GUÍA
PARA PARTICIPANTES

Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

Por un uso razonable y no sexista de las TIC

Las TIC, tecnologías de la Información y Comunicación han revolucionado nuestro mundo. Móviles, PC, tablets, videojuegos, redes sociales, mensajería instantánea... Sus múltiples aplicaciones han mejorado nuestras vidas y hogares. Pero las nuevas tecnologías no son neutras, **son buenas si se les da un uso adecuado**. Son la persona y su personalidad quienes hacen uso de esta tecnología.

Algunas personas, abusan de uso y le dedican tiempo que se quitan de otras esferas de su vida (relaciones con otras personas, estudios, trabajo, autocuidado personal...), En algunos casos pueden generar adicciones a las TIC o a sus aplicaciones, por ejemplo el juego on-line.

Otras personas hacen usos inadecuados, muchas veces sin pensarlo mucho, por ejemplo no guardar la privacidad, contactar con desconocidos o no considerar que ciertos contenidos no son para menores (violencia, sexo, juego...) O se usan para cosas para lo que no estaba ideada esta nueva tecnología: phising, sexting, grooming, ciberbulling, violencia digital o de géneroe desafortunadamente acompañan a las TIC .

Un uso a erradicar de las TIC es su uso como herramienta sexista, de control tecnológico de la pareja, dominación, acoso a través de las redes sociales: control de amigos o publicaciones en Internet o como un elemento facilitador de la violencia de género contra mujeres y niñas.

El programa Desmoviliza2 fomenta el uso adecuado y no sexista de las TIC

En 2010 el Ayuntamiento de Torrejón realizó un estudio entre jóvenes de **12 a 17 años** de Torrejón.

Un **94,4%** tiene móvil que le fue comprado con **10,8** años de media.

Un **76,6 %** usa su correo electrónico habitualmente,

Un **68,7%** usa las redes sociales todos los días

2 de cada 3 juegan habitualmente con su videoconsola y un **56,4 %** con su consola portátil

Los milenials de **12 a 17** años son una auténtica generación TIC.

2 de cada 3 jóvenes de 12 a 17 años de Torrejón de Ardoz no consideran peligrosidad en el uso de las TIC.

Pero junto a las TIC aparecen ciertos problemas, uno de ellos es el abuso o el uso compulsivo de estos aparatos.

Otro tipo de problemas son los usos inadecuados, entre ellos los que tienen que ver con el sexismo, la violencia o igualdad de género, de ello vamos a hablarte en el taller del que forma parte este manual.

ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Para ser adicto-a no hace falta una droga, pues se trata de una predisposición individual:

Tener una **personalidad débil o vulnerable** por la edad que se atraviesa y/o tener escasas habilidades sociales para por ejemplo resolver problemas, organizar actividades para el Ocio, comunicarse cara a cara, actuar en grupo).

La moderna sociedad ofrece muchos estímulos / reclamos que a su vez son propagados por las propias TIC:

Jugar a juegos y máquinas de azar, atarse a los videojuegos o a las apuestas on-line, vivir para el chat, llamar todo el día por el móvil, relacionarse sólo a través de Internet son usos demasiado frecuentes que suponen un **uso arriesgado**.

Pero las TIC pueden presentar la realidad de un modo más atractivo y diferente al permitir embellecer imágenes y sonidos que transmiten emociones por lo que habla a tus sentidos a través de la emoción sin tener que razonar.

Lo primero es no olvidar que **se trata de recreaciones o de perfiles virtuales** que no han de ser confundidos con la verdadera realidad.

¿UN PROBLEMA PSICOLÓGICO?

Más de 3 de cada 10 adolescentes españoles/as usa internet hasta el punto de descuidar otras obligaciones.

Más de 1 de cada 4 adolescentes con uso inadecuado de las TIC presentan problemas en sus competencias sociales, de Habilidades Sociales para relacionarse cuando no algún problema psicológico: ansiedad, depresión, agresividad o deficits de atención.

ES IMPORTANTE UN USO ADECUADO POR NUESTRA SALUD MENTAL

Si lo igualamos a otra adicción hay tres tipos de relación que la persona establecerá con cualquiera de las TIC.

