



**Grado en Psicología**  
**Trabajo de Fin de Grado**

**Curso:** 2015/2016

**Convocatoria:** Junio

**Modalidad:** Diseño de una propuesta de intervención

**Título del trabajo:**



**PROTÉGETE**

Programa de prevención del *grooming*.

---

**Autora:** Falcó García, Raquel

**Tutora académica:** Pérez Jover, María Virtudes

En Elche, a 20 de Junio del 2016.

# **ÍNDICE**

1. Introducción.....	3
2. Método	
2.1. Evaluación de necesidades.....	8
2.2. Descripción de la intervención.....	9
2.3. Participantes.....	10
2.4. Temporalización.....	10
2.5. Descripción de las sesiones.....	12
2.6. Evaluación.....	21
3. Discusión.....	23
4. Referencias bibliográficas.....	24

## **ANEXOS**

Anexo I. Protejo a mi hijo frente al grooming.....	29
Anexo II. Así me siento.....	34
Anexo III. Me pongo en tu lugar.....	55
Anexo IV. Me acepto como soy.....	69
Anexo V. Me respeto, te respeto.....	77
Anexo VI. Busquemos soluciones.....	95
Anexo VII. Me protejo frente al grooming.....	121
Anexo VIII. Puedes contar conmigo.....	133

## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en herramientas indispensables para el desarrollo personal, social y cultural (Alfaro et al., 2015). La Red proporciona numerosas oportunidades de aprendizaje, expresión, comunicación, relación y entretenimiento (citado en Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015) sobre todo para los más jóvenes, que cada vez se inician a edades más tempranas en el uso de las TIC (Orjuela, Cabrera de los Santos, Calmaestra, Mora y Ortega, 2014).

Los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (2015) informan que el 95,1% de la población infantil de entre diez y quince años dispone un ordenador de uso personal, y que además un 93,6% de ese mismo dato disfruta del libre acceso a Internet, sin evidenciar diferencias significativas por sexo. Asimismo, la evolución de los resultados en función de la edad advierte que el inicio en el uso de internet, y sobre todo del ordenador, es una experiencia mayoritaria en edades anteriores a los diez años.

En este contexto en el que los niños se inician cada vez a edades más tempranas en la utilización de las TIC, y a pesar de que esta práctica resulta generalmente satisfactoria, existen determinadas situaciones que pueden constituir riesgos para el bienestar y la salud de los menores. En el último informe elaborado por el grupo de investigación *EU Kids Online* sobre el uso de internet en la población infanto-juvenil española (Garmendia, Garitaonandia, Martínez y Casado, 2011), se presentan los riesgos derivados de las actividades de niños/as y adolescentes en la Red clasificados en tres grandes grupos (Tabla 1): riesgos de contenido, riesgos de contacto y riesgos de conducta.

Tabla 1. *Riesgos relacionados con el uso de internet por los menores.*

	<i>Contenido</i>	<i>Contacto</i>	<i>Conducta</i>
<i>Violencia</i>	Contenido violento	Acoso	<i>Cyberbullying</i>
<i>Sexual</i>	Contenido pornográfico	<i>Grooming</i> , abuso sexual o explotación	Acoso sexual, <i>Sexting</i>
<i>Valores</i>	Contenidos racistas o que inciten al odio	Persuasión ideológica	Contenido generado potencialmente peligroso
<i>Comercial</i>	Marketing encubierto	Uso indebido de los datos personales	Juego, violación de derechos de autor

En los riesgos de contenido el menor es un mero receptor de mensajes masivos de diferente naturaleza, como pudiera ser la pornografía, el racismo o la publicidad engañosa.

En el caso de que participe además de algún modo en una actividad online iniciada por un adulto, y aunque dicha implicación se realice de forma involuntaria como en el caso del acoso cibernético o el *grooming*, se haría referencia a los riesgos de contacto. De igual modo, en aquellas situaciones en las que el menor pudiera ser actor, perpetrador o víctima en un intercambio entre iguales, y en diferentes problemáticas tales como el acoso escolar a través de internet (cyberbullying) o el envío de material de índole sexual (sexting), se haría alusión a los riesgos de conducta.

De los riesgos derivados del uso de internet por parte de niños y adolescentes, el *grooming* precisa de especial atención, pues existen diferentes estudios que demuestran que la actividad de este colectivo en la Red está repleta de situaciones que ponen de manifiesto su vulnerabilidad en relación a esta problemática (Cánovas, García de Pablo, Oliaga y Aboy, 2014; Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, 2009; Garmendia et al., 2011). De este modo, se advierte que el 33% de los adolescentes de entre 15 y 16 años han mantenido contacto con desconocidos a través de internet, e incluso un 17% ha llegado a citarse de forma física. En niños de 9 y 10 años estas conductas se dan en menor medida, con un 13% y un 5% respectivamente, aunque no por ello se considera que los datos sean poco significativos. Además, de los porcentajes de niños y adolescentes que se han citado con desconocidos, el 41% ha realizado esta conducta con cinco o más personas en un mismo año; un 26% con tres o cuatro personas; y un 9% con dos personas.

Gil y Dios (2014), en consonancia con otras definiciones aportadas por numerosos autores (Tejedor y Pulido, 2012; Luengo, 2014; Pulido, 2006; Whittle, Hamilton-Giachristsis, Beech y Collings, 2012; Álvarez et al., 2015; Orjuela et al., 2014; Vicente, 2012), explican el *grooming* como el proceso iniciado por una persona adulta de manera deliberada e intencional, con el objetivo de establecer una relación interpersonal basada en la confianza y la amistad con un menor a través de internet o dispositivos móviles para la obtención de satisfacción sexual. Este modo de actuación es constitutivo de delito y supone la antesala de una situación de chantaje, acoso y abuso sexual de menores, incluso teniendo en ocasiones como finalidad última un encuentro sexual con el menor o la obtención de pornografía infantil.

Asimismo, estas autoras especifican que en una situación de *grooming*, la persona acosadora y acosada siempre es adulto y menor respectivamente. El acosador consigue, de forma intencional y generalmente a través del engaño, la confianza del menor para que le envíe material de índole sexual (actividad conocida mediante el término *sexting*), y una vez disponga de él comenzará una espiral de presiones, chantajes y amenazas hacia el menor para conseguir material cada vez más comprometido. Asimismo, se considera acoso porque

se basa en una relación de poder ejercido por el adulto hacia el niño o adolescente, y de naturaleza sexual dado que no existe consentimiento por parte de la víctima.

De acuerdo con la Guía de actuación contra el ciberacoso (Ministerio de Industria, Energía y Turismo, 2012), en esta problemática se identifican cuatro fases claramente diferenciables a través de las cuales el adulto va logrando la confianza del menor hasta alcanzar la consumación del abuso sexual:

En primer lugar se encuentra la fase contacto y acercamiento, en la cual el ciberacosador contacta con el menor a través de Internet (mensajería instantánea, redes sociales, chat, etc.), normalmente suplantando la identidad de otro menor que haya en la Red, de aspecto atractivo y con gustos similares a los de la víctima, con la intención de conseguir su confianza y amistad en un breve periodo de tiempo. En esta primera fase se incluye además la confesión de situaciones personales e íntimas entre ambos, y se profundiza en información de interés sobre la vida y las costumbres del menor.

En algún momento del transcurso de la primera fase se origina el sexo virtual, dando lugar por tanto al inicio de la segunda fase. Con frecuencia incluye la petición a los menores de su participación en actos de índole sexual, y en ella el acosador consigue que la víctima envíe alguna fotografía comprometida, o incluso que encienda la webcam y pose desnudo. Si el menor no accede a sus pretensiones sexuales, el ciberacosador le amenaza con difundir la imagen con mayor carga sexual que haya capturado hasta el momento a través de Internet, o con enviar dicho contenido a los contactos personales del menor. Este último paso conforma la tercera fase del proceso de *grooming* y recibe el nombre de ciberacoso.

Finalmente, y en la mayoría de las ocasiones, el menor accede a los chantajes sexuales del adulto, llegando incluso a contactar físicamente con él. En esta última fase, se suelen consolidar los abusos y agresiones sexuales propiamente dichos.

Asimismo, y a la par que se va desarrollando este círculo de chantajes, amenazas y agresiones, el menor presenta una sintomatología indicativa del problema que puede resultar clave para su detección, o que puede manifestarse tras finalizar el contacto con su agresor. En este sentido, se identifican estados emocionales negativos tales como ansiedad, miedo, alteración del autoconcepto, indefensión, conductas depresivas (apatía, anhedonia, abulia, astenia o fatiga) e incluso ideación suicida; además de expresiones de miedo, soledad, frustración, irritabilidad, somatizaciones (quejas, cefaleas o dolores abdominales sin causa orgánica), trastornos del sueño, consumo de alcohol y drogas, y altos niveles de estrés permanente (Bartrina, 2014; Garaigordobil, 2011).

De igual modo, en la Guía clínica de actuación contra el ciberacoso para profesionales de la salud (Ministerio de Industria, Energía y Turismo, 2015) se detallan, además de los citados con anterioridad, otros síntomas característicos que pueden aparecer en el niño o adolescente a consecuencia de una situación de *grooming*, tales como: crisis de angustia agudas; labilidad emocional fluctuante, que oscila de la irascibilidad incomprensible a un llanto inexplicable; trastornos de la alimentación a consecuencia de comentarios despectivos por el aspecto físico; conductas autolesivas; bajo rendimiento académico derivado de la aparición de trastornos deficitarios de la atención; y pérdida de interés por actividades sociales con tendencia al distanciamiento y al aislamiento. La tensión acumulada y constante es difícilmente tolerable, por lo que el menor no puede elaborar ni gestionar posibles soluciones.

En este sentido, resulta cuanto menos evidente la necesidad de una labor de prevención del *grooming*, a fin de evitar, detectar y/o paliar el impacto de las graves consecuencias que esta problemática presenta en niños y adolescentes. No obstante, no se han encontrado programas destinados especialmente a la prevención del *grooming*, y aún menos son los trabajos de este campo cuya eficacia haya sido sometida a evidencia científica.

Numerosos estudios señalan la mediación parental como un aspecto clave a tener en cuenta en la prevención del acoso sexual a menores a través de internet (Dombrowski, LeMasney, Ahia y Dickson, 2004; Livingston y Görzig, 2014; Walsh y Brandon, 2011; Heuvel, Eijnden, Rooij y Mheen, 2011; Jonsson, Priebe, Bladh y Göran, 2013; Whittle et al., 2012; Garmendia et al., 2011; Del Rey, Casas y Ortega, 2012; Cánovas et al., 2014; Pulido, 2006; Reales, 2013; Jiménez, Garmendia y Casado del Río, 2015; Sabater y López, 2015), pues se ha evidenciado una correlación positiva entre el tiempo y frecuencia de conexión con el uso problemático de las TIC (Rial et al., 2015). Asimismo, el control parental resulta necesario en tanto en cuanto los adolescentes presentan ciertas características, tales como dificultades de autocontrol y mayores niveles de búsqueda de emociones y desinhibición que los adultos, que podrían incitar la publicación de datos, fotos e intereses del individuo, revelando así su propia identidad en la Red. A estas características se suma además la dificultad que manifiestan en la identificación o el reconocimiento de los riesgos y las consecuencias que conlleva el uso inadecuado de las TIC (Vanderhoven, Schellens y Valcke, 2014).

De este modo, el papel de los padres se encaminaría a la imposición de normas de uso de las TIC, así como también la adopción de estrategias digitales como pudieran ser: la ubicación del ordenador en un lugar público de la casa; el bloqueo del acceso a contenidos inapropiados para el menor; la revisión del historial en el navegador; el control de los registros de chat; la filtración de la privacidad (permisos para publicar datos, intereses o material); o el bloqueo de la webcam, entre otras.

Por otro lado, los resultados del estudio de Jiménez et al. (2015) advierten de la preferencia de niños y adolescentes por hablar con los amigos y/o sus propios hermanos de cuestiones relacionadas con la experiencia del uso de las TIC; no obstante, ante una situación de riesgo como pudiera ser el *grooming*, no es en ellos sino en los padres y madres en quien se confía su gestión final, y a quienes se atribuye la máxima eficacia para resolver conflictos. Cabe destacar que los motivos que alegaban los participantes al no recurrir a la ayuda de sus progenitores se relacionaban con sentimientos de miedo, vergüenza y culpa.

De igual modo, del estudio llevado a cabo por Van den Heuvel et al., (2015) se concluye que para prevenir que los menores mantengan contacto con desconocidos a través de internet sería recomendable que los padres hablaran abiertamente sobre la sexualidad y resolvieran las posibles cuestiones que éstos pudieran plantear; pues uno de los motivos por los que niños y adolescentes mantienen conversaciones de índole sexual con desconocidos es por la curiosidad con respecto a estos temas, además de por el anonimato y la confianza acelerada que la Red proporciona (Dombrowski, LeMasney, Ahia y Dickson, 2004). Así, diferentes trabajos señalan que para la prevención del acoso cibernético, y en especial del *grooming*, sería recomendable mejorar la comunicación y la confianza entre padres e hijos (Racatau, 2014; Whittle et al., 2012; Whittle, Hamilton y Beech, 2014; Jonsson et al, 2014).

Además, existen otros estudios que manifiestan la necesidad de dotar de habilidades digitales a los menores, sobre todo en materia de protección de datos y privacidad (Racatau, 2014; Jiménez et al., 2015), actividad que se conoce como alfabetización digital. En este sentido, según los datos publicados en el informe elaborado por *EU Kids Online* (2011), el 40% de los jóvenes entre 11 y 14 años de edad ha buscado información sobre cómo proteger sus datos personales en la Red. Saridakis, Benson, Ezingeard y Tennakoon (2014) afirman que, aumentando las competencias digitales, se consigue una mayor percepción de control que resultará de utilidad a la hora de hacer frente a una situación de ciberacoso.

Sin embargo, la alfabetización digital no es suficiente para evitar los riesgos derivados del uso inadecuado de las TIC, sino que además se debe incluir la sensibilización de la problemática que se quiere abordar, en este caso el *grooming*, para obtener algo más que un mero aprendizaje cognitivo: un cambio de actitudes, y por ende, de comportamiento (Del Rey et al., 2012; Vanderhoven et al., 2014). Asimismo, se quisiera mencionar el informe elaborado por Orjuela et al. (2014) en el que, en consonancia con el trabajo de Bartrina (2014), se detallan aquellas habilidades sobre las que se recomienda realizar una intervención en vista a una labor de prevención de ciberacoso, y que son: la empatía, la asertividad, el pensamiento crítico, la evaluación de consecuencias y las competencias de autoprotección (alfabetización digital).

## 2. MÉTODO

### 2.1. Evaluación de necesidades

De los riesgos que los menores pueden encontrar durante su experiencia en internet, el acoso sexual es el que más preocupa a los padres (INTECTO, 2009). En España, entre el 1% y el 3% de los menores han reconocido ser víctimas de *grooming* (Ministerio de Industria, Energía y Turismo, 2012); no obstante, y aunque esta cifra pudiera resultar ínfima, se traduce en que entre 37.000 y 111.000 niños y adolescentes españoles han sido y/o están siendo víctimas de chantajes, amenazas y acoso sexual por parte de un adulto.

La incidencia de este tipo de ciberdelito se mantiene estable; sin embargo, resulta una tarea complicada detectar y perseguir penalmente al agresor dado el anonimato y la distancia geográfica que la Red le proporciona, y sobre todo debido a la vulnerabilidad de las víctimas y su tendencia a mantener en secreto esta problemática. Por este motivo, se considera que el porcentaje de afectados por el *grooming* es ligeramente mayor al aportado por los diferentes estudios.

Asimismo, y aunque la tasa de incidencia del acoso sexual a través de internet pudiera resultar relativamente baja, se considera alarmante la prevalencia de determinados comportamientos por parte de los menores que les hace ser especialmente vulnerables ante este tipo de ciberdelito, como pudieran ser: usar frecuentemente internet y la comunicación online para encontrar nuevas amistades, descuidar la privacidad de los datos personales, hablar de sexo en salas de chat, reconocer problemas emocionales por internet, enviar y recibir mensajes y material de carácter sexual, y contactar con desconocidos y citarse físicamente con ellos, entre otras (Stefan et al., 2004; Sabater y López, 2015; Orjuela et al., 2014; Garmendia, 2011; INTECO, 2009; Cánovas et al., 2014; Reales, 2003; Ministerio de Industria, Energía y Turismo, 2015).

De igual modo, dicha vulnerabilidad podría verse incrementada si estas conductas se combinan con diversas características del menor a diferentes niveles, tales como: tener entre 14 y 17 años de edad; bajo autoconcepto; impulsividad; estar afectado emocionalmente; pertenecer a una familia desestructurada; padecer ansiedad, somatizaciones, retraimiento y dificultades para establecer relaciones sociales; recibir rechazo por parte de los iguales y tener una red social de apoyo deficitaria; pertenecer a grupos minoritarios, ya sea por sobrepeso, orientación sexual u origen étnico (entre otras razones); ser víctima de algún tipo de maltrato en el hogar o en el centro educativo; y estar expuesto a violencia de género; entre otras muchas (Vanderhoven et al., 2014; Bartrina, 2014; Orjuela et al., 2014; Stefan et al., 2004).

Es por todo lo comentado hasta el momento, que resulta cuanto menos necesaria la labor de prevención del *grooming*, cuya intervención trabaje no sólo la capacidad de pedir ayuda ante esta situación, sino también los factores de riesgo asociados al perfil de las víctimas; es decir, sobre las conductas y la falta de habilidades que hacen a los menores especialmente vulnerables ante este problema. En este sentido, se quisiera destacar que no se han encontrado programas destinados únicamente a la prevención del *grooming*, y que todavía son pocos los trabajos en este campo cuya eficacia haya sido sometida a evidencia científica.

## **2.2. Descripción de la intervención**

El programa “Protégete” tiene como objetivo general prevenir el *grooming*. Con este fin, se han elaborado ocho sesiones de una duración media de 75 minutos: seis destinadas a niños y adolescentes de entre 10 y 14 años; una sesión dirigida a los padres; y otra sesión a desarrollar de forma conjunta.

La población diana del programa ha sido seleccionada de acuerdo con las últimas estadísticas (INE, 2015; INTECO, 2009), las cuales indican que la edad de inicio en el uso de las TIC en los menores se sitúa a partir de los 10 años de edad; mientras que las víctimas potenciales del *grooming* son los adolescentes de entre 13 y 17 años. De este modo, el programa pretende concienciar del uso responsable de las TIC y sensibilizar sobre la existencia de esta problemática entre los participantes del primer grupo; mientras que en el segundo colectivo la intervención se orienta a la disminución de su vulnerabilidad.

Asimismo, y en consonancia con la literatura científica expuesta anteriormente, los contenidos de las sesiones a trabajar son la autoconciencia emocional, la empatía, la asertividad, el autoconcepto, el autocontrol, la resolución de problemas y el desarrollo del pensamiento crítico, la capacidad de pedir ayuda, las habilidades digitales y la sensibilización hacia esta problemática, el control parental, y la comunicación y la confianza entre padres e hijos.

En lo que concierne a la aplicación del programa, se contactará por vía telefónica con la dirección de los centros educativos durante el mes de octubre para concertar una reunión personal. Durante esta reunión, se informará a las personas presentes del objetivo general del programa, de la necesidad de su aplicación, así como de los contenidos a trabajar en él.

De este modo, y una vez aceptada la propuesta por parte del centro, se establecerán las fechas en las cuales se llevarán a cabo el programa, teniendo en consideración que las sesiones se desarrollarán en horario extraescolar de 17:00h a 18:30h aproximadamente para los niños, y a partir de las 20:00h para los padres respetando el horario laboral.

Además, el centro procederá al reparto de las autorizaciones a firmar por los padres o tutores legales, en las que se detallará toda la información relacionada con el programa. Será necesario que todo el alumnado presente el documento firmado, ya sea para autorizar o no su participación.

### 2.3. Participantes

Las personas destinatarias de este proyecto serán los estudiantes de todos los centros educativos situados en la ciudad de Elche, a modo de prueba piloto, con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años de edad; es decir, para aquellos alumnos que cursen 5º y 6º de Educación Primaria, y 1º y 2º de la Educación Secundaria Obligatoria y sus respectivos padres.

Para poder participar en el programa “Protégete” será necesario que el alumno disponga de la autorización firmada por parte de los padres o tutores legales. Asimismo, no se contará con la participación de estudiantes que presenten dificultades en la comprensión del habla castellana.

### 2.4. Temporalización

La aplicación del programa “Protégete” se llevará a cabo durante los meses de Enero y Febrero, de acuerdo con el orden y las fechas establecidas en la tabla inferior (Tabla 2). Además, se aplicará un periodo de tiempo mínimo de dos días entre aquellas sesiones que se realicen en la misma semana y para los mismos participantes.

Tabla 2. Cronograma de la aplicación del programa “Protégete”.

Destinado a	Sesión	Objetivos	Contenidos	Fecha
Padres	Protejo a mi hijo frente al <i>grooming</i>	Conocer el proceso de <i>grooming</i> y las estrategias que emplea el ciberacosador en cada una de sus fases. Conocer y aplicar normas y estrategias digitales dirigidas a la prevención del <i>grooming</i> .	Concepto y fases del <i>grooming</i> . Pautas de prevención. Pautas de actuación en caso de <i>grooming</i> .	2º Semana de Enero
Hijos	Así me siento	Favorecer la identificación, el reconocimiento y la expresión de emociones propias y ajenas.	Concepto de emoción. Emociones básicas y complejas. Práctica de expresión y reconocimiento.	2º Semana de Enero

	Me pongo en tu lugar	Adquirir y/o reforzar las habilidades empáticas de los participantes.	Concepto de empatía. Cómo demostrarla. Práctica de expresión de empatía.	2º Semana de Enero
	Me acepto como soy	Tomar conciencia del grado de aceptación de uno mismo. Conocer las técnicas de autocontrol y ponerlas en práctica.	Definición de autoconcepto. Prácticas de autovaloración y valoración de los demás. Concepto de autocontrol. Técnicas de autocontrol. Práctica de técnicas de autocontrol	3º Semana de Enero
	Me respeto, te respeto	Adquirir y/o reforzar las habilidades asertivas de los participantes.	Concepto asertividad. Estilos de comunicación. Práctica de habilidades asertivas.	3º Semana de Enero
	Solucionemos los problemas	Adquirir y/o reforzar las habilidades de resolución de problemas. Promover la comunicación y la confianza entre padres e hijos. Adquirir y/o reforzar la capacidad de pedir ayuda a los padres.	Concepto de problema. Método de resolución de problemas. Pautas para mejorar la comunicación y la confianza entre padres e hijos. Cómo contar un problema y pedir ayuda o consejo a los padres. Puesta en práctica.	4º Semana de Enero
	Me protejo contra el Grooming	Conocer el proceso de <i>grooming</i> y las estrategias que emplea el ciberacosador en cada una de sus fases. Adquirir y/o reforzar estrategias de afrontamiento necesarias para evitar ser víctima de <i>grooming</i> . Evaluar la eficacia del programa "Protégete"	Concepto y fases del <i>grooming</i> . Recomendaciones para el uso responsable de internet. Cómo protegerse del <i>grooming</i> en cada una de sus fases. Evaluación.	4º Semana de Enero
Conjunta	Puedes contar conmigo	Promover la comunicación y la confianza entre padres e hijos. Evaluar la Eficacia del programa "Protégete".	Valoración de las relaciones familiares. Pautas para mejorar la comunicación y la confianza padres e hijos. Evaluación.	1º Semana de Febrero

## 2.5. Descripción de las sesiones

### SESIÓN PARA PADRES. PROTEJO A MI HIJO FRENTE AL *GROOMING*

---

#### Objetivos:

- Conocer el proceso de *grooming* y las estrategias que emplea el ciberacosador en cada una de sus fases.
- Conocer y aplicar normas y estrategias digitales dirigidas a la prevención del *grooming*.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Material:** N ordenadores con conexión a internet, proyector, anexo I.

