



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2020/2021
Convocatoria septiembre



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Prevención de *sexting* y *grooming* para jóvenes de educación secundaria: una propuesta de intervención

Autor: Miriam Pérez Simón

Tutora: Alexandra Morales Sabuco

Elche a 30 de agosto 2021

Índice

1. Introducción.....	3
2. Método.....	6
2.1 Participantes.....	6
2.2 Evaluación de necesidades.....	6
2.3 Objetivos de la intervención.....	7
2.4 Diseño de la intervención.....	7
2.5 Instrumentos de evaluación.....	8
3. Sesiones y temporalización.....	10
Tabla 1. Cronograma.....	10
Tabla 2. Organización del programa.....	12
4. Resultados esperados.....	16
5. Discusión y conclusiones.....	16
6. Referencias.....	18
7. Anexos.....	23
Anexo A.....	23
Anexo B.....	24
Anexo C.....	25
Anexo D.....	26
Anexo E.....	27
Anexo F.....	28
Anexo G.....	29
Anexo H.....	30
Anexo I.....	31
Anexo J.....	32
Anexo K.....	34
Anexo L.....	35
Anexo M.....	36
Anexo N.....	37
Anexo O.....	39
Anexo P.....	40
Anexo Q.....	41
Anexo R.....	42
Anexo S.....	43

Resumen

Actualmente, el grooming (acoso que implica a un adulto que se pone en contacto con un niño/a con el fin de engañarle para involucrarle en una actividad sexual) y el sexting (publicación o envío de imágenes con contenido erótico) están muy presentes en la vida de los adolescentes. Este tipo de prácticas pueden causar problemas físicos y psicológicos, que van desde una disminución de la autoestima, hasta intentos de suicidio, en los casos más graves. Existen evidencias de los factores de riesgo que pueden llevar a realizar grooming y sexting, pero no se dispone a penas de programas destinados a la prevención de las mismas. Este trabajo consiste en el diseño de una propuesta de intervención que se centra en trabajar los distintos factores de riesgo implicados; la autoestima, la asertividad, la inteligencia emocional, la impulsividad, la identificación de situaciones de riesgo y el bajo conocimiento de los peligros existentes en la red. La intervención consta de 10 sesiones de 1,5 horas de duración. Se aplica en el entorno escolar por especialistas en el área. Mediante esta intervención, se pretende reducir la prevalencia de grooming y sexting en jóvenes de educación secundaria de entre 12 y 16 años.

Palabras clave: grooming, sexting, prevención, adolescentes



Abstract

Currently, grooming (harassment that involves an adult who comes into contact with a child in order to trick him into engaging him in sexual activity) and sexting (publication or sending of images with erotic content) are very present in teenage life. These types of practices can cause physical and psychological problems, ranging from a decrease in self-esteem, to suicide attempts, in the most serious cases. There is evidence of the risk factors that grooming and sexting can carry out, but there are hardly any programs aimed at preventing them. This work consists of the design of an intervention proposal that focuses on working on the different risk factors involved; self-esteem, assertiveness, emotional, impulsiveness, identification of risk situations and low knowledge of the dangers existing in the network. The intervention consists of 10 sessions of 1.5 hours duration. It is applied in the school environment by specialists in the area. Through this intervention, the aim is to reduce the prevalence of grooming and sexting in secondary school youth between 12 and 16 years of age.

Keywords: grooming, sexting, prevention, teenagers



1. INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, el uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se está extendiendo considerablemente, tanto en menores como en adultos. Las TIC son herramientas imprescindibles para el desarrollo personal, social y cultural, además permiten nuevas maneras de relacionarse contribuyendo en los más pequeños a crear una sensación de autonomía y reafirmación, del mismo modo que facilitan la participación activa en la sociedad, permitiendo a los menores aportar y compartir opiniones (Alfaro et al., 2015). A pesar de todas las ventajas que ofrecen, las TIC a veces no son utilizadas correctamente y pueden acarrear riesgos. Por ejemplo, en el estudio de Fernández-Montalvo et al. (2015) observaron comportamientos de riesgo en la edad comprendida entre los 10 y los 13 años; enviar fotografías o videos a desconocidos, añadir a personas desconocidas a la lista de amigos, facilitar datos personales e incluso directamente quedar con desconocidos. Estos comportamientos tienen nombre propio y muchos de ellos están penados por la ley, ya que suponen un grave riesgo para los adolescentes. En concreto, hablamos de grooming y de sexting.

El grooming es definido según Save the Children (2020) como “el acoso que implica a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para involucrarle en una actividad sexual. Esta práctica tiene diferentes niveles de interacción y peligro: desde hablar de sexo y conseguir material íntimo, hasta llegar a mantener un encuentro sexual”. Por otro lado, el sexting es definido como “publicación de imágenes atractivas, provocativas, eróticas y/o sexuales (Perís y Maganto, 2018). Se considera sexting toda imagen enviada o recibida con contenido sexual, publicada en las redes sociales compartidas mediante correos privados, chats personales y otros foros. Este fenómeno es, por consiguiente, el intercambio de contenido provocativo, sexual y erótico, ya sea en forma de mensaje, foto o vídeo” (Perís y Maganto, 2018, p.45).

Valorar la prevalencia de la práctica de grooming y sexting es una tarea difícil, ya que la mayoría de jóvenes no reconocen practicarlas y los estudios realizados presentan variabilidad en cuanto a los resultados obtenidos. Aun así, es evidente que son fenómenos que se están extendiendo cada vez más debido al aumento en el uso de las TICS. Según el Instituto Nacional de Estadística [INE], (2020) el uso de internet es una práctica mayoritaria en jóvenes y además es una práctica que aumentó en 2020 respecto al año 2019. Según un estudio realizado por EU Kids Online (2020) entre el 25 y el 39% de los niños españoles reciben mensajes sexuales. En la misma línea, en un estudio realizado a adolescentes españoles, hallaron que un 12,6% de menores había recibido algún tipo de solicitud sexual online por parte de un adulto (Gámez-Guadix, de Santisteban y Alcazar, 2017). Además, en un estudio

realizado a población española se halló que existía una prevalencia de grooming de un 9,6% en menores de entre 12 y 13 años, y de un 25,6% en menores de entre 16 y 17 años (Montiel, Carbonell y Pereda, 2015). En cuanto a la prevalencia de sexting en población española, se encontró que sumando todas las posibles formas de intervención de menores en conductas de sexting, como son la recepción de fotografías o vídeos de menores desnudos y semidesnudos o las de producción o colaboración en la producción de dichos materiales, la prevalencia global era del 33,5% (Villacampa, 2016). Asimismo, también hay conocimiento de que existe una tendencia lineal ascendente a lo largo de la adolescencia en lo que a la práctica de sexting se refiere. Gámez-Guadix, de Santisteban y Resett (2017) encontraron que el porcentaje total de adolescentes que estuvieron involucrados en sexting aumentó del 3,4% a los 12 años, al 36,1% a los 17 años. Estos datos parecen no ser alarmantes, pero la realidad es que implican a muchos jóvenes y, además, son datos que se encuentran en la punta del iceberg, es decir, hay muchos casos de los que seguramente no se tenga conocimiento.

Como se ha observado en los estudios realizados, el grooming y el sexting son prácticas que van aumentando año tras año y conforme aumenta la edad, y ambas prácticas traen consigo diversas consecuencias para las víctimas, como las mencionadas en el estudio de Palmier (2017), las cuales son las siguientes, en el grooming, además de todas las alteraciones que sufre la víctima durante el acoso, las consecuencias pueden ser psicológicas, físicas o sociales, es decir, puede causar depresión, descenso de la autoestima, bajo rendimiento académico, aislamiento, ideas e intentos de suicidio, heridas, traumatismos, empeoramiento de las relaciones sociales, etc. Por otra parte, en el sexting, la víctima o emisor de las imágenes o videos puede sufrir humillación, insulto público, aislamiento autoimpuesto y sentimientos de indefensión o de culpa los cuales pueden derivar en ansiedad, disminución de la autoestima, depresión e intentos de suicidio.

