



MANUAL DE RECOMENDACIONES:

Jóvenes contra el ciberacoso

Índice

1. INTRODUCCIÓN	3
Contexto y objetivo	3
Perspectiva de género e inclusión	5
2. SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN	6
2.1. Enfoque metodológico y pedagógico	7
2.2. ZOOM OUT: ciberacoso, ciberbullying y grooming.....	8
2.3. Protección y seguridad digital	8
3. RECOMENDACIONES PRÁCTICAS	10
3.1. Para la adolescencia	10
3.2. Para familias y docentes	11
4. RECURSOS ÚTILES	12
5. CONTRIBUCIÓN JUVENIL	14
5.1. Las voces de los jóvenes	14
5.2. Campañas de sensibilización elaboradas por los jóvenes.....	14
BIBLIOGRAFÍA	15



1. INTRODUCCIÓN

Propósito del manual

El presente **manual de recomendaciones** se desarrolla en el marco del proyecto “*Jóvenes contra el Ciberacoso: formación y sensibilización sobre el uso responsable de internet*”, financiado por el Ayuntamiento de Madrid e impulsado por Plan International España.

Este documento no constituye únicamente una guía técnica, sino que refleja el resultado directo de un trabajo colaborativo basado en la escucha activa y el análisis del *feedback* proporcionado por los y las jóvenes participantes. El contenido ha sido elaborado teniendo en cuenta las experiencias, opiniones y propuestas de 240 jóvenes de entre 11 y 24 años, en su mayoría estudiantes de 6º de Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, procedentes de diversos centros educativos y juveniles de Madrid.

Para su elaboración, se contó con la participación activa de estos jóvenes, quienes, a través de cuestionarios de evaluación y talleres participativos, compartieron sus experiencias y señalaron los riesgos que perciben en el entorno digital. Además, aportaron ideas y soluciones que consideran efectivas para reducir esos riesgos, con el objetivo común de que internet sea un espacio seguro e inclusivo para todas las personas.

Contexto y objetivo

En la actualidad, la digitalización ha transformado profundamente el desarrollo y la socialización de la infancia y la juventud. En España, el uso de dispositivos es casi universal: el 70,6% de los niños y niñas entre 10 y 15 años ya dispone de teléfono móvil, y más del 94% ha accedido a internet en los últimos meses (ONTSI, 2024). Si bien el entorno digital ofrece oportunidades de aprendizaje y participación, también es un espacio donde se reproducen desigualdades y violencias que afectan a los derechos fundamentales de las personas jóvenes.

Ya en 2020, Plan International estudió el impacto de las violencias digitales en las niñas y adolescentes en su informe (*In*)seguras online: el 63% de las participantes dijeron que ellas u otras chicas que conocen sufren acoso digital con frecuencia, y que mayoritariamente (77%) han estado expuestas frecuentemente a un lenguaje ofensivo y abusivo en estas plataformas. El 41% de ellas indicaban que el acoso online procedía de compañeros de colegio y el 38% de ellas mencionaba usuarios anónimos de redes sociales.

Los datos más recientes recogidos en la investigación (*Des*)protegidos online: *Jóvenes ante a violencia y la desinformación en internet* (Plan International, 2024) realizado en el marco del proyecto, revelan una problemática alarmante, que de hecho se va incrementando con el avance digital:

- ✓ 8 de cada 10 adolescentes y jóvenes (78%) han recibido amenazas, insultos, burlas o mensajes hirientes online.
- ✓ El 84% de las personas encuestadas afirma haber recibido mensajes insistentes con intención de quedar o intimar, incluso tras haber manifestado rechazo.
- ✓ El 51% de los jóvenes indica haber recibido comentarios racistas, discriminatorios o mensajes de odio.

En un informe reciente de Plan International (*Así somos. El estado de la adolescencia en España, 2025*) en el que, además de otros aspectos de la

vida de los y las adolescentes, se ha estudiado la interacción con el mundo digital de la población española entre 12 y 21 años, los datos son reveladores. En concreto en cuanto a violencias y riesgos digitales:

- ✓ Un 82% de ellas y un 72% de ellos teme que se reenvíen mensajes, fotos o videos suyos sin su consentimiento.
- ✓ Un 83% de ellas y un 72% de ellos teme que se utilicen imágenes de una persona para hacer videos sexuales falsos con Inteligencia Artificial (IA).
- ✓ El 82% de ellas y el 71% de ellos teme que se use la IA para crear noticias falsas.
- ✓ El 72% de las chicas y el 58% de los chicos están muy o bastante preocupados por las campañas de odio contra migrantes, mujeres o el colectivo LGTBIQ+.
- ✓ El 71% de ellas y el 59% de ellos temen acceder a contenidos sexuales o violentos.

El anterior informe cuenta con datos desagregados por comunidades autónomas, que muestran un panorama aproximado y orientativo para situar cómo es la vida de las personas adolescentes en cada región. En el caso de la Comunidad de Madrid, y referidos a los riesgos y violencias digitales:

- ✓ El 80% de las chicas y el 73% de los chicos encuestados en Madrid temen que se reenvíen mensajes, fotos o videos suyos sin su consentimiento.
- ✓ El 85% de las chicas en Madrid y el 76% de los chicos en la región teme que se utilicen imágenes de una persona para hacer videos sexuales falsos con Inteligencia Artificial (IA).
- ✓ El 82% de ellas y el 69% de ellos teme que se use la IA para crear noticias falsas.
- ✓ El 75% de las chicas y el 48% de los chicos están muy o bastante preocupados por las campañas de odio contra migrantes, mujeres o el colectivo LGTBIQ+.
- ✓ El 70% de ellas y el 57% de ellos temen acceder a contenidos sexuales o violentos.