---

[Diapositiva 1] Se inicia la sesión presentando la temática a abordar durante la próxima hora: el *grooming*.

[Diapositiva 2] Se proyecta el vídeo del enlace antes de definir el concepto. Tras su reproducción, se pregunta a los asistentes qué entienden por *grooming*, y se refuerzan las definiciones acertadas y corrigen las erróneas hasta alcanzar una única descripción que abarque las aportaciones de todos los participantes, y que sobre todo que explique el concepto.

[Diapositiva 3-8] Se presenta una definición de *grooming*, y se describen a continuación las fases que lo componen de forma detallada: acercamiento y contacto, sexo virtual, ciberacoso, y abuso y agresión sexual.

[Diapositiva 9] Se reproduce el vídeo que aparece en el enlace para que, a su vez, los participantes identifiquen las fases del *grooming* justificando sus respuestas.

[Diapositivas 10-14] Se enumeran las principales manifestaciones que el menor podría presentar en el caso de estar sufriendo acoso sexual a través de internet.

[Diapositivas 15-18] Se exponen las tres líneas de prevención del *grooming* que los padres podrían desarrollar con sus hijos, y que son: desarrollar habilidades digitales, concienciar de los peligros en la red, y fomentar el pensamiento crítico en los menores. Además, se ofrecen indicaciones en relación a la actuación de los mismos ante un caso de *grooming*.

[Diapositiva 19] Se presentan las instrucciones de la actividad “¿Somos personajes públicos?” descritas en la transparencia, y se da comienzo a la búsqueda de información personal a través de internet.

[Diapositiva 20] Se proyecta el vídeo del enlace, y tras su reproducción se invita a los asistentes a reflexionar sobre el fácil acceso de los *groomers* a los menores de edad.

[Diapositiva 21] Se agradece la asistencia y se invita a los participantes a acudir al último taller a realizar, en el que se pondrá a prueba la vulnerabilidad de los menores ante este tipo de ciberacosadores.

## SESIÓN 1. ASÍ ME SIENTO

---

**Objetivo:** Favorecer la identificación, el reconocimiento y la expresión de emociones propias y ajenas.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador con conexión a internet, proyector, anexo II.

---

Se inicia la sesión presentando a los profesionales que llevarán a cabo la aplicación del programa, así como también los contenidos que se trabajarán a lo largo de sus sesiones. Antes de comenzar con la realización del primer taller, se ofrece a los participantes la oportunidad de presentarse uno a uno mediante su nombre, edad y un hobby.

[Diapositiva 1] Se expone la temática a abordar durante las próximas dos sesiones: las emociones. La primera de ellas, “Así me siento”, tendrá como objetivo favorecer la identificación y la expresión de las propias emociones; mientras que en la segunda, “Me pongo en tu lugar”, se trabajará el reconocimiento de las emociones ajenas y el cómo responder ante las mismas.

[Diapositivas 2 y 3] Se pregunta a los asistentes qué entienden por emociones. Se refuerzan las definiciones acertadas y se redirigen las erróneas hasta alcanzar una única definición que contenga las aportaciones de todos los alumnos, y que sobre todo clarifique el concepto.

[Diapositiva 4] A continuación, se reproducen los dos primeros minutos del corto extraído de la película Del Revés, haciendo hincapié en que los alumnos identifiquen las emociones básicas a través del comportamiento de los personajes.

[Diapositivas 5 y 6] Se presentan las emociones básicas, y se pide a los participantes que expresen cada emoción y que ofrezcan a su vez ejemplos de situaciones que puedan generarla. Tras este ejercicio, se proyecta la siguiente diapositiva que contiene nuevos ejemplos.

[Diapositivas 7 y 8] Se exponen diferentes imágenes para reconocer y asociar las seis emociones básicas trabajadas anteriormente, así como también para describir los aspectos en los que se basa cada respuesta; es decir, para contextualizar cada emoción.

[Diapositiva 9] Se describen las instrucciones de las actividades “El dado de las emociones” y “Expresando emociones” para realizar con los grupos de 10 a 12 años, y de 12 a 14 años, respectivamente. Durante todo este proceso, habrá un profesional disponible en cada grupo de participantes para asegurar su correcta realización. La primera actividad finalizará cuando cada asistente haya lanzado el dado un mínimo de dos veces; mientras que la segunda concluirá cuando cada asistente haya cogido un mínimo de 5 tarjetas.

[Diapositiva 10] Se presentan las instrucciones de la actividad “Adivina cómo me siento” descritas en la transparencia, y se da comienzo a su realización. De igual modo que en la actividad anterior, durante todo el proceso habrá un profesional disponible en cada equipo para asegurar que se lleve a cabo correctamente. El ejercicio finalizará cuando cada participante haya escogido un mínimo de seis tarjetas.

[Diapositiva 11] En esta última actividad, se pondrá a prueba el reconocimiento de las emociones sin contar con los elementos que conforman la comunicación no verbal; es decir, sólo mediante el contexto que aporta el contenido de cada frase. Para ello, el profesional leerá una frase de forma neutral, y los alumnos deberán adivinar a qué emoción se asocia a esa situación. Se contempla la posibilidad de que una frase suscite diferentes emociones en los alumnos.

[Diapositiva 12] Se agradece la asistencia y se invita a la participación en la siguiente sesión.

## SESIÓN 2. ME PONGO EN TU LUGAR

---

**Objetivo:** Adquirir y/o reforzar las habilidades empáticas de los participantes.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador con conexión a internet, proyector, anexo III.

---

[Diapositivas 1 y 2] Se inicia la sesión recordando los contenidos trabajados la última vez, y presentando la temática a abordar durante la próxima hora: la empatía.

[Diapositiva 3] Se proyecta el vídeo del enlace antes de definir el concepto. Una vez reproducido, se pregunta a los asistentes qué entienden por empatía, reforzando las definiciones acertadas y corrigiendo las erróneas hasta elaborar una única definición que contenga las aportaciones de todos los participantes, y sobre todo que clarifique el concepto.

[Diapositivas 4 y 5] Se profundiza en su significado mediante las explicaciones aportadas en las transparencias.

[Diapositiva 6] Se enumeran y explican de forma detallada los pasos a seguir para mostrar empatía, que serán presentados a los participantes bajo la denominación “El secreto para ser empático”. Asimismo, se recordará a los asistentes la importancia de identificar, expresar y reconocer las emociones propias y ajenas como antesala a la capacidad de empatía, y que se estuvo trabajando durante la sesión anterior.

[Diapositiva 7] Se describen las instrucciones de la actividad “Me pongo tus zapatos” y se aclaran las posibles dudas que puedan surgir en relación a su procedimiento. El profesional regulará en todo momento el desarrollo del ejercicio, de tal forma que los participantes conozcan tras cada representación la forma correcta de expresar la emoción y explicar la situación, así como también de mostrar empatía a su interlocutor. Se dará por finalizada la actividad cuando cada pareja de alumnos haya representado un mínimo de dos tarjetas. En el caso de disponer de más tiempo, se trabajarán el resto de tarjetas con la participación de voluntarios.

[Diapositiva 8] Se agradece a los asistentes su participación durante el desarrollo de las diferentes actividades, y se les invita a acudir a la próxima sesión.

### SESIÓN 3. DESCUBRIENDO MI YO

---

**Objetivo:**

- Tomar conciencia del grado de aceptación de uno mismo.
- Conocer las técnicas de autocontrol y ponerlas en práctica.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador con conexión a internet, proyector, anexo IV.

---

[Diapositivas 1 y 2] Se inicia la sesión recordando los contenidos trabajados la última vez, y presentando la materia que se trabajará a continuación: el autoconcepto y el autocontrol. Con este fin, la sesión se divide en dos bloques: el primero de ellos “Me acepto como soy”, pretende que los participantes tomen conciencia del grado de aceptación que tienen con respecto a su figura corporal y sus cualidades personales, y que comparen esta percepción con la imagen que informen el resto de asistentes; mientras que el segundo bloque, “Controlo mi cuerpo”, se inclina por aprender y fomentar el uso de técnicas de autocontrol cuando la persona identifique que sus emociones están dirigiendo su comportamiento en una situación de tensión.

[Diapositiva 3] Se proyecta el vídeo del enlace antes de definir el concepto. Tras su reproducción, se pregunta a los asistentes qué entienden por autoconcepto, y se refuerzan

las definiciones acertadas y corrigen las erróneas hasta elaborar una única descripción que abarque las aportaciones de todos los participantes, y que sobre todo que explique el término.

[*Diapositivas 4-10*] Se profundiza en el significado de autoconcepto, y se presentan las alternativas resultantes de comparar el yo real (cómo somos) y el yo ideal (cómo nos gustaría ser), concluyendo la explicación destacando la importancia de mantener un equilibrio entre ambos.

[*Diapositiva 11*] Se presentan las instrucciones de la actividad “Así soy por fuera” enumeradas en la transparencia y se concede a los participantes un tiempo suficiente para su cumplimentación de forma individual. Al finalizar, se ofrece la oportunidad a un voluntario de exponer sus respuestas.

[*Diapositiva 12*] Se explican las instrucciones de la actividad “Así soy por dentro” y se procede al reparto de las fichas. A continuación, se leen en voz alta de las cualidades personales que en ella se enumeran con el fin de clarificar las dudas que los asistentes pudieran presentar en relación al significado de alguna de ellas. En esta ocasión, nadie expondrá sus respuestas para evitar influir al resto de participantes en la siguiente actividad.

[*Diapositiva 13*] Para finalizar el primer bloque, se describen las instrucciones de la actividad “Así me ven los demás” descritas en la transparencia y se da comienzo al ejercicio. Cuando cada participante disponga de nuevo de su folio, se ofrecerán unos minutos de reflexión en los que deberá comparar las cualidades señaladas por él mismo y las descritas por el resto de sus compañeros.

[*Diapositivas 14-16*] Se inicia el segundo bloque preguntando a los asistentes qué entienden por autocontrol, y tras este ejercicio se ofrece una definición más detallada.

[*Diapositivas 17-22*] Se presentan algunas técnicas de autocontrol y se describe el procedimiento a seguir en cada una de ellas: la respiración profunda 4-4-8, la relajación muscular de Koeppen, el tiempo fuera y otras estrategias. Cuando el profesional explique los dos primeros métodos se pondrán en práctica con los participantes. De igual modo, tras finalizar la explicación del resto de técnicas se reproducirán las canciones que aparecen en la transparencia número 22.

[*Diapositiva 23*] Se agradece la asistencia al taller y se invita a los participantes a recurrir a las técnicas de autocontrol trabajadas en aquellas situaciones en las que se precisen.

## SESIÓN 4. ME RESPETO, TE RESPETO

---

**Objetivo:** Adquirir y/o reforzar las habilidades asertivas de los participantes.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador con conexión a internet, proyector, anexo V.

---

[*Diapositiva 1*] Se da comienzo a la sesión repasando los contenidos trabajados en el último taller, y presentando la materia a abordar durante la próxima hora: la asertividad.

[*Diapositivas 2 y 3*] Se pregunta a los participantes qué entienden por asertividad, aunque no se esperen numerosas aportaciones por la complejidad del término. A continuación, se presenta una definición más completa que deberá explicarse de forma pausada y detallada, con la finalidad de que el concepto quede clarificado.

[*Diapositivas 4*] Se enumeran los derechos referidos en la definición de asertividad, ejemplificando cada uno de los mismos.

[*Diapositivas 5-10*] Se presentan los tres estilos básicos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo), y las características propias de cada uno de ellos de forma individual, asegurando en todo momento la participación y comprensión por parte de los asistentes. Tras exponer los diferentes estilos, se hace hincapié en la importancia de desempeñar un rol asertivo.

[*Diapositivas 11-17*] Se explican las instrucciones de la actividad “Adivina quién soy” descritas en la transparencia, y se procede a la exposición de los ejemplos. Cuando se identifiquen los diferentes estilos de comunicación, es necesario que se aporten argumentaciones sobre las características del mensaje que han permitido identificar a cada uno de ellos, para así descartar los aciertos por azar y reforzar los contenidos explicados con anterioridad.

[*Diapositivas 18-24*] Se presentan las instrucciones de la actividad “Adivina mi respuesta” enumeradas en la transparencia, y se da comienzo a la exposición de los ejemplos que la componen. De igual modo que en la actividad anterior, se considera necesario que las respuestas de los asistentes se acompañen de justificaciones.

[*Diapositiva 25*] De nuevo, se explican las instrucciones de la actividad “Tortuga, perro o león: adivina quién soy” descritas en la diapositiva, y se reparte la ficha correspondiente por parejas. Durante la realización del ejercicio el profesional no ofrecerá ayuda a los participantes, de tal forma que en su posterior corrección los asistentes tomen conciencia de sus errores.

[*Diapositiva 26*] Se expone la última actividad a realizar bajo el nombre “¿Eres asertivo? ¡Demuéstralo! ☺”, enumerando sus instrucciones y aclarando las posibles dudas que puedan

surgir en relación a su procedimiento. El ejercicio finalizará cuando todos los asistentes hayan realizado la interpretación de su tarjeta.

[*Diapositiva 27*] Se agradece la asistencia a los participantes y se les invita a asistir al próximo taller.

## SESIÓN 5. BUSQUEMOS SOLUCIONES

---

### **Objetivos:**

- Adquirir y/o reforzar las habilidades de resolución de problemas.
- Promover la comunicación y la confianza entre padres e hijos.
- Adquirir y/o reforzar la capacidad de pedir ayuda a los padres.

**Duración:** 90 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador, proyector, anexo VI.

---

[*Diapositivas 1 y 2*] Se inicia la sesión recordando los contenidos trabajados la última vez, y presentando la temática a abordar durante la próxima hora: la resolución de problemas. Con este fin, la sesión se divide en dos bloques: el primero de ellos, “Tengo un problema”, pretende que los participantes aprendan a resolver sus problemas escogiendo para ello la mejor solución entre las alternativas que dispongan; mientras que el segundo bloque, “Necesito tu ayuda”, se inclina por promover la comunicación y la confianza entre padres e hijos con la finalidad de recurrir a ellos cuando se precise su ayuda.

[*Diapositivas 3 y 4*] Se pregunta a los participantes qué entienden por problema, y se refuerzan las definiciones acertadas y corrigen las erróneas hasta alcanzar una única definición que contenga las aportaciones de todos los alumnos, y sobre todo que clarifique el concepto.

[*Diapositivas 5*] A continuación, se presenta un método de resolución de conflictos que deberá explicarse de forma detallada y atendiendo a las dificultades de comprensión que los participantes puedan presentar, sobre todo en relación al concepto de consecuencias. En sustitución, se podría utilizar “lo que pasa después de”.

[*Diapositivas 6-13*] Se expone, a modo de ejemplo, la resolución de dos problemas siguiendo el procedimiento trabajado anteriormente, y fomentando en todo momento la participación de los asistentes antes de ofrecer las respuestas.

[*Diapositiva 14*] Se presentan las instrucciones de la actividad “En busca de la mejor solución” enumeradas en la transparencia, y se procede al reparto de las fichas y su posterior cumplimentación. Tras un tiempo aproximado de diez minutos, se da comienzo a la exposición de los trabajos realizados.

[Diapositiva 15-18] Se da inicio al segundo bloque, “Necesito tu ayuda”, presentando algunas situaciones en las que el menor pudiera requerir de la ayuda de sus padres en vista a la resolución de un problema, y destacando la idoneidad de su papel en ese proceso. Asimismo, se enumeran los pasos a seguir para pedirles ayuda o hablarles sobre algún tema delicado.

[Diapositivas 19 y 20] Se destaca la importancia de mantener una relación con los padres basada en el respeto, la comunicación y la confianza en este contexto, y a continuación se enumeran algunas indicaciones que contribuyen a la consecución de dicha relación.

[Diapositiva 21] Se presentan las instrucciones de la actividad “Tengo algo que contarte” descritas en la transparencia, y se realiza el reparto de las tarjetas que contienen un problema. Los participantes deberán representar el momento en el que acuden a sus padres a contarles su situación y/o a pedirles ayuda o consejo. El profesional deberá regular en todo momento las representaciones con el fin de asegurar su correcta realización.

[Diapositiva 22] Se agradece la asistencia a los participantes y se les invita a asistir a la próxima sesión.

## SESIÓN 6. ME PROTEJO FRENTE AL GROOMING

---

### Objetivos:

- Conocer el proceso de *grooming* y las estrategias que emplea el ciberacosador en cada una de sus fases.
- Adquirir y/o reforzar estrategias de afrontamiento necesarias para evitar ser víctima del *grooming*.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Material:** ordenador con conexión a internet, proyector, anexo VII.

---

[Diapositiva 1] Se inicia la sesión recordando los contenidos trabajados la última vez, y presentando la temática a abordar durante la próxima hora: el *grooming*.

[Diapositiva 2] Se proyecta el vídeo del enlace antes de definir el concepto. Tras su reproducción, se pregunta a los asistentes qué entienden por *grooming*, y se refuerzan las definiciones acertadas y corrigen las erróneas hasta elaborar una única descripción que abarque las aportaciones de todos los participantes, y que sobre todo que explique el concepto.

[Diapositiva 3-8] Se presenta una definición de *grooming*, y se describen a continuación las fases que lo componen este proceso de forma detallada: acercamiento y contacto, sexo virtual, ciberacoso, y abuso y agresión sexual.

[Diapositiva 9] Se reproduce el vídeo que aparece en el enlace para que, a su vez, los participantes identifiquen las fases del *grooming* justificando sus respuestas.

[Diapositivas 10-11] Se proyecta el vídeo que aparece en la transparencia, y se enumeran diez recomendaciones para hacer un uso adecuado y responsable de internet y las redes sociales, que permitan además la protección del menor frente a proceso de *grooming*.

[Diapositiva 12] Se presentan las instrucciones de la actividad “¿Eres un personaje público?” descritas en la transparencia, y se da comienzo a la búsqueda de información personal a través de internet.

[Diapositivas 13-16] A continuación, se presentan los procedimientos de actuación recomendados ante un caso de *grooming* en cualquiera de sus fases, destacando en todo momento el papel de los padres como principal dispensador de apoyo y resolución eficaz de conflictos.

[Diapositiva 17] Se enumeran las instrucciones de la actividad “Te invito a reflexionar”, en la que los participantes deberán meditar y expresar su opinión en relación a un experimento social sobre *grooming*.

[Diapositiva 18] Se describen las instrucciones de la actividad “Conmigo no podrás, Sr. Groomer”, y se inicia la primera prueba de evaluación del programa de acuerdo con las pautas indicadas en punto 2.6 del presente trabajo.

[Diapositiva 19] Se agradece la asistencia y se invita a los participantes a acudir al último taller a realizar.

## SESIÓN CONJUNTA. PUEDES CONTAR CONMIGO

---

### **Objetivos:**

- Promover la comunicación y la confianza entre padres e hijos.
- Evaluar la eficacia del programa “Protégete”.

**Duración:** 120 minutos.

**Material:** N ordenadores con conexión a internet, proyector, anexos VI y VIII.

---

Se inicia la sesión dando la bienvenida a todos los participantes y agradeciendo su asistencia. Antes de empezar, cada estudiante deberá presentar a sus padres ante el resto de personas que allí se encuentren.

Se reparte a los asistentes una copia de la ficha “Te presento a mis padres” o “Te presento a mi hijo” según corresponda, y se les concede unos minutos para realizar la cumplimentación de la misma. Una vez finalicen esta tarea, padres e hijos deberán intercambiar las fichas para

conocer cuáles han sido las respuestas de sus familiares, y dialogar durante unos minutos sobre los resultados obtenidos. De igual modo, se ofrecerá a un máximo de cinco participantes la oportunidad de exponer sus casos.

A continuación, cada menor deberá coger una de las tarjetas trabajadas durante la actividad “Tengo algo que contarte” en la quinta sesión, y evitar que sus padres la vean. Por turnos, cada niño o adolescente contará el problema que le haya tocado a sus padres, siguiendo las indicaciones trabajadas en dicha sesión. Se considera cuanto menos importante que los padres respondan a las necesidades que el menor presente, evitando cualquier tipo de reprimenda o castigo. La actividad finalizará cuando todas las familias hayan representado una situación.

Para finalizar, se llevará a cabo la segunda prueba de evaluación de acuerdo con las indicaciones descritas en el apartado 2.6 del presente trabajo.

## **2.6. Evaluación**

Con la finalidad de evaluar la eficacia del programa “Protégete”, se llevará a cabo la aplicación de dos pruebas de evaluación:

En relación a la primera de ellas, se realizará durante el desarrollo de la actividad “Conmigo no podrás, Sr. *Groomer*” en la sexta sesión. La prueba consistirá en la cumplimentación de un formulario de Google Docs de respuestas abiertas, cuyas preguntas se recogen en el anexo VII del presente trabajo. En él aparecerán problemas relacionados con el *grooming*, ante los cuales los participantes deberán poner en práctica todos los contenidos trabajados durante las sesiones anteriores, y que son: identificación, reconocimiento y expresión de las emociones propias y ajenas; habilidades empáticas; habilidades asertivas; habilidades digitales; técnicas de autocontrol; procedimiento de resolución de problemas; y la capacidad de pedir ayuda.

Asimismo, la cumplimentación y envío del formulario se realizará de forma individual, por lo que será necesario que cada participante disponga de un ordenador. De este modo, y con la pretensión de evitar que los asistentes intercambien respuestas durante el pase de la prueba, y de que en ella se evalúe el estilo de afrontamiento de un problema de *grooming* en cualquiera de sus fases, se han descrito cinco casos diferentes adaptados a la edad y el sexo de los mismos (“A” para mujeres; “B” para hombres). El profesional deberá asegurar el equilibrio en la distribución de los casos por contenido y por sexo, y mantener el silencio entre los participantes durante el pase de la prueba.