Uso de TIC: es el tipo de relación que tenemos que tener con la tecnología que no deja de ser un instrumento para mejorar la calidad de vida. La cantidad de tiempo, la frecuencia de uso o el modo de empleo no causa consecuencias negativas.

Abuso o uso inadecuado: es una relación con las TIC que bien por la cantidad de tiempo dedicado, la frecuencia de uso o por el tipo de uso que se hace puede empezar a causar para el/la usuario-a y/o su entorno alguna consecuencia negativa.

Adicción a las TIC; **como en cualquier adicción aparecerá:**

TOLERANCIA o necesidad creciente de aumentar el tiempo de uso de la TIC para obtener el mismo efecto. Con el tiempo la satisfacción decrece lo que provoca usarla con más frecuencia.

ABSTINENCIA o sensación desagradable cuando no se tiene acceso a las TIC (robo de móvil, castigo sin tu PC...) La persona quiere usarla para aliviar un malestar que lleva dentro.

DEPENDENCIA la persona necesita incrementar el tiempo de uso además de sentirse mal sino puede hacerlo...

VIDEO JUEGOS & GAMERS

El uso de viodeojuegos puede ser hasta recomendable al ser un entrenimiento divertido que potencia la creatividad, la agilidad mental, competitividad, estrategia, el aprendizaje de idiomas o de informática.

Pero para que esto sea así se han de cumplir dos condiciones:

El **contenido** del videojuego ha de ser adecuado (adaptado a la edad) y no sea peligroso para una personalidad joven.

El **tiempo empleado** no ha de interferir en otros tiempos que son necesarios (para dormir, comer, ir a clase, ver a amigos-as).

A veces no se es capaz de **autocontrolar** los contenidos a los que no se debe jugar ni el tiempo que se le dedica.

El **sistema de clasificación** por edades **PEGI** se establece en 2003 para ayudar a tomar decisiones acertadas a la hora de comprar videojuegos.

Los juegos **para mayores de 12 años** son videojuegos con violencia algo más que gráfica o que se muestren desnudos aunque sea en personajes de fantasía.

Los juegos **para mayores de 16** sube el grado de violencia o de actividad de naturaleza sexual similar al de la vida real. El lenguaje puede ser soez o representar conductas delictivas.

JUEGOS DE ADULTOS

Se trata más adelante el tema de las apuestas on-line, en el caso de los videojuegos **para mayores de 18 años** se clasifican así por que incluyen uno o varios de estos contenidos:

18
www.pegi.info

CONTENIDO DISCRIMINATORIO

Violencia, odio o acoso por etnia, genero, orientación sexual, enfermedad...

CONTENIDO SOBRE SUSTANCIAS

En el juego se cultiva, usa, posee o comercia con drogas reales o ficticias.

CONTENIDO ATERRORIZANTE

Que puede causar miedo por sus escenas perturbadoras o aterradoras.

CONTENIDO VIOLENTO

Se muestra sangre, personas lesionadas, o que mueren en el juego.

LENGUAJE SOEZ

Insultos, groserías, faltas de respeto, tacos, insinuaciones sexuales improcedentes...

SEXO EXPLICITO

Escenas sexuales, desnudos, escenas sugerentes de naturaleza sexual.

FOMENTO DEL JUEGO

Además de las apuestas on-line o el poker on-line existen juegos donde se fomenta el juego o las apuestas on-line con dinero real o ficticio.

VENTAJAS & INCONVENIENTES

VENTAJAS DE LOS VIDEOJUEGOS

Puede jugarse en equipo.
Estimula coordinación visomotora y los reflejos.
Estimula el razonamiento deductivo y el ingenio.
Estimula la memoria a corto y largo plazo.
Estimula el aumento de atención y concentración en la tarea

INCONVENIENTES DE LOS VIDEOJUEGOS

Pierdes tiempo, si se juega en exceso, de tiempo de estudio, autocuidado personal (higiene, hacer ejercicio, alimentación)
Perdida de tiempo dedicado a las relaciones interpersonales que pueden provocar aislamiento social y de la familia.
Fracaso escolar
Incremento de la agresividad.
Dedicar menos tiempo a aficiones, hobbies u otras actividades de Ocio.
Puede provocar uso abusivo e incluso adicción sin sustancia.
Es peligroso si se tiene epilepsia

TELÉFONOS MÓVILES

19 de cada 20 jóvenes de 12 a 16 años de Torrejón tiene móvil. Su primer teléfono se les compró a los 10,6 años de media.