Además, en el informe **Así hablamos: Las voces de la adolescencia en España** (Plan International, 2025), se recogieron evidencias cualitativas para seguir profundizando en el discurso de los y las adolescentes sobre ciertos aspectos de su vida, también sobre su vida digital y su relación con las

redes sociales y la Inteligencia Artificial; en concreto sobre riesgos, control y formas de violencia digital y usos de la IA en el ámbito personal:

“ Yo diría que una chica envíe a su novio una foto suya y él la reenvíe es violencia sexual. ”

- Chico, 16 años, Madrid

“ A mí sí que me da bastante miedo [...] te pueden tomar una foto en la calle, por ejemplo, y ahí mismo te pueden poner desnuda con Inteligencia Artificial. ”

- Chica, 15 años, Madrid

“ Mi amigo mandaba fotos con su ex, se enviaban fotos así íntimas. Y él nunca llegó a guardar nada y ella si guardó fotos suyas y las enviaba por ahí. ”

- Chico, 17 años, Madrid

“ Yo le pregunté el otro día (a ChatGPT) cómo solucionar un conflicto entre mi amiga y yo porque discutimos por una tontería y me explicó todo y ya está todo bien, me lo solucionó ”

- Chica, 15 años, Madrid

Estos datos evidencian que el entorno digital, aunque lleno de oportunidades, también presenta riesgos significativos que afectan la seguridad y el bienestar de la infancia y la juventud. Ante esta realidad, se hace imprescindible promover estrategias de prevención y sensibilización que garanticen un uso responsable, crítico y seguro de internet. **Este manual surge precisamente con ese propósito: ofrecer recomendaciones prácticas y efectivas, basadas en la voz y las experiencias de los propios jóvenes, para construir espacios digitales más seguros e inclusivos.**

Perspectiva de género e inclusión

Los riesgos en el entorno digital no afectan por igual a todas las personas. Según los informes anteriormente citados, *(Des)protegidos online: Jóvenes ante la violencia y la desinformación en internet (2024)*, se observan diferencias significativas por **género, edad e identidad** que conviene incorporar de forma transversal en las estrategias de prevención y respuesta:

- ✓ **Violencia de género digital:** Las niñas y mujeres jóvenes son las más expuestas a las formas más graves de acoso y violencia, especialmente las de carácter sexual. El 45% de ellas ha recibido propuestas no deseadas para quedar o intimar, frente al 16% de los chicos. Además, el 40% de las chicas (y el 12% de los chicos) ha recibido fotos o vídeos de contenido sexual no solicitado. De hecho “ser mujer” es considerado un elemento que incrementa mucho o bastante las posibilidades de recibir violencia online.
- ✓ **Diversidad LGTBIQ+:** El impacto es significativamente mayor en este colectivo, el 48% de las personas LGTBIQ+ (frente al 16% de la muestra total encuestada) se ha sentido violentada en redes sociales. El 81% de las personas LGTBIQ+ ha vivido experiencias de violencia, acoso y desinformación en redes, frente al 60% de la muestra total.
- ✓ **Edad:** El 25% de las personas adolescentes y jóvenes encuestadas consideran precisamente que “ser persona joven” es un factor de riesgo frente a la violencia online. El 32% de jóvenes entre 19 y 25 años y el 14% de adolescentes entre 12 y 18 se ha sentido ofendido, humillado, intimidado, acosado o agredido en redes sociales. Además, los tipos de violencia digital que reciben también varían: las y los jóvenes mayores de edad (83%) son quienes dicen haber vivido más situaciones de violencia, acoso y desinformación en redes, frente a las y los adolescentes (59%). También son quienes más han vivido experiencias de acoso y violencia online de carácter sexual, 50% frente al 29% de los y las adolescentes.

Sin embargo, los y las adolescentes (31%) son quienes han recibido más amenazas e insultos, publicaciones falsas sobre sus personas y *bullying*, frente al 17% de las y los más mayores.

En coherencia con estos hallazgos, este manual de recomendaciones integra de manera transversal un enfoque de género e inclusión, y traduce la evidencia disponible en pautas prácticas basadas en la sensibilización, la formación y la participación de las personas jóvenes como agentes clave en la prevención de las violencias digitales. Su objetivo es dotar a la juventud de herramientas críticas para transitar el mundo digital de forma segura, respetuosa y libre de violencias.

Uno de los mayores obstáculos para combatir esta violencia es su normalización: un 32% de las víctimas no lo cuenta a nadie porque considera que “no tiene importancia”.

A esto se suma la creciente exposición a la desinformación, como otra forma de violencia digital: según el informe *(Des)informadas online* (Plan International, 2021) el 98% de las jóvenes españolas está preocupada por los bulos en internet, pero el 55% confiesa no saber cómo identificar contenido falso y solo el 30% ha recibido formación en el ámbito educativo para aprender a detectarla. De hecho, el informe *(Des)protegidos online* (2024) indica que casi 7 de cada 10 (67%) personas adolescentes encuestadas en Madrid ha recibido bulos o información falsa en internet.

Impacto en el bienestar

Estas experiencias tienen consecuencias directas. El 22% de los jóvenes confiesa una disminución en su autoestima y confianza, y un 21% llega a sentir inseguridad física en su vida cotidiana. El 16% señala problemas de salud mental como ansiedad o depresión.