Tras su realización, se expondrán las respuestas ante los cinco problemas, utilizando para ello la colaboración de dos voluntarios de sexo diferente por caso. La finalidad de este ejercicio es que todos los participantes reflexionen acerca de las cinco situaciones, y aporten nuevas formas de responder a las cuestiones planteadas.

Con respecto a la segunda prueba de evaluación, se llevará a cabo durante el transcurso de la última sesión a realizar con padres e hijos de forma conjunta, "Puedes contar conmigo". La prueba consistirá en la simulación de conversaciones con desconocidos en una sala de chat para jóvenes de edades correspondientes a la de los participantes, y sin la supervisión directa de los padres, por lo que para su realización nuevamente será necesario que cada uno de ellos disponga de un ordenador con conexión a internet.

El profesional deberá proponer esta actividad argumentando a los menores que no todas las personas que podemos encontrar en la Red son *groomers*, y que existe gente muy buena detrás de las pantallas que realmente buscan entablar una amistad o una relación de pareja, sin utilizar para ello la mentira, el chantaje y la amenaza: "*¡Conozcamos a algunas de ellas ahora!*".

El menor efectuará el acceso a la sala de chat con un *Nick* creado de la siguiente forma: primera letra del nombre + primera letra del primer apellido + primera letra del segundo apellido + código de identificación del participante. Por ejemplo, si su nombre es Lucía Martínez Sanz y su código de identificación es 03728, su *Nick* será "LMS03728". De este modo, los participantes se identificarán unos a otros en la sala de chat y también podrán conversar entre ellos. Además, esta etiqueta facilitará a los padres el reconocimiento de sus hijos para realizar por su parte esta actividad.

Durante el desarrollo de la prueba, los padres estarán situados en una sala contigua en la que dispondrán también de un ordenador por padre/madre/padres. Accederán a la sala de chat utilizando para ello un *Nick* formado por: nombre del sexo opuesto a su hijo/a (del mismo sexo si el menor es homosexual) + edad (un año más para las chicas; misma edad para los chicos). Por ejemplo, si el menor es una chica heterosexual de 13 años, sus padres utilizarán como *Nick* "alberto14"; y si el menor es un chico homosexual de 14 años, sus padres utilizarán como *Nick* "mario14". De esta forma se evitará que los hijos identifiquen a sus padres.

El profesional deberá anotar junto al código de identificación del participante la etiqueta que hayan utilizado sus padres para sí poder diferenciarla de las conversaciones que el niño o adolescente mantenga con desconocidos de verdad. Asimismo, y antes de que los padres accedan a la sala de chat, se ofrecerán unas pautas a seguir durante el desarrollo de la prueba para actuar tal y como lo haría el ciberacosador (anexo VII). Todas las conversaciones que

mantenga el menor a través del chat se guardarán automáticamente y estarán protegidas bajo una clave para impedir su eliminación.

Tras un periodo de tiempo de una hora, los padres volverán al aula en la que se encuentran sus hijos, y el profesional desvelará a los menores la verdadera finalidad de la actividad. Las familias debatirán entre ellas sobre la actuación del menor durante la conversación, reforzando los aspectos positivos de la misma y aportando propuestas de mejora según proceda. Además, los padres deberán revisar el resto de conversaciones que el menor haya mantenido con personas externas al centro educativo, de nuevo valorando la actuación del menor.

Se considera cuanto menos relevante que, de forma previa al debate con los hijos, se insista en la importancia de que los padres mantengan una actitud de comprensión y ayuda sin recurrir a la reprimenda y sin juzgar al menor, con independencia del comportamiento que éste haya desarrollado durante las conversaciones.

Para finalizar, se ofrecerá la oportunidad a las familias de exponer su experiencia al realizar esta actividad, generando entre ellas un coloquio en el que participen tanto padres como hijos. Así, esta prueba permitirá comprobar si el programa ha resultado ser eficaz o no en vista a la prevención del *grooming*.

### 3. DISCUSIÓN

La vertiginosa incorporación de las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) a la sociedad, y los consecuentes riesgos a los que los menores se enfrentan en Internet y las Redes Sociales, han dejado en evidencia la necesidad de incorporar en el currículum escolar el dominio de los entornos virtuales (Del Rey, Casas y Ortega, 2012).

En este sentido, se quisiera destacar el rápido y continuo incremento en las tasas de prevalencia del fenómeno de *grooming*, cuyas consecuencias para sus víctimas resultan ser las más devastadoras en relación al resto de riesgos digitales que los menores pueden encontrar durante su experiencia en la Red. Sin embargo, cabe mencionar la escasez de programas destinados exclusivamente a la prevención de esta problemática, y cuya eficacia haya sido cuestionada mediante estudios experimentales.

Asimismo, existen algunos proyectos dirigidos a la prevención del *cyberbullying* (el acoso escolar a través de internet), en los que el acoso sexual ejercido por un adulto en la Red aparece como una problemática secundaria sobre la que se interviene en líneas generales. Por tanto, la eficacia de estos últimos programas en relación a la prevención del *grooming* es casi nula.

De este modo, resulta necesaria la aplicación y posterior comprobación de la efectividad del proyecto “Protégete”, en vista a reducir la vulnerabilidad de las víctimas de *grooming* y a mitigar los daños que este problema pudiera generar en ellas en cualquiera de sus fases. Además, se espera que la evaluación de este proyecto arroje resultados positivos, dado que en él se interviene sobre todas y cada una de las variables que han demostrado ser hasta el momento factores de protección para el *grooming* en diferentes estudios.

Los resultados de los trabajos de Racatau (2014) y Jiménez et al. (2015) manifiestan la necesidad de dotar a los menores de habilidades digitales, sobre todo en materia de protección de datos y privacidad, como medida de prevención del acoso sexual a menores a través de internet. En consonancia con las conclusiones de estos autores, Saridakis et al. (2014) afirman que, aumentando las competencias digitales, se consigue una mayor percepción de control por parte del menor que será necesaria para afrontar una situación de ciberacoso de estas características.

No obstante, Del Rey et al. (2012) y Vanderhoven et al. (2014) destacan la insuficiencia de la alfabetización digital como medio para evitar los riesgos derivados del uso inadecuado de las TIC, y proponen que cualquier programa dirigido a la prevención de los mismos incluya la sensibilización acerca de la problemática en sí, en vista a la consecución de un cambio de actitudes, y por ende, de comportamiento.

En este sentido, el programa “Protégete” destina una sesión, no sólo a ofrecer a los menores recomendaciones para realizar un uso adecuado y responsable de internet y las redes sociales, sino también a conocer la existencia del *grooming*, de las fases que componen este proceso, y de las estrategias que emplea el ciberacosador para conseguir sus fines. Además, en esta misma sesión se detallan las pautas de actuación a seguir por el menor en el caso de estar sufriendo *grooming*, teniendo en consideración las características que presenta cada una de sus fases. Por tanto, el programa abarca tanto la alfabetización digital como la sensibilización hacia esta problemática.

Asimismo, numerosos estudios señalan el control parental como un aspecto clave a tener en cuenta en la prevención del acoso sexual a menores a través de internet (Del Rey, Casas y Ortega, 2012; Cánovas et al., 2014; Pulido, 2006; Reales, 2013; Jiménez, Garmendia y Casado del Río, 2015; Sabater y López, 2015; entre otros). Esto es debido a diversos factores: por un lado, existe una correlación positiva entre el tiempo y frecuencia de conexión con el uso problemático de las TIC (Rial et al., 2015); por otro lado, los adolescentes suelen presentar dificultades de autocontrol y mayores niveles de desinhibición que los adultos, realizando en ocasiones conductas de riesgos en relación a la exposición de la identidad e información personal en la Red; y por último, a estas características se suma la dificultad que manifiestan

en el reconocimiento de los riesgos y las consecuencias que conlleva el uso inadecuado de las TIC (Vanderhoven, Schellens y Valcke, 2014).

Es por ello que el programa “Protégete” interviene además en estos tres aspectos: en primer lugar, fomentando el control parental mediante una sesión con los padres, en la que se ofrecen estrategias digitales para mediar en la experiencia de sus hijos con la Red; en segundo lugar, instruyendo al menor en diferentes técnicas de autocontrol; y en tercer y último lugar, fomentando el pensamiento crítico mediante la aplicación de un método para la resolución de problemas a través la evaluación de las consecuencias.

De igual modo, los resultados del estudio de Jiménez et al. (2015) advierten de la preferencia de los menores por hablar con sus amigos y/o sus hermanos sobre cuestiones relacionadas con su experiencia en el uso de las TIC. Sin embargo, ante una situación de riesgo como pudiera ser el grooming, no es en ellos sino en sus padres y madres en quien se confía su gestión final, y a quienes se atribuye la máxima eficacia para resolver conflictos de estas características. Por este motivo, el programa destina una sesión a mejorar la comunicación, y a fortalecer la confianza y el vínculo afectivo entre padres e hijos.

Además, se quisiera mencionar el informe elaborado por Orjuela et al. (2014) en el que, en consonancia con el trabajo de Bartrina (2014), se detallan aquellas habilidades sobre las que se recomienda realizar una intervención en vista a una labor de prevención de ciberacoso, y que son: el pensamiento crítico, la evaluación de consecuencias, la alfabetización digital, la empatía y la asertividad. Tal y como se ha comentado anteriormente, el programa “Protégete” dedica dos sesiones a trabajar los tres primeros aspectos de forma independiente y conjunta; pero además, destina otras dos sesiones a reforzar las habilidades empáticas y asertivas de los participantes.

De igual modo, y atendiendo a las características que conforman el perfil de las víctimas de *grooming*, entre las cuales se destaca el bajo autoconcepto y la inestabilidad emocional (Vanderhoven et al., 2014; Bartrina, 2014; Orjuela et al., 2014; Stefan et al., 2004), el programa dispone de dos sesiones dirigidas a la identificación, el reconocimiento y la expresión de las emociones propias y ajenas, y a la toma de conciencia sobre el concepto que una persona tiene sobre sí misma.

Es por todo lo comentado hasta el momento, que se considera que el programa “Protégete” podría resultar eficaz en vista a reducir la vulnerabilidad de las víctimas de *grooming* y a mitigar los daños que este problema pudiera genera en ellas en cualquiera de sus fases, ya que interviene sobre todas las variables que han demostrado ser hasta el momento factores de protección ante esta problemática. No obstante, no será hasta su aplicación y posterior evaluación cuando se conozca su eficacia de forma empírica.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bartrina Andrés, M.J. (2014). Conductas del ciberacoso en niños y adolescentes. Hay una salida con la educación y la conciencia social. *EDUCAR*, 50, 383-400.
- Bergen, E., Antfolk, J., Jern, P., Alanko, K., y Santtila, P. (2013). Adult's Sexual Interest in Children and Adolescents Online: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Cyber Criminology*, 7, 94-111.
- Del Rey, R., Casas, J.A., y Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Revista Científica de Educocomunicación*, 20, 129-138.
- 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.
- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., y Casado, M.A. (2011). *Riesgos y seguridad en Internet: Los menores españoles en el contexto europeo*. Universidad del País Vasco, Bilbao: *EU Kids Online*.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2013). *Guía de actuación contra el ciberacoso*. Recuperado el 4 de Marzo del 2016 desde <http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/46/publicaciones/Gu%C3%ADa%20de%20actuaci%C3%B3n%20contra%20el%20ciberacoso.pdf>
- Jiménez, E., Garmendia, M., y Casado del Río, M.A. (2015). Percepción de los y las menores de la mediación parental respecto a los riesgos en internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 49-68.
- Jonsson, L.S., Priebe, G., Bladh, M., y Göran, C. (2014). Voluntary sexual exposure online among Swedish youth-social background, Internet behaviour and psychosocial health. *Computers in Human Behavior*, 30, 181-190.
- Katz, C. (2013). Internet-related child sexual abuse: What children tell us in their testimonies. *Children and Youth Services Review*, 35, 1536-1542.
- Livingston, S., y Görzig, A. (2014). When adolescents receive sexual messages on the internet: Explaining experiences of risk and harm. *Computers in Human Behavior*, 33, 8-15.

- Ministerio de Industria, Energía y Turismo (2012). *Guía de actuación contra el ciberacoso*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016 desde [https://menores.osi.es/sites/default/files/contenidos/documentos/guia\\_sos\\_educadores.pdf](https://menores.osi.es/sites/default/files/contenidos/documentos/guia_sos_educadores.pdf)
- Ministerio de Industria, Energía y Turismo (2015). *Guía de actuación contra el ciberacoso para profesionales de la salud*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016 desde [http://www.chaval.es/chavales/sites/default/files/Guia\\_Ciberacoso\\_Profesionales\\_Salud\\_FBlanco.pdf](http://www.chaval.es/chavales/sites/default/files/Guia_Ciberacoso_Profesionales_Salud_FBlanco.pdf)
- Quayle, E., Allegro, S., Hutton, L., Seath, M., y Lööf, L. (2014). Rapid skill acquisition and online sexual grooming of children. *Computers in Human Behavior*, 39, 368-375.
- Pulido Rodríguez, C (2006). *Prevención de abusos sexuales a menores en Internet: Acciones preventivas online (en España)*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona, España.
- Racatau, I.M. (2014). The Virtual Environment: Dangerous or not? Perceptions and Representations of the Online Experiences among Children and Adolescents. *Sociologie Romaneasca*, 12, 6-25.
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P., y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y Drogas*, 15, 25-38.
- Sabater, C., y López, L. (2015). Factores de Riesgo en el Cyberbullying. Frecuencia y Exposición de los Datos Personales en Internet. *Revista Internacional de Sociología de la Educación*, 4, 1-25.
- Saridakis, G., Benson, V., Ezingear, J., y Tennakoon, H. (2016). Individual information security, user behaviour and cyber victimisation: An empirical study of social networking users. *Technological Forecasting & Social Change*, 102, 320-330.
- Tejedor, S., y Pulido, C. (2012). Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos?. *Revista Científica de Educocomunicación*, 20, 65-72.
- Van den Heuvel, A., Van den Eijnden, R., Van Rooij, A., y Van de Mheen, D. (2012). Meeting online contacts in real life among adolescents: The predictive role of psychosocial wellbeing and internet-specific parenting. *Computers in Human Behavior*, 28, 465-472.
- Vanderhoven, E., Schellens, T., y Valcke, M. (2014). Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: una Propuesta de intervención en Secundaria. *Revista Científica de Educocomunicación*, 22, 123-132.

Walsh, K., y Brandon, L. (2011). Their Children's First Educators: Parents' Views About Child Sexual Abuse Prevention Education. *J Child Fam Stud*, 21, 734-746.

Whittle, H, Hamilton, C., Beech, A., y Collings, G. (2013). A review of young people's vulnerabilities to online grooming. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 135-146.



# ANEXO I

---

**Material de la sesión para padres:  
“Protejo a mi hijo frente al *grooming*”**



## PROTÉGETE



### PROTEJO A MI HIJO FRENTE AL GROOMING

Diapositiva 1

## ¿QUÉ ES EL GROOMING?

Veamos antes un vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cIdEKmA8vVw>



Diapositiva 2

## ¿QUÉ ES EL GROOMING?

El **GROOMING** proceso iniciado por una persona adulta de manera deliberada e intencional, con el objetivo de establecer una relación interpersonal basada en la confianza y la amistad con un menor a través de internet o dispositivos móviles para la obtención de satisfacción sexual.



Diapositiva 3

1. Fase de contacto y acercamiento
2. Fase de sexo virtual
3. Fase de ciberacoso
4. Fase de abuso y agresiones sexuales



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 4

### 1. Fase de contacto y acercamiento:

El ciberacosador contacta con el menor a través de Internet (mensajería instantánea, redes sociales, chat, etc.), normalmente suplantando la identidad de otro menor que haya en la Red, de aspecto atractivo y con gustos similares a los de la víctima, con la intención de conseguir su confianza y amistad en un breve periodo de tiempo. En esta primera fase se incluye además la confesión de situaciones personales e íntimas entre ambos, y se profundiza en información de interés sobre la vida y las costumbres del menor.



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 5

### 2. Fase de sexo virtual:

Incluye la petición a los menores de su participación en actos de índole sexual, y en ella el acosador consigue que la víctima envíe alguna fotografía comprometida, o incluso que encienda la webcam y pose desnudo.



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 6

### 3. Fase de ciberacoso:

Si el menor no accede a sus pretensiones sexuales, el ciberacosador le amenaza con difundir la imagen con mayor carga sexual que haya capturado hasta el momento a través de Internet, o con enviar dicho contenido a los contactos personales del menor.



Protégete

## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

### Diapositiva 7

### 4. Fase de abuso y agresiones sexuales:

Si el menor accede a todos los chantajes sexuales del groomer, llegando incluso a contactar físicamente con él, se podría consolidar el abuso y las agresiones sexuales.



Protégete

## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

### Diapositiva 8

Identifiquemos las 4 fases del *grooming* en el siguiente vídeo:

Pantallas Amigas (2014)

<https://www.youtube.com/watch?v=Afi5lIXl37k>



Protégete

## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

### Diapositiva 9

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL MENOR?

#### Cambios en los hábitos en relación a:

- En el uso de dispositivos o de Internet.
- En la asistencia a clase, por ejemplo ausencias pobremente justificadas.
- Abandono o ausencia de actividades hasta ese momento preferidas.
- Altibajos en los tiempos de estudio y en el rendimiento académico.
- Variaciones en las actividades de ocio habituales.
- Modificación de los hábitos alimenticios.
- Disminución de la capacidad de concentración y de su mantenimiento.
- Ocultamiento especial cuando se comunica por Internet o teléfono móvil.

Protégete

### Diapositiva 10

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL MENOR?

#### Cambios en el estado de ánimo:

- Cambios de humor.
- Momentos de tristeza, apatía o indiferencia.
- Inusuales actitudes de relajación y tensión, incluso de reacción agresiva.
- Explosiones momentáneas de agresividad.

Protégete

### Diapositiva 11

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL MENOR?

#### Cambios en sus relaciones:

- Cambios extraños en el grupo de personas con las que se relaciona y/o repentina pobreza, ausencia de amistades y de relaciones sociales.
- Miedo u oposición a salir de casa.
- Excesivas reservas en la comunicación.
- Variaciones en la relación con los adultos, en cuanto a su frecuencia y la dependencia de ellos.
- Variabilidad de los grupos y personas que tiene como referentes o modelos a seguir e imitar.

Protégete

### Diapositiva 12

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL MENOR?

### Cambios y síntomas físicos y psicosomáticos:

- Modificaciones en su lenguaje corporal ante la presencia de determinadas personas: hombros encorvados, cabeza gacha, falta de contacto en los ojos, rechazo de la presencia pública, etc.
- En la ocupación de espacios escolares: cercanía a adultos, miedo a los recreos, ocupación de rincones, paredes y espacios protegidos y controlables visualmente, etc.
- Manifestaciones de enfermedad o dolencias frecuentes.



Protégete

## Diapositiva 13

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL MENOR?

### Cambios y síntomas físicos y psicosomáticos:

- Lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable. También debe considerarse la pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas.
- Mareos frecuentes con síntomas no comunes.
- Dolores de cabeza o de estómago que no ocasionan despertares nocturnos pero que impiden realizar actividades normales como el ir al colegio.
- Diarreas frecuentes sin ir acompañadas de vómitos o fiebres.



Protégete

## Diapositiva 14

## ¿CÓMO PREVENIR EL GROOMING?

### Desarrollar una buena labor de prevención en TRES LÍNEAS:

1. Enseñando al menor a utilizar Internet y las herramientas, programas y servicios de forma segura.
2. Educando al menor para que cuente con un sentido crítico a la hora de aceptar a desconocidos en las redes sociales, juegos online y servicios de mensajería, y aprenda a configurar las opciones de privacidad.
3. Aprovechar la publicación de noticias sobre estos casos en los medios de comunicación para comentar con el menor por qué suceden estas cosas



Protégete

## Diapositiva 15

## ¿CÓMO PREVENIR EL GROOMING?

### Educar en un uso responsable de Internet y las Redes Sociales:

1. **Malware:** mantén tu equipo a salvo de software malicioso y no abras mensajes o ficheros extraños.
2. **Datos e información personal:** protege tu información personal. Datos e imágenes que te identifiquen, tienen un valor que no se puede regalar.
3. **Publicación de fotos y comentarios:** sube imágenes y escribe lo que desees en Internet, pero asegúrate antes de que no pueda molestar a nadie y de que no te importe que lo pueda llegar a ver cualquier persona.
4. **Provocaciones y conflictos:** no accedas a las provocaciones. Si algo te molesta desconecta y cuéntaselo a una persona adulta de confianza.



Protégete

## Diapositiva 16

## ¿CÓMO PREVENIR EL GROOMING?

### Educar en un uso responsable de Internet y las Redes Sociales:

5. **Gestión de la privacidad:** configura bien las opciones de privacidad de tus redes sociales.
6. **Claves:** no compartas tus claves, guárdalas en secreto y cámbialas de vez en cuando.
7. **Webcam:** la cámara web ofrece mucha información sobre ti. Mide muy bien con quién la usas.
8. **Espíritu crítico:** piensa que todo lo que ves en la Red no es cierto. Cualquiera puede poner cualquier cosa. Contrasta la información.
9. **¿Amigos?:** cautela si no conoces a la persona que está al otro lado.
10. **Citas:** nunca te cites por primera vez a solas con alguien que hayas conocido en internet.



Protégete

## Diapositiva 17

## ¿QUÉ HAGO SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE GROOMING?

### DENUNCIAR ANTE 3 ESTANCIAS:

- Policía, Guardia Civil, Policías Autonómicas: aunque la denuncia se tiene que hacer de forma presencial, se puede acudir con el formulario de denuncia cumplimentado
- Juzgado de Guardia
- Fiscalía de Menores

### APORTAR TODAS LAS PRUEBAS POSIBLES:

Conversaciones, imágenes, número de teléfono, etc.



Protégete

## Diapositiva 18

**Instrucciones:**

1. De forma individual, buscaremos en google el nombre y apellidos de nuestro hijo y el propio, teléfono móvil, dirección de correo electrónico, etc.
2. Observaremos los resultados de la búsqueda.
3. Introduciremos los datos de algunos voluntarios en la Red, y reflexionaremos sobre la importancia de la privacidad y la protección de nuestra información personal en base a los resultados de la búsqueda.