Oficialmente se les compra para no perder el contacto con los Padres, las madres, el tutor legal "para controlar al niño o niña" pero luego se usa en realidad para tener contacto con amigos-as.

El móvil es un centro integrado de Ocio, además de llamadas o Whatsapear puedes hacer trámites, hacer fotos, videos, selfies, escuchar música, navegar por Internet....

Pero las personas que no hacen usos adecuados lo usan para:

Acosar (psicológicamente o físicamente) podíamos llamarlo ciberbulling usando el móvil.
Engatusar: hacer un perfil falso para atraer o engatusar a jovenes para luego abusar de ellos: **GROOMING**
Acceder a páginas de adultos; no sólo las de contenido erótico o sexual sino todas. Por ejemplo apuestas ON-LINE, Poker ON-LINE que pueden hacerse con el móvil.
Grabar delitos o imágenes vejatorias o de acoso y difundirlo.
Falsear identidad para trolear o causar problemas a otra persona
Utilizar el móvil como "juguete sexual". El sexting o grabarse imágenes eróticas para flirtear con la pareja de ese momento.
Utilizarlo como una herramienta para ejercer la violencia contra mujeres y niñas: machismo, cibercontrol, ciberdominación de la pareja utilizando el móvil.

TELÉFONOS MÓVILES Y MALOS USOS

Desafortunadamente hay casos de personas que acosan o que ejercen violencia a través de sus móviles.

Esto no es una broma y el primer consejo es no contribuir a dar más difusión a las imágenes vejatorias o de mal trato a otra persona si llegan a tu Móvil.

Otras personas trolean, con llamadas ocultas o perfiles anónimos, para divertirse si encuentran lo que ellos llaman "vacas a ordeñar" consiguen encontrar alguien de quien mofarse o a quien humillar. Lo mejor que puedes hacer es no contestar a este tipo de llamada y si te llaman cuelga.

Facilitar tu número de móvil, o el correo electrónico, el acceso a tu perfil a desconocidos-as supone un riesgo. No todo el mundo es quien dice ser y por desconocer desconoces hasta sus intenciones.

Evita quedar con desconocidos-as si sólo los conoces de modo virtual. Si a pesar de todo se queda es preferible contarle a algún conocido (amigo, familiar...) dónde y cuándo vas a quedar.

El mejor consejo si te está ocurriendo una situación de acoso o de violencia (entre iguales o de género) es contarlo en casa o algún adulto de tu confianza, y si es el móvil el instrumento que usan cambiar de número y dárselo sólo a quien quieras que lo tenga.

Alguna vez has...	%SI	%NO
Recibido fotos eróticas por el móvil	25,8 %	74,2 %
Envío de fotos de otro para mofarme	20,2 %	79,8 %
Falsear la identidad propia por el móvil	9,2 %	90,8 %
Acosar a otro /a por el móvil	5 %	95 %
Facilitado el número de móvil a desconocido	10,7 %	89,3 %
Recibir amenazas (ciberbullying) por móvil	7,1 %	92,9 %

Dato: jovenes 12-17 de Torrejón participantes en desmoviliza2 2010

REDES SOCIALES

Se trata de un fenómeno emergente en la última década, el uso de redes sociales virtuales supone formar parte de un nuevo tipo de comunidad. Internet multiplica la posibilidad de conocer personas con las que relacionarse y que, sin existir las TIC, difícilmente se conocerían. El 90 % de los jóvenes de 12 a 17 años de Torrejón las usan a diario. Pero también....

Más de la mitad, el 54,5 %, **no ha recibido información sobre normas básicas de seguridad o confidencialidad a la hora de utilizarlas. El 86 % usa Internet sin sistemas de filtrado.**

La necesidad de conectarse va aumentando con la edad y cada vez que se conectan a estas redes están cerca de 2 horas de media. Estar más de dos horas al día en una conexión continua, incrementa sus riesgos y a más tiempo de exposición continuada más riesgo.

El tiempo que se le dedica a las redes se le resta a otros tiempos importantes: un 11,2 % desatiende sus tareas escolares, un 8 % deja de practicar otras actividades de Ocio, se descuidan no solo deberes incluso el autocuidado: horas de sueño, higiene, vigilar alimentación, no hacer deporte..