Por otro lado, existen varios estudios que relacionan la práctica de sexting y grooming con variables psicológicas que predicen o aumentan la realización de dichas prácticas. Algunas de estas variables o factores de riesgo asociados a las prácticas de sexting y grooming son la impulsividad y la búsqueda de sensaciones, una baja autoestima, la inexperiencia, las pocas habilidades de comunicación asertiva, la falta de inteligencia emocional y de autoconciencia pública y privada, la incorrecta identificación de situaciones de riesgo y la falta de información sobre los peligros que existen en la red (Alonso, 2019; Baumgartner, Sumter, Peter, Valkenburg y Livingstone, 2014; Gámez-Guadix, Almendros y de Santisteban, 2018; Houck et al, 2014; Soriano, Cala y Bernal, 2019).

Es evidente que la práctica de sexting y grooming supone diversas consecuencias para la víctima y por lo tanto es evidente que son necesarios programas de prevención. Además,

en la actualidad no existen apenas herramientas de prevención, sin embargo, sí que existen herramientas o programas destinados a otros fenómenos de riesgo realizados en internet, como el programa Asegúrate. Este ha demostrado reducir y en ocasiones revertir la implicación en agresiones interpersonales, acoso y ciberacoso entre escolares, y además ha demostrado prevenir la implicación en sexting, aun cuando este concepto no ha sido tratado en profundidad en el programa (del-Rey, Mora-Merchán, Casas, Ortega-Ruiz y Elipe, 2018). Al igual que el programa para la prevención de riesgos y el uso adecuado de las TRIC realizado por la comunidad de Madrid. Este hace referencia a los delitos relacionados con el mal uso de las redes sociales abordándose a su vez el ciberbullying (acoso escolar a través de internet), el grooming y el sexting-sextorsión facilitando la comprensión de qué es, qué implica y qué hacer ante una agresión de este tipo («Programa para la prevención de riesgos y el uso adecuado de las TRIC», 2016). Otro programa relacionado con la prevención de los riesgos de las redes sociales es el realizado por Bartolomé (2014) que se basa en concienciar a los adolescentes y a sus familias de las problemáticas más comunes que se dan en las redes sociales.

Como se puede observar, existen algunos programas destinados a concienciar sobre la importancia de un uso correcto de internet con unos resultados positivos, pero no existen programas dirigidos únicamente a la prevención de *sexting* y *grooming*, y menos aún aquellos que trabajen sobre los factores de riesgos asociados a la realización de esas prácticas. Es por esto, que resulta de especial interés la creación de un programa de prevención que facilite la educación para un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías, trabajando las variables psicológicas que se ha visto como factores de riesgo en la realización de sexting y grooming.

Además, muchos autores ven la importancia y necesidad de actuar ante esta problemática tras realizar estudios relacionados con grooming y sexting. Rodríguez-Castro, Alonso-Ruido, González-Fernández, Lameiras-Fernández y Carrera-Fernández (2017) en su estudio sobre actitudes de los adolescentes españoles hacia el sexting concluyen que, las intervenciones coeducativas podrían prevenir riesgos y minimizar las consecuencias negativas asociadas al sexting. Del mismo modo, Casas, Ojeda, Elipe y Del Rey (2019) en su estudio mostraron la importancia de las intervenciones de prevención multinivel dirigidas tanto a los adolescentes que aún no han comenzado el sexting, como a los que ya lo están haciendo. De igual manera, Villacampa (2017) señala que la educación es una poderosa herramienta de prevención, y que debería dotarse a los menores de herramientas que les permitan formarse en el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías. Consistentemente, Gámez-Guadix, de Santisteban y Alcazar (2017) exponen que es

necesario un enfoque educativo que destaque un uso de las tecnologías de la información y la comunicación responsable e informado.

Por lo cual, el objetivo de este trabajo fue diseñar un programa de prevención de las prácticas *grooming* y *sexting* para adolescentes de entre 12 y 16 años. A partir de éste se fomentará una mayor autoestima, se mejorará la asertividad y la inteligencia emocional, se aprenderá a reducir la impulsividad, se trabajará la autoconciencia pública y privada y la identificación de situaciones de riesgo y se proporcionara un conocimiento de los peligros que existen en la red. La prevención primaria es muy importante ya que permite reducir o eliminar los factores que incrementan la probabilidad de que se produzca una conducta. Tras la aplicación de la intervención, se hipotetiza que los adolescentes presentarán mayor autoestima, mayor conducta asertiva, mayor capacidad para identificar situaciones de riesgo, mayor conocimiento sobre los peligros en la red, menor impulsividad, mayor autoconciencia pública y privada y mayor inteligencia emocional.

2. MÉTODO

2.1 Participantes

Los destinatarios/as de este programa serán estudiantes de institutos de la provincia de Alicante, concretamente personas con edades comprendidas entre los 12-16 años, es decir, para los alumnos y alumnas que cursen desde 1º hasta 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

2.2 Evaluación de necesidades

Previamente al diseño y planificación de la presente propuesta de intervención se ha realizado una revisión bibliográfica con el objetivo de identificar cuáles son las necesidades existentes relacionadas con los peligros en internet en adolescentes. A partir de la investigación, se observó que existe un aumento del uso de las redes y con ello un aumento de conductas de *grooming* y *sexting*. Estas conductas conllevan consecuencias a corto y largo plazo tanto físicas como psicológicas. Aunque existen algunos programas destinados a la prevención de cyberbullying y talleres educativos para un uso saludable de internet y redes sociales, no existen a penas programas dirigidos únicamente a la prevención de *grooming* y *sexting*. Debido a la casi inexistencia de programas de prevención destinados a estos problemas junto con la creciente prevalencia de casos de *grooming* y *sexting*, se vio preciso abordar estos temas y ahondar en los posibles factores de riesgo que llevan a realizar esas prácticas para diseñar un programa de prevención con el objetivo de reducir su prevalencia y con ello los problemas asociados.

2.3 Objetivos de la intervención.

El objetivo general del programa es reducir la prevalencia de *grooming* y *sexting* en jóvenes de educación secundaria (12-16 años), en la provincia de Alicante.

Por lo tanto, al finalizar el programa se habrán conseguido los siguientes objetivos:

- Fomentar una mayor autoestima
- Desarrollar la asertividad
- Aprender a identificar situaciones de riesgo
- Conocer los peligros en la red
- Reducir la impulsividad
- Incrementar la autoconciencia pública y privada
- Promover el desarrollo de la inteligencia emocional

2.4 Diseño de la intervención

La intervención, contará de 10 sesiones. La duración de las sesiones será de 1,5 horas, una vez por semana, por tanto abarcaría un total de 2 meses y medio para realizar el programa completo. La primera y la última sesión se utilizarán para rellenar cada uno de los test de evaluación. Las 8 restantes serán destinadas a trabajar los distintos objetivos establecidos en el programa.

En lo que concierne a la aplicación del programa, se contactará por vía telefónica con los centros educativos con el objetivo de pactar una cita en la que se pueda explicar detalladamente los contenidos del programa y la importancia y necesidad de su aplicación. Una vez que el centro haya aceptado la propuesta, se concretarán las fechas en las que tendrá lugar el programa, teniendo en cuenta que la intervención se llevará a cabo en horario extraescolar y que los grupos serán de 20-25 personas. En caso de que el número de personas apuntadas sea mayor, el programa se impartiría más de un día a la semana.

Por otra parte, el centro educativo será el que se encargue de repartir las autorizaciones a firmar por los padres o tutores legales. En estas autorizaciones aparecerá detallada toda la información relacionada con el programa. Será necesario que todos los alumnos presenten el documento firmado por sus progenitores o tutores legales.