**¿SOMOS PERSONAJES PÚBLICOS?**

*Diapositiva 19*



Experimento social real:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xv1YGc8g1YE>



**PODRÍA PASARLE A CUALQUIERA**

*Diapositiva 20*



**PROTÉGETE**



**¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!**

*Diapositiva 21*

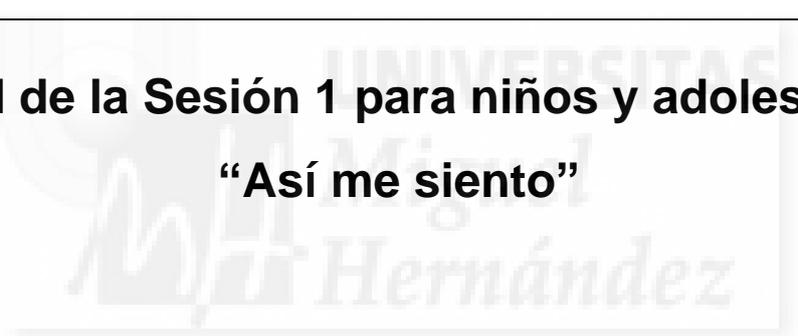
UNIVERSITAS  
Miguel  
Hernández

# ANEXO II

---

**Material de la Sesión 1 para niños y adolescentes:**

**“Así me siento”**



# PROTÉGETE

## HABLEMOS DE EMOCIONES

SESIÓN 1. ASÍ ME SIENTO  
SESIÓN 2. ME PONGO EN TU LUGAR

Diapositiva 1

# PROTÉGETE



## SESIÓN 1. ASÍ ME SIENTO

Diapositiva 2

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Protégete

Diapositiva 3



Protégete

<https://www.youtube.com/watch?v=G1rW11fXCnU>

## ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Diapositiva 4

**ALEGRÍA**

**SORPRESA**

**ENFADO**

Protégete

## ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Diapositiva 5

**TRISTEZA**

**MIEDO**

**ASCO**

**ALEGRÍA** - Cuando saco un 10 en un examen

Quando se ríen de mí - **TRISTEZA**

**SORPRESA** - Cuando me hacen un regalo

Quando me quedo a oscuras - **MIEDO**

**ENFADO** - Cuando alguien hacen trampas mientras jugamos

Quando piso las heces de un perro - **ASCO**

Protégete

## PONGAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

Diapositiva 6 (de 10 a 12 años)

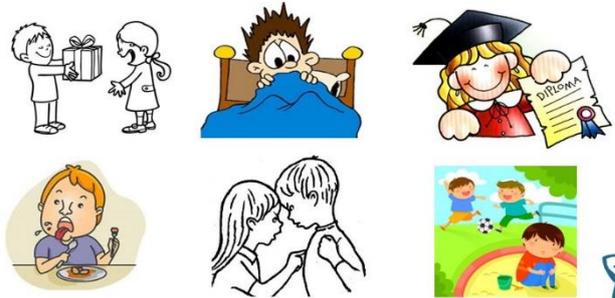
-  **ALEGRÍA** - Cuando saco un 10 en un examen
- Cuando se ríen de mí - **TRISTEZA** 
-  **SORPRESA** - Cuando me hacen un regalo
- Cuando me quedo a oscuras - **MIEDO** 
-  **ENFADO** - Cuando me regañan por algo que no he hecho
- Cuando piso las heces de un perro - **ASCO** 

 Protége

### PONGAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

*Diapositiva 6 (de 12 a 14 años)*

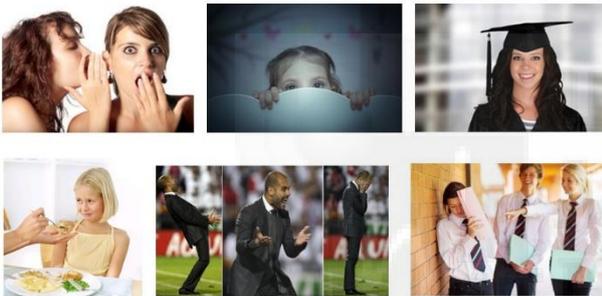
### ¿QUÉ CREES QUE SIENTEN? ¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTEN ASÍ?



 Protége

*Diapositiva 7 (de 10 a 12 años)*

### ¿QUÉ CREES QUE SIENTEN? ¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTEN ASÍ?



 Protége

*Diapositiva 7 (de 12 a 14 años)*

### ¿QUÉ CREES QUE SIENTEN? ¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTEN ASÍ?



 Protége

*Diapositiva 8 (de 10 a 12 años)*

### ¿QUÉ CREES QUE SIENTEN? ¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTEN ASÍ?



 Protége

*Diapositiva 8 (de 12 a 14 años)*

#### Instrucciones:

1. Formamos grupos de 5 personas, y se reparte un dado por grupo.
2. Una persona lanza el dado. Debe expresar la emoción que le salga y describir una situación en la que se haya sentido así.

 Protége

### ACTIVIDAD I. EL DADO DE LAS EMOCIONES

*Diapositiva 9 (de 10 a 12 años)*



#### Instrucciones:

1. Formamos grupos de 5 personas
2. Cada persona coge una tarjeta, expresa la emoción que le salga y describe una situación en la que se haya sentido así.



### ACTIVIDAD 1. EXPRESANDO EMOCIONES

## Diapositiva 9 (de 12 a 14 años)

#### Instrucciones:

1. Formamos grupos de 5 personas.
2. Cada persona coge una tarjeta y tiene que explicar la situación que le ha tocado, y a la vez expresar la emoción que corresponda.
3. El compañero de la derecha tiene que adivinar a qué emoción se corresponde.



### ACTIVIDAD 2. ADIVINA CÓMO ME SIENTO

## Diapositiva 10

- ¡Qué bien me lo he pasado hoy!
- No voy a jugar más con él, es un tramposo
- ¡Anda! Pensada que eran las 9h y ya son las 11h
- Con lo que había estudiado, y he suspendido el examen
- ¡Ups! Alguien olvidó tirar de la cisterna
- Me ha encantado la película, la volvería a ver
- No me gusta que me cojan las cosas sin permiso
- ¡Ayuda! ¡Socorro! ¡No sé nadar!
- ¿Qué ha sido eso? He oído un ruido en el pasillo
- Hoy para comer hay judías, con lo poco que me gustan
- No puedo ir a jugar, me han castigado
- Está lloviendo, ya no puedo ir al parque de atracciones
- Mamá, mamá, me persigue un perro enorme
- Siempre que le cuento algo se entera todo el mundo
- ¿A qué huele? Hay que bajar la basura ya
- Es un pesado, siempre está molestando en clase
- La semana que viene me voy de vacaciones
- Fue un perro estupendo, le echaré de menos
- Muchas gracias, no me lo esperaba
- ¿Qué? ¿Nos vamos de viaje? ¿De verdad? ¡Bien!



### ACTIVIDAD 3. ¿CÓMO ME LLAMO?

## Diapositiva 11 (de 10 a 12 años)

- Ho...ho...hola.... ¿CÓ...cómo te llamas?
- Ha contado mis secretos, no quiero saber nada de ella
- ¡Anda! Pensada que eran las 9h y ya son las 11h
- Con lo que había estudiado, y he suspendido el examen
- ¡Ups! Alguien olvidó tirar de la cisterna
- He roto la figura preferida de mi madre...
- No me gusta que me cojan las cosas sin permiso
- ¡Ayuda! ¡Socorro! ¡No sé nadar!
- ¿Qué ha sido eso? He oído un ruido en el pasillo
- Tengo muchas cosas que hacer y no me da tiempo...
- He estudiado un montón, el examen me saldrá bien
- Mis padres se han preocupado mucho por mí
- ¡Me ha tocado un viaje en un sorteo!
- Siempre que le cuento algo se entera todo el mundo
- ¡Ups! Se me ha roto el pantalón por detrás
- Espero aprobar todas
- Estuve llorando pero nadie se preocupó por mí
- ¡Habrà llegado ya a su casa? Es muy tarde...
- Pfff... no me apetece nada recoger la habitación
- Cuando pase le pondré la zancadilla y así ganaré yo



### ACTIVIDAD 3. ¿CÓMO ME LLAMO?

## Diapositiva 11 (de 12 a 14 años)



## PROTÉGETE

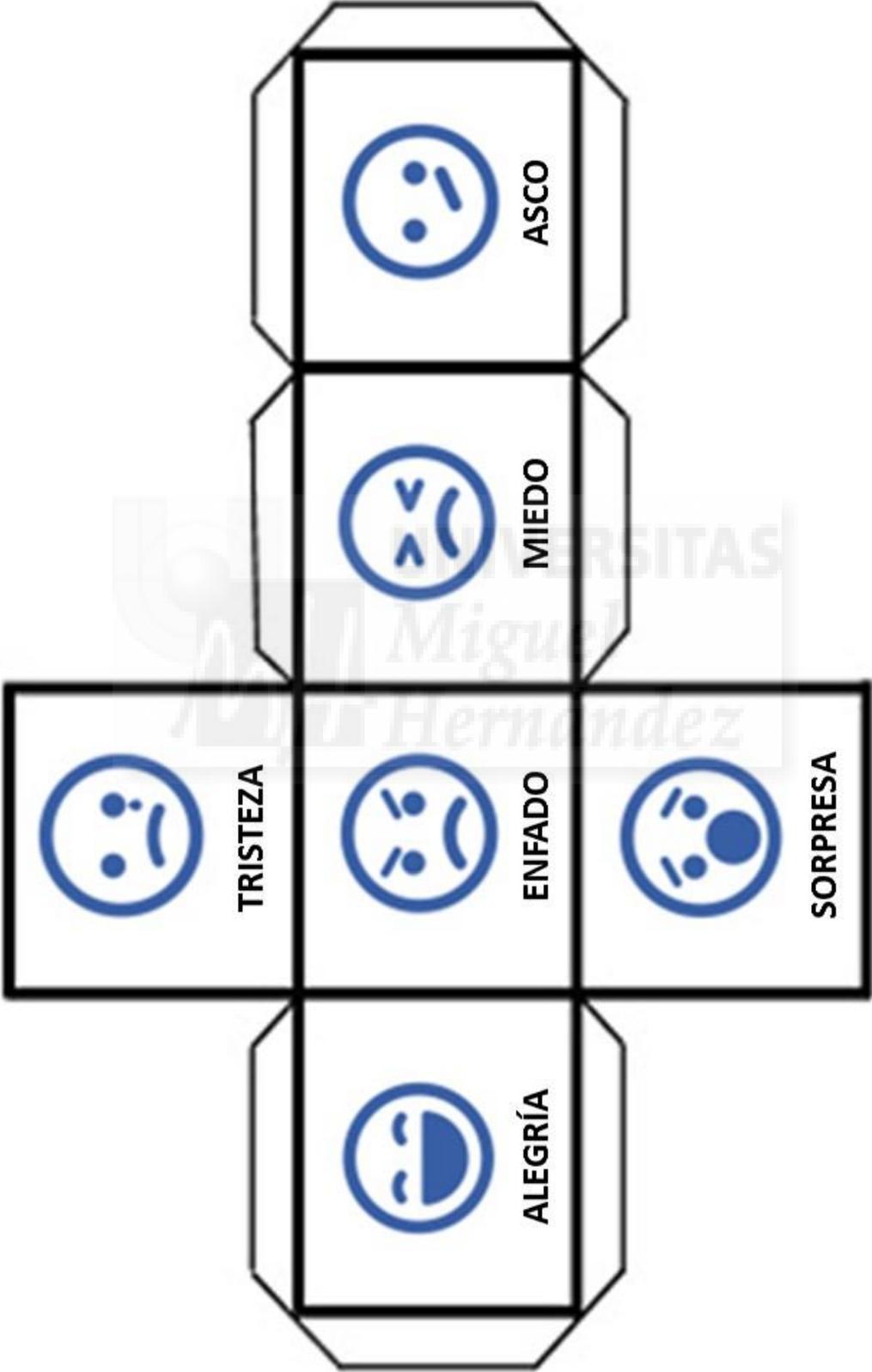


¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

## Diapositiva 12

Dado de las emociones (de 9 a 11 años)

---



## Expresando emociones (de 12 a 14 años)

---



Asustado



Furioso



Molesto



Agradecido



Aburrido



Cariñoso



Reflexivo



Satisfecho



Decepcionado



Avergonzado



Entusiasmado



Frustrado



Emocionado



Malhumorado



Culpable



Contento



Esperanzado



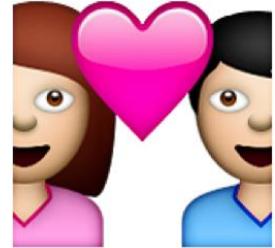
Dolido



Histérico



Solo



Querido



Travieso



Nervioso



Agobiado



Orgullosa



Triste



Tímido



Malintencionado



Arrepentido



Sorprendido



Desconfiado



Cansado



Perezoso



Preocupado



Observado



Afortunado

## Adivina cómo me siento (de 9 a 11 años)

---

### TARJETAS DE ALEGRÍA:



Tus padres te dicen que esta tarde vais al cine



Tu madre te prepara tu comida favorita



Apruebas un examen que creías haber suspendido



Tus padres te compran un juego por tus buenas notas



Ganas una competición



Conoces nuevos amigos en el colegio



Te regalan una mascota



La profesora te felicita por hacer bien las tareas



Te invitan a una fiesta de cumpleaños

**TARJETAS DE TRISTEZA:**



Tu perro ha fallecido



Se rompe tu juguete favorito



Pierdes tu mochila con todos los libros de clase



Ibas de excursión pero te pones enfermo



Tu mejor amigo/a se cambia de colegio



Alguien se burla de ti durante el recreo



Nadie te invita a jugar



La profesora te regaña por no hacer los deberes



Un amigo no te invita a su fiesta de cumpleaños

**TARJETAS DE SORPRESA:**



Te hacen una fiesta por tu cumpleaños



Vas por la calle y ves a tu cantante favorito



Tus padres te dicen que vas a tener una hermano/a



Ves a una chica por la calle paseando sobre un elefante



Te encuentras dinero en el suelo



Te hacen un regalo inesperado



Te das cuenta de que has olvidado hacer los deberes



Te hacen un truco de magia muy bueno



Te levantas un día de verano y está nevando

**TARJETAS DE ENFADO:**



Tu amigo desvela un secreto que le habías contado



Te castigan por algo que no has hecho tú



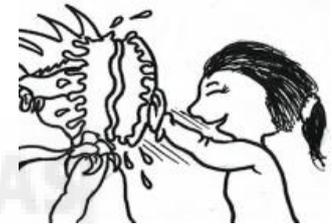
Alguien coge tu libreta para copiarse los deberes sin permiso



Se copian de ti en un examen



Alguien te empuja sin haberle hecho nada



Te gastan una broma pesada



Alguien hace trampas en un juego



Prestas tu juego favorito y cuando te das cuenta faltan muchas piezas



Encuentras a alguien cotilleando tu móvil

## TARJETAS DE ASCO:



Vas andando por la calle y pisas las heces de un perro



Estás enfermo y el médico te receta un medicamento con un sabor muy amargo



Llegas a casa y para comer hay lo que menos te gusta



Entras en un baño público y ves que alguien no ha tirado de la cisterna



Acaricias a un perro y te deja la mano llena de babas



Ves a otro niño comiéndose las hormigas del suelo



Bajando las escaleras tocas un chicle que había pegado con la mano



Estás comiendo en un restaurante y encuentras pelos en tu plato



El panadero te sirve con las manos muy sucias

## TARJETAS DE MIEDO:



Tienes una pesadilla horrible



Un desconocido intenta convencerte de irte con él



Estás sólo en casa de noche y se va la luz



Un perro grande está suelto y te persigue



El niño más fuerte del colegio empieza a amenazarte en el recreo



Vas por la calle y te das cuenta de que un adulto te está siguiendo



Has visto una película de terror y empiezas a escuchar ruidos extraños



Estás de viaje con tu familia y te pierdes



Ves una araña enorme colgando del techo

## Adivina cómo me siento (de 12 a 14 años)

---



Tus amigos te proponen ir al cine a ver la película que querías

**Alegre, Entusiasmado**



Tu madre te prepara tu comida favorita

**Agradecido, Querido**



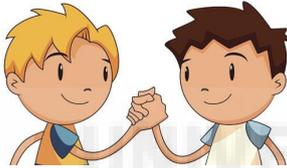
Apruebas un examen que creías haber suspendido

**Alegre, Afortunado**



Hablas con el chico que te gusta

**Tímida, Nerviosa**



Tu mejor amigo se muda a otro país

**Triste**



Conoces nuevos amigos en el instituto

**Alegre, Ilusionado**



Ves a unos chicos de tu edad molestando y maltratando a un perro callejero

**Malhumorado, Impotente**



La profesora te felicita por hacer bien todos los ejercicios

**Satisfecho, Orgullosa**



Tu familia y amigos olvidan que es tu cumpleaños

**Decepcionado, Solo, Dolido, Triste**



Tu mascota ha fallecido de forma inesperada

**Triste, Sorprendido**



A ti y a tu familia os toca la lotería por segunda vez

**Afortunado**



Llevas 1h intentado resolver un problema de matemáticas

**Agobiado, Frustrado**



No has ido al instituto porque estás enfermo y tus amigos van a visitarte

**Querido, Agradecido**



Tu equipo de fútbol favorito gana una copa

**Alegre, Orgulloso**



Alguien se burla de ti durante el recreo

**Triste, Avergonzado**



Mañana tienes un examen y hoy te han puesto muchos deberes para entonces

**Agobiado, Estresado**



Tienes muchos deberes pero no te apetece hacerlos

**Perezoso, Desmotivado**



Chateas íntimamente con un chico por internet. Al tiempo te confiesa que es un adulto.

**Asustada, Desconfiada**



Un hacker accede a tu PC y difunde todos tus datos y archivos por la Red

**Enfadado, Asustado**



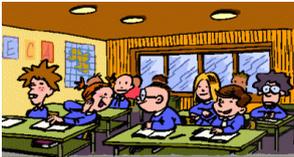
Un niño pequeño lleva los cordones sueltos y no le ayudas a atárselos. Se cae.

**Culpable**



Tus padres te dicen que vas a tener un hermano/a

**Entusiasmado, Sorprendido, Emocionado**



El profesor y el resto de la clase están esperando que guardes silencio

**Observado, Avergonzado**



Te vas de viaje mañana

**Entusiasmado, Nervioso**



En un examen tipo test crees haber acertado las preguntas necesarias para aprobar

**Esperanzado**



Te das cuenta de que has olvidado hacer los deberes

**Sorprendido, Preocupado**



En la clase de Educación Física habéis dedicado la hora a correr sin descansos

**Cansado**



Te das cuenta de que la webcam está encendida y tú no la habías conectado

**Asustado, Sorprendido**



Tu amigo desvela un secreto que le habías contado

**Molesto, Decepcionado, Dolido**



Te castigan por algo que no has hecho tú

**Incomprendido, Molesto**



Alguien accede a tus redes sociales y publica cosas comprometidas

**Desconfiado, Asustado, Avergonzado, Preocupado**



Varios compañeros se copian de ti en un examen

**Enfadado, Agobiado, Utilizado, Molesto**



Pegas un chicle en el pelo de una compañera de clase que te cae mal

**Malintencionado**



Te gastan una broma pesada delante de mucha gente

**Avergonzado, Furioso**



Es sábado, no has hecho planes y no sabes qué hacer

**Aburrido**



Prestas tu videojuego favorito y cuando te das cuenta no funciona

**Sorprendido, Molesto**



Encuentras a alguien cotilleando tu móvil

**Furioso, Molesto**



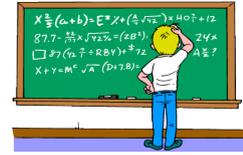
Vas al concierto de tu cantante favorito

**Entusiasmado, Ilusionado**



Te mudas y no sabes si cambiar de instituto o seguir con tus compañeros

**Reflexivo, Dubitativo**



El profesor te pide que resuelvas un ejercicio en la pizarra que no sabes

**Avergonzado, Observado**



Una chica que conociste en internet te pide que poses semidesnudo en la webcam

**Deseado, Desconfiado**



Quedan pocos minutos para finalizar el examen y te faltan por hacer 3 preguntas

**Agobiado, Nervioso**



Dejas a tu hermano sólo en casa. Al volver no está.

**Preocupado, Asustado, Culpable, Nervioso**



Hace una hora que tu hermano pequeño debía de haber vuelto del colegio

**Preocupada, Nerviosa**



Personas desconocidas te agregan a tus redes sociales y te envían mensajes

**Sorprendido, Deseado**



Te preparan una fiesta de cumpleaños inesperada

**Sorprendido, Agradecido, Querido, Emocionado**



Envíste fotos privadas a una persona que ahora te chantajea con difundirlas  
**Preocupada, Decepcionada**



Un desconocido te piropea e intenta convencerte de que te vayas con él  
**Deseado, Desconfiado**



Una persona que conociste por internet y te gusta mucho, te pide que le envíes una foto comprometida  
**Deseada, Desconfiada**



Una persona que conociste por internet te cita a solas para veros en persona  
**Sorprendido, Desconfiado**



Todos te culpan de robar una copia del examen de mañana. Tú no has sido y nadie te cree.  
**Solo, Incomprendido**



Vas por la calle y te das cuenta de que un adulto te está siguiendo  
**Asustado, Preocupado, Desconfiado**



Has visto una película de terror y empiezas a escuchar ruidos extraños  
**Asustada, Desconfiada**



Encuentras en internet una foto comprometida que le pasaste al chico que te gusta  
**Decepcionada, Preocupada**



Ves una araña enorme colgando del techo  
**Asustado, Indefenso**

# ANEXO III

---

**Material de la Sesión 2 para niños y adolescentes:**

**“Me pongo en tu lugar”**

## PROTÉGETE

### HABLEMOS DE EMOCIONES

SESIÓN 1. ASÍ ME SIENTO

SESIÓN 2. ME PONGO EN TU LUGAR

*Diapositiva 1*

## PROTÉGETE



SESIÓN 2. ME PONGO EN TU LUGAR

*Diapositiva 2*

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?



Protégete

*Diapositiva 3*

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La **EMPATÍA** es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona

Protégete

*Diapositiva 4*



### LA EMPATÍA CONSISTE EN...

Ponerse en los zapatos de la otra persona y ver el mundo desde su posición

**SABER y ENTENDER lo que PIENSA y SIENTE**



Protégete

*Diapositiva 5*

1. **Observo:** Me fijo en su expresión para identificar la emoción
2. **Pregunto:** Muestro mi interés por saber qué piensa y siente
3. **Escucho:** Pongo toda mi atención en lo que dice
4. **Respondo:** Resumo lo que ha dicho y muestro comprensión
5. **Apoyo:** Digo o hago cosas que le hagan sentir mejor

Protégete

EL SECRETO PARA SER EMPÁTICO

*Diapositiva 6*

**Instrucciones:**

1. Formamos parejas
2. Cada pareja coge una tarjeta y la lee en voz alta
3. Las tarjetas contienen diferentes situaciones. Una persona deberá representar la situación, y su pareja mostrar empatía hacia ella.
4. Entre todos valoraremos dos aspectos:
  - I. La expresividad del que expone la situación
  - II. La empatía que muestra su compañero



**ACTIVIDAD 2. ME PONGO TUS ZAPATOS**

*Diapositiva 7*



**PROTÉGETE**



**¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!**

*Diapositiva 8*



## Me pongo tus zapatos (de 9 a 11 años)

Eres un niño nuevo en el colegio. Es la hora del recreo y estás sólo, sentado en un rincón. No conoces a nadie, pero te apetece conocer a otros niños y jugar con ellos.