Como los mensajes son a nicks, se habla, agrega y se queda en la vida real con desconocidos-as de los que se desconocen sus intenciones

PROTEGE TU PRIVACIDAD

Tu nombre, nº de DNI o NIE, fotografías, nº de cuenta del banco, correo electrónico, nº de móvil forman parte de tu privacidad y seguramente tendrás que utilizarlas al navegar por internet y contactar. Si aceptas las condiciones de una aplicación o para darte de alta en chats, foros, servicios de mensajería o redes sociales **tienes que preguntarte:**

¿Quienes son verdaderamente amigos-as que conozco y no ciberamigos con los que me comunico?
A quienes pueden llegar mis publicaciones, notificaciones de estado, estar en línea, ultima conexión, ubicación GPS, fotos
Tengo activadas mis opciones de privacidad en chats, redes sociales, servicios de mensajería instantánea. Aunque tengas activadas las opciones de privacidad las personas a las que les llegue no tienen porque proteger tu privacidad. Cuidado con lo que publicas no te pueda perjudicar sobre todo fotos o videos.

CONSEJOS:

Evita publicar nada que te avergüence puedan ver o leer tus amigos, padres, hermanos...

Tus datos personales son tuyos es mejor hacer perfiles sin tu nombre, usa un nick que conozcan tus amigos así evitas que nadie te localice sin que lo sepas y sin saber sus intenciones.

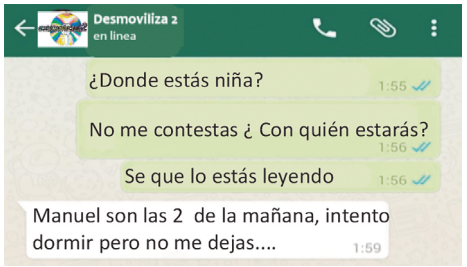
Si no te gusta que los demás publiquen tus fotos, trata a los demás como te gustaría a ti que te trataran.

SEXISMO ON-LINE

Con las redes sociales aparecen usos sexistas como el control tecnológico o la ciberdominación de la pareja, se utilizan las TIC para espiar, acosar o controlar. Puedes sospechar si:

Tu pareja vigila tus publicaciones / comentarios y contactos en las redes sociales.
Tu pareja revisa publicaciones y fotos para luego echartelas en cara o criticar como te comportas.
Publica tus fotos, o fotos contigo sin pedirte permiso para "marcar el territorio" para que tus contactos sepan que tiene una relación contigo.
Cuando tenéis un enfado o discusión utiliza las redes socialespara "hacer las paces" o seguir con la discusión on-line.
Te sugiere o insiste que bloquees o borres algún contacto que no es de su agrado.
Te pide que borres alguna foto porque no le gusta como vas o si sales con otras personas te insiste en que digas quienes son donde los conociste...
Te exige que le incluyas en todas tus redes sociales, servicios de mensajería instantánea.
Te insiste en actualizar tu situación de pareja en tus perfiles.
Te presiona para leer tus correos, busca la manera de tener tus contraseñas para controlar tus perfiles, leer mensajes o buscar evidencias de un engaño.
Te amenaza con publicar fotos o información intima en las redes sociales para que hagas lo que te pida, (chantaje).

IS IT LOVE?



CIBERBULLYING

El acoso en cualquiera de sus formas es algo que no debería de ocurrir, cuando los que te molestan son compañeros-as se llama **bullying** y cuando se usan las TIC **"ciberbullying"**.

Acosar es delito por ello tampoco has de participar en el acoso a otros-as, no se debe consentir que se acose a las personas.

Si alguien te amenaza con publicar fotos o videos, te quiere obligar a hacer algo que no quieres empleando tu imagen o tus datos, crea un perfil falso con tus datos o imagen está cometiendo un delito.

Hay ciberbullying cuando una persona se convierte en el centro de una campaña de desprestigio, o para hacer sentir mal, de varias personas que envían y reenvían mensajes sin su consentimiento si alguna vez ocurre debes de ponerlo en conocimiento de tu familia o un adulto en el que confíes.