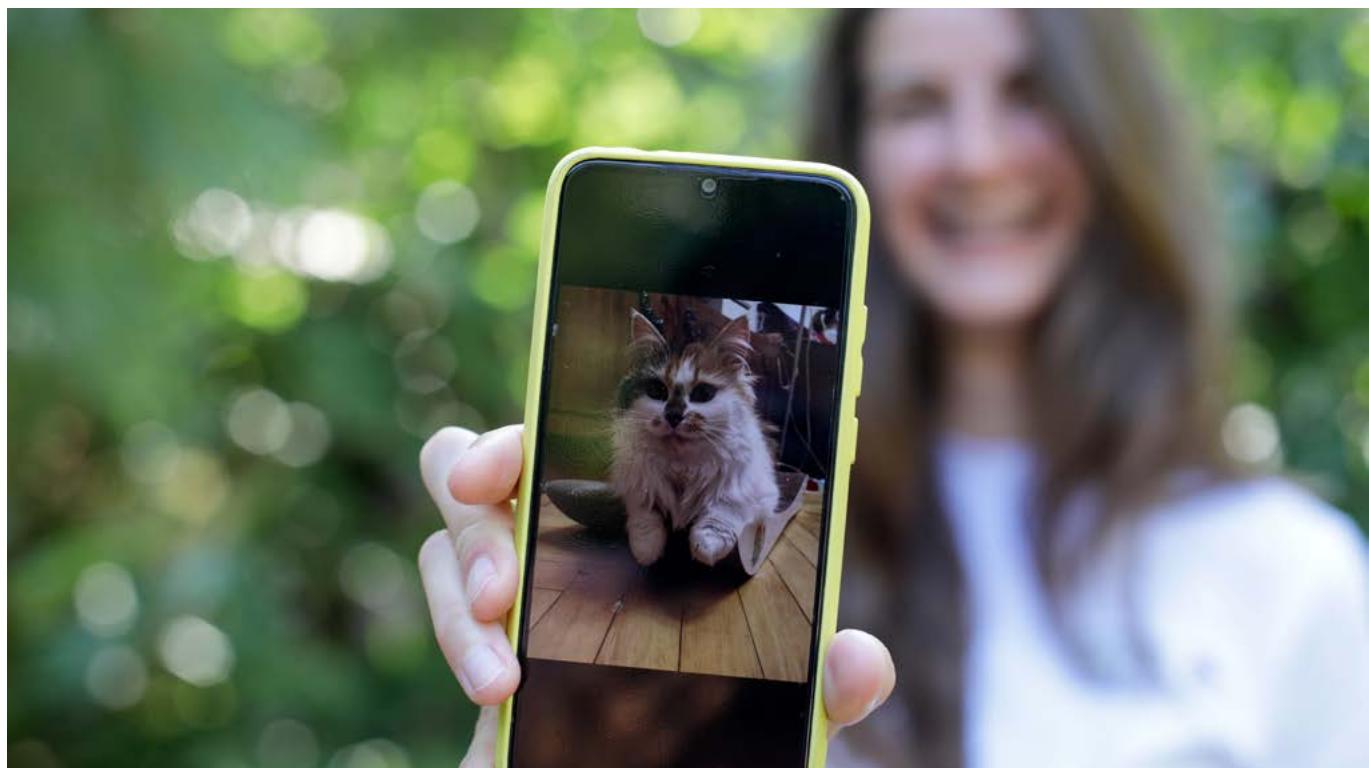
2. SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN

La normalización de conductas violentas en el entorno digital está estrechamente vinculada a la exposición frecuente a este tipo de contenidos que proliferan en las redes, el desconocimiento sobre su gravedad y a la falta de conciencia de que estos comportamientos constituyen diferentes formas de ciberviolencia. Esta normalización e invisibilización dificulta la detección temprana y perpetúa dinámicas que vulneran derechos fundamentales.

Por ello, resulta prioritario reforzar la **educación digital** desde etapas tempranas, en el uso seguro, crítico y responsable de las tecnologías, que incluya aspectos como la alfabetización digital, privacidad, ciberseguridad, pensamiento crítico, ética digital e inteligencia artificial, en todos los niveles y adaptada a cada ciclo educativo, integrando asimismo la educación emocional y la educación afectivo sexual integral.

En este marco, cobran especial relevancia, la **sensibilización** y **concienciación** constituyendo elementos clave para la prevención y reducción de la violencia digital. Es necesario incidir en la población, especialmente en los ámbitos que rodean a los niños, niñas y adolescentes, como la comunidad educativa o los espacios de ocio y tiempo libre, para el reconocimiento de las distintas formas que puede adoptar el ciberacoso (ciberbullying, grooming y ciberviolencia de género), así como sus dinámicas y señales, permitiendo así una detección temprana y una respuesta más eficaz ante estas situaciones.

La experiencia del proyecto confirma esta necesidad: **durante el transcurso de los talleres, muchos participantes manifestaron haber adquirido nuevos conocimientos sobre los tipos de ciberacoso que antes desconocían, o que no identificaban como formas de violencia digital**. Esta toma de conciencia pone de manifiesto la necesidad de generar y preservar estos espacios formativos, que fomenten el pensamiento crítico, cuestionen prácticas normalizadas y permitan comprender el impacto que estas violencias tienen en el bienestar físico y psicológico de las víctimas y su entorno.