2.5 Instrumentos de evaluación

Para evaluar los efectos de la intervención, se utilizará un instrumento diferente para cada variable tratada (autoestima, asertividad, identificación de situaciones de riesgo, conocimiento de los peligros en la red, impulsividad, autoconciencia pública y privada e inteligencia emocional). Se realizará una evaluación al inicio del programa, con el objetivo de conocer la línea base de la que parte cada uno de los participantes. Tras finalizar el programa, los participantes volverán a realizar el proceso de evaluación para observar si la intervención ha surtido el efecto deseado, es decir, si ha habido cambios respecto a la evaluación realizada inicialmente. Posteriormente, se realizará un seguimiento para observar si los efectos del programa permanecen 12 meses después de la finalización del mismo, de esta manera se podrá observar si los conocimientos adquiridos en el programa se mantienen a largo plazo.

Los instrumentos utilizados serán los siguientes:

-Escala de autoestima de Rosenberg (RSE) (Vázquez, Vázquez-Morejón Jiménez y Bellido, 2013) para la evaluación de la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Este instrumento consta de 10 ítems, cinco de ellos están enunciados de forma positiva y cinco de forma negativa con el objetivo de controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada. Los ítems deben ser respondidos mediante una escala de cuatro opciones basada en el grado de acuerdo (muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo). Para los resultados del test, de los ítems 1 al 5, las respuestas de la A a la D se puntúan de 4 a 1. De los ítems 6 al 10, las respuestas de la A a la D se puntúan de 1 a 4. Una vez obtenida la puntuación, se considera que de 30 a 40 puntos la autoestima es elevada, de 26 a 19 puntos, la autoestima es media, es decir, no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla y que con menos de 25 puntos la autoestima es baja ,es decir, existen problemas significativos de autoestima. En relación con sus propiedades psicométricas se observa una elevada consistencia interna con una puntuación de 0,86, una fiabilidad test-retest de $r=0,88$ para un intervalo de 4-6 semanas (Vázquez Morejón et al., 2013).

-Test de asertividad de Rathus (León, 2014) para la evaluación de la asertividad. Consta de 30 ítems que se responden en una escala tipo Likert con seis opciones de respuesta (muy/poco característico). El objetivo del test es evaluar el comportamiento social auto-afirmativo del individuo mediante la medición de 4 factores (comportamiento evitativo, comportamiento confrontativo, comportamiento asertivo, y comportamiento auto-restrictivo). Para los resultados del test, la puntuación total se obtiene con la suma de los códigos numéricos de cada ítem, cambiándose el signo de los ítems marcados con asterisco. Las puntuaciones son oscilantes entre -90 y 90. Una puntuación mayor indica un mayor nivel de asertividad. En relación con sus

propiedades psicométricas muestra una fiabilidad test-retest moderada/alta de 0,78($p < 0,01$). Además en el análisis de ítems, 27 de 30 correlacionan significativamente con la puntuación total de la escala («COPOLAD: BANK OF INSTRUMENTS OF EVALUATION OF DDR», s. f.).

-Para la evaluación del aprendizaje a identificar situaciones de riesgo, puesto que no se ha encontrado ningún instrumento que evalúe esta variable, se usará un cuestionario elaborado *ad hoc* (Anexo A).

-Para evaluar si han adquirido conocimientos sobre los peligros que existen en la red, se usará un cuestionario elaborado *ad hoc*, ya que no se ha encontrado ningún instrumento que evalúe dicha variable (Anexo B).

-Escala de impulsividad de Barratt (Martínez-Loredo, Fernández-Hermida, Fernández-Artamendi y García-Rodríguez, 2015) para la evaluación de la impulsividad. El instrumento consta de 30 cuestiones, agrupadas en tres subescalas:

Ítems de impulsividad cognitiva: 4,7, 10, 13, 16, 19, 24 y 27

Ítems de impulsividad motora: 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23, 26 y 29

Ítems de impulsividad no planeada: 1,3, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22, 25, 28 y 30

Cada una de las cuestiones tiene 4 posibles respuestas (raramente o nunca, ocasionalmente, a menudo y siempre o casi siempre) que puntúan como 0-1-3-4, salvo los ítems inversos (1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 17, 19, 22 y 30) que lo hacen al revés (4-3-1-0). La puntuación total es la suma de todos los ítems y la puntuación de las subescalas es la suma de los ítems que corresponden a cada una de ellas. En cuanto a las propiedades psicométricas tanto los parámetros de fiabilidad como de validez son adecuados. En concreto, la consistencia interna es elevada con un valor de 0,87 y la fiabilidad test-retest tras 2 meses es de 0,89 (Martínez-Loredo et al., 2015).

-Para la evaluación de la autoconciencia pública y privada, se usará un cuestionario elaborado *ad hoc*, ya que no se ha encontrado ningún instrumento adaptado a la población adolescente que mida esta variable (Anexo C).

-Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (7-18 años) (Sainz, Ferrándiz, Fernández y Ferrando, 2014). El instrumento consta de 60 afirmaciones en una escala tipo Likert de 4 puntos (1=nunca me pasa a 4=siempre me pasa). La escala evalúa los componentes de la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de humor general). Dichas escalas están subdivididas en 15 subescalas (habilidad intrapersonal (autoconciencia emocional, asertividad, respeto personal, autoactualización, independencia), habilidad interpersonal (relaciones interpersonales, responsabilidad social, empatía), adaptabilidad (resolución de problemas, evaluación de la realidad, flexibilidad), manejo

del estrés (tolerancia al estrés, control de los impulsos) y estado de ánimo general (alegría, optimismo). Además de evaluar estas dimensiones, el inventario ofrece cuatro indicadores de validez que miden el grado en el que los individuos distorsionan sus respuestas. En cuanto a las propiedades psicométricas, los coeficientes de consistencia interna de las escalas del instrumento oscilaron entre 0,69 y 0,83. (Sainz et al., 2014).

3. SESIONES Y TEMPORALIZACIÓN

El programa de prevención que se propone en el presente trabajo será impartido por un profesional titulado en Psicología con formación en psicología educativa. Consta de 10 sesiones, llevando a cabo una sesión por semana. La primera sesión será utilizada para la administración de los pretest y la última, será utilizada para la administración de los postest. Por otro lado, la sesión 10 es la destinada al seguimiento del programa, que se realizará 12 meses después de la finalización del programa, volviendo a administrar los test con el objetivo de valorar la eficacia a largo plazo. La estructura a seguir en las sesiones es sencilla, se comenzará con una explicación del contenido y a continuación se realizará una actividad para profundizar y poner en práctica lo aprendido. Este procedimiento se seguirá para cada aspecto importante a tratar. Una vez finalizada cada sesión, se les pedirá a los participantes que rellenen un cuestionario para valorar el contenido de la sesión y al profesional que la imparte (Anexo D). El cronograma y la organización del programa se muestran a continuación.

Tabla 1. Cronograma

SESIONES	SEMANAS											
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a	8 ^a	9 ^a	10 ^a	62 ^a	
0 Presentación y administración de instrumentos de evaluación	[Barra de 1 semana]											
Sesión 1 Autoestima		[Barra de 1 semana]										

Sesiones	Objetivos	Actividades	Materiales
Sesión 0 Presentación y pase de los instrumentos de evaluación	-Presentar del programa. - Presentar a los participantes de manera dinámica -Administrar los cuestionarios de evaluación.	- <i>“Patata caliente”</i> (Anexo E).	-Hojas de los distintos instrumentos de evaluación. - Globos.
Sesión 1 Autoestima	- Explicar qué es la autoestima. - Explicar la importancia de la autoestima. - Reforzar la autoestima.	- <i>“Tablón de anuncios”</i> (Anexo F).	- Power-Point. - Pantalla o proyector. - Cartulinas de colores. -Celo. - Mural de papel.
Sesión 2 Asertividad	- Explicar los conceptos (asertividad, pasividad y agresividad). -Explicar la importancia y beneficios de ser asertivo. - Poner en práctica la conducta asertiva.	- <i>Role playing</i> (Anexo G). - <i>¿Qué harías si...?</i> (Anexo H).	- Power-Point. - Pantalla o proyector. - Hojas situaciones para el role playing. - Hoja situaciones actividad <i>¿Qué harías si...?</i> . - Hoja con información de las 7 técnicas de

	-Explicar las técnicas de comunicación asertiva.		comunicación asertiva.
Sesión 3 Identificación de situaciones de riesgo	-Explicar la dificultad que tiene saber si una situación va a salir bien o mal. -Explicar la importancia de analizar las conductas que vamos a llevar a cabo. -Aprender a analizar una situación.	- “Encuentra el riesgo” (Anexo I). - “¿Vale la pena arriesgarse?”(Anexo J).	- Power-Point. -Pantalla o proyector. - Hoja para la actividad “¿Vale la pena arriesgarse?”.
Sesión 4 Conocer los peligros en la red	- Concienciar sobre la importancia de tener una buena configuración de privacidad en las redes sociales. -Explicar cómo se configura la privacidad en las distintas redes sociales que utilizan. -Explicar el término <i>Sexting</i> y sus consecuencias, tanto para el protagonista de la	- “El recomendador” (Anexo K). - Visionado de un video con 10 razones para no realizar sexting	- Pantalla o proyector. - Folios para escribir las recomendaciones.

foto como para el que reenvía.