Si la cosa es grave, al ser delito, puedes ir a **Policía**, **Guardia Civil** o un **Juzgado** y presentar una denuncia o llamar a teléfonos anónimos como el de **ANAR 900 20 20 10**.

Hacer sentir mal, mofarse, crear perfiles falsos, acosar a un compañero o compañera usando su imagen, datos o información personal sin su consentimiento puede llevar a provocarles daños muy graves.

Trata a los demás en la red como te gustaría ser tratad@.

GROOMING

Algunas personas adultas se aprovechan del anonimato creando perfiles falsos para engatusarte, eso significa grooming, algo así como engatusando.

Generalmente crean un perfil falso de joven atractivo o de alguien famoso y conciendo tus gustos y aficiones mediante lo que publicas lo usa para engañarte, ganarse lentamente su confianza hasta que lo consigue y te pide que le envíes algo con lo que te pueda chantajear, fotos íntimas, información confidencial, etc...

Entonces comienza el acoso mediante el chantaje pidiendote que hagas cosas de contenido sexual, que le grabes y envíes videos o fotografías comprometedoras con lo que tiene aún más cosas con las que amenazarte si no accedes a sus pretensiones.

Primer consejo si te relacionas con un desconocido en la vida real no accedas a hacer cualquier cosa que te haga sentir mal y sobre todo evita acudir a citas a ciegas. Si lo haces informa a algún amigo-a intimo-a de donde y cuando quedaste.

Debes pensar antes a la hora de enviar videos, fotografías, datos tuyos o de tu familia, donde vives, donde estudias o acudes pues esta información en manos inadecuadas se te puede volver en contra.. Como norma no publiques nada que no te gustaría que viera tu familia.

Si accedes a conectar la webcam para poder verte, te arriesgas a grabaciones o a que te la pirateen. Orienta la webcam de manera que no se vea nada o recubrela con cinta adhesiva cuando no la uses.

Si sospechas de ser víctima o eres víctima de grooming, puedes denunciarlo o avisar a un adulto de confianza de lo que está pasando.

PUBLICAR FOTOS

Cualquier información que haga posible identificarte es un dato personal: un tatuaje, un lunar o cicatriz pueden hacer posible que alguien pueda identificarte. Tus fotografías son un dato personal.

Si tu publicas una foto en una red social o en tu perfil de red de mensajería estas compartiendo estos datos personales con otras personas. Seguro que subes fotos a Internet o a tus perfiles. En este tipo de fotos intentamos dar nuestra mejor imagen, incluso como son anónimos alguno no es quien dice ser.

¿Sabes que cualquiera puede guardar las fotos que publicas?

¿Estas seguro-a de que todos tus contactos no publicarán por su cuenta tus fotos?

¿Compartes fotos de los demás sin pedir permiso?

Hay que ser cuidadoso-a con estas cuestiones y activar las opciones de privacidad pues sino además de a tus contactos cualquiera podrá ver tus fotografías.

Lo que subes a Internet se queda allí, es muy difícil a veces borrar todo aunque lo hayas borrado de tu red social...

Evita publicar fotos o imágenes que no te gustaría que vieran tus familiares (padres, hermanos).

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA WEB

La violencia contra mujeres adolescentes ha encontrado en las TIC en general y en la web en particular un nuevo contexto y espacio para su desarrollo por dos motivos, **por la facilidad de hacer daño y la impunidad del agresor a la hora de mantener tu privacidad.**

El contacto permanente, los móviles y las aplicaciones de mensajería instantánea (tipo whatsapp) o chats permiten una capacidad de control continuado de la pareja.

Existen diferentes formas y diferentes grados de violencia:

- **SEXTORSION**. Amenazas, coacciones por tener o decir tener material intimo de una adolescente.
- **INSULTOS**, desprecios en chats públicos que pueden pasar en la realidad a una agresión física
- **CIBERBULLYING** a niñas y a adolescentes
- **CIBERACOSO**, bombardear, atosigar con mensajes, chats, publicaciones para que accedas a tener una relación.
- **PUBLICAR FOTOS ÍNTIMAS** sin su consentimiento de antiguas parejas con las que se dejo la relación
- **PUBLICAR SIN CONSENTIMIENTO** fotos íntimas robadas a niñas y mujeres.
- **CIBERCONTROL Y CIBERDOMINACION** por parte de la pareja con el control de ubicación, contraseñas, perfiles y publicaciones

Un buen uso de las TIC es no darle un uso sexista ni violento. El igual que en la realidad la violencia de género hay que erradicarla igualmente hay que hacerlo en el mundo virtual...