2.1. Enfoque metodológico y pedagógico

El proyecto *Jóvenes contra el Ciberacoso* se ha diseñado bajo un modelo de **intervención activa y participativa**, que combina un enfoque pedagógico basado en el aprendizaje significativo con una metodología experiencial. El objetivo no es únicamente transmitir conceptos técnicos como *ciberbullying* o *grooming*, sino desarrollar en la juventud la capacidad **para identificar el impacto emocional** y social de estas conductas y generar respuestas preventivas.

El proceso pedagógico se estructura en una **secuencia de aprendizaje progresiva, que parte de la reflexión individual, avanza hacia el análisis grupal y culmina en la construcción colectiva de soluciones**. Esta dinámica fomenta tres competencias clave, integradas en todas las fases del proyecto:

1. **Pensamiento crítico**, para analizar los riesgos digitales y cuestionar la normalización de la violencia.
2. **Trabajo colaborativo**, para diseñar estrategias colectivas y comprender las implicaciones legales y sociales sobre los delitos asociados a las nuevas tecnologías.

3. **Participación activa**, que empodera a los y las jóvenes como agentes de cambio que propone estrategias de prevención.

Para garantizar la asimilación de contenidos, hemos empleado recursos lúdicos y simulaciones: dinámicas como “Detectives del Ciberacoso” permiten identificar casos reales, analizar tipologías y ensayar respuestas en un entorno seguro, facilitando la adquisición de vocabulario técnico y habilidades de autoprotección digital.

Siguiendo los objetivos específicos del proyecto, la metodología aplica una **lente de género transversal**, con especial énfasis en la identificación de la violencia online en relaciones afectivo-sexuales y en la protección específica de las mujeres jóvenes, quienes enfrentan riesgos diferenciados en el entorno digital.

El proceso pedagógico finaliza con la fase de creación de campañas de sensibilización. En esta etapa, los y las jóvenes aplican lo aprendido para diseñar eslóganes, carteles y estrategias de difusión dirigidas a sus propios centros educativos y su comunidad. Esto permite reforzar el aprendizaje a través del hacer y potencia el empoderamiento juvenil como actores clave en la prevención de riesgos digitales.



2.2. ZOOM OUT: ciberacoso, ciberbullying y grooming

El proyecto se sustenta en un **marco teórico centrado en tres conceptos clave**: *ciberacoso, grooming y violencia de género digital*. Estos términos han guiado el diseño de las sesiones y constituyen la base sobre la que se ha trabajado para que los y las jóvenes comprendan, identifiquen y prevengan las distintas formas de violencia digital. Nombrar cada problemática es el primer paso para visibilizarla y combatirla.

1. **Ciberbullying y ciberacoso.** Este concepto ha sido identificado por el alumnado como el riesgo más frecuente en su entorno. El aprendizaje clave ha sido la capacidad de distinguir entre una broma y una situación de acoso, atendiendo a factores como la persistencia y el daño emocional. Las sesiones han reforzado la importancia de saber cómo actuar ante casos de ciberbullying y ciberacoso, tanto para protegerse como para apoyar a quienes lo sufren, asumiendo esta respuesta como una responsabilidad colectiva.

2. **Grooming.** Este concepto ha resonado fuertemente como un “aprendizaje nuevo y vital”. Se ha trabajado para que los y las jóvenes reconozcan el grooming como una práctica que implica manipulación y riesgo, especialmente a través de perfiles falsos. Las dinámicas han subrayado la importancia de no compartir datos personales ni confiar en desconocidos en juegos o redes, identificando señales de alerta que permitan prevenir situaciones de vulnerabilidad.

3. **Violencia de género digital.** Este concepto se ha trabajado para visibilizar cómo la violencia de género también se manifiesta en entornos digitales. El aprendizaje clave ha sido reconocer señales de control y vulneración de la privacidad en relaciones afectivo-sexuales. Las sesiones han promovido el respeto y la autonomía en las interacciones digitales, reforzando la importancia del consentimiento y la privacidad como pilares de una relación saludable. Los datos de la encuesta de evaluación de las sesiones muestran que, la mayoría de los participantes (con valoraciones medias de 4 y 5 sobre 5) ahora se sienten capaces de reconocer cuándo una relación presenta signos de violencia digital.

2.3. Protección y seguridad digital

La sensibilización sobre los riesgos digitales no se limita a reconocer las formas de violencia online; también implica desarrollar competencias para actuar de manera segura y responsable en entornos digitales. En este sentido, la protección y la seguridad digital se consolidan como aprendizajes prácticos que los y las jóvenes han interiorizado durante el proyecto, transformando la teoría en acciones concretas.

Las estrategias propuestas por los participantes reflejan una comprensión crítica sobre la importancia de gestionar la propia huella digital y establecer límites claros en la interacción online. Entre las recomendaciones más destacadas se encuentran:

- ✓ **Gestión de la Privacidad:** controlar quién accede a la información personal es la primera barrera



de defensa. Entre las recomendaciones literales de los alumnos para un manual de prevención destacan:

- *“Poner las redes sociales en privado” y “ser selectivos con las amistades digitales”.*
- *“No pasar fotos a nadie, ni aunque sea tu novio/a”*, enfatizando que el respeto a la intimidad es innegociable.
- *“No confiar ni dar datos personales a desconocidos en juegos o redes”*, refiriéndose a evitar situaciones de riesgo como el grooming.

✓ **Contacto e interacción con desconocidos:** El aprendizaje sobre grooming ha sido uno de los puntos más valorados. Identificar perfiles falsos, no responder a mensajes sospechosos y bloquear contactos no confiables son acciones que los participantes consideran esenciales para reducir riesgos. Entre las estrategias de acción que proponen son:

- Ante mensajes sospechosos de personas que no conocen en la vida real: *“no responder y bloquear”*.
- *“Saber identificar si un perfil es falso”* y no aceptar contactos por el simple hecho de compartir intereses en videojuegos u otras plataformas digitales.