Estás sentado sólo en un banco del colegio porque unos niños no te han dejado jugar con ellos a fútbol. Dicen que eres muy malo jugando y no quieren perder por tu culpa.



Estás jugando al “pilla-pilla”, tropiezas con una piedra y caes. Te has hecho mucho daño en las rodillas y tienes un poco de sangre.



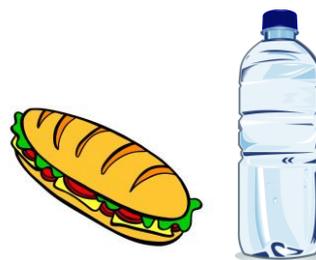
Estás muy triste y preocupado porque tu abuelito está enfermo en el hospital.



Tu madre te da dinero para ir a comprar el pan y lo que te apetezca para merendar. Cuando vas camino a la tienda se te cae del bolsillo el dinero, pero no te das cuenta.



Es la hora del recreo, abres la mochila y no encuentras tu almuerzo. Te lo has olvidado en casa, y tienes mucha hambre.



Has estado entrenando muchas horas para preparar una competición de atletismo organizada por el colegio. Ganas el primer premio.



Estás preocupado porque el examen de matemáticas te ha salido un poco mal y crees que vas a suspender. Si suspendes, tus padres se enfadarían muchísimo y te castigarían.



Unos niños más mayores acaban de burlarse de ti delante de mucha gente. Suelen molestarte a menudo, incluso han llegado a empujarte y pegarte alguna vez.



Eres una mamá que ha dedicado toda la mañana a preparar una comida especial para su familia. Te ha salido muy buena y tienes ganas de que lleguen. Se oye la puerta.



Te quitas las gafas durante el recreo para evitar que se rompan mientras juegas. Suena la sirena y no recuerdas dónde las habías dejado.



Eres un padre que ha estado todo el día trabajando, y llegas a casa con mucho dolor de cabeza y espalda.



Tienes problemas de visión. No alcanzas a distinguir qué luz del semáforo está encendida, y estás intentando saber cuándo tienes preferencia para cruzar la calle.



Estás con tu familia en un centro comercial que nunca antes habíais visitado. Está repleto de gente. Te paras a mirar un escaparate de una tienda de ordenadores y al darte la vuelta no encuentras a tu familia.



Suspendes un examen al que habías dedicado muchas horas de estudio y preparación.



Es verano y hace mucha calor. Eres una mujer anciana. Empiezas a marearte y te apoyas en la pared más cercana.



Tus padres discuten mucho, incluso delante de ti. Ya te han informado de que se van a separar, pero tú no respetas esa decisión.



Una compañera reparte invitaciones para su fiesta de cumpleaños a todos los niños de clase menos a ti. No sabes si ha olvidado darte la tarjeta o realmente no te ha invitado.



Llevas mucho tiempo diciendo a tus padres que te gustaría tener un hermano pequeño. Esta mañana te comunican que tu madre está embarazada.



Estás muy enfadado porque cuatro compañeros de clase se han copiado de ti durante el examen sin tu permiso.



Tus padres han decidido que vais a pasar el día en el parque de atracciones como recompensa por tus buenas calificaciones.



Estás estudiando en tu habitación porque mañana tienes un examen. Tu hermana tiene puesta la música muy alta y no te concentras. Le pides gritando que baje el volumen o que utilice auriculares.



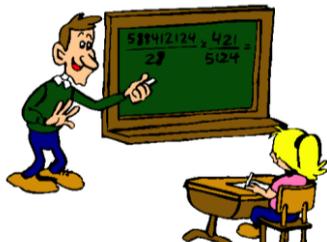
Tu amigo te ha prestado su videojuego favorito. La consola se bloquea y raya el disco. Se lo cuentas, le pides perdón muy arrepentido, y le ofreces comprarle uno nuevo.



Estás jugando con un amigo a las cartas y le ganas.



Eres el profesor de matemáticas. Estás intentando explicar un ejercicio pero los alumnos no guardan silencio y tú no te encuentras bien.



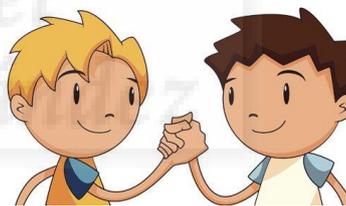
Eres una mujer anciana que acaba de hacer la compra. Vives en el tercer piso, pero paras en el rellano de la primera planta para hacer un descanso. Sale de casa uno de los vecinos de ese piso.



Vas en muletas y te da miedo bajar sólo las escaleras del colegio. Tienes vergüenza de pedir ayuda.



Hablas con tu mejor amigo para decirle que no puedes ir a su fiesta de cumpleaños. Tus padres te han dicho que no tienen dinero para poder comprarle un buen regalo como él hizo contigo.



Tu amigo te está reconociendo que ha contado un secreto tuyo.



Es invierno. Eres un niño pobre que está pidiendo comida en la puerta de un supermercado. Tienes mucha hambre, sed y frío.



## Me pongo tus zapatos (de 12 a 14 años)

---

Eres nuevo en el instituto. Es la hora del recreo y estás sólo, sentado en un rincón. No conoces a nadie, pero te apetece hacer nuevos compañeros.



Vas corriendo por el pasillo del instituto porque llegas tarde. Tropiczas y se te caen todos los apuntes al suelo.



Estás jugando al baloncesto, tropiezas con una piedra y caes. Te has hecho mucho daño en la rodilla y tienes un poco de sangre.



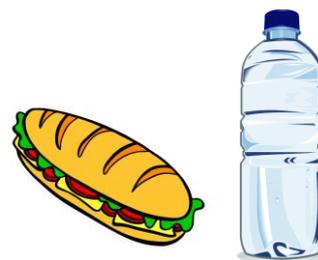
Estás muy triste y preocupado porque tu abuelito está enfermo en el hospital.



Tu madre te da dinero para ir a comprar el pan y lo que te apetezca para merendar. Cuando vas camino a la tienda se te cae del bolsillo el dinero, pero no te das cuenta.



Es la hora del recreo, abres la mochila y no encuentras tu almuerzo. Te lo has olvidado en casa, y tienes mucha hambre.



Has estado entrenando muchas horas para preparar una competición de atletismo organizada por el instituto. Ganas el primer premio.



Estás preocupado porque el examen de matemáticas te ha salido un poco mal y crees que vas a suspender. Si suspendes, tus padres se enfadarían muchísimo y te castigarían.



Unos chicos más mayores acaban de burlarse de ti delante de mucha gente. Suelen molestarte a menudo, incluso han llegado a empujarte y pegarte alguna vez.



Eres una madre que ha dedicado toda la mañana a preparar una comida especial para su familia. Te ha salido muy buena y tienes ganas de que lleguen. Se oye la puerta.



Te quitas las gafas durante el recreo para evitar que se rompan mientras juegas. Suena la sirena y no recuerdas dónde las habías dejado.



Eres un padre que ha estado todo el día trabajando, y llegas a casa con mucho dolor de cabeza y espalda.



Ayer mientras usabas el ordenador te diste cuenta de que la webcam estaba encendida y tú no la habías conectado.



Has encontrado en internet una foto tuya en la que apareces semidesnuda. Es la que le enviaste hace unos días al chico que te gusta.



Suspendes un examen al que habías dedicado muchas horas de estudio y preparación.



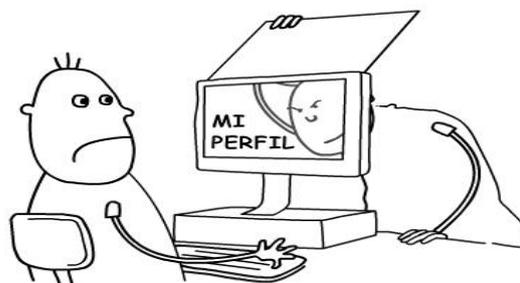
Es verano y hace mucho calor. Eres una mujer anciana. Empiezas a marearte y te apoyas en la pared más cercana.



Tus padres discuten mucho, incluso delante de ti. Ya te han informado de que se van a separar, pero tú no respetas esa decisión.



Alguien accede a tus redes sociales y publica cosas comprometidas haciéndose pasar por ti.



Llevas mucho tiempo diciendo a tus padres que te gustaría tener un hermano pequeño. Esta mañana te comunican que tu madre está embarazada.



Estás muy enfadado porque cuatro compañeros de clase se han copiado de ti durante el examen sin tu permiso.



Enviaste fotos y videos privados a una persona que ahora te chantajea con difundirlas.



Estás estudiando en tu habitación porque mañana tienes un examen. Tu hermana tiene puesta la música muy alta y no te concentras. Le pides gritando que baje el volumen o que utilice auriculares.



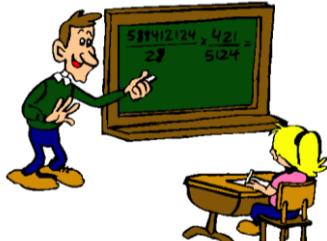
Tu amigo te ha prestado su videojuego favorito. La consola se bloquea y raya el disco. Se lo cuentas, le pides perdón muy arrepentido, y le ofreces comprarle uno nuevo.



Estás jugando con un amigo a las cartas y le ganas.



Eres el profesor de matemáticas. Estás intentando explicar un ejercicio pero los alumnos no guardan silencio y tú no te encuentras bien.



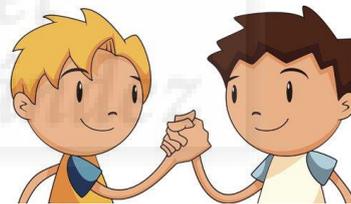
Eres una mujer anciana que acaba de hacer la compra. Vives en el tercer piso, pero paras en el rellano de la primera planta para hacer un descanso. Sale de casa uno de los vecinos de ese piso.



Vas en muletas y te da miedo bajar sólo las escaleras del colegio. Tienes vergüenza de pedir ayuda.



Hablas con tu mejor amigo para decirle que no puedes ir a su fiesta de cumpleaños. Tus padres te han dicho que no tienen dinero para poder comprarle un buen regalo como él hizo contigo.



Tu amigo (*tu pareja*) te está reconociendo que ha contado un secreto tuyo.



Es invierno. Eres un chico pobre que está pidiendo comida en la puerta de un supermercado. Tienes mucha hambre, sed y frío.



La chica del instituto que te gusta te ha agregado a Facebook y hablas con ella todos los días. Crees que tú también le gustas.



Has conocido a un chico por internet con el que hablas íntimamente y te gusta mucho. Te propone conoceros en persona, pero tienes dudas sobre si es quien dice ser, o es un adulto.



Quedaste con un chico por internet que te gustaba mucho, pero resultó ser un adulto. Intentó mantener relaciones sexuales contigo pero le dijiste que no y saliste corriendo.



El chico que te gusta ha empezado a salir con otra chica del instituto. Él te ha dicho que le encanta como eres, pero crees que ha preferido a ella por su físico.



Un hacker accede a tu PC y difunde tus datos y archivos por la Red.



Chateas íntimamente con un chico por internet. Al tiempo te confiesa que es un adulto, pero que los sentimientos hacia ti son verdaderos como los tuyos.



# ANEXO IV

---

**Material de la Sesión 3 para niños y adolescentes:**

**“Me acepto como soy”**

## PROTÉGETE

### DESCUBRIENDO MI YO

BLOQUE I. ME ACEPTO COMO SOY  
BLOQUE II. CONTROLO MI CUERPO

*Diapositiva 1*

## PROTÉGETE



BLOQUE I. ME ACEPTO COMO SOY

*Diapositiva 2*

## ¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?



VEAMOS ANTES UN CORTO DE ANIMACIÓN:

Boundin (Pixar, 2003)  
<https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY>

Protégete

*Diapositiva 3*

## ¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

El **AUTOCONCEPTO** es la opinión que una persona tiene sobre sí misma.

### Valoración de:

- La imagen física
- Cualidades personales
- Actitudes
- Habilidades y destrezas

Protégete

*Diapositiva 4*

## AUTOCONCEPTO

**NO PUEDES TOCARLO**  
Pero afecta a cómo te sientes

**NO PUEDES VERLO**  
Pero tal vez aparezca cuando te miras al espejo

**NO PUEDES OIRLO**  
Pero está ahí cuando piensas o hablas de ti mismo

Protégete

*Diapositiva 5*

## AUTOCONCEPTO

Comparamos cómo somos (yo real) y cómo nos gustaría ser (yo ideal)



Puede que...

Cómo somos < Cómo nos gustaría ser  
Cómo somos = Cómo nos gustaría ser  
Cómo somos > Cómo nos gustaría ser

Protégete

*Diapositiva 6*

## AUTOCONCEPTO

Yo real < Yo ideal

Se sienten inferiores a otras personas

- Les gustaría ser diferentes, mejores en algunos aspectos
- No están a gusto con ellos mismos
- No tienen confianza en sí mismos
- Tienen miedo a expresar sus gustos, opiniones y sentimientos
- No suelen conseguir lo que se proponen debido a su actitud negativa
- Tienen dificultades para relacionarse con otras personas
- Son vulnerables y les afectan mucho las críticas
- Necesitan sentirse aceptados por los demás
- Suelen sentirse tristes



Protégete

Diapositiva 7

## AUTOCONCEPTO

Yo real = Yo ideal

Se sienten muy bien consigo mismas

- Les gusta ser como son
- Están a gusto con ellos mismos
- Tienen confianza en sí mismos
- Expresan sus gustos, opiniones y sentimientos
- Suelen conseguir lo que se proponen debido a su actitud positiva
- No tienen dificultades para relacionarse con otras personas
- Aceptan las críticas de los demás de forma asertiva
- Aceptan sus errores sin sentirse fracasados
- Suelen ser felices



Protégete

Diapositiva 8

## AUTOCONCEPTO

Yo real > Yo ideal

Se sienten superiores a otras personas

- Les encanta ser como son y tienen muchísima confianza en ellos mismos
- Expresan sus gustos, opiniones y sentimientos de cualquier forma
- No siempre consiguen lo que se proponen, ya que a veces no disponen de los recursos personales suficientes para alcanzar los objetivos que se marcan
- Pueden tener problemas al relacionarse con otras personas, ya que piensan que ellos son los mejores
- No aceptan las críticas porque creen que son perfectos
- Suelen ser arrogantes y un tanto chulescos



Protégete

Diapositiva 9

## AUTOCONCEPTO



Yo real < Yo ideal



Yo real = Yo ideal



Yo real > Yo ideal



Protégete

Diapositiva 10

### Instrucciones:

1. Repartimos la ficha "Así soy por fuera".
2. Nos dibujamos a nosotros mismos en el recuadro superior.
3. Valoramos de 1 a 10 cada parte de nuestro cuerpo.
4. Justificamos las puntuaciones inferiores a 5, y pensamos cómo podríamos sentirnos mejor con esa parte de nuestro cuerpo.
5. Un voluntario expone sus respuestas.

Protégete

### ACTIVIDAD 1. ASÍ SOY POR FUERA



Diapositiva 11

### Instrucciones:

1. Repartimos la ficha "Así soy por dentro".
2. Leemos en voz alta las cualidades personales y, a la vez, subrayamos con lápiz todas aquellas que creamos que son propias de nosotros.
3. De las cualidades marcadas anteriormente, y de forma individual, señalamos con un círculo las 10 que más nos caractericen.
4. De nuevo, de las características personales redondeadas, pintamos de color las 3 que más se ajusten a nuestra forma de ser.

Protégete

### ACTIVIDAD 2. ASÍ SOY POR DENTRO



Diapositiva 12

**Instrucciones:**

1. Cogemos un folio en blanco y ponemos nuestro nombre y apellidos en la parte superior.
2. Pasamos el folio al compañero que tengamos a nuestra derecha. Deberá escribir la cualidad que más le guste de nosotros y volver a pasar el folio al compañero de su derecha, hasta que finalmente llegue a la persona que se indica en él.
3. Comprobaremos si las cualidades señaladas en el ejercicio anterior coinciden con las que los demás destacan de nosotros.

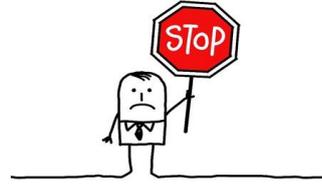


**ACTIVIDAD 3. ASÍ ME VEN LOS DEMÁS**

*Diapositiva 13*



**PROTÉGETE**



**BLOQUE II. CONTROL MI CUERPO**

*Diapositiva 14*

**¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?**



*Diapositiva 15*

**¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?**



Es la capacidad que tiene una persona para controlar sus emociones y deseos, evitando que éstos le controlen a ella. Permite adecuar su comportamiento ante cualquier tipo de situación.



*Diapositiva 16*

- Respiración profunda: técnica 4-4-8
- Relajación muscular
- Tiempo fuera
- Otras estrategias



**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL**

*Diapositiva 17*

**Respiración profunda: técnica 4-4-8**



1. Cierro los ojos
2. Inspiro aire durante 4 segundos
3. Mantengo el aire durante otros 4 segundos
4. Espiro el aire durante 8 segundos



**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL**

*Diapositiva 18*

### Relajación muscular



1. Limón



2. Gato



3. Tortuga



4. Chicle



5. Mosca



6. Globo



7. Elefante



8. Valla



9. Pantano



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Diapositiva 19

### Tiempo fuera



1. **Semáforo rojo:** estás en una situación tensa y tu cuerpo, tus pensamientos y tus actos te están avisando de que empiezas a perder el control. Te retiras a un lugar tranquilo y seguro. **PARO**
2. **Semáforo naranja:** aplicas cualquier técnica que te permita tranquilizarte y mantener la calma. **PIENSO.**
3. **Semáforo verde:** has alcanzado el control de tu cuerpo y vuelves para arreglar la situación. **ACTÚO.**

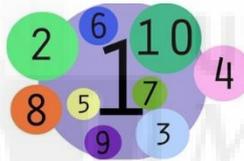


TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Diapositiva 20

### Otras estrategias

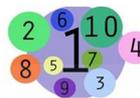
- **Autoverbalizaciones:** Calma, no te metas en líos, relájate, no vale la pena enfadarse y perder los papeles, mejor solución las cosas cuando me tranquilice, puedo manejar la situación, mantén un volumen de voz bajo, etc.
- Escuchar música
- Contar hasta 10
- Dar un paseo
- Practicar un hobby
- Escribir, etc.



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Diapositiva 21

### Y para despedirnos...



<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=h020mdjWN7M>



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Diapositiva 22



PROTÉGETE



¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

Diapositiva 23



## ACTIVIDAD 1. ASÍ SOY POR FUERA

**Dibújate** a ti mismo dentro del siguiente recuadro. Después, escribe al lado del dibujo **las tres partes de tu cuerpo que más te gusten**.

Marca con una cruz (X) la puntuación que darías a cada uno de los **aspectos de tu cuerpo** en una escala de 1 a 10.

Partes del cuerpo:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cabeza										
Pelo										
Cara										
Frente										
Cejas										
Ojos										
Nariz										
Labios										
Dientes										
Orejas										
Cuello										
Hombros										
Brazos										

Codos										
Manos										
Uñas de las manos										
Pecho										
Espalda										
Axilas										
Abdomen										
Cintura										
Caderas										
Aparato reproductor										
Pompis										
Piernas										
Muslos										
Rodillas										
Gemelos										
Tobillos										
Pies										
Uñas de los pies										
Silueta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estatura										
Peso										

Marca con un círculo tu **grado de satisfacción** con respecto a tu figura corporal:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Has puntuado en alguna ocasión con una nota inferior a 5? En caso afirmativo, ¿por qué? ¿cómo podrías sentirte mejor con esa parte de tu cuerpo?.



## ACTIVIDAD 2. ASÍ SOY POR DENTRO

1. Lee las cualidades personales que aparecen en el cuadro inferior y, a su vez, **subraya con lápiz** aquellas que consideres propias de ti.
2. De las características personales marcadas anteriormente, escoge aquellas **10** que más se ajusten a tu forma de ser y **rodéalas con un círculo**.
3. Por último, pinta los círculos de las **3 cualidades personales que más te definan**.

1. Soy un buen amigo/a	27. Escribo bien
2. Pienso antes de actuar	28. Soy constante en las cosas que empiezo
3. Tengo buena memoria	29. Soy deportista
4. Soy buen compañero/a	30. Soy colaborador/a
5. Escucho a los demás	31. Sé guardar un secreto
6. Comparto con los demás	32. Me esfuerzo
7. Bailo bien	33. Soy limpio/a
8. Canto bien	34. Soy bueno/a en algunos juegos
9. Leo bien	35. Tengo buenas ideas
10. Se me dan bien las matemáticas	36. Aprendo canciones con facilidad
11. Soy ordenado/a	37. Se me da bien el inglés
12. Dibujo bien	38. Cuido mi salud
13. Caigo bien a los demás	39. Me porto bien en casa
14. Soy cariñoso/a	40. Soy cuidadoso/a con las cosas
15. Soy comprensivo/a con los demás	41. Me gusta ayudar a los demás
16. Soy responsable	42. Me concentro con facilidad
17. Soy trabajador/a	43. Hablo bien en público
18. Las dificultades no me desaniman	44. Me acepto como soy
19. Defiendo mis ideas	45. Tengo buena imaginación
20. Me gusta compartir con los demás	46. Me gusta mi aspecto físico
21. Me intereso por las noticias	47. Soy educado/a
22. Aprendo con facilidad	48. Consigo lo que me propongo
23. Reconozco mis errores	49. Me entretengo con facilidad
24. Soy alegre	50. Intento resolver mis propios problemas
25. Suelo defenderme de las injusticias	51. No me dejo llevar por los demás
26. Me gusta aprender cosas nuevas	52. Ayudo en casa

Otras cualidades que me definen son: .....

# ANEXO V

---

**Material de la Sesión 4 para niños y adolescentes:**

**“Me respeto, te respeto”**

# PROTÉGETE

## SESIÓN 4. ME RESPETO, TE RESPETO



Diapositiva 1

## ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?



Diapositiva 2

## ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La ASERTIVIDAD es una estrategia de comunicación que nos permite **defender nuestros derechos y expresar nuestras opiniones, gustos e intereses** de forma clara y libre, sin agredir a otras personas y sin permitir que se nos agreda, pudiendo **ser capaces de hablar de nosotros mismos sin miedos, aceptar cumplidos, manejar críticas, pedir ayuda, discrepar abiertamente y saber decir "no"**.