-Sensibilizar sobre los potenciales riesgos derivados de la práctica del sexting.

Sesión 5
Conocer los peligros en la red

- Resolver dudas sobre cómo configurar la privacidad en las redes sociales.

- Explicar el término *Grooming*.

- Recalcar la importancia de denunciar una situación de *grooming*.

- Debatir sobre un caso sospechoso de *grooming*.

- Poner en práctica lo aprendido tanto en la sesión anterior como en esta.

- *¿Cuánto sabes?* (Anexo L).

- *“Ayuda a Lorena”* (Anexo M).

- *“¿Verdadero o falso?”* (Anexo N)

- Power-Point.

- Pantalla o proyector.

- Hoja con el caso de la actividad *“ayuda a Lorena”* y las preguntas.

- Hoja con las afirmaciones de la actividad *“¿Verdadero o falso?”*.

Sesión 6
Impulsividad

-Explicar el término impulsividad.

-Explicar la importancia de controlar la

- *“Contrólate”* (Anexo O).

- *“Modifica tus pensamientos”* (Anexo P).

- Hoja de situaciones para la actividad *“contrólate”*.

-Hoja para el desarrollo de

	<p>impulsividad para evitar problemas.</p> <p>-Poner en práctica la capacidad reflexiva y de autocontrol.</p> <p>-Aprender a elaborar autoinstrucciones.</p>		<p>autoinstrucciones para la actividad “<i>modifica tus pensamientos</i>”.</p>
<p>Sesión 7</p> <p>Autoconciencia pública y privada</p>	<p>- Explicar el concepto de autoconciencia emocional.</p> <p>-Explicar la diferencia entre autoconciencia pública y privada.</p> <p>-Dar a conocer la importancia de saber reconocer las fortalezas, habilidades y limitaciones propias.</p> <p>- Reflexionar sobre si la imagen de uno mismo corresponde con la que ven los demás.</p> <p>-Reforzar la autoestima.</p>	<p>-¿Cómo soy?¿Cómo me ven? (Anexo Q).</p>	<p>- Tarjetas para la actividad “¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?”.</p> <p>- Folios.</p> <p>-Pantalla o proyector.</p> <p>-Power-Point.</p>
<p>Sesión 8</p> <p>Inteligencia emocional</p>	<p>- Explicar que es la inteligencia emocional.</p>	<p>- “<i>Ponte en sus zapatos</i>” (Anexo R).</p>	<p>- Hoja de situaciones para la actividad “<i>Ponte en sus zapatos</i>”.</p>

-Explicar que son las emociones y para qué sirven.

- “*Vuelve a sentirlo*” (Anexo S).

-Pantalla o proyector.

-Power-Point.

- Explicar la importancia de reconocer las emociones propias y ajenas y como eso nos influye.

-Aprender a identificar las emociones de los demás.

- Desarrollar la empatía.

- Aprender a identificar las propias emociones.

Sesión 9

Evaluación final

- Administrar los cuestionarios de evaluación.

- Hojas de los distintos instrumentos de evaluación.

4. RESULTADOS ESPERADOS

Con la presente propuesta de intervención se pretende reducir la prevalencia de *grooming* y *sexting* en jóvenes de educación secundaria (12-16 años) mediante prevención primaria. Es decir, a través del trabajo de diversas variables, las cuales se han visto como factores de riesgo en la realización de dichas prácticas.

Al finalizar la intervención, se espera que los participantes hayan aprendido cuales son los principales peligros a los que pueden enfrentarse en internet, y por ende, conocer en

profundidad los conceptos *grooming* y *sexting* y las consecuencias que los mismos pueden acarrear. Además, se espera que hayan mejorado diversas variables que actúan como factores de riesgo, por lo que se espera que sepan identificar qué situaciones pueden resultar de riesgo con el fin de poder esquivarlas. Que sepan manejar su impulsividad, y conozcan los beneficios de tener una actitud asertiva para de este modo evitar dichos peligros y riesgos en internet. Asimismo, se espera que cuenten con una inteligencia emocional más desarrollada, que sean capaces de identificar y gestionar sus propias emociones gracias a la mejora de la autoestima y al trabajo de la autoconsciencia tanto pública como privada. Por último, también se espera que conozcan qué conductas son penadas por ley y por tanto denunciabiles y cómo pueden denunciarlas, además de conocer la importancia de pedir ayuda a adultos de confianza.

En definitiva, lo que se pretende con este programa es que los adolescentes cuenten con las herramientas necesarias para abordar los diversos peligros a los que pueden enfrentarse al hacer uso de internet, conociendo cuáles son y reforzando aquellos aspectos que son importantes para poder hacerles frente.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los menores y jóvenes, están en constante contacto con internet, se benefician de las ventajas que proporciona, pero también son víctimas de los innumerables problemas que conlleva un mal uso del mundo digital. Los jóvenes de 16 a 24 años cuentan con los porcentajes más altos de usuarios frecuentes de Internet (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2020). Un mal uso de las TICS conlleva riesgos, es por esto que numerosos estudios recalcan la importancia de la creación de programas de prevención enfocados a adolescentes con el fin de evitar el *grooming* y el *sexting* tanto en ese momento como a posteriori. Sin embargo, aunque es evidente la necesidad de dichos programas, en la actualidad, no existe ninguno que trate la problemática del *grooming* y *sexting*, dos prácticas que pueden causar numerosos problemas psicológicos y físicos en los adolescentes. No obstante, sí que existen algunos proyectos dirigidos a la prevención del cyberbullying o a los peligros de un uso problemático de internet, en los que únicamente se suelen nombrar las prácticas de *grooming* y *sexting*, pero no se interviene en su prevención de manera profunda. Por ejemplo, el programa Asegúrate, que ha demostrado reducir y en ocasiones revertir la implicación en agresiones interpersonales, acoso y ciberacoso entre escolares y además, ha conseguido prevenir la implicación en sexting, aun cuando este concepto no ha sido tratado en profundidad en el programa (del Rey et al., 2018). Otro programa relacionado con el uso de las redes es el diseñado por Sánchez, Benito, Serrano, Aleixandre y Bueno (s. f.). Se centra en dar información, en sensibilizar y educar en un uso saludable de internet tanto a los

adolescentes, como a los padres y al personal docente. Al igual que el programa realizado por Bartolomé (2014) que se basa en concienciar de las problemáticas más comunes que se dan en las redes sociales.

Por todo ello, resulta necesaria la creación y posterior aplicación de programas como el presente, ya que se espera que la evaluación del programa arroje resultados positivos, dado que, en él se interviene sobre las variables que han demostrado ser, hasta el momento, factores de riesgo para la realización de *grooming* y *sexting*.