SEXTORSIÓN

La sextorsión sólo se puede producir por la posesión de una imagen íntima por parte de un chantajista. A veces van "de farol" te dice que las tiene pero en realidad no es así. Pero lo que pretende suele ser lo mismo obtener dinero, dominar la voluntad de la otra persona e incluso mantener relaciones intimas no deseadas.

Lo mejor es **evitar mandar fotos "comprometedoras"** a nadie, no solo a quien no conoces en persona pues a veces es un antigua pareja con la que se flirteaba haciendo sexting quien las posee .

Para evitar que desconocidos tengan imágenes tuyas, **tapa siempre la camara web** u orientala hacia un lugar donde no te desvistas.. Usa un anti-malware (ordenadores zombi)

Si tienes **información o imágenes** delicadas (sobre todo eróticas) en tus redes o perfiles, **retíralas, no las almacenes**.

SI te chantajean, no cedas a los chantajes pues harás más fuerte al chantajista, mucho menos le proporciones nuevas imágenes con las que te presionará. Si alguien tiene acceso a tus claves CAMBIALAS.

Guarda las pruebas (un pantallazo de la sextorsión) y acude a un adulto de confianza (padres, profesores, familiares...) para contarles el problema. La sextorsión es un delito que puedes denunciar en juzgados y comisarias.

SEXTING

La práctica del **SEXTING** está experimentando un importante aumento a pesar de ser el origen o causa de otros problemas futuros por lo que podemos considerarlo una práctica arriesgada.

Los problemas son los ya contados con la privacidad, el derecho a la propia imágen, ciberbullying, ciberacoso sexual e incluso sextorsión. Reenviar imágenes de otros u otras puede ser delito.

Los contenidos íntimos o eróticos en manos de otras personas te ponen en riesgo por ejemplo de que se lo envíen a otras personas por fanfarronear de conquista, por despecho... También puede ser que pierdas el móvil o que te lo crackeen (no almacenes este tipo de imágenes en tu smartphone).

Pero lo más peligroso es que se usen estas imágenes como elemento de ciberbullying para humillarte publicamente delante de tus contactos, amigos-as, compañeros-as...

O peor que sean el elemento que se utiliza para el chantaje en caso de sextorsión o el que utiliza la persona desconocida que tras haber hecho grooming tiene una imagen erótica en su poder. Piensa en las consecuencias que puede tener antes de tomarte o enviar una foto de naturaleza íntima o reenviar una foto de naturaleza íntima de otra persona a terceras personas.

Nunca te fotografíes o hagas videos que no te gustaría que vieran tus amistades más cercanas, familiares: padre, madre, hermanos, hermanas. Hoy en día hasta los abuelos y las abuelas pueden navegar por Internet.

Si alguien te presiona para que le envies este tipo de imágenes no cedas. No es de confianza alguien que te propone que hagas algo que no te hace sentirte comod@.

APUESTAS ON-LINE

El juego y las apuestas on-line son legales para mayores de 18 años, pero pasa como con las páginas de adultos, sólo hay que hacer un click diciendo que eres mayor de edad para poder acceder.

Se calcula que **entre un 3 y un 8 %** de menores adolescentes en España son adictos al juego on-line: apuestas deportivas, poker on-line. Este inicio temprano suele ser la fase embrionaria de una futura ludopatía en tu vida adulta.

Su éxito radica en que se puede jugar desde casa, o cualquier lugar, conservando el anonimato. A esto se le acompañan fuertes campañas publicitarias a veces con superfamosos.

En Octubre de 2017 un estudio cifra en más de uno de cada cinco, un 21 %, de jugadores on-line acaba teniendo problemas con la justicia sobre todo por llegar a falsificar o estafar a familiares o empresas para seguir apostando.

Algunos jóvenes que no tienen recursos acceden a dinero o tarjetas de crédito de familiares perjudicando seriamente la economía de sus familias.

El juego y las apuestas son cosas de adultos, si eres menor respeta el acceso, por algo estos contenidos son para adulto.