Diapositiva 3

## MI LISTA DE DERECHOS

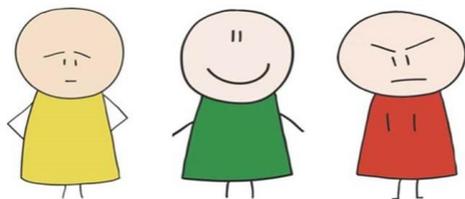


- Tú tienes derecho a ser el primero algunas veces
- Tú tienes derecho a cometer errores
- Tú tienes derecho a cambiar de idea o decisión
- Tú tienes derecho a protestar al recibir un trato injusto
- Tú tienes derecho a pedir ayuda y/o apoyo emocional
- Tú tienes derecho a interrumpir para solicitar una aclaración
- Tú tienes derecho a sentir y a expresar el dolor
- Tú tienes derecho a decir "no"
- Tú tienes derecho a responder o a no hacerlo
- Tú tienes derecho a estar sólo, aunque los demás deseen tu compañía
- Tú tienes derecho a no justificarte ante los demás



Diapositiva 4

## 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



PASIVO

ASERTIVO

AGRESIVO



Diapositiva 5

## 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



PASIVO

ASERTIVO

AGRESIVO

SÍ respeta a los demás

SÍ respeta a los demás

NO respeta a los demás

NO se defiende

SÍ se defiende

SÍ se defiende



Diapositiva 6

### 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



¿Qué hace?

• Está nervioso, no dice lo que piensa o siente, no mira a los ojos, habla en voz baja y temblorosa, se esconde, no consigue lo que quiere....

¿Por qué?

• Quiere evitar problemas y no hacer sentir mal a los demás

¿Qué siente?

• Tristeza, miedo, vergüenza, inseguridad

¿Tiene amigos?

• Pocos

¿A qué animal se parece?

• Tortuga: se oculta en su caparazón

**PASIVO**

Sí respeta a los demás  
NO se defiende

Protégete



Diapositiva 7

### 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



¿Qué hace?

• Está relajado, dice lo que piensa o siente de forma clara y firme, mira bien a los ojos, habla en voz alta, consigue lo que quiere....

¿Por qué?

• Quiere respetar a los demás pero defendiendo siempre sus derechos

¿Qué siente?

• Alegría, felicidad, seguridad

¿Tiene amigos?

• Muchísimos

¿A qué animal se parece?

• Perro: todo el mundo quiere tener un amigo como él

**ASERTIVO**

Sí respeta a los demás  
Sí se defiende

Protégete



Diapositiva 8

### 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



¿Qué hace?

• Está alterado, dice lo que piensa o siente de malas maneras, mira mal a los ojos, habla en voz muy alta, grita, interrumpe a los demás, insulta, pega....

¿Por qué?

• Quiere conseguir lo que desea sin importar los demás

¿Qué siente?

• Enfado, rabia, mal humor

¿Tiene amigos?

• Muy pocos

¿A qué animal se parece?

• León: todo el mundo le tiene miedo y nadie quiere ser su amigo

**AGRESIVO**

NO respeta a los demás  
Sí se defiende

Protégete



Diapositiva 9

### 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



**PASIVO**

Sí respeta a los demás  
NO se defiende

**ASERTIVO**

Sí respeta a los demás  
Sí se defiende

**AGRESIVO**

NO respeta a los demás  
Sí se defiende

Protégete

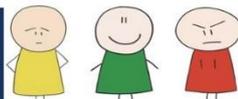
Diapositiva 10

#### Instrucciones:

1. Leemos una situación y las diferentes formas de responder a ella
2. Identificamos los 3 estilos de comunicación
3. Justificamos nuestra respuesta

Protégete

#### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY



Diapositiva 11

**EJEMPLO I.** Le prestas tu juego favorito a tu amigo David. Cuando te lo devuelve te das cuenta de que te faltan piezas, pero él hace como si nada. Le dices:

Anda que me dices que has perdido piezas. Si lo llevo a saber no te dejo el juego. Ya me estás comprando otro igual. Y olvídate de que te vuelva a dejar mis cosas.

... (no le digo nada)

Por favor David, ¿puedes revisar en tu casa si te faltan piezas por guardar en la caja? Me he dado cuenta de que faltan algunas y las necesito para la próxima vez que juegue.

Protégete

#### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

Diapositiva 12

**EJEMPLO I.** Le prestas tu juego favorito a tu amigo David. Cuando te lo devuelve te das cuenta de que te faltan piezas, pero él hace como si nada. Le dices:

Anda que me dices que has perdido piezas. Si lo llevo a saber no te dejo el juego. Ya me estás comprando otro igual. Y olvidate de que te vuelva a dejar mis cosas.



Agresivo

... (no le digo nada)



Pasivo

Por favor David, ¿puedes revisar en tu casa si te faltan piezas por guardar en la caja? Me he dado cuenta de que faltan algunas y las necesito para la próxima vez que juegue.



Asertivo



### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

## Diapositiva 13

**EJEMPLO II.** Haces una compra en el supermercado y te das cuenta de que te han devuelto menos dinero del que te correspondía. Le dices al vendedor:

Disculpe señor, creo que se ha confundido con el cambio. Me tenía que devolver 7 euros y me ha dado 5. ¿Puede revisar el ticket por favor?

¿No sabes contar o qué? Me tenías que devolver 7 euros, no 5. A ver si te fijas más la próxima vez. Inútil...

Yo: Se-se-señor...  
Vendedor: Dígame.  
Yo: Nada, nada... Perdón.



### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

## Diapositiva 14

**EJEMPLO II.** Haces una compra en el supermercado y te das cuenta de que te han devuelto menos dinero del que te correspondía. Le dices al vendedor:

Disculpe señor, creo que se ha confundido con el cambio. Me tenía que devolver 7 euros y me ha dado 5. ¿Puede revisar el ticket por favor?



Asertivo

¿No sabes contar o qué? Me tenías que devolver 7 euros, no 5. A ver si te fijas más la próxima vez. Inútil...



Agresivo

Yo: Se-se-señor...  
Vendedor: Dígame.  
Yo: Nada, nada... Perdón.



Pasivo



### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

## Diapositiva 15

**EJEMPLO III.** Un chico más mayor y muy fuerte te empuja sin motivo y te caes al suelo. Te haces mucho daño en la espalda.

... (no le digo nada y lloro mucho mientras me toco la espalda)

(Me levanto) ¿Por qué me has empujado? No te he hecho nada para que me empujes. Me he hecho daño en la espalda al caer. Considero que te has equivocado y que merezco una disculpa, sino tendré que decirselo al profesor.

¿Tú eres tonto o qué? Te voy a dar un puñetazo que vas a ver las estrellas (y le pego)



### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

## Diapositiva 16

**EJEMPLO III.** Un chico más mayor y muy fuerte te empuja sin motivo y te caes al suelo. Te haces mucho daño en la espalda.

... (no le digo nada y lloro mucho mientras me toco la espalda)



Pasivo

(Me levanto) ¿Por qué me has empujado? No te he hecho nada para que me empujes. Me he hecho daño en la espalda al caer. Considero que te has equivocado y que merezco una disculpa, sino tendré que decirselo al profesor.



Asertivo

¿Tú eres tonto o qué? Te voy a dar un puñetazo que vas a ver las estrellas (y le pego)



Agresivo



### ACTIVIDAD I. ADIVINA QUIÉN SOY

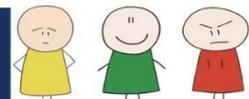
## Diapositiva 17

#### Instrucciones:

1. Leemos una situación
2. Pensamos en cuáles serían las posibles reacciones del pasivo, asertivo y agresivo
3. Justificamos nuestra respuesta
4. Observamos otras posibles reacciones



### ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA



## Diapositiva 18

**EJEMPLO I.** Estás haciendo cola en la caja de un supermercado y te adelanta una mujer mayor.

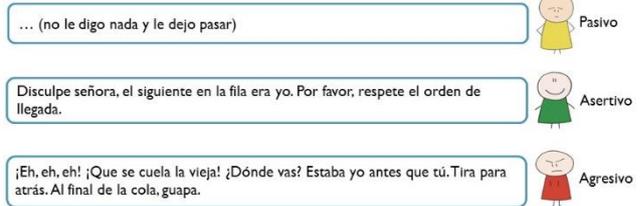


**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 19*

**EJEMPLO I.** Estás haciendo cola en la caja de un supermercado y te adelanta una mujer mayor.



**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 20*

**EJEMPLO II.** Marcos, un compañero de clase, ha olvidado traer su almuerzo. Te dice que tiene mucha hambre y te pide que le des el tuyo.

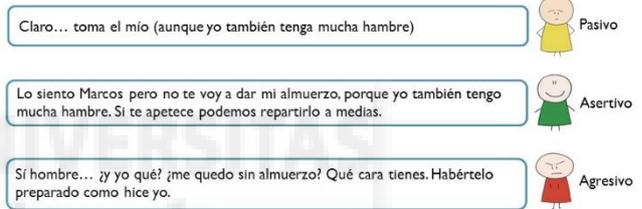


**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 21*

**EJEMPLO II.** Marcos, un compañero de clase, ha olvidado traer su almuerzo. Te dice que tiene mucha hambre y te pide que le des el tuyo.

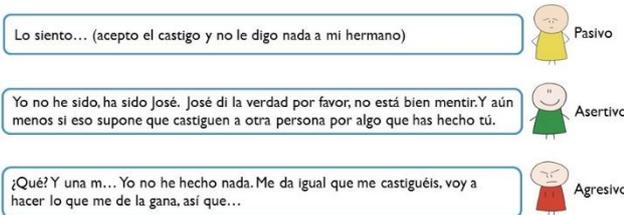


**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 22*

**EJEMPLO III.** Tu hermano ha roto el espejo del salón mientras jugaba a la pelota. Él miente y te echa las culpas a ti. Tus padres te castigan.

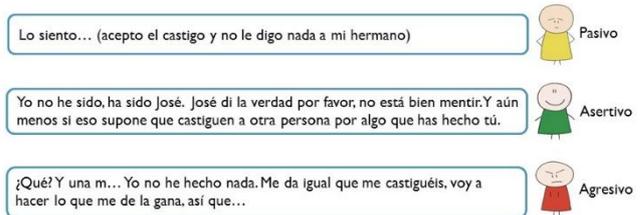


**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 23*

**EJEMPLO III.** Tu hermano ha roto el espejo del salón mientras jugaba a la pelota. Él miente y te echa las culpas a ti. Tus padres te castigan.



**Protégete**

**ACTIVIDAD II. ADIVINA MI RESPUESTA**

*Diapositiva 24*

**Instrucciones:**

1. Formamos parejas
2. Repartimos la ficha "Tortuga, perro o león, adivina quién soy"
3. Leemos los enunciados y marcamos con una cruz el estilo de comunicación que corresponda
4. Ponemos las respuestas en común



**ACTIVIDAD III.  
TORTUGA, PERRO O LEÓN: ADIVINA QUIÉN SOY**

*Diapositiva 25*

**Instrucciones:**

1. Formamos parejas y todos cogemos una tarjeta
2. En cada tarjeta se indica una situación que tendremos que representar. Nuestra pareja no puede saber qué nos ha tocado, lo sabrá justo antes de que interpretemos el personaje.
3. Nuestro compañero tendrá que responder de forma **ASERTIVA** a nuestros comportamientos.
4. El resto de la clase valoraremos de 0 a 10 dos aspectos:
  - I. La expresividad de la persona que representa la situación
  - II. La asertividad que muestra su compañero



**ACTIVIDAD IV.  
¿ERES ASERTIVO? ¡DEMUÉSTRALO! 😊**

*Diapositiva 26*



**PROTÉGETE**



**¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!**

*Diapositiva 27*

## Tortuga, perro o león: adivina quién soy

---

### “Tortuga, perro o león: adivina quién soy”

**Instrucciones:** Marca con una cruz el estilo de comunicación que corresponda a cada frase. ¡Ojo! Algunas frases pueden corresponder a más de un estilo.

**Recuerda:** Pasivo = Tortuga    Asertivo = Perro    Agresivo = León

	Pasivo	Asertivo	Agresivo
No le importan las opiniones de los demás			
Nunca participa en las decisiones de su grupo			
Suele ser inseguro			
Actúa con seguridad y firmeza			
Escucha y acepta otras opiniones			
Trata de manipular a los demás			
Está muy nervioso mientras dice lo que piensa			
Los demás no le tienen en cuenta			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			
Tiene en cuenta las opiniones de los demás			
Se deja influenciar			
No tiene miedo de decir lo que piensa			
Escucha a los demás			
Interrumpe constantemente la conversación			
No mira a los ojos cuando habla			
Puede insultar, amenazar y humillar			
Dice su opinión respetando a los demás			
Los demás no le tienen en cuenta			
Impone sus opiniones y decisiones			
Puede utilizar un tono de voz muy elevado			
Se siente triste			
Se siente contento			
Se siente enfadado			
Tiene muchos amigos			
Utiliza un tono de voz muy bajo			
Huye de las situaciones / Se esconde			
Tiene muy pocos amigos			
Hace frente a los problemas			
Dice las cosas con mucha vergüenza			

## SOLUCIONES

### “Tortuga, perro o león: adivina quién soy”

**Instrucciones:** Marca con una cruz el estilo de comunicación que corresponda a cada frase. ¡Ojo! Algunas frases pueden corresponder a más de un estilo.

**Recuerda:** Pasivo = Tortuga    Asertivo = Perro    Agresivo = León

	Pasivo	Asertivo	Agresivo
No le importan las opiniones de los demás			X
Nunca participa en las decisiones de su grupo	X		
Suele ser inseguro	X		
Actúa con seguridad y firmeza		X	X
Escucha y acepta otras opiniones	X	X	
Trata de manipular a los demás			X
Está muy nervioso mientras dice lo que piensa	X		X
Los demás no le tienen en cuenta	X		
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable		X	X
Tiene en cuenta los sentimientos de los demás	X	X	
Se deja influenciar	X		
No tiene miedo de decir lo que piensa		X	X
Escucha a los demás	X	X	
Interrumpe constantemente la conversación			X
No mira a los ojos cuando habla	X		
Puede insultar, amenazar y humillar			X
Dice su opinión respetando a los demás		X	
Está relajado mientras se defiende		X	
Impone sus opiniones y decisiones			X
Puede utilizar un tono de voz muy elevado			X
Se siente triste	X		
Se siente contento		X	
Se siente enfadado			X
Tiene muchos amigos		X	
Utiliza un tono de voz muy bajo	X		
Huye de las situaciones / Se esconde	X		
Tiene muy pocos amigos	X		X
Hace frente a los problemas		X	X
Dice las cosas con mucha vergüenza	X		

¿Eres asertivo? ¡Demuéstralo! 😊 (de 10 a 12 años)

Coges la libreta de tu compañero sin pedirle permiso para copiarte los deberes. Te ríes porque piensas que no se va a dar cuenta.



Estáis jugando a fútbol en el recreo. Un miembro del equipo contrario está a punto de marcar gol, así que decides ponerle la zancadilla para evitarlo.



Pides ayuda a un compañero para resolver los ejercicios de mates. Mientras te los explica, aprovechas para hablar con otros amigos y que sea él quien te los haga.



Le pides a un compañero de clase su libreta con los deberes de todo el trimestre para copiártela, y que te suban 3 puntos en la nota final.



Estás jugando a baloncesto y se te escapa la pelota hacia los bancos del público. Le pides a un chico de muy malas formas que te la pase.



Estás con tus amigos y pasa un chico con sobrepeso. Algunos de vosotros os burláis y le insultáis. (Tu pareja es uno de tus amigos)



Tu amigo está haciendo sus deberes y tú estás constantemente molestandole e interrumpiéndole.



Eres un camarero. Le sirves el plato a un cliente y te das cuenta de que hay un pelo dentro. Metes los dedos, lo quitas, dices “Ya está” mientras sonríes y te vas.



Te burlas de un niño más pequeño delante de mucha gente. Sueles molestarle a menudo, incluso has llegado a empujarle y pegarle en alguna ocasión.



Eres un panadero. Le sirves al cliente con las manos muy sucias y sin guantes.



Tu primo y tú queréis jugar a cosas distintas. Por tu parte, haces lo posible por convencerle de jugar a lo que a ti te apetece.



Sales a cenar con tus amigos, y le pides a uno de ellos que pague tu parte porque no llevas dinero. Lo has hecho ya dos veces y no le has devuelto el dinero todavía.



Vas por la calle y una persona te pisa sin querer. Te pide disculpa muy preocupada, pero tú le respondes muy enfadado “*La próxima vez mira por dónde vas*”.



Es sábado y llamas a tu mejor amigo para ir al cine y cenar. Él te explica que tiene que estudiar y que prefiere dejarlo para otro día, pero tú insistes mucho.



Eres un profesor que reparte los exámenes corregidos. Un alumno se da cuenta de que su nota está mal calculada, y que hay preguntas que no se han puntuado.



Le dices a tu pareja lo que piensas como buen amigo y para aconsejarle: crees que el verdadero motivo de sus malas notas es que no estudia lo suficiente.



Pide a tu pareja que te haga un cumplido



Repartes invitaciones para tu fiesta de cumpleaños a todos tus amigos menos a uno. Te han contado que habla mal de ti a tus espaldas, pero no sabes si es cierto.



Tu hermana siempre ayuda en las tareas de casa, pero tú intentas evitarlas diciendo que tienes que hacer deberes y estudiar, y te funciona. Ella está en tu misma situación pero también ayuda.



En un examen, te copias de un amigo que ha estudiado mucho y se sabe la materia.



Has cogido 10 euros del monedero de tu madre. Se da cuenta pero tú mientes y dices haber visto a tu hermano rebuscando en su bolso. Le aplican un castigo.



Tu hermano está estudiando porque mañana tiene un examen. Tú tienes puesta la música muy alta y no se concentra, pero no te importa molestarle.



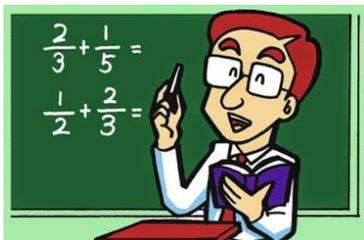
Le has prestado a un amigo tu videojuego favorito. Mientras está jugando, la consola se le bloquea y rompe el disco.



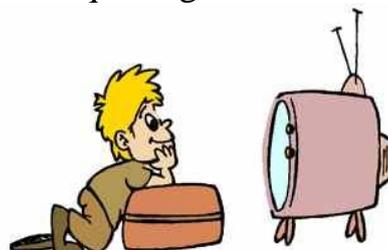
Estás jugando con un amigo a las cartas y le ganas. Empiezas a reírte de él y a hacerle burla.



Eres el profesor de matemáticas. Estás explicando un ejercicio y te equivocas al realizar unos cálculos en la pizarra. Los alumnos están tomando apuntes de todo.



Tu hermano está viendo su serie favorita en la TV. Te acercas, coges el mando y cambias de canal porque va a empezar una película que te gusta a ti.



Es sábado, llamas a tu mejor amigo y le propones ir al cine con más amigos. A él le apetece quedarse en casa, pero tú le adviertes de que si no va no le volverás a avisar.



Haz un cumplido a tu pareja.



Le reconoces a un amigo que has desvelado un secreto que te contó poniendo muchas excusas.



Eres un niño pobre que está en la puerta de un supermercado. Tienes mucha hambre, sed y frío. Le pides comida a un chico, y quiere darte dinero pero su madre le pide el cambio de la compra.



## ¿Eres asertivo? ¡Demuéstralo! 😊 (de 12 a 14 años)

Coges la libreta de tu compañero sin pedirle permiso para copiarte los deberes. Te ríes porque piensas que no se va a dar cuenta.



Haz un cumplido a tu pareja.

Your smile is glowing today.  
What's making you so happy?



Pides ayuda a un compañero para resolver los ejercicios de mates. Mientras te los explica, aprovechas para hablar con otros amigos y que sea él quien te los haga.



Le pides a un compañero de clase su libreta con los deberes de todo el trimestre para copiártela, y que te suban 3 puntos en la nota final.



Estás jugando a baloncesto y se te escapa la pelota hacia los bancos del público. Le pides a un chico de muy malas formas que te la pase.



Estás con tus amigos y pasa un chico con sobrepeso. Algunos de vosotros os burláis y le insultáis. (Tu pareja es uno de tus amigos)



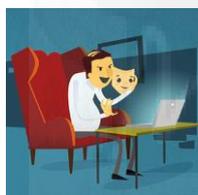
Tu amigo está haciendo sus deberes y tú estás constantemente molestandole e interrumpiéndole.



Eres un camarero. Le sirves el plato a un cliente y te das cuenta de que hay un pelo dentro. Metes los dedos, lo quitas, dices “Ya está” mientras sonríes y te vas.



Hablas por internet con un chico de 13 años y os gustáis mucho. Le propones tener un encuentro físico, aunque nunca os habéis pasado fotos para ver cómo sois.

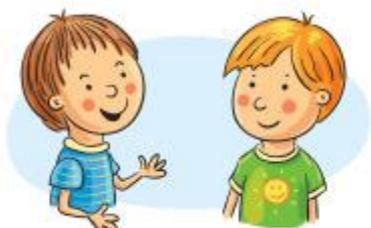


Eres un hombre de 40 años.

Le dices a tu pareja lo que piensas como buen amigo y para aconsejarle: crees que el verdadero motivo de sus malas notas es que no estudia lo suficiente.



A ti y a tú amigo os apetece hacer cosas distintas (ir al cine y alquilar una película para ver en casa). Por tu parte, haces lo posible por convencerle de ir al cine.



Sales a cenar con tus amigos, y le pides a uno de ellos que pague tu parte porque no llevas dinero. Lo has hecho ya dos veces y no le has devuelto el dinero todavía.



Vas por la calle y una persona te pisa sin querer. Te pide disculpa muy preocupada, pero tú le respondes muy enfadado “*La próxima vez mira por dónde vas*”.



Es sábado y llamas a tu mejor amigo para ir al cine y cenar. Él te explica que tiene que estudiar y que prefiere dejarlo para otro día, pero tú insistes mucho.



Eres un profesor que reparte los exámenes corregidos. Un alumno se da cuenta de que su nota está mal calculada, y que hay preguntas que no se han puntuado.



Llamas a un amigo por teléfono para contarle un cotilleo. A él no le interesa y prefiere seguir haciendo los deberes que tiene pendientes. Pero tú insistes en mantener la conversación.



Tu mujer y tú discutís mucho. Informas a tu hijo muy enfadado de que habéis decidido separaros, aun sabiendo que él no está de acuerdo con esa decisión.



Pide a tu pareja que te haga un cumplido.



Tu hermana siempre ayuda en las tareas de casa, pero tú intentas evitarlas diciendo que tienes que hacer deberes y estudiar, y te funciona. Ella está en tu misma situación pero también ayuda.



En un examen, te copias de un amigo que ha estudiado mucho y se sabe la materia.



Has cogido 20 euros del monedero de tu madre. Se da cuenta pero tú mientes y dices haber visto a tu hermano rebuscando en su bolso. Le aplican un castigo.



Tu hermano está estudiando porque mañana tiene un examen. Tú tienes puesta la música muy alta y no se concentra, pero no te importa molestarle.



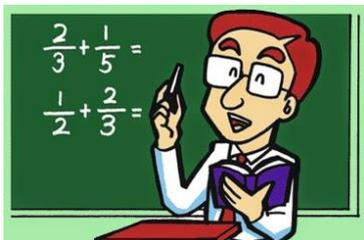
Hablas íntimamente por internet con un chico de 15 años y os gustáis. No sabe que tienes 45 años porque usas otra identidad. A los tres meses le dices la verdad.



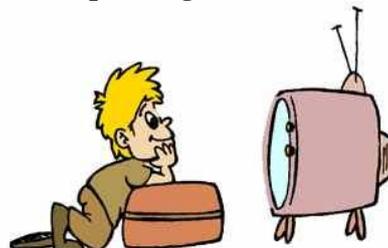
Estás jugando con un amigo a las cartas y le ganas. Empiezas a reírte de él y a hacerle burla.



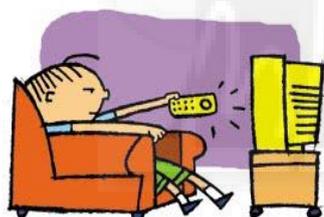
Eres el profesor de matemáticas. Estás explicando un ejercicio y te equivocas al realizar unos cálculos en la pizarra. Los alumnos están tomando apuntes de todo.



Tu hermano está viendo su serie favorita en la TV. Te acercas, coges el mando y cambias de canal porque va a empezar una película que te gusta a ti.



Es sábado, llamas a tu mejor amigo y le propones ir al cine con más amigos. A él le apetece quedarse en casa, pero tú le adviertes de que si no va no le volverás a avisar.



Hablas por internet con un chico de 13 años y os gustáis. Le insistes mucho para que pose desnudo en la webcam, aunque a él no le apetece.



Eres un hombre y tienes 42 años.

Hablas con una chica de 14 años por internet. Tras un tiempo conversando, empiezas a hacerle preguntas como “¿De qué color son las braguitas que llevas?”.



Realmente tienes 39 años.

Hablas por internet con una chica de 14 años y os gustáis. Le insistes en que te pase fotos desnuda.



Realmente tienes 53 años.

# ANEXO VI

---

**Material de la Sesión 5 para niños y adolescentes:  
“Busquemos soluciones”**

# PROTÉGETE

## BUSQUEMOS SOLUCIONES

BLOQUE 1. TENGO UN PROBLEMA  
BLOQUE 2. NECESITO TU AYUDA

Diapositiva 1

# PROTÉGETE



BLOQUE I. TENGO UN PROBLEMA

Diapositiva 2

## ¿QUÉ ES UN PROBLEMA?



Protégete

Diapositiva 3

## ¿QUÉ ES UN PROBLEMA?



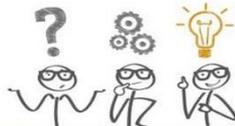
Un **problema** es una circunstancia en la que un obstáculo altera el curso normal de las cosas, y que precisa de una solución

Protégete

Diapositiva 4

1. Identifico y **defino** el problema.
2. Me pregunto **por qué** es un problema.
3. Pienso en diferentes **soluciones** para resolverlo.
4. Analizo las **consecuencias** positivas y negativas de cada solución.
5. Sopeso las consecuencias y **elijo la mejor alternativa**.

Protégete



EL SECRETO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Diapositiva 5



Llevas dos semanas sin hacer los deberes que mandan los profesores. Tu tutor escribe una nota a tus padres para contarles lo sucedido.

Protégete

¡VEAMOS UN EJEMPLO!



Diapositiva 6

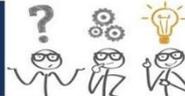
Llevas dos semanas sin hacer los deberes que mandan los profesores. Tu tutor escribe una nota a tus padres para contarles lo sucedido.



1. Identifico y **defino** el problema.  
Mi tutor ha escrito una nota para mis padres porque no he hecho los deberes durante dos semanas.
2. Me pregunto **por qué** es un problema.  
Porque mis padres se sentirán decepcionados conmigo al ver la nota, se enfadarán y probablemente me castigarán.

Protégete

**¡VEAMOS UN EJEMPLO!**



*Diapositiva 7*

3. Pienso en diferentes **soluciones** para resolverlo.
4. Analizo las **consecuencias** positivas y negativas de cada solución.



Soluciones	Consecuencias +	Consecuencias -
1. Rompo la nota y la tiro	Mis padres no se enterarán y no me castigarán	Si el profesor llama a mis padres se enterarán y el castigo será doble
2. Entrego la nota a mis padres sin decir nada	Estaré siendo sincero	Se enfadarán y me castigarán
3. Entrego la nota a mis padres, les pido perdón y les prometo un cambio de actitud	Estaré siendo sincero y probablemente confiarán en mí y me darán una oportunidad	Se sentirán decepcionados y tal vez me castiguen

Protégete

**¡VEAMOS UN EJEMPLO!**



*Diapositiva 8*

3. Sopeso las consecuencias y **elijo la mejor alternativa.**



Soluciones	Consecuencias +	Consecuencias -
1. Rompo la nota y la tiro	Mis padres no se enterarán y no me castigarán	Si el profesor llama a mis padres se enterarán y el castigo será doble
2. Entrego la nota a mis padres sin decir nada	Estaré siendo sincero	Se enfadarán y me castigarán
3. Entrego la nota a mis padres, les pido perdón y les prometo un cambio de actitud	Estaré siendo sincero y probablemente confiarán en mí y me darán una oportunidad	Se sentirán decepcionados y tal vez me castiguen

Protégete

**¡VEAMOS UN EJEMPLO!**



*Diapositiva 9*



Estoy sólo en casa y llaman al timbre. Es un hombre adulto que nunca antes había visto.

Protégete

**¡VEAMOS OTRO EJEMPLO!**



*Diapositiva 10*

Estoy sólo en casa y llaman al timbre. Es un hombre adulto que nunca antes había visto.



1. Identifico y **defino** el problema.  
Estoy sólo en casa y un desconocido ha llamado a la puerta.
2. Me pregunto **por qué** es un problema.  
Porque estoy sólo y desconozco la identidad y las intenciones del adulto.

Protégete

**¡VEAMOS OTRO EJEMPLO!**



*Diapositiva 11*

3. Pienso en diferentes **soluciones** para resolverlo.
4. Analizo las **consecuencias** positivas y negativas de cada solución.



Soluciones	Consecuencias +	Consecuencias -
1. Pregunto quién es y le digo que no le puedo abrir porque estoy sólo en casa	No podrá entrar porque la puerta está cerrada Tal vez sea un conocido de mis padres y entienda que debe esperar fuera o volver otro día	Tal vez sea un desconocido para mis padres, y al saber que estamos solos intente forzar la cerradura y nos haga algún daño
2. Me quedo en silencio y aviso a mis padres por teléfono	No sabrá que estamos solos y nuestros padres estarán avisados	
3. Le abro la puerta y le invito a pasar y esperar a mis padres en el salón.		Si es una persona desconocida y con malas intenciones puede hacerme algún daño

Protégete

**¡VEAMOS OTRO EJEMPLO!**



*Diapositiva 12*

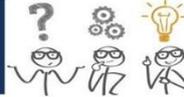
3. Sopeso las consecuencias y elijo la mejor alternativa.



Soluciones	Consecuencias +	Consecuencias -
1. Pregunto quién es y le digo que no le puedo abrir porque estoy sólo en casa	No podrá entrar porque la puerta está cerrada Tal vez sea un conocido de mis padres y entienda que debe esperar fuera o volver otro día	Tal vez sea un desconocido para mis padres, y al saber que estamos solos intente forzar la cerradura y nos haga algún daño
2. Me quedo en silencio y aviso a mis padres por teléfono	No sabrá que estamos solos y nuestros padres estarán avisados	
3. Le abro la puerta y le invito a pasar y esperar a mis padres en el salón.		Si es una persona desconocida y con malas intenciones puede hacerme algún daño



¡VEAMOS OTRO EJEMPLO!



Diapositiva 13

**ACTIVIDAD I.  
EN BUSCA DE LA MEJOR SOLUCIÓN**

1. Formamos grupos de 5 personas
2. Se reparte una ficha por grupo
3. Somos detectives y tendremos que ir tras la pista de la mejor solución para el problema que nos ha tocado siguiendo los pasos trabajados
4. Un portavoz de cada grupo explicará el problema que nos había tocado y el proceso seguido para encontrar la mejor solución

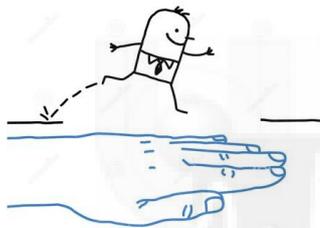
¡A TRABAJAR DETECTIVES!



Diapositiva 14



PROTÉGETE



BLOQUE II. NECESITO TU AYUDA

Diapositiva 15

HAY PROBLEMAS QUE...



- No sabemos qué soluciones podrían tener.
- No sabemos elegir cuál de las soluciones es la más adecuada.
- La solución no depende de nosotros.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



Diapositiva 16

PEDIR AYUDA A NUESTROS PADRES



¿POR QUÉ?

- Nos escucharán y entenderán
- No nos juzgarán
- Mantendrán en secreto nuestro problema si así lo deseamos
- Nos ayudarán a elegir la mejor solución
- Respetarán nuestra decisión final
- Nos ayudarán a poner en práctica la solución más adecuada
- Harán todo lo que esté en sus manos por ayudarnos
- Atenderán a nuestras necesidades emocionales
- Siempre querrán lo mejor para nosotros



Diapositiva 17

PAPÁ/MAMÁ, TENGO UN PROBLEMA



¿Cómo les pido ayuda?

1. Planifico lo que quiero decirles con antelación
2. Les indico que hay algo sobre lo que me gustaría hablar
3. Elijo un buen momento para hablar sin interrupciones
4. Cuento mi problema y expreso lo pensamientos y los sentimientos que me genera
5. Pregunto su opinión y escucho con interés su respuesta
6. Agradezco su ayuda y expreso la decisión tomada. Si todavía no he decidido nada, le digo que tendré en cuenta su consejo.



Diapositiva 18

## PERO ANTES...



Es importante mantener una relación con nuestros padres basada en la comunicación, el respeto, el cariño y la confianza mutua



Diapositiva 19

## ¿CÓMO MANTENGO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON MIS PADRES?



- Escuchar con atención e interés mientras nos hablan
- Empatizar o ponernos en su lugar
- Expresar y compartir pensamientos y sentimientos con ellos
- Solicitar su opinión
- Todo lo que se dice, se cumple
- Mostrar interés sobre sus actividades (trabajo, ocio, etc.)
- Dar un beso, un abrazo o decir "te quiero" de vez en cuando
- Expresar nuestro malestar de forma asertiva
- Respetar y responder de forma asertiva a su malestar
- Todos cometemos errores, lo importante es saber rectificar



- Expresar mensajes contradictorios
- Interpretar los mensajes ambiguos en lugar de preguntar
- Discutir y descalificar
- Reprochar, culpar y juzgar a los demás



Diapositiva 20

## ACTIVIDAD 2. TENGO ALGO QUE CONTARTE

1. Formamos parejas y cogemos una tarjeta.
2. En cada tarjeta aparece un problema que queremos contar a nuestros padres. Una persona interpretará al padre o madre, y la otra al hijo/a.
3. Entre todos valoraremos de 0 a 10 la expresión del problema por parte del compañero. Justificaremos nuestra puntuación y aportaremos nuevas formas de hacerlo.



Diapositiva 21



## PROTÉGETE



¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

Diapositiva 22

## En busca de la mejor solución (de 10 a 12 años)

---

### “En busca de la mejor solución”

Sofía estaba en el centro comercial con sus padres. Se quedó mirando el escaparate de una tienda de juegos durante unos minutos, y cuando quiso volver con sus padres ya no los vio. Dio varias vueltas por los alrededores, pero tampoco los encontró. Sofía tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

---

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

---

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución N°

## “En busca de la mejor solución”

Marcos y Laura estaban jugando con la videoconsola de su hermano mayor. Los dos querían ganar y se empujaban para desconcentrarse el uno al otro. Entre empujón y empujón la videoconsola se cayó, y ahora no funciona. Marcos y Laura tienen un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

El profesor de matemáticas ha felicitado a Pablo, una vez más, por ser el único en hacer todos los ejercicios bien. Unos compañeros le han llamado “empollón” y “pelota”, y le han amenazado diciendo que en la hora del recreo “no querrá volver a ser tan empollón”.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Nuria estaba jugando por internet con el ordenador que utiliza su padre para trabajar, y le apareció en la pantalla una invitación para jugar al Candy Crush Saga. Accedió al enlace y resultó ser un virus que ha borrado algunos archivos importantes de su padre.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Lucía sale del colegio y espera a que llegue su padre a recogerla. Tras estar esperando unos minutos, para un hombre desconocido con su coche y le dice que es amigo de sus padres, y que ellos le han pedido que la lleve a casa. Lucía tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Jorge está en el parque esperando a que lleguen sus amigos. Pasa muy cerca de él un hombre con un perro muy bonito. A Jorge le encantan los perros, así que se acerca a tocarlo y a preguntar por su nombre. El hombre le responde, y además le invita a que le acompañe si quiere ver el resto de animales que tiene. Jorge tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución N°

## En busca de la mejor solución” (de 12 a 14 años)

---

### “En busca de la mejor solución”

Sofía ha ido al centro comercial a comprar un regalo de cumpleaños a su amiga Ana, pero ha recorrido todas las tiendas porque no encontraba nada que le pudiera gustar. Se ha hecho tarde y el último autobús de vuelta a casa ya ha pasado. Tampoco tiene batería para llamar por teléfono a sus padres. Sofía tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución N°

## “En busca de la mejor solución”

Marcos y Laura estaban jugando con la videoconsola de su hermano mayor. Los dos querían ganar y se empujaban para desconcentrarse el uno al otro. Entre empujón y empujón la videoconsola se cayó, y ahora no funciona. Marcos y Laura tienen un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

El profesor de matemáticas ha felicitado a Pablo, una vez más, por ser el único en hacer todos los ejercicios bien. Unos compañeros le han llamado “empollón” y “pelota”, y le han amenazado diciendo que en la hora del recreo “no querrá volver a ser tan empollón”.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Nuria estaba jugando por internet con el ordenador que utiliza su padre para trabajar, y le apareció en la pantalla una invitación para jugar al Candy Crush Saga. Accedió al enlace y resultó ser un virus que ha borrado algunos archivos importantes de su padre.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Lucía sale del colegio y espera a que llegue su padre a recogerla. Tras estar esperando unos minutos, para un hombre desconocido con su coche y le dice que es un compañero de trabajo de su padre, y que él le ha pedido que la lleve a casa porque saldrá más tarde de trabajar. Lucía tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Rebeca y Alicia han comprado las entradas para ver el estreno de una película que les gusta mucho y que llevan esperando unos meses. Empieza dentro de una hora, así que deciden ir de tiendas para hacer tiempo. Cuando están en la cola para entrar se dan cuenta de que han perdido las entradas y no llevan más dinero. Tienen un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución N°

## “En busca de la mejor solución”

Fran está duchándose y de repente deja de llegarle el agua al baño. Se ha roto una tubería y se está empezando a inundar la galería de la casa. No hay nadie más con él. Fran tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución Nº

## “En busca de la mejor solución”

Jorge está en el parque esperando a que lleguen sus amigos. Pasa muy cerca de él un hombre con un perro muy grande. A Jorge le encantan los perros, así que se acerca a tocarlo y a preguntar por su nombre. El hombre le responde, y además le invita a que le acompañe si quiere ver el resto de animales que tiene. Jorge tiene un problema.



**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

✚ Solución nº1: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº2: \_\_\_\_\_

✚ Solución nº3: \_\_\_\_\_

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

✚ **Solución nº1:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº2:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✚ **Solución nº3:**

▪ Consecuencias positivas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ Consecuencias negativas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa.**

Elegimos la solución N°

## Tengo algo que contarte (de 10 a 12 años)

---

Esta mañana has hecho un examen y crees que vas a sacar menos nota de la que esperabas. Habías estudiando mucho pero no te ha dado tiempo a acabarlo.



Has suspendido un examen. Era fácil pero no habías estudiado lo suficiente.



No logras entender los ejercicios de mates y tus notas son bajas. Crees que necesitas un profesor de apoyo, aunque sabes que tus padres no pueden permitirselo.



Un amigo está enfado contigo porque alguien le ha dicho que hablas mal de él. Es mentira pero no quiere escucharte.



En el colegio hay unos niños que suelen burlarse de ti, insultarte y pegarte. Siempre les has mostrado tu malestar, pero no ha servido de nada.



Hay un profesor que suele regañarte sin motivos, humillarte e incluso te ha puesto un mote desagradable. En varias ocasiones le has mostrado tu malestar, pero no ha servido de nada.



Alguien ha robado tus libros de la mochila. No sabes quién ha sido y se acerca la época de exámenes.



Le diste tu número de teléfono a un adulto desconocido en la salida del colegio. Ahora te escribe mensajes e incluso te llama todos los días para citarnos en persona. Te molesta y estás muy preocupado.



Llevas varios días observando que un desconocido te sigue desde la salida del colegio a la puerta de tu casa.



Estás jugando con el ordenador y accedes a un enlace que permite la entrada de un virus que daña todos los archivos y fotos guardadas.



Estás haciendo ejercicios de matemáticas a través del ordenador y te das cuenta de que la webcam está encendida y tú no la habías conectado.



Tus padres trabajan mucho y apenas pasáis tiempo juntos. Les dices lo que piensas y propones hacer un plan una vez por semana.



Siempre ayudas en las tareas de casa, pero tu hermano intenta evitarlas diciendo que tiene que hacer deberes y estudiar, y le funciona. Estás en su misma situación. Crees que es injusto.



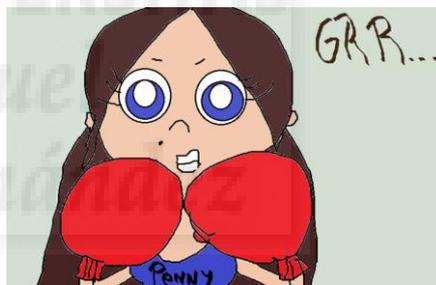
Tus padres te dieron dinero para la excursión a un parque de atracciones. Lo has perdido y crees que se te cayó de camino al colegio.



Estabas jugando con tus amigos a béisbol y rompiste la ventana de un vecino.



Quieres apuntarte a un deporte que normalmente practica el género opuesto (por ejemplo: un chico a ballet y una chica a boxeo)



Te han expulsado del colegio por haber pegado a un compañero. Él empezó a insultarte y pegarte.



Hay una chica del colegio que te gusta mucho, pero ella prefiere a otro compañero más mayor y más guapo.



## Tengo algo que contarte (de 12 a 14 años)

---

Esta mañana has hecho un examen y crees que vas a sacar menos nota de la que esperabas. Habías estudiando mucho pero no te ha dado tiempo a acabarlo.



Has suspendido un examen. Era fácil pero no habías estudiado lo suficiente.



No logras entender los ejercicios de mates y tus notas son bajas. Crees que necesitas un profesor de apoyo, aunque sabes que tus padres no pueden permitirselo.



Un amigo está enfado contigo porque alguien le ha dicho que hablas mal de él. Es mentira pero no quiere escucharte.



En el instituto hay unos niños que suelen burlarse de ti, insultarte y pegarte. Siempre les has mostrado tu malestar, pero no ha servido de nada.



Hay un profesor que suele regañarte sin motivos, humillarte e incluso te ha puesto un mote desagradable. En varias ocasiones le has mostrado tu malestar, pero no ha servido de nada.



Alguien ha robado tus libros de la mochila. No sabes quién ha sido y se acerca la época de exámenes.



Le diste tu número de teléfono a un chico que conociste por internet.

Ahora te escribe mensajes e incluso te llama todos los días para citarnos en persona. Te molesta y estás muy preocupado.



Llevas varios días observando que un desconocido te sigue desde la salida del instituto a la puerta de tu casa.



Estás chateando con el ordenador y accedes a un enlace que permite la entrada de un virus que daña todos los archivos y fotos guardadas.



Estás hablando por el PC con tus amigos de Facebook y te das cuenta de que la webcam está encendida y tú no la habías conectado.



Tus padres trabajan mucho y apenas pasáis tiempo juntos. Les dices lo que piensas y propones hacer un plan una vez por semana.



Siempre ayudas en las tareas de casa, pero tu hermano intenta evitarlas diciendo que tiene que hacer deberes y estudiar, y le funciona. Estás en su misma situación. Crees que es injusto.



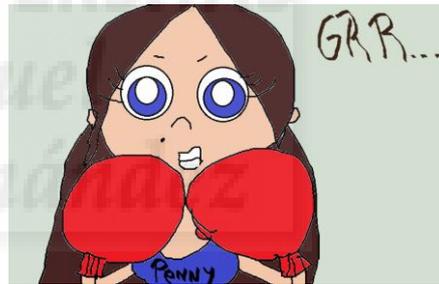
Tus padres te dieron dinero para el viaje de fin de curso. Lo has perdido y crees que se te cayó de camino al instituto.



Estabas jugando con tus amigos a béisbol y rompiste la ventana de un vecino.



Quieres apuntarte a un deporte que normalmente practica el género opuesto (por ejemplo: un chico a ballet y una chica a boxeo)



Te han expulsado del colegio por haber pegado a un compañero. Él empezó a insultarte y pegarte.



Hay una chica del colegio que te gusta mucho, pero ella prefiere a otro compañero más mayor y más guapo.



Desde hace un tiempo te has dado cuenta de que sientes atracción por el sexo opuesto. Eres homosexual y quieres decírselo a tus padres.



Quieres cambiarte de instituto porque no te sientes a gusto con los compañeros y profesores que tienes.



Pasas hasta altas horas de la noche con el ordenador desde hace un tiempo y no lo puedes evitar. Crees que necesitas ayuda para regular su uso.



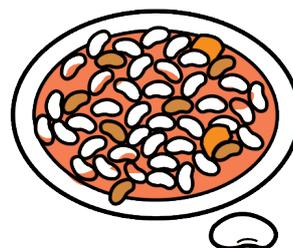
Desde que pasaste al instituto no te sientes a gusto con tu grupo de amigos. Han empezado a beber y a fumar, muchas veces sin límites.



Te has fugado de clase porque el chico que te gusta te lo ha propuesto antes de entrar. Os ha pillado el profesor en la salida.



Tu madre había preparado lentejas para comer. Has dicho “¡qué asco!” y has tirado el plato a la basura. Ella se ha enfadado mucho.



# ANEXO VII

---

**Material de la Sesión 6 de niños y adolescentes:**

**“Me protejo frente al *grooming*”**



## PROTÉGETE



### SESIÓN 6. ME PROTEJO FRENTE AL GROOMING

Diapositiva 1

## ¿QUÉ ES EL GROOMING?

Veamos antes un vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cIdEKmA8vVw>



Diapositiva 2

## ¿QUÉ ES EL GROOMING?

El GROOMING se define como el acoso o acercamiento a un menor ejercido por un adulto con fines sexuales a través de internet



Diapositiva 3



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 4

### 1. Fase de contacto y acercamiento:

Contacta con nosotros a través de Internet (mensajería instantánea, redes sociales, chat, etc.), normalmente suplantando la identidad de otro menor que haya en la Red, de aspecto atractivo y con gustos similares a los nuestros, con la intención de conseguir nuestra confianza y amistad en un breve periodo de tiempo. En esta fase se da la confesión de situaciones personales e íntimas entre ambos, y se profundiza en información de interés sobre nuestra vida y costumbres.



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 5

### 2. Fase de sexo virtual:

El acosador consigue que nosotros le enviemos alguna fotografía comprometida, o incluso que encendamos la webcam y posemos desnudos. Aceptamos su petición porque nos gusta mucho y confiamos en él.



## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

Diapositiva 6

### 3. Fase de ciberacoso:

Si no accedemos a todas sus pretensiones sexuales, el *groomer* nos amenaza con difundir la imagen con mayor carga sexual que haya capturado hasta el momento de nosotros a través de Internet, o con enviar dicho contenido a nuestros contactos personales. Así, se garantiza seguir recibiendo material sobre nosotros mediante un círculo de chantajes y amenazas.



Protégete

## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

### Diapositiva 7

### 4. Fase de abuso y agresiones sexuales:

Si accedemos a todos los chantajes sexuales del *groomer*, llegando incluso a contactar físicamente con él, podría suceder que fuéramos víctimas de abuso y agresiones sexuales.



Protégete

## ¿CÓMO ACTÚA EL GROOMER?

### Diapositiva 8

Identifiquemos las 4 fases del *grooming* en el siguiente vídeo:

Pantallas Amigas (2014)

<https://www.youtube.com/watch?v=Af51IXI37k>



Protégete

## ACTIVIDAD 1. CONOZCO TUS PASOS

### Diapositiva 9

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

Haz un uso responsable de Internet y las Redes Sociales:

<https://www.youtube.com/watch?v=t-x73wIN1os>

1. **Malware:** mantén tu equipo a salvo de software malicioso y no abras mensajes o ficheros extraños.
2. **Datos e información personal:** protege tu información personal. Datos e imágenes que te identifiquen tienen un valor que no se puede regalar.
3. **Publicación de fotos y comentarios:** sube imágenes y escribe lo que desees en Internet, pero asegúrate antes de que no pueda molestar a nadie y de que no te importe que lo pueda llegar a ver cualquier persona.
4. **Provocaciones y conflictos:** no accedas a las provocaciones. Si algo te molesta desconecta y cuéntaselo a una persona adulta de confianza.

Protégete

### Diapositiva 10

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

Haz un uso responsable de Internet y las Redes Sociales:

5. **Gestión de la privacidad:** configura bien las opciones de privacidad de tus redes sociales.
6. **Claves:** no compartas tus claves, guárdalas en secreto y cámbialas de vez en cuando.
7. **Webcam:** la cámara web ofrece mucha información sobre ti. Mide muy bien con quién la usas.
8. **Espíritu crítico:** piensa que todo lo que ves en la Red no es cierto. Cualquiera puede poner cualquier cosa. Contrasta la información.
9. **¿Amigos?:** cautela si no conoces a la persona que está al otro lado.
10. **Citas:** nunca te cites por primera vez a solas con alguien que hayas conocido en internet.

Protégete

### Diapositiva 11

Instrucciones:

1. De forma individual, buscaremos en google nuestro nombre y apellidos, teléfono móvil, dirección de correo electrónico, etc.
2. Observaremos los resultados de la búsqueda.
3. Introduciremos los datos de algunos compañeros voluntarios en la Red, y reflexionaremos sobre la importancia de la privacidad y la protección de nuestra información personal en base a los resultados de la búsqueda.

Protégete



## ACTIVIDAD 2. ¿ERES UN PERSONAJE PÚBLICO?

### Diapositiva 12

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

### Protégete de la fase de contacto y acercamiento:

- No confíes en cualquier persona que conozcas por internet
- No desvelés tu identidad fácilmente
- No cuentes tus rutinas, costumbres ni asuntos personales a alguien que acabes de conocer por internet
- Si sospechas sobre la identidad de una persona, pídele alguna prueba. Ten en cuenta que puede utilizar fotos de otras personas.

Si crees que alguien te ha mentido sobre su identidad, cuéntaselo a tus padres



Protégete

Diapositiva 13

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

### Protégete de la fase de sexo virtual:

- No envíes ninguna foto tuya a alguien que hayas conocido por internet
- No envíes imágenes con contenido sexual
- No conectes la webcam para que alguien vea cómo eres físicamente, podría grabarte
- Impide la visión a través de tu webcam
- Guarda las conversaciones

Si alguien te insiste para que le envíes imágenes tuyas, cuéntaselo a tus padres



Protégete

Diapositiva 14

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

### Protégete de la fase de ciberacoso:

- No cedas ante el primer chantaje y muestra seguridad y firmeza
- Bloquea su contacto
- Guarda las conversaciones
- No le envíes más mensajes ni material, aunque te amenace
- Impide la visión a través de tu webcam

Si alguien te amenaza con difundir información e imágenes tuyas por no acceder a sus chantajes, cuéntaselo a tus padres



Protégete

Diapositiva 15

## ¿CÓMO ME PROTEJO DEL GROOMING?

### Protégete de la fase de abuso y agresiones sexuales:

- No acudas a una cita a solas con alguien que sólo conoces de internet

Si te proponen una cita bajo amenazas, cuéntaselo a tus padres  
Si alguien te ha agredido sexualmente, cuéntaselo a tus padres



Protégete

Diapositiva 16

### Instrucciones:

1. Reproducimos un vídeo
2. Reflexionamos sobre lo que ocurre en él



Experimento social real:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xv1YGc8glYE>

Protégete

ACTIVIDAD 3. TE INVITO A REFLEXIONAR

Diapositiva 17

### Instrucciones:

1. Un ordenador por persona.
2. Respondemos a las preguntas del documento de forma individual, siendo sinceros y pensando detenidamente las respuestas antes de escribirlas.
3. Una vez cumplimentado y enviado el documento, algunos voluntarios (dos por cada caso) expondrán sus respuestas y se debatirán en grupo.



Protégete

ACTIVIDAD 4. CONMIGO NO PODRÁS, SR. GROOMER

Diapositiva 18



PROTÉGETE



¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

*Diapositiva 19*



## Conmigo no podrás, Sr. *Groomer* – Ítems del formulario Google Docs

---

**Código de identificación del participante:**

**Exposición del caso:** (según proceda)

### EMPATÍA

- ✚ ¿Cómo crees que se siente Tomás/Marisa?
- ✚ Si Tomás/Marisa fuera tu amigo/a y te contara su problema, ¿qué le dirías? Escríbelo en palabras textuales.

### ASERTIVIDAD

- ✚ ¿Cómo responderías de forma **pasiva** a Tomás/Marisa? Escríbelo en palabras textuales.
- ✚ ¿Cómo responderías de forma **asertiva** a Tomás/Marisa? Escríbelo en palabras textuales.
- ✚ ¿Cómo responderías de forma **agresiva** a Tomás/Marisa? Escríbelo en palabras textuales.

### AUTOCONTROL

- ✚ Ante este problema ¿cuál de las técnicas de autocontrol trabajadas emplearías? Escoge dos y explica en qué consisten.

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CAPACIDAD DE PEDIR AYUDA

**PASO 1. Identificamos y definimos el problema:**

**PASO 2. Nos preguntamos por qué es un problema:**

**PASO 3. Pensamos en diferentes soluciones para resolverlo:**

- ✚ Solución nº1:
- ✚ Solución nº2:
- ✚ Solución nº3:

**PASO 4. Analizamos las consecuencias positivas y negativas de cada solución:**

- ✚ **Solución nº1:**
  - . Consecuencias positivas:
  - . Consecuencias negativas:
- ✚ **Solución nº2:**
  - . Consecuencias positivas:
  - . Consecuencias negativas:
- ✚ **Solución nº3:**
  - . Consecuencias positivas:
  - . Consecuencias negativas:

**PASO 5. Sopesamos las consecuencias y elegimos la mejor alternativa:**

- ✚ Si tú fueras Tomás/Marisa, ¿pedirías ayuda a tus padres? En caso afirmativo, escribe literalmente cómo lo harías.

## Exposición de casos (de 10 a 12 años)

**CASO 1-A.** Marisa ha accedido a su Facebook y tiene una solicitud de amistad de un chico que no conoce en persona: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría hacer nuevos amigos”*. Marisa tiene un problema.

**CASO 1-B.** Tomás ha accedido a su Facebook y tiene una solicitud de amistad de un chica que no conoce en persona: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría hacer nuevos amigos”*. Tomás tiene un problema.

**CASO 2-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico que no conocía en persona: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría hacer nuevos amigos”*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sergio y Marisa han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sergio le había enviado el siguiente mensaje: *“Hola guapísima! 😊 Hay algo que llevo tiempo queriéndote decir, pero hasta ahora no tenía el valor para hacerlo. No tengo 13 años como creías, sino 26, pero que no te quepa la menor duda de que me gustas mucho”*. Marisa tiene un problema.

**CASO 2-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chica que no conocía en persona: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría hacer nuevos amigos”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su misma edad, y que vivía en la misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sara y Tomás han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sara le había enviado el siguiente mensaje: *“Hola guapísimo! 😊 Hay algo que llevo tiempo queriéndote decir, pero hasta ahora no tenía el valor para hacerlo. Soy un chico y tengo 26 años, pero que no te quepa la menor duda de que me gustas mucho”*. Tomás tiene un problema.

**CASO 3-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico que no conocía en persona: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sergio y Marisa han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sergio le había enviado el siguiente mensaje: *“Hola guapísima! 😊 ¿Sabes qué? Hay algo que me da vergüenza pedirte pero que me encantaría que hicieras. ¿Puedes pasarme una foto tuya enseñando un poco los pechos?”*. Marisa tiene un problema.

**CASO 3-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chica que no conocía en persona: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te*

*agregue, simplemente me gustaría hacer nuevos amigos*". Al visitar su perfil, vio que era un chica muy guapa, que tenía su misma edad, y que vivía en la misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sara y Tomás han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sara le había enviado el siguiente mensaje: *"Hola guapísimo! 😊 ¿Sabes qué? Hay algo que me da vergüenza pedirte pero que me encantaría que hicieras. ¿Puedes pasarme una foto tuya enseñando un poco tu pene?"*. Tomás tiene un problema.

**CASO 4-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico que no conocía en persona: *"Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva"*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sergio y Marisa han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sergio le había enviado el siguiente mensaje: *"Hola guapísima! 😊 Llevamos un tiempo hablando por Facebook, y la verdad es que me gustas mucho y querría conocerte en persona. El sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?"*. Marisa tiene un problema.

**CASO 4-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chica que no conocía en persona: *"Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva"*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su misma edad, y que vivía en la misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sara y Tomás han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sara le había enviado el siguiente mensaje: *"Hola guapísimo! 😊 Llevamos un tiempo hablando por Facebook, y la verdad es que me gustas mucho y querría conocerte en persona. El sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?"*. Tomás tiene un problema.

**CASO 5-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico que no conocía en persona: *"Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva"*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sergio y Marisa han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Hace unos días, Marisa accedió a su Facebook como de costumbre, y Sergio le había enviado el siguiente mensaje: *"Hola guapísima! 😊 Llevamos un tiempo hablando por Facebook, y la verdad es que me gustas mucho y querría conocerte en persona. El sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?"*. Marisa aceptó su propuesta. Mientras está esperando en el centro comercial, aparece un hombre de unos 40 años. Es Sergio. Marisa tiene un problema.

**CASO 5-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica que no conocía en persona: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su misma edad, y que vivía en la misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Desde entonces, Sara y Tomás han hablado todas las tardes durante muchas horas, y en las conversaciones se puede observar que se gustan mucho. Hace unos días, Tomás accedió a su Facebook como de costumbre, y Sara le había enviado el siguiente mensaje: *“Hola guapísimo! 😊 Llevamos un tiempo hablando por Facebook, y la verdad es que me gustas mucho y querría conocerte en persona. El sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Tomás aceptó su propuesta. Mientras está esperando en el centro comercial, aparece un hombre de unos 40 años. Se llama Antonio y había utilizado las fotos de una chica. Tomás tiene un problema.

### **Exposición de casos (de 12 a 14 años)**

**CASO 1-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico desconocido: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sergio dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sergio le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Marisa. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Marisa tiene un problema.

**CASO 1-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica desconocida: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su edad, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sara dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sara le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Tomás. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Tomás tiene un problema.

**CASO 2-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico desconocido: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue,*

*simplemente me gustaría conocer gente nueva*". Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mucho, y desde hace una semana se envían diariamente fotos semidesnudos, incluso Marisa ha llegado a conectar su webcam para enseñarle los pechos. Sergio no la ha conectado porque según dice está estropeada. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sergio le ha pedido que pose de nuevo desnuda en la webcam, pero a ella no le parece buena idea y responde: "*Sergio creo que no estoy haciendo bien enviándote fotos desnuda ni conectando la webcam. Podrían pillarme mis padres cualquier día. No la voy a poner*". Tras unos minutos, Marisa recibe una nueva respuesta de Sergio: "*¿Estás segura de que no me vas a mandar nada más? Muy bien, tú lo has querido. Enviaré todas las fotos que me has pasado a tus contactos y difundiré el video que grabé de la webcam por internet. A no ser... que hagas lo que te he pedido, claro*". Marisa tiene un problema.

**CASO 2-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica desconocida: "*Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva*". Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su edad, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mucho, y desde hace una semana se envían diariamente fotos semidesnudos, incluso Tomás ha llegado a conectar su webcam para enseñarle el pene. Sara no la ha conectado porque según dice está estropeada. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sara le ha pedido que pose de nuevo desnudo en la webcam, pero a él no le parece buena idea y responde: "*Sara creo que no estoy haciendo bien enviándote fotos desnudo ni conectando la webcam. Podrían pillarme mis padres cualquier día. No la voy a poner*". Tras unos minutos, Tomás recibe una nueva respuesta de Sara: "*¿Estás seguro de que no me vas a mandar nada más? Muy bien, tú lo has querido. Enviaré todas las fotos que me has pasado a tus contactos y difundiré el video que grabé de la webcam por internet. A no ser... que hagas lo que te he pedido, claro*". Tomás tiene un problema.

**CASO 3-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico desconocido: "*Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva*". Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mucho, y desde hace una semana se envían diariamente fotos semidesnudos, incluso Marisa ha llegado a conectar su webcam para enseñarle los pechos. Sergio no la ha conectado porque según dice está estropeada. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sergio le había enviado el siguiente mensaje: "*Hola cariño! 😊 Hay algo que llevo tiempo queriéndote decir, pero hasta ahora no tenía el valor para hacerlo. No tengo 15 años como creías, sino 34, pero que no te quepa la menor duda de que mis sentimientos hacia ti eran y son verdaderos*". Marisa tiene un problema.

**CASO 3-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica desconocida: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su edad, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mucho, y desde hace una semana se envían diariamente fotos semidesnudos, incluso Tomás ha llegado a conectar su webcam para enseñarle el pene. Sara no la ha conectado porque según dice está estropeada. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y Sara le había enviado el siguiente mensaje: *“Hola cariño! 😊 Hay algo que llevo tiempo queriéndote decir, pero hasta ahora no tenía el valor para hacerlo. No tengo 15 años como creías, sino 34, y soy un chico, no una chica. Pero que no te quepa la menor duda de que mis sentimientos hacia ti eran y son verdaderos”*. Tomás tiene un problema.

**CASO 4-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico desconocido: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sergio dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sergio le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Marisa. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Marisa ha aceptado su propuesta. Cuando estaba esperando en la puerta del centro comercial, ha aparecido un hombre de unos 40 años de edad. Es Sergio, pero había creado un perfil falso en las redes sociales utilizando la identidad y las fotos de un adolescente. Marisa tiene un problema.

**CASO 4-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica desconocida: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su edad, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sara dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sara le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Tomás. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Tomás ha aceptado su propuesta. Cuando estaba esperando en la puerta del centro comercial, ha aparecido un hombre de unos 40 años de edad. Se

llama Antonio y había creado un perfil falso en las redes sociales utilizando la identidad y las fotos de una adolescente. Tomás tiene un problema.

**CASO 5-A.** Hace un mes, Marisa accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de un chico desconocido: *“Hola Marisa! 😊 Mi nombre es Sergio. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era un chico muy guapo, que tenía un año más que ella, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sergio dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Marisa ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sergio le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Marisa. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en el parking del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Marisa ha aceptado su propuesta. Cuando estaba esperando en el parking del centro comercial, aparece una furgoneta y un chico de unos 26 años de edad. Es Sergio, pero había creado un perfil falso en las redes sociales utilizando la identidad y las fotos de un adolescente. Sergio empuja a Marisa dentro del coche, la encierra dentro y aparca en un lugar solitario. Abusa sexualmente de ella y la vuelve a dejar en el parking del centro comercial. Marisa tiene un problema.

**CASO 5-B.** Hace un mes, Tomás accedió a su Facebook y tenía una solicitud de amistad de una chica desconocida: *“Hola Tomás! 😊 Mi nombre es Sara. Espero que no te moleste que te agregue, simplemente me gustaría conocer gente nueva”*. Al visitar su perfil, vio que era una chica muy guapa, que tenía su edad, y que vivía en su misma ciudad, así que decidió aceptar su solicitud. Han empezado a hablar todas las tardes durante unas cuantas horas, y parece que tienen muchas cosas en común y que están hechos el uno para el otro. Se gustan mutuamente y ambos lo saben, aunque sólo se han visto físicamente por medio de las fotos que tienen colgadas en sus redes sociales porque Sara dice tener la webcam estropeada. Esta tarde, Tomás ha accedido a su Facebook como de costumbre, y ha visto que Sara le había dejado el siguiente mensaje: *“Hola Tomás. Llevamos un tiempo hablando a través de una pantalla, sin vernos ni tocarnos. Aun así, sabes que me gustas mucho y me gustaría poder besarte y abrazarte. Creo que va siendo hora de conocernos en persona. Este sábado, a las 17h, en la puerta del centro comercial. ¿Qué me dices?”*. Tomás ha aceptado su propuesta. Cuando estaba esperando en la puerta del centro comercial, ha aparecido un hombre de unos 40 años de edad. Se llama Antonio y había creado un perfil falso en las redes sociales utilizando la identidad y las fotos de una adolescente. Antonio empuja a Tomás dentro del coche, lo encierra dentro y aparca en un lugar solitario. Abusa sexualmente de él y lo vuelve a dejar en el parking del centro comercial. Tomás tiene un problema.

# ANEXO VIII

---

**Material de la Sesión Conjunta:  
“Puedes contar conmigo”**

## ACTIVIDAD 1. TE PRESENTO A MIS PADRES

---

**Dibuja a tus padres** en el interior del siguiente recuadro:



**Contesta a las siguientes preguntas sobre tu PADRE:**

+ ¿Qué es lo que más te gusta de él?

+ ¿Qué tres cualidades personales tuyas destacarías?

+ ¿Qué es lo que más te gusta hacer con él? ¿Por qué?

+ ¿Qué cosas hacíais juntos antes y te gustaría recuperar?

+ Puntúa cómo es vuestra relación : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ Justifica tu puntuación:

+ ¿Qué aspectos crees que deben cambiar de vuestra relación? ¿Por qué?

✚ Escribe una dedicatoria a tu padre que recoja lo que piensas y sientes hacia él:

**Contesta a las siguientes preguntas sobre tu MADRE:**

✚ ¿Qué es lo que más te gusta de ella?

✚ ¿Qué tres cualidades personales tuyas destacarías?

✚ ¿Qué es lo que más te gusta hacer con ella? ¿Por qué?

✚ ¿Qué cosas hacíais juntos antes y te gustaría recuperar?

✚ Puntúa cómo es vuestra relación : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

✚ Justifica tu puntuación:

✚ ¿Qué aspectos crees que deben cambiar de vuestra relación? ¿Por qué?

✚ Escribe una dedicatoria a tu madre que recoja lo que piensas y sientes hacia ella:

## ACTIVIDAD 1. TE PRESENTO A MI HIJO

---

**Dibuja a tu hijo** en el interior del siguiente recuadro:



**Contesta a las siguientes preguntas:**

✚ ¿Qué es lo que más te gusta de él?

✚ ¿Qué tres cualidades personales tuyas destacarías?

✚ ¿Qué es lo que más te gusta hacer con él? ¿Por qué?

✚ ¿Qué cosas hacíais juntos antes y te gustaría recuperar?

✚ Puntúa cómo es vuestra relación : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

✚ Justifica tu puntuación:

✚ ¿Qué aspectos crees que deben cambiar de vuestra relación? ¿Por qué?

✚ Escribe una dedicatoria a tu hijo que recoja lo que piensas y sientes hacia él:



## PAUTAS PARA ACTUAR COMO UN VERDADERO GROOMER

---

- ✚ Utiliza emoticonos durante toda la conversación
- ✚ Coquetea y hazle reír
- ✚ Pregunta sobre información personal (edad, ciudad, curso, centro educativo, hobbies, mascotas, familia, amigos, relaciones de pareja, sexualidad, etc.). Todo de manera progresiva y sin forzar la situación.
- ✚ Pregunta sobre cuál es el prototipo de chico/a que busca en una relación
- ✚ Inventa una identidad que pueda resultar atractiva (físico, gustos musicales, cine, hobbies, etc.)
- ✚ Cuéntale asuntos personales
- ✚ Invítale a continuar la conversación a través de Whatsapp o Redes Sociales
- ✚ Busca una foto de internet de un chico/a físicamente atractivo/a para enviarla, y pide que te mande otra
- ✚ Hazle cumplidos: “eres muy guapa”, “eres muy simpática”, “eres muy graciosa”, “me gusta la gente como tú”, etc.
- ✚ Expresa lo a gusto que te sientes hablando con él/ella: “me gusta mucho hablar contigo”
- ✚ Propón que encienda la webcam (la tuya no funciona)
- ✚ Concierta una cita (si procede)