El presente programa, trabajará cada una de las variables en cada una de sus sesiones mediante dinámicas de grupo, debates, psicoeducación, entrenamiento de habilidades sociales con énfasis en conductas asertivas, reestructuración cognitiva, estudio de casos, ensayo conductual y exposiciones teóricas. Variables como la autoestima, la impulsividad, la conducta asertiva y la inteligencia emocional serán trabajadas de forma paralela a la variable sobre la cual se esté haciendo énfasis en cada sesión, es decir, estas variables no solo serán trabajadas en la sesión dedicada a ello, si no que se trabajaran de forma continua.

Del mismo modo, existen algunas limitaciones debido a no abordar determinadas variables que podrían resultar de especial interés en el desarrollo de este tipo de propuestas. Por una parte, hubiera sido sustancial incluir alguna sesión con los familiares directos (padres, madres o tutores legales), ya que es fundamental que estén actualizados en los nuevos peligros a los que puedan estar expuestos sus hijos, para así tomar las medidas idóneas (Cordoba, 2017). Otro aspecto que quizás sería interesante tratar son las diferencias en factores contextuales y socioculturales, ya que se han observado diferencias en los comportamientos hacia el *sexting* según el grupo sociocultural al que se pertenece y según los factores contextuales (Soriano et al., 2019).

6. REFERENCIAS

Alfaro, M., Vázquez, M. E., Fierro, A., Herrero, B., Muñoz, M. F., y Rodríguez, L. (2015). Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años. *Acta pediátrica*, 73(6), 146-151. Recuperado de <http://www.actapediatrica.com/images/pdf/Volumen-73---Numero-6---Junio-2015.pdf>

Alonso, P. (2019, abril). Online grooming. Recuperado 29 de Marzo de 2021, de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/30848/TFG-%20Alonso%20Gonzalez%2c%20Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bartolomé, J. (2014, septiembre). Redes sociales y cuidado de la intimidad en adolescentes y familias: una propuesta educativa. Recuperado 26 de abril de 2021, de

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/42338/1/Redes%20Sociales%20y%20cuidado%20de%20la%20intimididad%20en%20adolescentes%20y%20familias%20una%20propuesta%20educativa.%20Javier%20Bartolom%C3%A9%20Riesco..pdf>

Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., Peter, J., Valkenburg, P. M., y Livingstone, S. (2014). Does country context matter? Investigating the predictors of teen sexting across Europe. *Computers in Human Behavior*, 34, 157–164. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.041

Casa jeilika. (17 de agosto de 2013). Asertividad. Asertividadcasajeilika.
<http://asertividadcasajeilika.blogspot.com/2013/08/y-tu-que-harias.html>

Casas, J. A., Ojeda, M., Elipe, P., y Del Rey, R. (2019). Exploring which factors contribute to teens' participation in sexting. *Computers in Human Behavior*, 100, 60-69. doi: 10.1016/j.chb.2019.06.010

COPOLAD: BANK OF INSTRUMENTS OF EVALUATION OF DDR. (s. f.). Recuperado 21 de abril de 2021, de <http://copolad.eu/es/banco-de-instrumentos/ficha/81>

Cordoba, M. A. (2017). GROOMING. Recuperado 12 de julio de 2021, de https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16921/CordobaBustosMila_dyAndrea2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y

de Santisteban, P. (2018, febrero). Online Grooming: Características y Factores de Riesgo del Abuso Sexual de Menores a través de Internet. Recuperado 29 de Marzo de 2021, de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684078/santiesteban_perez_patricia_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y

del-Rey, R., Mora-Merchán, J. A., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., y Elipe, P. (2018). «Asegúrate» Program: Effects on cyber-aggression and its risk factors. *Comunicar*, 26(56), 39–48. doi: 10.3916/c56-2018-04

Fernández, C., y Rosales, C. (s. f.). Competencias prosociales y autocontrol en la adolescencia. Recuperado 27 de mayo de 2021, de http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/GuiaOperacion_CompeticenciasProsociales.pdf

Fernández-Montalvo, J., Peñalva-Vélez, M. A., y Irazabal, I. (2015). Internet Use Habits and Risk Behaviours in Preadolescence. *Comunicar*, 22(44), 113-121. doi: 10.3916/c44-2015-12

Gámez-Guadix, M., Almendros, C., y de Santisteban, P. (2018). Estrategias de persuasión en “online grooming”: características y asociación con la participación en sexting y la autoestima del menor. *Anales de la fundación Canis Majoris*, 3, 11-27. Recuperado de <https://canismajoris.es/wp-content/uploads/Revista-Anales-2018-de-la-Fundaci%C3%B3n-Canis-Majoris.pdf#page=11>

Gámez-Guadix, M., de Santisteban, P., y Alcazar, M. A. (2017). The Construction and Psychometric Properties of the Questionnaire for Online Sexual Solicitation and Interaction of Minors With Adults. *Sexual abuse: A journal of research and treatment*, 1-17. Recuperado de <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/Questionnaire%20for%20Online%20Sexual%20Solicitation%20and%20Interaction%20of%20Minors%20With%20Adults.pdf>

Gámez-Guadix, M., de Santisteban, P., y Resett, S. (2017). Sexting among Spanish adolescents: Prevalence and personality profiles. *Psicothema*, 29(1), 29-34. doi: 10.7334/psicothema2016.222

Grooming: ¿qué es, cómo detectarlo y cómo prevenirlo? (s.f.). Recuperado 20 de Abril de 2021, de <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

Houck, C. D., Barker, D., Rizzo, C., Hancock, E., Norton, A., y Brown, L. K. (2014). Sexting and Sexual Behavior in At-Risk Adolescents. *Pediatrics*, 133(2), 276-282. Doi: 10.1542/peds.2013-1157

Instituto Nacional de Estadística. (2020). Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet. Recuperado 23 de Marzo de 2021, de https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

Instituto Nacional de Estadística. (2020). Población que usa Internet de manera frecuente (al menos una vez a la semana). Recuperado 12 de Marzo de 2021, de https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528559&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888

- León, M. (2014). Revisión de la escala de asertividad de Rathus adaptada por León y Vargas (2009). *Reflexiones*, 93(1), 157–171. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/reflexiones/v93n1/a12v93n1.pdf>
- López, J. M., y López, L. M. (2010). Autoconciencia en el ámbito del consumidor: revisión teórica y operatividad del constructo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 13(34), 63–75. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/132459438.pdf>
- Martínez-Loredo, V., Fernández-Hermida, J.R., Fernández-Artamendi, S., Carballo, J.L., y García-Rodríguez, O. (2015). Adaptación y validación española de la Escala de Impulsividad de Barratt en adolescentes tempranos (BIS-11-A). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(3), 274-282. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33741175009>
- Montiel, I., Carbonell, E., y Pereda, N. (2015). Multiple online victimization of Spanish adolescents: Results from a community sample. *Child Abuse y Neglect*, 52, 123-134. doi: 10.1016/j.chiabu.2015.12.005
- Orientafer. (16 de Abril de 2020). 126 dinámicas de educación emocional. La botica del orientador. <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>
- Palmier, F. J. (s. f.). Seguridad y riesgos: cyberbullying, grooming y sexting. Recuperado 25 de marzo de 2021, de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/67105/6/fpalmerpTFM0617m emoria.pdf>
- Pensar antes de sextear. (s. f.). Recuperado 25 de mayo de 2021, de <https://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>
- Perís, M., y Maganto, C. (2018). Sexting, sextorsion y grooming (Piramide ed.). Recuperado de <https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/06/Sexting-sextorsion-y-grooming-1.pdf>
- Programa para la prevención de riesgos y el uso adecuado de las TRIC. (2016, abril). Recuperado 25 de marzo de 2021, de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM019365.pdf>
- Rodríguez-Castro, y., Alonso-Ruido, P., González-Fernández, A., Lameiras-Fernández, M., y Carrera-Fernández, M. V. (2017). Spanish adolescents' attitudes towards sexting:

- Validation of a scale. *Computers in Human Behavior*, 73, 375-384. doi: 10.1016/j.chb.2017.03.049
- Sainz, M., Ferrándiz, C., Fernández, C., y Ferrando, M. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario de Cociente Emocional EQ-i:YV en alumnos superdotados y talentosos. *Revista de Investigación Educativa*, 32(1). doi: 10.6018/rie.32.1.162501
- Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R., & Bueno, F. J. (s. f.). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". Recuperado 25 de julio de 2021, de [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web(1).pdf)
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., y Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. doi: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo
- Soriano, E., Cala, V., y Bernal, C. (2019). Factores socioculturales y psicológicos en el Sexting adolescente: Un estudio transcultural. *Revista de educación*, 384, 175-197. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2019-384-407
- Unidades didácticas grooming secundaria. (s. f.). Recuperado 26 de mayo de 2021, de https://alumnosayudantes.files.wordpress.com/2018/03/unidades-didacticas-grooming_secundaria_red-es.pdf
- Vázquez, A. J., Vázquez-Morejón, R., y Bellido, G. (2013). Fiabilidad y validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) en pacientes con diagnóstico de psicosis. *Apuntes de psicología*, 31(1), 37–43. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/84760/296-603-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villacampa, C. (2016). Sexting, prevalencia, características personales y conductuales y efectos en una muestra de adolescentes en España. *Revista General de Derecho Penal* 25, 25, 1–36. Recuperado de <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/69545/024256.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villacampa, C. (2017). Predadores sexuales online y menores: Grooming y Sexting en adolescentes. *Revista electrónica de Ciencias Criminológicas*, 0(2). Recuperado de <https://ojs.ehu.eus/index.php/eguzkiloire/article/view/17846/15446>

7. ANEXOS

Anexo A. Cuestionario para evaluar la capacidad de detección de situaciones de riesgo.

Valora si la afirmación podría suponer un riesgo:

	Sí, puede suponer un riesgo	No, no puede suponer un riesgo
1. Buscar gente nueva en internet para hacer amigos		
2. Aceptar privados de gente desconocida en chats.		
3. Aceptar solicitudes de amistad de gente desconocida en tus redes sociales.		
4. Crear imágenes de mí mismo en actitud provocativa para enviarlo por mensaje o subirlo a internet.		
5. Facilitar información personal (nombre, teléfono, dirección...) a gente que he conocido por internet.		
6. Ponerme de acuerdo para juntarme en persona con alguien que he conocido en internet.		
7. Tener el perfil abierto en una red social.		
8. Facilitar información personal (nombre, teléfono, dirección...) en una página poco conocida.		
9. Tener activada la geolocalización.		
10. Compartir imágenes ajenas en actitud sexy o provocativa.		

Anexo B. Cuestionario para evaluar los conocimientos sobre los peligros que existen en la red.

¿Qué peligros relacionados con internet conoces?



Anexo C. Cuestionario para evaluar la autoconsciencia pública y privada.

	Completamente de acuerdo 3	2	1	Completamente en desacuerdo 0
1. Siempre trato de comprenderme a mí mismo				
2. Estoy preocupado por mi forma de hacer las cosas				
3. Pienso mucho sobre mí mismo				
4. Me preocupa causar buena impresión				
5. Normalmente cuido mi apariencia				
6. Normalmente me dejo llevar por mis sentimientos				
7. Me preocupa lo que otras personas piensen de mi				
8. Examino las cosas que me han ocurrido y como he respondido a ellas para conocerme mejor				
9. Rápidamente noto los cambios en mi estado de ánimo				
9. Me preocupa causar buena impresión				
10. Soy consciente de la imagen que aparento				

Anexo D. Plantilla de evaluación de la sesión y del profesional.

		
1. Me he sentido implicado/a en la realización de las actividades		
2. He podido intervenir cuando he querido		
3. Pienso que las actividades propuestas eran productivas		
4. Pienso que las actividades propuestas son entretenidas		
5. El profesional ha ayudado a resolver conflictos que han surgido		
6. He entendido las explicaciones dadas		
7. La sesión me ha ayudado a reflexionar sobre el tema tratado		

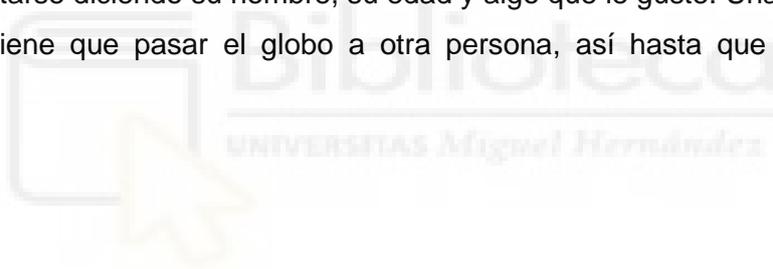
¿Qué puntuación general le darías a la sesión de hoy? ¿Por qué?



Anexo E. “Patata caliente”. Actividad dirigida a que los integrantes del grupo se conozcan.

El objetivo de esta actividad es crear un ambiente agradable para dar comienzo al programa. Es una actividad para romper el hielo, haciendo que se conozcan y vayan creando un vínculo para convertirse en un grupo.

Para llevarla a cabo, se formará un círculo con todos los integrantes del grupo. El profesional explicará que para realizar la actividad van a utilizar un globo hinchado que cuando está en posesión de una misma persona durante 20 segundos explota. El objetivo es que el globo no explote, porque de ser así a la persona a la que le haya explotado, deberá extraer una tarjeta que contendrá una prueba que tendrá que realizar. La persona que tenga el globo tiene que presentarse diciendo su nombre, su edad y algo que le guste. Una vez lo ha hecho correctamente, tiene que pasar el globo a otra persona, así hasta que todos se hayan presentado.



Anexo F. “Tablón de anuncios”. Actividad dirigida a aumentar la autoestima de los participantes.

Para comenzar con esta actividad, se les cuenta a los participantes que se va a crear un tablón de anuncios. Para ello, han de escribir un anuncio sobre ellos mismos, es decir, han de escribir sus habilidades, sus talentos y sus características de personalidad en una cartulina partida por la mitad del color que más les guste. Una vez lo tengan escrito, lo compartirán con el resto de participantes y lo pegarán con celo en un mural que quedará colgado en el aula hasta el final del programa con el objetivo de que puedan leerlo en cada sesión y reforzar así su autoestima.

Si les cuesta saber que escribir en la cartulina se les pueden dar algunas ideas como pueden ser las siguientes:

Soy agradable	Soy buen amigo/a	Soy guapo/a
Me quieren	Soy inteligente	Me esfuerzo
Soy divertido/a	Soy Alegre	Soy único/a
Soy tranquilo/a	Soy ordenado/a	Soy feliz
Soy aplicado/a	Soy hablador/a	Soy de fiar
Me respetan	Soy buena persona	Soy responsable

Anexo G. “Role playing”. Actividad dirigida al desarrollo del comportamiento asertivo.

Para la realización de esta actividad, los participantes deberán formar grupos. Consiste en realizar una representación de las siguientes situaciones:

1. Debes acercarte a las dos personas que están delante de ti en un evento público (cine, teatro, concierto, etc.) para decirles que no te dejan escuchar. Estas personas llevan un buen rato hablando. → Estilo asertivo
2. La chica/o que te gusta, te pide por mensaje que le envíes una foto provocativa. Pero a ti no te gusta enviar ese tipo de fotos → Estilo pasivo
3. Uno de vuestros profesores suele llegar tarde a clase y cuando esto pasa, coge 10 minutos del descanso para recuperar ese tiempo. A vosotros esta situación os molesta y decidís hablar con el profesor. → Estilo asertivo
4. Tu compañero de clase acostumbra a invadir con sus pertenencias tu mesa, dejándote un espacio pequeño para trabajar. → Estilo agresivo

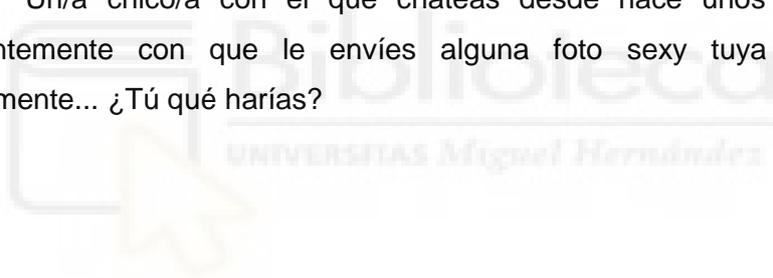
Cada grupo va a representar un estilo de conducta (asertivo, pasivo y agresivo), una vez todos hayan realizado su role playing, se reflexionará sobre lo sucedido respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido cada actor con su papel? ¿Os habéis identificado con el estilo de comportamiento representado?
- ¿Cuáles creéis que son las ventajas y desventajas de cada estilo representado?

Anexo H. “¿Qué harías si...?”. Actividad dirigida a poner en práctica la conducta asertiva

Para la realización de esta actividad se plantearán una serie de situaciones y los participantes tendrán que escribir como actuarían en cada una de ellas. Las situaciones son las siguientes:

1. Estáis en una excursión. Después de comer vuestros compañeros han dejado todos los desperdicios por la mesa y el suelo durante un rato y no parece que vayan a recogerlos... ¿Tú qué harías?
2. Estás en la cola para comprar las entradas a un concierto desde hace 25 minutos. Llega un grupo de personas y se cuelan delante de ti. ¿Tú qué harías?
3. Estás en clase. Tienes que realizar una actividad que te ha mandado el profesor/a pero no te consigues concentrar porque un grupo de compañeros están molestando. ¿Tú qué harías?
4. Un/a chico/a con el que chateas desde hace unos días, te insiste constantemente con que le envíes alguna foto sexy tuya o con quedar directamente... ¿Tú qué harías?



Anexo I. “Encuentra el riesgo”. Actividad dirigida a la concienciación sobre la dificultad para reconocer el riesgo que tienen algunas conductas.

Para la realización de esta actividad se mostrarán una serie de imágenes que contendrán situaciones con algún riesgo. Los participantes deberán analizar cada situación de la imagen y intentarán lograr conocer cuál es el riesgo de cada una. Habrá imágenes relacionadas con la práctica de grooming y sexting e imágenes con situaciones de riesgo de otro tipo. De esta forma, se darán cuenta de la dificultad de conocer el riesgo de algunas situaciones o conductas.



Anexo J. “¿Vale la pena arriesgarse?”. Actividad dirigida a aprender a analizar situaciones para evitar aquellas que puedan suponer riesgo.

Para realizar la actividad, se les presentará la siguiente lista de actividades:

- | | |
|---|--|
| 1. Hacer novillos | 2. Acostarse con una persona que acabas de conocer |
| 3. Quedar con alguien desconocido | 4. Pedir ayuda si se necesita |
| 5. Fumar cannabis | 6. Decir lo que piensas a tus amigos, aunque ellos no estén de acuerdo |
| 7. Dar tu número de teléfono a alguien que no conoces personalmente | 8. Hablar con alguien que no conoces por internet |
| 9. Confesarse culpable de algo | 10. Enviar fotos íntimas con el móvil |

Los participantes han de analizar cada una de las situaciones, rellenando la siguiente tabla:

Actividad	Pros	Contras	Probabilidad de que salga bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?
EJEMPLO: Robar ropa de unos grandes almacenes	-Gran aventura -Tienes ropa nueva	-Te sientes culpable -Si te pillan, es posible que te detengan -Tus padres se preguntarán de dónde has sacado la ropa.	Pequeña, ya que hay cámaras ocultas y personal de seguridad	No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras.

Una vez todos han acabado, se pondrán en común algunas de las respuestas dadas por los participantes. A continuación se les explicará que estas son las preguntas que han de plantearse cuando van a realizar una actividad. Se les explicará que de este modo tendrán más claro si vale la pena realizar dicha actividad o no y así podrán evitar problemas a corto y largo plazo.



Anexo K. “El recomendador”.

El objetivo de esta actividad es que los participantes piensen y aprendan los peligros que puede desencadenar la realización de *sexting*. Se les pedirá a los participantes que formen grupos. Cada grupo ha de crear una lista con recomendaciones para evitar problemas con el *sexting*. En caso de que no encuentren suficientes formas de actuación, podemos darles algunas ideas como:

- Tener en cuenta que una imagen que ha sido publicada en internet es muy difícil de eliminar y es accesible a muchas personas, perdiéndose el control con un solo envío.
- Tener cuidado de no enviar la imagen a un número equivocado.
- Evitar que en la imagen aparezca cualquier cosa que pueda identificar a la persona, como por ejemplo cicatrices, lunares, piercings, tatuajes, etc.
- Ser consciente de a quién se le envía las imágenes, ya que aunque se tenga mucha confianza con la persona destinataria, esta puede difundirlas en cualquier momento.
- No tener en el móvil fotos comprometidas ya que puede ser perdido o robado.
- Asegurarse de que la imagen no lleve coordenadas de geolocalización.
- Denunciar cualquier imagen comprometida que nos llegue o en el caso de ser la víctima hablarlo con alguien de confianza que pueda ayudarte.

Una vez hayan acabado todos de escribir sus recomendaciones, se hará una puesta en común. A continuación, se pondrá un video con 10 razones para no realizar sexting de la web pantallasAmigas: <https://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>

Anexo L. “¿Cuánto sabes?”. Actividad destinada a la sensibilización de los participantes hacia la necesidad de denunciar casos de grooming.

Para la ejecución de este ejercicio, se les planteará las siguientes 4 cuestiones que deberán responder de manera individual:

1. ¿Creéis que es necesario que haya abuso físico para poder denunciar?
2. ¿Qué pruebas podrían aportarse en la denuncia ante un caso de grooming?
3. ¿Quién debe denunciar el abuso?
4. Si te encontraras en riesgo de sufrir grooming, ¿qué harías?

Una vez todos hayan acabado el ejercicio, se hará una puesta en común y se abrirá un debate, el cual deberá ser dirigido por el profesional hacia la importancia de denunciar una posible situación de grooming.



Anexo M. “Ayuda a Lorena”. Ejercicio destinado a que los participantes pongan en práctica las estrategias aprendidas.

Se pedirá a los participantes que formen grupos y se les repartirá una hoja a cada grupo con el siguiente caso y sus correspondientes cuestiones:

“Lorena tiene 15 años y ha conocido por Instagram a Ainhoa de 17 años. Llevan hablando un mes y medio y se han intercambiado fotos y confidencias. Lorena dice que se ha enamorado de Ainhoa. Las conversaciones cada vez son más íntimas y pasan horas hablando. Lorena quiere conocer a Ainhoa y han decidido quedar para ir al cine el fin de semana. Lorena no quiere contárselo a sus padres, ya que hace unos meses conoció a una amiga por internet y cuando quiso conocerla sus padres se lo prohibieron, así que para que no ocurra lo mismo lo ha mantenido en secreto y se las ha ingeniado para que sus padres no se enteren.”

1. ¿Qué le dirías a Lorena?
2. ¿Qué riesgos va a correr o ha corrido Lorena?
3. ¿Por qué crees que sus padres se pueden negar?
4. ¿Crees que ha hecho bien en escondérselo a sus padres?
5. Si Lorena es tu amiga e insiste en ir ¿cómo podrías ayudarle?

Una vez hayan acabado, se hará una puesta en común. Con este ejercicio el profesional tendrá la oportunidad de observar si han aprendido y de no ser así podrá volver a recordar los puntos más importantes.

Anexo N. “¿Verdadero o falso?”. Ejercicio destinado a reforzar los puntos más importantes a tener en cuenta para evitar los peligros en la red.

Para la realización de este ejercicio, se le repartirá una hoja a cada participante con la siguiente información:

De las siguientes afirmaciones, di cuales son verdaderas y cuales son falsas y justifica tu respuesta.

1. Debemos evitar ofrecer demasiada información sobre nosotros mismos en internet.
2. En internet es muy difícil perder el control de las cosas que publicas.
3. Lo que ocurre en internet suele tener un reflejo directo en la vida de los implicados.
4. El Sexting consiste en la difusión o publicación de imágenes o videos de tipo sexual, producidos por el propio remitente.
5. No existen leyes que castiguen actividades realizadas en internet que vayan contra los derechos fundamentales de las personas.
6. Si te llega una fotografía o video íntimo de alguien, lo mejor que puedes hacer es reenviarlo a tus contactos.
7. En el Grooming el adulto utiliza un conjunto de técnicas de engaño y persuasión para ganarse la confianza del menor y así obtener de él un beneficio de índole sexual.
8. En internet hay mucha información, siempre que te de desconfianza, debes pedir consejo a un adulto.
9. Es importante tener los perfiles en redes sociales abiertos para que pueda verlos gente desconocida.
10. En internet es imposible hacerse pasar por otra persona.

A continuación, se muestra la solución a cada uno de los ítems anteriores:

1. Debemos evitar ofrecer demasiada información sobre nosotros mismos en internet: Verdadera. La información ofrecida en internet puede llegar a manos de alguien el cual puede usarla con malas intenciones.
2. En internet es muy difícil perder el control de las cosas que publicas. Falso. Una vez se sube algo a internet, se pierde su propiedad y puede llegar a manos de cualquier persona.

3. Lo que ocurre en internet suele tener un reflejo directo en la vida de los implicados. Verdadero. Internet es paralelo a la vida real, cualquier problema que tengamos en internet también lo tenemos en la vida real.
4. El sexting consiste en la difusión o publicación de imágenes o videos de tipo sexual, producidos por el propio remitente. Verdadero
5. No existen leyes que castiguen actividades realizadas en internet que vayan contra los derechos fundamentales de las personas: Falso. Existen leyes que castigan las actividades ilícitas en internet.
6. Si te llega una fotografía o video íntimo de alguien, lo mejor que puedes hacer es reenviarlo a tus contactos. Falso. Lo mejor que puedes hacer es cortar la cadena y denunciar.
7. En el Grooming el adulto utiliza un conjunto de técnicas de engaño y persuasión para ganarse la confianza del menor y así obtener de él un beneficio de índole sexual. Verdadero.
8. En internet hay mucha información, siempre que te de desconfianza, debes pedir consejo a un adulto. Verdadero. Debes desconfiar de lo mismo que desconfiarías en la vida real.
9. Es importante tener los perfiles en redes sociales abiertos para que pueda verlos gente desconocida. Falso. La mejor opción es tener los perfiles cerrados para que así solo puedan verlos las personas que nosotros elijamos. Hay personas que no tienen buenas intenciones, por eso, es mejor tenerlos cerrados.
10. En internet es imposible hacerse pasar por otra persona. Falso. En internet es muy fácil hacerse pasar por otra persona, ya que la persona que hay al otro lado de la pantalla nunca puedes saber a ciencia cierta quién es.

Anexo O. “Contrólate”. Ejercicio destinado a poner en práctica la capacidad reflexiva y de autocontrol.

Para dar comienzo a esta actividad, se formarán 5 grupos. El profesional repartirá a cada uno de ellos una tabla con tres situaciones que leerán y comentarán. La tabla es la siguiente:

	Conducta impulsiva y consecuencias.	Conducta reflexiva y consecuencias
1. Hace una semana has conseguido que tus padres te compren la camiseta que tanto tiempo llevabas deseando, la cual cuesta 60€. Hoy tu hermano pequeño ha llegado a casa con la camiseta puesta y sucia con algo que parece que no salta.		
2. Te agrega en Instagram una persona desconocida y le aceptas. Al día siguiente empezáis a hablar y os gustáis. Al rato, te envía una foto íntima y te pide que le envíes tú también una.		
3. Un compañero te acusa de estar copiándote de su examen. Tú aseguras que no, pero el profesor parece creer más a tu compañero.		

Anexo P. “Modifica tus pensamientos”. Actividad dirigida al desarrollo y puesta en práctica de autoinstrucciones.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	AUTOINSTRUCCIÓN
Cada vez que un amigo/a me lleva la contraria en algún tema (ej. Fútbol, música, tenis...), no lo puedo soportar y termino discutiendo con él/ella a gritos.		
No me gusta que nadie toque mis cosas. Si veo a alguien haciéndolo, me enfado muchísimo.		
Soy capaz de hacer cualquier cosa para ganar, ya que no soporto perder. Odio a aquellos que consiguen ganarme, sea quien sea.		
Voy por la calle y me encuentro a una persona del instituto que es muy agresivo/a y siempre está buscando pelea. Al pasar por mi lado, me empuja y empieza a insultarme.		
Mi profesora me corrige los ejercicios de matemáticas y están mal hechos. Ella lo hace ver a todos mis compañeros.		

Anexo Q. “¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?” Actividad dirigida a que los participantes sean capaces de escribir adjetivos que les definan y a que observen si se corresponden con la imagen que tienen sus compañeros.

Con esta actividad se trabaja la autoconciencia tanto pública como privada. Para llevarla a cabo se repartirá una tarjeta a cada uno de los participantes en la que aparezca la pregunta ¿Cómo soy? En ella, los participantes han de escribir todos sus aspectos positivos y puntos fuertes.

Una vez lo tengan escrito, cada uno de los participantes se pegará en la espalda otra cartulina en la que deberá poner ¿Cómo me veis? en la que los demás tendrán que escribir un aspecto positivo o punto fuerte que vean que tiene ese compañero/a (se recalcará que no vale hacer referencia a aspectos físicos). Para ello se desplazarán por el aula, así todos tendrán la oportunidad de escribir algún adjetivo a sus compañeros. Se dará por finalizada la actividad cuando a todos les hayan escrito al menos 3 adjetivos.

Tras finalizar la actividad, reunirán las características que cada uno se ha escrito a si mismo con las que le han escrito sus compañeros y trataran de extraer algunas conclusiones junto al profesional.



Anexo R. “Ponte en sus zapatos”. Actividad dirigida a poner en práctica aspectos de la inteligencia emocional. Reconocer emociones propias y ajenas.

Para la realización de la actividad se les dará una hoja con las siguientes situaciones:

1. Pedro acaba de tener una gran discusión con su mejor amigo. Camina por la calle de manera lenta y distraída, con la mirada perdida.	
¿Qué crees que va pensando Pedro?	¿Cómo crees que se siente Pedro?
2. Paula hace unos meses que se ha independizado económicamente, ya que ha encontrado un trabajo, aunque le pagan muy poco. Aun así, ha estado ahorrando para regalarles una televisión a sus padres, como agradecimiento por todos los años que la han ayudado. El problema, es que el día que se dirigía a comprar la televisión, unos chavales más o menos de su edad, le quitaron todo su dinero y echaron a correr. Paula no tiene más remedio que volver a casa sin la televisión.	
¿Pensaría y sentiría lo mismo el ladrón si conociese la historia de Paula? ¿Por qué?	¿Cómo crees que se siente Paula?

Una vez hayan contestado a las preguntas se les preguntara si les ha costado empatizar con la situación y se sacarán algunas conclusiones.

Anexo S. “Vuelve a sentirlo”. Actividad dirigida a la identificación de emociones propias.

Para la realización de esta actividad se pedirá a los participantes que piensen en una situación de su vida y que la describan, estas preguntas les pueden ayudar:

¿Dónde estabas?, ¿Qué pasaba?, ¿Quién más estaba?, ¿Cómo actuaste?, ¿Cómo actuaron las demás personas?, ¿Qué hacías?

Una vez tengan descrita la situación, se les pedirá que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sientes ahora mismo?
- ¿Qué sentiste en ese momento?
- ¿Qué pensaste para sentirte así?
- ¿Por qué crees que sentiste esa emoción?
- ¿Qué haces cuando te sientes así?
- ¿Qué cara expresa esa emoción?
- ¿Qué color representa esa emoción?

Una vez todos hayan finalizado, se valorará en grupo si les ha costado mucho identificar sus propias emociones y qué creen que pueden hacer para mejorar la identificación de emociones.