✓ **Pedir ayuda:** Uno de los mayores hitos de los talleres ha sido desmitificar que pedir ayuda sea un signo de debilidad o que el acoso sea algo

“que hay que aguantar”. Los mensajes clave compartidos por los jóvenes incluyen:

- *“Si te sientes mal, no tienes que soportarlo; llama a las cosas por su nombre”*.
- *“Avisar a un adulto del cole o de la familia”* es la medida que los jóvenes consideran más eficaz cuando una situación se les escapa de las manos.
- Los participantes sugieren que la ayuda debe incluir *“apoyo psicológico”* y espacios donde se pueda seguir *“hablando del tema”* de forma abierta en las aulas.

✓ **Salud digital y desconexión:** La seguridad también implica cuidar el bienestar emocional. Los y las participantes recomiendan:

- *“Desconectar a veces del uso excesivo de dispositivos”* para evitar el sentimiento de dependencia.
- Entender las consecuencias de nuestras acciones online, recordando que *“si te sientes herido o molesto, podría tratarse de acoso y vale la pena pedir ayuda”*.

En definitiva, la protección y la seguridad digital no dependen únicamente de configuraciones técnicas, sino de la construcción de una cultura de cuidado mutuo y respeto en el entorno online. Este enfoque, trabajado en los talleres, refuerza la idea de que la prevención efectiva comienza cuando se cuestiona la normalización de la violencia y se asume una postura crítica frente a los riesgos digitales.

3. RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



El ciberacoso es una realidad cada vez más presente que afecta de forma directa a la vida digital y emocional de la adolescencia. Prevenirla y abordarla exige la implicación activa de todas las personas que forman parte del entorno educativo y familiar, así como de quienes interactúan en espacios digitales. Por ello, solo a través de la colaboración entre alumnado, familias y equipo docente es posible construir entornos seguros y respetuosos.

3.1. Para la adolescencia

Desde Plan International España se proponen algunas pautas para reducir riesgos y actuar ante situaciones de violencia digital:

- ✓ **Reconocer los riesgos** presentes en el entorno online y reflexionar sobre las consecuencias de cada acción.
- ✓ **No compartir información personal** propia ni de terceros en redes sociales, ni contribuir a la difusión de contenidos violentos, discriminatorios o vejatorios.
- ✓ **Configurar los perfiles como privados** y revisar periódicamente los ajustes de privacidad.
- ✓ **Bloquear y denunciar** cualquier indicio de acoso o comportamiento inapropiado.
- ✓ **Guardar evidencias** (capturas, mensajes) que puedan servir para gestionar la situación.
- ✓ **Buscar apoyo** en personas de confianza y evitar afrontar el problema en soledad.
- ✓ **Mantener dispositivos protegidos** mediante antivirus y sistemas actualizados.



3.2. Para familias y docentes

El acompañamiento y la educación digital son esenciales para prevenir el ciberacoso y las violencias digitales. Algunas recomendaciones incluyen:

- ✓ **Informar y sensibilizar** sobre las distintas formas de violencia digital, fomentando la confianza para pedir ayuda ante cualquier riesgo.
- ✓ **Acompañar en la configuración de la privacidad** de los dispositivos y redes sociales, enseñando a crear perfiles privados y a limitar quién puede acceder a la información y publicaciones.
- ✓ **Promover un uso saludable de la tecnología**, estableciendo tiempos equilibrados y ofreciendo alternativas fuera del entorno digital. Tras los talleres, se identificaron acciones que el propio alumnado considera efectivas:
- ✓ **Control parental y supervisión responsable de los contenidos o plataformas potenciales perjudiciales**, sin invadir la autonomía, pero garantizando la seguridad.
- ✓ **Espacios de diálogo** donde se pueda hablar abiertamente sobre experiencias digitales y emociones asociadas.

En el **ámbito educativo**, se destacan medidas como:

- ✓ **Fomentar el respeto y la empatía** para crear un espacio seguro en el aula, integrando la educación digital junto a la educación emocional y la afectivo-sexual para un abordaje integral de conceptos como la privacidad o el consentimiento.

- ✓ **Monitorear y actuar** ante señales de acoso, prestando atención a cambios de conducta y ofrecer apoyo e información sobre canales de denuncia, acompañando en el proceso.

Junto a estas recomendaciones, el trabajo en los talleres permitió recoger propuestas que el alumnado considera fundamentales para las y los docentes:

- ✓ **Organizar talleres y campañas** contra el ciberacoso, en colaboración con familias.
- ✓ **Retirar dispositivos durante las clases** para favorecer la concentración.
- ✓ **Elaborar campañas** en las aulas en contra del ciberacoso, incluyendo conceptos como privacidad, ciberseguridad, pensamiento crítico, ética digital e inteligencia artificial, en todos los niveles y adaptada a cada ciclo educativo.
- ✓ **Generar un espacio seguro y de confianza** donde se puedan compartir experiencias y buscar soluciones colectivas.

El ciberacoso puede tener un impacto profundo, pero con el apoyo adecuado, la educación y el uso de herramientas adecuadas, es posible mitigar y prevenir sus daños. La corresponsabilidad entre quienes participan en la vida digital y educativa es la base para construir una cultura de cuidado y respeto en el entorno online.

4. RECURSOS ÚTILES

Esta sección reúne las herramientas fundamentales para prevenir y actuar frente al ciberacoso y los peligros de internet en general. El alumnado participante ha insistido en que denunciar y pedir ayuda son las medidas más eficaces para frenar estas situaciones.

A) Prevención: El Decálogo de Leioa

Para evitar que los riesgos se conviertan en agresiones, es fundamental seguir un **decálogo**. Un decálogo es un conjunto de diez normas o principios básicos que sirven como guía ética y práctica para una actividad.

Para más información visita el siguiente enlace:

 https://www.leioa.net/vive_doc/DECALOGO_FRENAR_CIBERACOSO_CAST.pdf

Este documento ofrece pautas de seguridad técnica y personal, como el uso de contraseñas robustas, la desactivación de la geolocalización, el cuidado de la webcam y la importancia de la huella digital. Se centra en el respeto mutuo y en no ser partícipe de actos de acoso o sexting.

B) Intervención: La Guía de Actuación de la Comunidad de Madrid

Cuando la prevención no ha sido suficiente, es necesario recurrir a una **guía de actuación**. Este tipo de documento es un protocolo técnico que establece los pasos ordenados que deben seguir los centros educativos, las familias y los propios jóvenes para gestionar y detener un caso de acoso ya existente.

Para más información visita el siguiente enlace:

 <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>

Esta guía detalla la tipificación jurídica de los abusos en la red (delitos contra el honor y la intimidad) y ofrece un protocolo de intervención en fases: detección, valoración del caso, ejecución de un plan de acción y seguimiento. Su objetivo es romper la sensación de impunidad del agresor y proteger psicológicamente a la víctima.

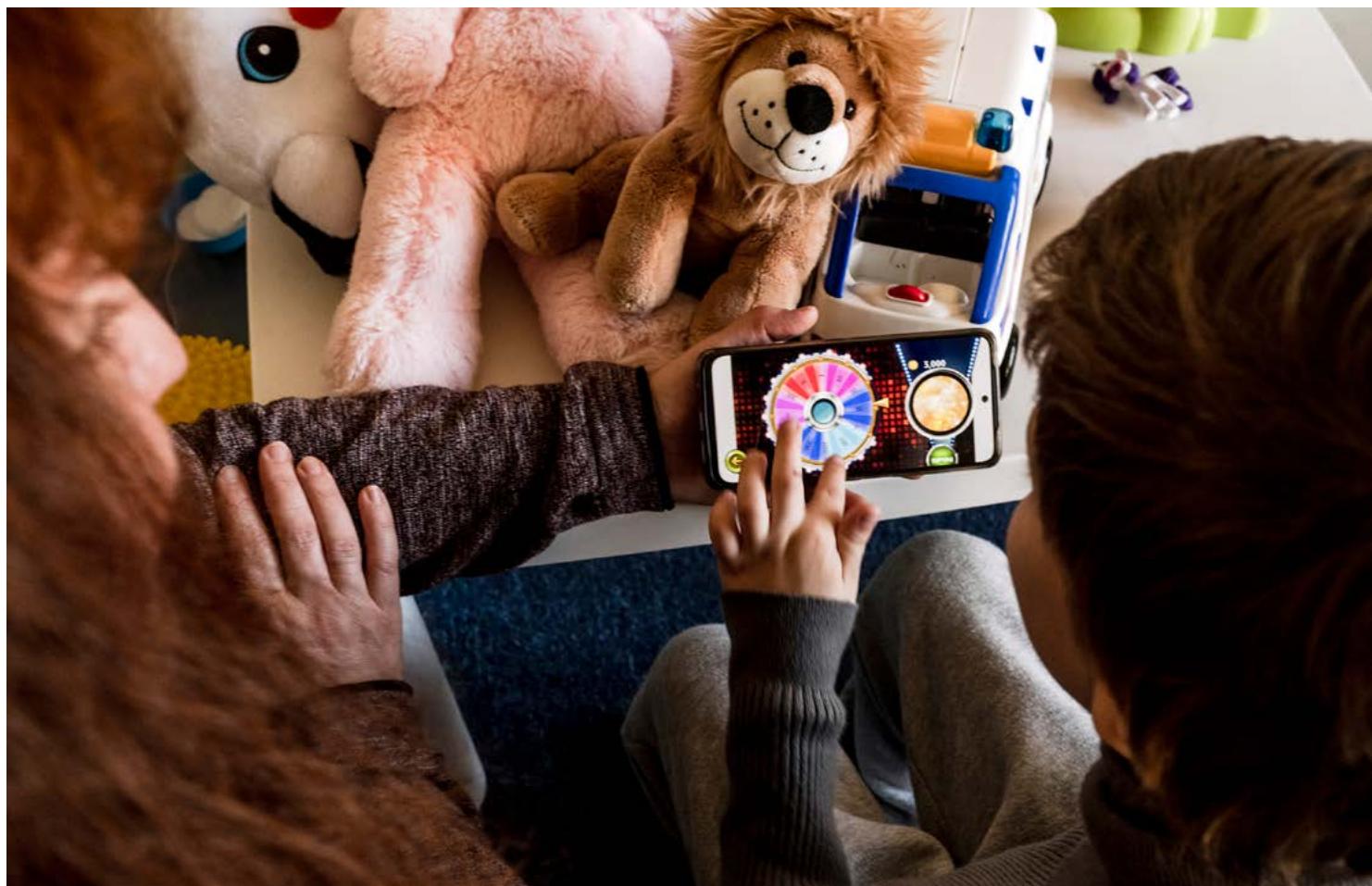
C) Canales de ayuda directa y denuncia

Atendiendo a la recomendación de los jóvenes de contar con apoyos externos, se destacan los siguientes recursos:

- ✓ **INCIBE - Tu Ayuda en Ciberseguridad (017)**: Línea gratuita para recibir asesoramiento técnico y legal inmediato ante ciberacoso o grooming.
- ✓ **Canal Prioritario de la AEPD**: Herramienta para solicitar la eliminación urgente de contenidos sensibles (fotos o vídeos sexuales/violentos) publicados sin consentimiento.
- ✓ **Fundación ANAR (900 20 20 10)**: Teléfono y chat específico para niños y adolescentes en situación de riesgo.

D) Aplicaciones y Herramientas de Protección

- ✓ **AlertCops**: Aplicación oficial de la Policía y la Guardia Civil que permite enviar alertas con geolocalización en tiempo real si eres víctima o testigo de un delito.
- ✓ **PantallasAmigas**: Plataforma con recursos visuales y guías interactivas sobre “netiqueta”, respeto digital y prevención de la ciberviolencia de género.
- ✓ **Controles Parentales**: Tal como sugirieron los participantes, el uso de herramientas de supervisión en edades tempranas ayuda a “restringir el tiempo de uso” y evitar el acceso a páginas inapropiadas.



E) ¿Qué hago si me encuentro en una situación de peligro o de ciberacoso?: Protocolo de Actuación Primario

Los estudiantes coinciden en que la primera línea de defensa es la propia plataforma. Si sufres acoso:

1. **No borres nada:** Guarda pruebas (capturas de pantalla, enlaces, mensajes) antes de bloquear al acosador.
2. **Bloquea y Reporta:** Utiliza las herramientas de reporte internas de redes sociales (Instagram, TikTok, WhatsApp).
3. **Busca ayuda cercana:** Habla con una persona adulta de confianza (familia o docentes). Como indica el alumnado: "Si te sientes mal, vale la pena pedir ayuda".
4. **Denuncia formal:** Si la situación persiste o constituye un delito (como el grooming o la difusión de imágenes íntimas), acude a la Policía Nacional (Unidad de Participación Ciudadana) o a la Guardia Civil (EMUME).

Contar con estos recursos transforma la vulnerabilidad en empoderamiento digital. Sin embargo, la herramienta más potente identificada por los 240 jóvenes participantes de este proyecto no es tecnológica, sino humana: **la capacidad de romper el silencio y pedir apoyo**.

Tal como se trabajó en las sesiones, reconocer que "si no te hace sentir bien, no tienes por qué soportarlo" es el primer paso esencial para activar cualquier protocolo. Al utilizar estos enlaces, aplicaciones y canales de denuncia, no solo estás protegiendo tu propia integridad, sino que estás contribuyendo a que internet sea un espacio donde el respeto y la seguridad dejen de ser una excepción y se conviertan en la norma para toda la comunidad.

5. CONTRIBUCIÓN JUVENIL

5.1. Las voces de los jóvenes

La participación activa del alumnado ha sido clave para definir compromisos que refuerzan la prevención del ciberacoso y promuevan una convivencia digital segura. A partir de su experiencia, destacan tres ejes fundamentales:

✓ **Respeto y responsabilidad en línea:** Evitar cualquier forma de violencia digital, incluyendo compartir o difundir contenido ofensivo, y fomentar una comunicación empática y libre de agresiones.

*“No hay que tratar mal a las personas”,
“debemos aprender a respetar a los demás”.*

✓ **Apoyo y solidaridad:** Ayudar a quienes sufren ciberacoso, ya sea ofreciendo apoyo emocional, denunciando los hechos o informando a personas adultas de confianza.

“Es muy importante ayudar a otros”, “ahora sé cómo defenderme y ayudar a otros”.

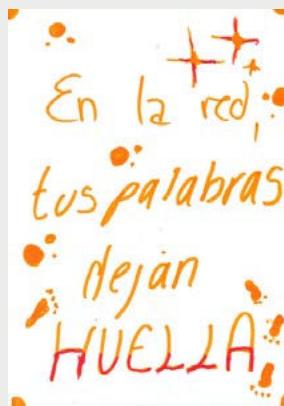
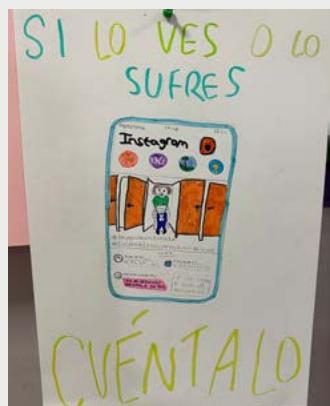
✓ **Autocuidado y prudencia:** Desconectar cuando sea necesario para proteger la salud emocional, ser cautelosos al compartir información personal y no confiar en desconocidos en entornos digitales.

“No confiar en todo el mundo y tener cuidado con la gente en redes”, “es importante desconectar del teléfono”.

En definitiva, el alumnado subraya que nadie debe afrontar el ciberacoso en soledad y que la empatía y el apoyo mutuo son esenciales para combatir esta forma de violencia.

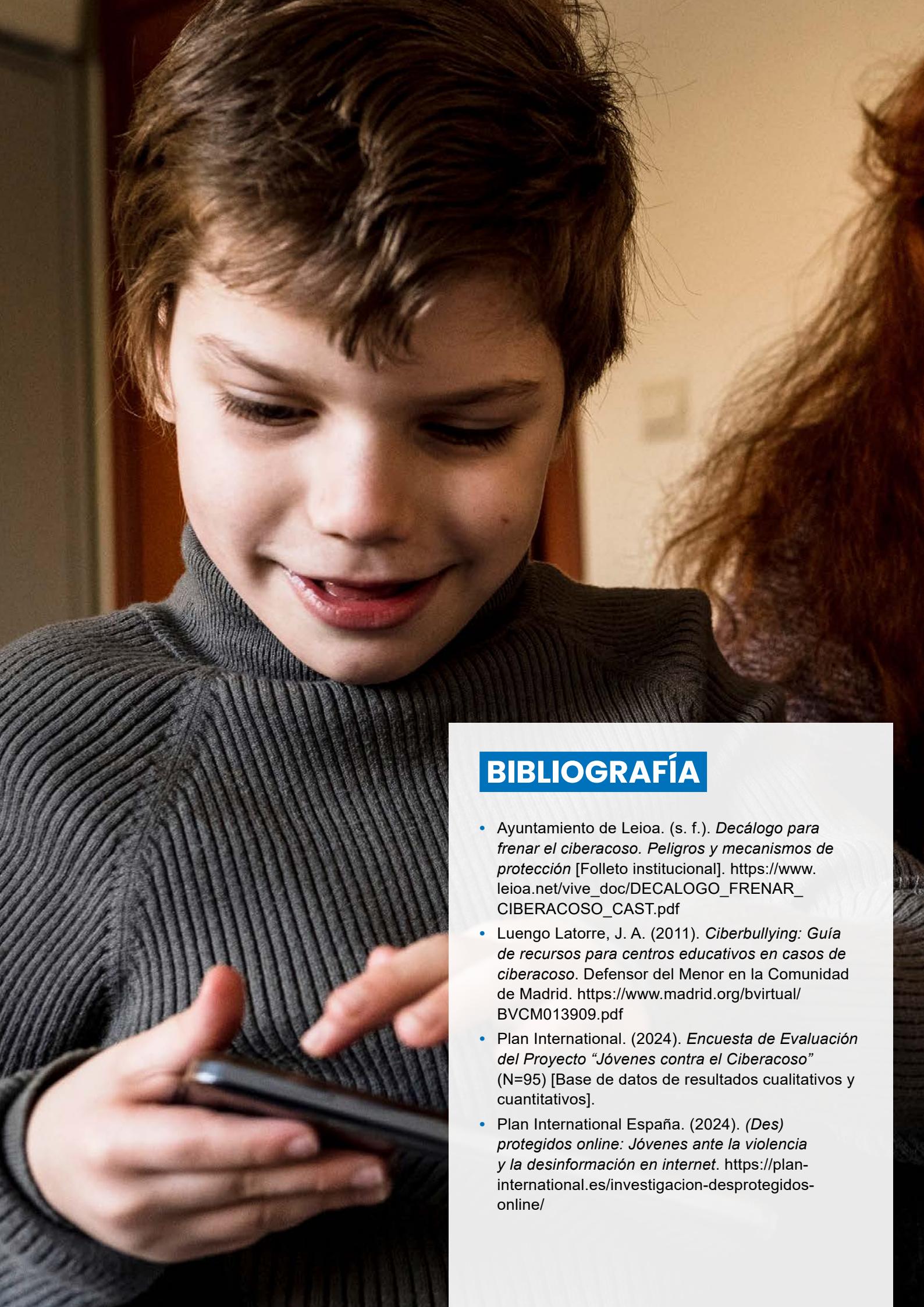
“No DEBEMOS DEJAR SOLO A NADIE”

5.2. Campañas de sensibilización elaboradas por los jóvenes



Un click puede herir, y otro click puede ayudar.





BIBLIOGRAFÍA

- Ayuntamiento de Leioa. (s. f.). *Decálogo para frenar el ciberacoso. Peligros y mecanismos de protección* [Folleto institucional]. https://www.leioa.net/vive_doc/DECALOGO_FRENAR_CIBERACOSO_CAST.pdf
- Luengo Latorre, J. A. (2011). *Ciberbullying: Guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso*. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>
- Plan International. (2024). *Encuesta de Evaluación del Proyecto “Jóvenes contra el Ciberacoso”* (N=95) [Base de datos de resultados cualitativos y cuantitativos].
- Plan International España. (2024). *(Des)protegidos online: Jóvenes ante la violencia y la desinformación en internet*. <https://plan-international.es/investigacion-desprotegidos-online/>



Until we are all equal

Sobre Plan International

Somos una organización independiente comprometida con los derechos de la infancia, la igualdad de las niñas y que lucha por un mundo en el que ellas puedan aprender, liderar, decidir y prosperar. Durante más de 89 años de historia, hemos construido sólidas alianzas para apoyar los derechos de la infancia desde su nacimiento hasta que alcanzan la edad adulta. En la actualidad, estamos presentes en más de 80 países y desarrollamos programas en África, América Latina y Asia.

¡No nos detendremos, hasta lograr la igualdad!

Publicado en febrero de 2026.

Textos y fotos © Plan International. Ilustración de portada: @laladeltejo.

.....

Sigue a Plan International

C/ Pantoja 10
28002, Madrid, España

Atención al donante:
900 244 000
atencionaldonante@plan-international.org



plan-international.es



facebook.com/Planinternational.es



x.com/PlanInt_ES



instagram.com/planint_es



linkedin.com/company/plan-espa-a



youtube.com/user/PlanEspana