Si una persona llega a niveles de estar enganchado a las apuestas on-line o tiene serias repercusiones por jugar es mejor que pida ayuda especializada.

POR UN USO ADECUADO DE LAS TIC

Las nuevas tecnologías son fuente de bienestar y mejoran la calidad de nuestra vida haciéndola más sencilla. A un click o a un dedazo táctil obtenemos lo que buscamos de forma instantánea.

Pero no hemos de perder de vista que no dejan de ser herramientas en manos de personas, las tecnologías son neutras, son buenas si se les da el uso adecuado. Al ser quienes las usan personas son ellas las que deciden que hacer con estas herramientas. Por eso encontraremos **falsas identidades, troles, estafadores, sexistas....**

Las nuevas tecnologías han de usarse para mejorar tu vida, por ello se ha de hacer un uso adecuado respecto a los contenidos, a los tiempos y a la información que damos a terceros.

Es preferible **no estar más de dos horas al día**, excepto si lo tienes que hacer por estudios o trabajo, en cualquiera de las TIC (móvil, videojuegos, Internet) o sus aplicaciones (redes sociales, mensajería instantánea).

Haz lo posible por proteger tus datos personales e intimidad en la red (usa nicks en lugar de tu nombre, no des demasiada información en sitios públicos, cuidado con las fotos que publicas o envías...) **Ante todo activa las opciones de privacidad**.

Controla los contenidos que ves, si son de adultos (pornografía, violencia, juegos on-line...) Cada cosa tiene su edad por un motivo.

Evita los sitios de pago que solicitan número de tarjeta u otros datos personales, cuidado con las páginas falsas y con los archivos y enlaces de personas que no conocemos.

Lo mejor es instalar y actualizar antivirus y anti-malware para protegerte de amenazas silenciosas.

USO NO SEXISTA

La igualdad entre hombres y mujeres ha de ser real en todas las esferas de la vida: estudios, trabajo, familia, ocio y tiempo libre. Si se pretende erradicar la violencia de género o el sexismo tambien ha de hacerse en el uso de las nuevas tecnologías sobre todo en la red.

Tanto hombres como mujeres tienen derecho a su intimidad, a no ser violentados en su intimidad, a ser tratados respetuosamente, a no ser victimas de acoso o simplemente a no tener miedo cuando se utilizan las TIC.

Comportamientos como el control, la dominación, la sumisión o la violencia psicológica son tan reales en la red usando las nuevas tecnologías como las de violencia de género que se dan en la vida real.

Si tu pareja ejerce el control o dominación tecnológica, si controla tus contraseñas, publicaciones, fotografías, si te pide explicaciones sobre los amigos que agregas o tus publicaciones, si revisa tus comunicaciones vigilando evidencias de engaño, o a que hora estas conectado-a no es una sana relación, piensa en ello. Casos más graves son los de los "lover boy" o jovenes atractivos que captan mujeres para la trata de blancas o los
propios groomers (adultos que hacen grooming).

La confianza, el respeto, el compañerismo, el trabajo conjunto, el escuchar y sobre todo no invadir esferas personales del otro han de ser los valores en nuestras comunicaciones a la hora de buscar, tener o mantener pareja.

WEBS RELACIONADAS

Un uso adecuado de Internet es la posibilidad que te ofrece para informarte más sobre los riesgos o daños de las TIC e incluso ayudarte si tienes algún problema. Para ello puedes visitar las siguientes páginas para más información.

AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Guías de privacidad, seguridad, protección datos, compra segura.

www.aepd.es

FUNDACIÓN ANAR (Ayuda a niños y adolescentes en riesgo)

Ayuda en casos de violencia de género, ciberbullying, grooming.

www.anar.org

PANTALLAS AMIGAS

www.pantallasamigas.net

IS4K (Internet segura for kids)

Pagina web especializada en uno razonable y no sexista de TIC

www.is4k.es

SERVICIO DE ATENCIÓN EN ADICCIONES TECNOLÓGICAS

Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas

C/ Manuel de Falla 7 (Madrid)
91 720 79 16

Por un uso razonable y no sexista de las TIC

CON LA FINANCIACIÓN DE:

Ayuntamiento de TORREJÓN DE ARDOZ

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS