

CIBERBienestar

CUADERNILLO para ESTUDIANTES ^{de}

EDUCACIÓN SECUNDARIA



CIBERBienestar. Cuadernillo para estudiantes de Educación Secundaria se realizó en colaboración entre AT&T México, la Secretaría de Educación de Nuevo León y Educación para Compartir.

Coordinación del proyecto

AT&T México

Miguel Ángel Casas Pérez
Director Nacional de Asuntos Externos
Sustentabilidad y Comunicación

Daniel Ríos Villa
Vicepresidente Adjunto de Asuntos Externos y
Sustentabilidad

Secretaría de Educación de Nuevo León

Sofialeticia Morales Garza
Secretaria de Educación

Verónica Raquel Martínez Rivera
Coordinadora de Inclusión Educativa de las TIC

Claudia Esthercita Ramos Hernández
Jefatura de operación de proyectos CIETIC

Educación para Compartir

Ana Laura Ferraro Hernández
Directora Adjunta de Operaciones

Diseño y curación de contenido

Educación para Compartir

Carolina Aceves Sosa

Pamela Lizbeth Aguilar Salazar

Revisión técnico-pedagógica

Secretaría de Educación de Nuevo León

Diseño editorial

Educación para Compartir

Damián Otero

Ilustraciones

Freepik

CIBERBienestar. Cuadernillo para estudiantes de Educación Secundaria © 2023

Primera edición, 2023

Versión digital

Distribución Gratuita-Prohibida su venta.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin el permiso previo y por escrito de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas de Jóvenes AMNU Jóvenes, A.C., la reproducción parcial o total de esta obra, su tratamiento informático, la transmisión de toda forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler, préstamo público u otros métodos.

Derechos reservados © 2023. Asociación Mexicana para las Naciones Unidas de Jóvenes AMNU Jóvenes, A.C. Avenida Patriotismo 889, Insurgentes Mixcoac, 03910 Ciudad de México, CDMX, México.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
MAPA DE CONTENIDOS	5
ACTIVIDAD 1. Ciudadanía digital para un mundo más responsable	6
Civismo digital	
ACTIVIDAD 2. Igualess y diferentes	9
Identidad digital	
ACTIVIDAD 3. Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres	12
Noticias falsas	
ACTIVIDAD 4. Basta de ciberacoso	16
Ciberacoso	
ACTIVIDAD 5. Uno mi perfil con...	20
Grooming	
ACTIVIDAD 6. Hundimos el barco de la ciberviolencia de género	24
Violencia digital de género	
ACTIVIDAD 7. Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad	31
Inteligencia Artificial y habilidades de pensamiento crítico	
Actividad 8. En conexión con nuestra salud	35
Redes sociales y salud mental	
PROYECTO FINAL. Construimos redes seguras para navegar a salvo	40
Proyecto de atención al ciberacoso	



PRESENTACIÓN

¡Hola, nativas y nativos digitales!

¿Alguna vez han pensado en lo rápido que avanza la tecnología? Piensen en el primer dispositivo tecnológico al que tuvieron acceso. Por ejemplo, para muchas personas, la televisión es un objeto de entretenimiento y diversión básico en casa, y es sin duda uno de los que ha sufrido mayores transformaciones a lo largo de la historia y del avance de la tecnología, las televisiones no lucen ahora como lucían hace algunos años.

Así como los dispositivos se van actualizando, la manera en que nos relacionamos con y a través de ellos, también evoluciona, por lo que es importante que continuemos aprendiendo a poner en práctica una **ciudadanía digital**, con todo lo que ello implica.

Por otro lado, el tiempo que pasamos en ambientes virtuales, también ha ido en incremento, ya que cada día tenemos la oportunidad de explorar diferentes plataformas, con distintos fines, mismas que nos permiten interactuar y crear espacios de convivencia virtual, en los que nuestras **identidades digitales** se dan a conocer y tenemos acceso a las identidades de otras personas.

Estas oportunidades traen consigo retos para el **civismo digital**, entre ellos podemos encontrar la publicación de **noticias falsas**, el **ciberacoso**, el **grooming** y hasta la **ciberviolencia de género**. Es por ello que para hacer frente a estos desafíos que son consecuencia de la falta de práctica de valores en la convivencia digital, les invitamos a construir protocolos de acción que consideren conductas de autocuidado y estrategias para mantener su **ciberseguridad** y la de las personas que les rodean.

También deben saber que, teniendo en cuenta su edad y generación, son considerados como personas **nativas digitales**, porque nacieron en esta época en que las **Tecnologías de la Información y la Comunicación**, también conocidas como TIC, son parte del día a día para comunicarse, investigar, estudiar y hasta entretenerse. Y hay más, porque existe un camino que recorrer para aprender a comportarse y asumirse como **personas ciudadanas digitales**, con derechos digitales y obligaciones para que todas podamos convivir en un mundo digital armonioso bajo los estándares de responsabilidad y bienestar del programa **CIBER@prende** de la Secretaría de Educación de Nuevo León, el cual puedes consultar en: ciberaprende.uienl.edu.mx/.

Diviértanse realizando las actividades de este cuadernillo, compartan sus aprendizajes e inviten a otras personas a jugar para poner en práctica su ciudadanía digital. Al final podrán realizar un divertido proyecto que concentre sus aprendizajes en una creación con Inteligencia Artificial.

¡Disfruten su experiencia en este recorrido!



MAPA DE CONTENIDO

Este mapa de contenidos te guiará para saber qué aprendizajes tendrás durante tu aventura educativa:

Actividad	Competencia	Indicador
Ciudadanía digital para un mundo más responsable	13. Emplea medios seguros, legales y éticos al usar las tecnologías y crear una identidad digital.	Conoce la legislación sobre usos de la red, los derechos y obligaciones de los usuarios de internet.
Iguales y diferentes	13. Emplea medios seguros, legales y éticos al usar las tecnologías y crear una identidad digital.	Comprende la importancia de cuidar su información personal. Toma medidas preventivas.
Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres	14. Participa de forma constructiva en discusiones públicas de interés colectivo.	Evita compartir información dudosa o falsa, así como información discriminatoria o violenta.
Basta de ciberacoso	15. Utiliza las tecnologías para solucionar problemas sociales con equidad, perspectiva de género y visión inclusiva.	Reconoce la violencia (...) en las redes sociales y sabe cómo responder para evitar su propagación.
Uno mi perfil con...	13. Emplea medios seguros, legales y éticos al usar las tecnologías y crear una identidad digital.	Comprende la importancia de cuidar su información personal. Toma medidas preventivas de seguridad y privacidad en redes sociales.
Hundimos el barco de la ciberviolencia de género	15. Utiliza las tecnologías para solucionar problemas sociales con equidad, perspectiva de género y visión inclusiva.	Reconoce la violencia de género en las redes sociales y sabe cómo responder para evitar su propagación.
Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad	14. Participa de forma constructiva en discusiones públicas de interés colectivo.	Reconoce los signos de la infodemia y de la manipulación en redes sociales.
En conexión con nuestra salud	8. Gestiona sus emociones al interactuar con otras personas y usar las tecnologías	Aprende estrategias socioemocionales para el manejo del estrés, manejo de la tolerancia a la frustración y motivación al trabajar con tecnología.
Proyecto final. Construimos redes seguras para navegar a salvo	7. Colabora de forma proactiva para aprender y crear en equipo.	Investiga y explora plataformas colaborativas para realizar trabajos escolares.

Información retomada de la Secretaría de Educación de Nuevo León (2023). CIBER@prende. Documento rector de la Inclusión educativa de las TIC en los centros escolares del estado de Nuevo León. Consultado en: <https://ciberaprende.uilen.edu.mx/>

ACTIVIDAD 1:

Ciudadanía digital para un mundo más responsable

Civismo digital

Estándar Responsabilidad

Conocerás la legislación sobre usos de la red, los derechos y obligaciones de los usuarios de internet.

Duración

60 minutos

Propósito

Reflexionarás sobre la importancia de ser ciudadanas y ciudadanos digitales, a través del reconocimiento de tus acciones y pensamientos, para utilizar la tecnología de manera responsable.

Materiales

- Video “Los ciudadanos digitales que queremos ser”
- Dispositivo con Internet
- Lápiz o bolígrafo
- Hojas recicladas o cuaderno
- Lápices, plumones o crayones de colores

¿Qué vamos a hacer?

Este primer tema, busca invitarte a conocer por qué es necesario como sociedad construir y convivir desde una **ciudadanía digital**.

Al ser personas que han nacido en el siglo XXI rodeadas del uso de tecnología para realizar un gran número de actividades básicas como comunicarnos, aprender o trabajar, tenemos una responsabilidad importante que es la de formarnos como ciudadanas y ciudadanos digitales, es decir, como personas que conocen y respetan sus derechos y los de los demás en el mundo real y en el mundo virtual.

1. Observa el video: [Los Ciudadanos Digitales que queremos ser](#) y reúnanse en equipos para realizar un cuadro comparativo de las diferencias que consideran que existen entre ser ciudadanas y ciudadanos dentro y fuera de Internet.

Al finalizar, compartan sus cuadros comparativos con el resto de los equipos y dialoguen acerca de la información que compartieron: ¿qué diferencia hay entre ser una persona responsable y respetuosa en el mundo real y en el mundo virtual?



¿Habías escuchado el concepto “ciudadanos digitales”? ¿en dónde?

Aunque cada vez es más frecuente utilizar las TIC para las actividades de la vida diaria, eso no significa que siempre estés haciendo un uso seguro y responsable de ellas, por ello es importante saber cómo comportarse y respetar a las personas con las que te comunicas, aunque no las conozcas.

ACTIVIDAD 1:

Ciudadanía digital para un mundo más responsable

Recuerda que, una **ciudadana** o **ciudadano digital**, es una persona que, sin importar su edad, usa la tecnología y todos los dispositivos digitales a su alcance, de manera responsable para aprender, crear, comunicarse, divertirse y participar. Asumirse como ciudadana o ciudadano digital, también trae consigo la **Responsabilidad** de conocer y respetar los usos de la red, los derechos y obligaciones de los usuarios de internet.

- Reúnete con un equipo de compañeras y compañeros, y compartan ideas sobre cómo les gustaría ser tratados en el mundo virtual cuando:
 - investigan
 - juegan
 - se comunican
- Invita a otros equipos a compartir sus ideas de manera divertida, donde cada equipo actuará en silencio cómo les gustaría ser tratados. El reto es que el resto de los equipos adivinen qué mensaje están queriendo decir.
- Piensa en tus acciones y emociones al utilizar las TIC y responde la siguiente tabla de reflexión:

Tabla de reflexión
Cuando estoy en línea

Cuando estoy en línea y...	¿Qué pensamientos y emociones tengo?	¿Qué podría hacer como ciudadana(o) digital?
me comunico		
trabajo en equipo		
juego		
comparto información		
Otra actividad, ¿cuál? -Por ejemplo: busco información para mis tareas	-Quiero encontrar la información lo más rápido posible	-Verificar que la información sea confiable, mencionar la fuente y aclarar qué datos obtuve de Internet y qué información es parte de mis reflexiones.

ACTIVIDAD 1:

Ciudadanía digital para un mundo más responsable

5. Comparte tus respuestas con tu grupo y platiquen qué respuestas tuvieron en común y cuáles fueron diferentes.
6. Entre todas las personas, respondan:
 - ¿Cómo les gustaría sentirse cuando naveguen en Internet?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de no respetar a las personas en la vida real o en el mundo virtual?
 - ¿Qué pasa si las personas no se comprometen a comportarse como ciudadanas y ciudadanos digitales?
 - ¿Por qué es necesario conocer la legislación sobre usos de la red, los derechos y obligaciones de los usuarios de internet?
7. **¡Únete al reto!** Reúnete con tu grupo y diseñen una campaña para hacer “viral” la importancia de ser ciudadanas y ciudadanos digitales. Pueden hacer una presentación o video con las ideas principales aprendidas en esta sesión. Si cuentan con acceso a una computadora, utilicen alguna herramienta gratuita como [Vimeo](https://vimeo.com/) o [Canva](https://canva.com/).

Tip. Comprometerse a ser una ciudadana o ciudadano digital, es un esfuerzo que requiere hacerse todos los días de manera consciente. Observa cómo se sienten tus compañeros de equipo mientras trabajan y pregunta ¿qué les hace sentir más cómodos? para que su convivencia dentro y fuera de Internet sea divertida y respetuosa.

8. **¿Quieres aprender más sobre ciudadanía digital?** Consulta las siguientes fuentes de información:



CUESTIONARIO DIGITAL

Romina Villalon. Cuestionario Ciudadanía Digital.
Consultado en: <https://lc.cx/hAoY9k>



CHARLA INFORMATIVA

TEDx Talks. (2020). Educación digital | Maggie Rojano |
[TEDxAvAcueducto. Consultado en YouTube.](https://www.youtube.com/watch?v=TEDxAvAcueducto)



JUEGO INTERACTIVO

Orozco Vera, Jesús. Ciudadanía Digital Quiz. Consultado en [Educaplay](https://www.educaplay.com/)



ACTIVIDAD 2:

Iguales y diferentes

Identidad digital

Estándar Responsabilidad

Comprenderás la importancia de cuidar tu información personal. Tomarás medidas preventivas.

Duración

60 minutos

Propósito

Aprenderás la importancia de cuidar de tu identidad digital, a través del reconocimiento de las diferencias y similitudes que tienes con las personas, para identificar el tipo de información que cuida de tu seguridad.

Materiales

- Video “¿Quién eres tú?”
- Dispositivo con Internet
- Lápiz o bolígrafo
- Hojas recicladas o cuaderno
- Lápices, plumones o crayones de colores

¿Qué vamos a hacer?

¿Sabías que existen datos personales que al ser publicados en Internet, te pueden poner en riesgo? Así es, imagina qué pasaría si vas por la calle platicando con todas las personas y compartiendo información que solo pocas personas conocen, como tu dirección o dónde guarda tu familia su dinero. Parte de asumirse como una ciudadana o ciudadano digital, tiene que ver no sólo con la manera en la que tratamos a las otras personas, sino también, la manera en la que utilizamos la **Responsabilidad** para cuidar de nosotros mismos y tomar medidas de prevención.

1. Observa el video: [¿Quién eres tú?](#) y reúnete en equipo con compañeras y compañeros. Realicen una lista de experiencias que han vivido o que ha vivido una persona cercana a ustedes, relacionada con el mal uso de información que han publicado en Internet.

Dialoguen sobre las medidas de precaución que podrían haber tomado y que tomarán a partir de esta sesión.



Toda la información que escribes en Internet sobre ti, crea una **identidad digital** que se construye con datos como: tu nombre, tus fotografías o imágenes, las noticias, los comentarios o los gustos que compartes, y las personas con las que te relacionas de manera virtual. Recuerda que la responsabilidad de protegerte, comienza por tus propias acciones.

2. Reflexiona sobre la información que consideras que puedes compartir para que las personas te conozcan sin poner en riesgo tu seguridad o la de tus amistades y familiares.

ACTIVIDAD 2: Iguales y diferentes

3. Con estas ideas en mente, responde a las siguientes preguntas de la tabla y busca entre tus compañeras y compañeros, a tres personas que compartan la misma respuesta que tú en las preguntas 1 y 2, y tres personas que tengan respuestas diferentes a ti en las preguntas 3 y 4.

Iguales y diferentes	
 IGUAL	 DIFERENTE
1. ¿Para qué te gusta utilizar Internet? Tú: _____ Persona 1: _____ Persona 2: _____ Persona 3: _____	3. ¿Qué te gustaría que tu identidad digital diga de ti? Tú: _____ Persona 1: _____ Persona 2: _____ Persona 3: _____
2. ¿Qué riesgos puedes tener al compartir información en Internet? Tú: _____ Persona 1: _____ Persona 2: _____ Persona 3: _____	4. ¿Cómo puedes proteger tu identidad digital? Tú: _____ Persona 1: _____ Persona 2: _____ Persona 3: _____

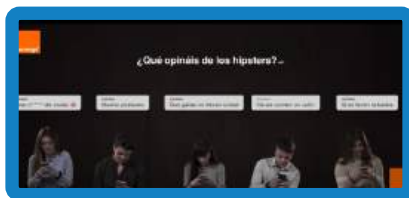
ACTIVIDAD 2:

Iguales y diferentes

4. En grupo, compartan las respuestas que fueron iguales y las que fueron diferentes y reflexionen, cuáles de ellas contribuyen a que construyan una identidad digital segura y a que naveguen en Internet con menos riesgos.
5. En caso de que ya cuenten con un perfil de acceso a una red social adecuada para su edad, valoren si la información y fotografías que se encuentran ahí muestran el mensaje y los datos adecuados, o si deben realizar ajustes.
6. Entre todas las personas, respondan:
 - ¿Cómo pueden verificar que su identidad digital es segura?
 - ¿Qué acciones pueden evitar en el futuro para no exponer su identidad digital?
 - ¿Por qué es necesario tomar medidas de precaución para cuidar de su información personal?
 - ¿Cómo pueden contribuir al cuidado de la identidad digital de sus amistades y familia?
7. **¡Únete al reto!** Reúnete con tu grupo y creen un “meme” acerca de la necesidad de cuidar de su identidad digital. Si cuentan con acceso a una computadora, utilicen alguna herramienta gratuita como [Ilove MC](#) o [Canva](#).

Tip. Recuerda que, recursos como los “memes” también pueden ser utilizados para abordar de manera divertida temas de sensibilización o de interés social con fines educativos. Verifica que sean realmente divertidos sin ofender ni discriminar a las personas.

8. **¿Quieres aprender más sobre la identidad digital?** Consulta las siguientes fuentes de información:



VIDEO DE REFLEXIÓN

[Orange España. \(2019\). ¿Eres la misma persona en redes sociales?. Consultado en YouTube.](#)



ARTÍCULO DE LECTURA

Pérez Subías, Miguel. (2012). Identidad digital. Revista Telos No. 91. Consultado en: <https://lc.cx/8k9vXV>



JUEGO INTERACTIVO

Missol. cómo preservar tu identidad digital. Consultado en [Wordwall](#)



ACTIVIDAD 3:

Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres

Noticias falsas

Estándar Responsabilidad

Evitarás compartir información dudosa o falsa, así como información discriminatoria o violenta.

Duración 
60 minutos

Propósito

Identificarás información falsa a través de la revisión de los criterios de confiabilidad, para incorporar estrategias de cuidado en la red.

Materiales

- Video “Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres”
- Lápiz o bolígrafo

¿Qué vamos a hacer?

La certeza de saber quién está realmente detrás de las identidades digitales con las que interactúas, te permite conectar de manera segura en la red, pero no siempre las personas que crean las identidades en Internet, son reales, ni sus datos o la manera en que llevan sus interacciones; **una de las consecuencias de la falta de honestidad y juego limpio** por parte de dichas personas, es el concepto **Noticias falsas** que revisaremos a continuación.

¿Alguna vez te has preguntado si es necesario dudar de lo que leemos en Internet?, hay muchas situaciones en las que la información que encontramos en Internet puede parecer creíble, es decir, verdadera o fácil de creer, pero en realidad no lo es. Hay personas que colocan información que puede no ser completamente cierta en línea con la finalidad de obtener dos cosas principalmente: 1) ser tendencia y así influir en las creencias y decisiones de las personas sobre un tema de interés y 2) obtener dinero por cada “click” que alguien haga en el sitio web donde se publicó esa información.

1. Observa el video: [Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres](#), y realiza una entrevista a las personas cercanas que conozcas y que utilicen constantemente las redes sociales, pregúntales si han sido víctimas de las noticias falsas y pide que te compartan su experiencia más un consejo.

Reúne toda la información en un folleto informativo de prevención que compartas con el resto de tus compañeras y compañeros.



Las **noticias falsas** también son conocidas como **Fake news**, y este concepto se refiere a que la información no es cierta o que ha sido alterada y sacada de contexto con una finalidad distinta a la de informar. Identificar las noticias falsas puede ser complicado o muy difícil de saber algunas veces, por ello, es muy importante verificarlas porque de no consultar fuentes confiables, estaríamos cayendo en una mentira y nuestras decisiones o acciones pueden tener consecuencias negativas.

La **Responsabilidad**, también es evitar compartir información dudosa o falsa, así como información discriminatoria o violenta, practícala para que las noticias falsas dejen de existir en Internet.

ACTIVIDAD 3:

Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres

2. Usa la lista de verificación que te compartimos para evaluar la fiabilidad de la información que ves en Internet.
3. Lee y responde las preguntas en cada cuadro. Si la respuesta tiene argumentos afirmativos, la noticia se puede considerar como verdadera, de lo contrario puede ser una noticia falsa o al menos cuestionable, requiere más investigación y debe marcarse con una X. Finalmente, escribe una explicación a tus respuestas.
4. Consulta el ejemplo anexo.
5. Entre todas las personas, respondan:
 - ¿Por qué es importante aprender a identificar la información falsa en Internet?
 - ¿Cómo te puedes ver afectado al compartir información falsa?
 - ¿Por qué es importante el acceso a información confiable para la toma de decisiones?
 - ¿Por qué no debes compartir información discriminatoria o violenta en Internet?
6. **¡Únete al reto!** De manera grupal, entrevisten a las personas de la escuela, pidan autorización para grabarles y probablemente compartir su entrevista en el grupo de [WhatsApp](#) o en alguna plataforma de la escuela, si están de acuerdo con ello, pregunten a las personas si han sido víctimas de las noticias falsas y pidan que les compartan brevemente su experiencia más un consejo, graben estas entrevistas y realicen un compendio que después podrán compartir a través de WhatsApp para concientizar a la comunidad sobre la importancia de aprender a identificar y evitar compartir información falsa, violenta o discriminatoria.

Tip. Además de evitar caer en engaños, aprender a identificar las noticias e información falsa, es una responsabilidad para quien conoce las señales de alerta, puesto que si bien, el primer paso es **evitar** compartir esa información, también es importante notificar a la persona que la está compartiendo que esa información no es real, así como informar a las personas que pudieron haberle creído que es información falsa, con esto, lograrás romper una parte de la cadena de desinformación, cada vez que esa cadena llegue a ti, perderá continuidad, y tu esfuerzo junto con el de otras personas, permitirá que nos mantengamos oportunamente informados.

7. **¿Quieres aprender más sobre noticias falsas?** Te invitamos a consultar los siguientes materiales:



Vídeo informativo
[Cómo detectar las Fake News](#)



Información complementaria y
tips de acción
[#CasiCaigo ¿Cómo detectar Fake News?](#)



Díptico informativo
[Noticias falsas](#)

ACTIVIDAD 3:

Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres

Lista de verificación para investigadores de Internet

- ✓ **Lee atentamente. ¿Tiene sentido el contenido? ¿Es creíble?**
Identifica la idea principal analizando las características del texto, de la página web y leyendo el texto. Toma nota de cualquier cosa que parezca sorprendente, difícil de creer o que genere en ti una fuerte reacción emocional.
- ✓ **Analiza la fuente. ¿Proviene de una fuente fiable?**
Obtén información sobre el dueño de la página web y el autor explorando esa página e investigando en la web.
- ✓ **Busca corroboración. ¿Hay otras fuentes fiables que dicen lo mismo?**
Revisa si la idea principal y los puntos clave del artículo aparecen en otros sitios web fiables.

1



Llega Disney World a México: Querétaro será sede. - Hoy se dio a conocer la llegada de un nuevo parque temático en México y se trata de un maravilloso Disney World; todo apunta a que la sede será Querétaro. La inesperada noticia cautivó a miles de mexicanos, luego de anunciarse que la franquicia norteamericana traería una de sus atracciones más importantes a tierras aztecas.

2



3



ACTIVIDAD 3:

Dime qué compartes y te diré qué tan responsable eres

Noticia	Título	Lee atentamente ¿Tiene sentido el contenido? ¿Es creíble?	Analiza la fuente ¿Proviene de una fuente confiable?	Busca corroboración ¿Hay otras fuentes fiables que dicen lo mismo?	¿Qué tan fiable es? (Marca con una X)	Explica tu respuesta
1					☐ Noticia falsa ☐ Dudosa ☐ Noticia fiable	
2					☐ Noticia falsa ☐ Dudosa ☐ Noticia fiable	
3					☐ Noticia falsa ☐ Dudosa ☐ Noticia fiable	

ACTIVIDAD 4:

Basta de ciberacoso

Ciberacoso

Estándar Responsabilidad

Reconocerás la violencia de género en las redes sociales y sabrás cómo responder para evitar su propagación.

Duración

60 minutos

Propósito

Identificarás al ciberacoso como una problemática social, a través de la revisión de los tipos de ciberacoso, para incorporar conductas de autocuidado y estrategias de acción para hacer frente al ciberacoso.

Materiales

- Lápiz o bolígrafo
- Plantilla “Basta de ciberacoso”

¿Qué vamos a hacer?

Ahora que sabes distinguir la información falsa de la verdadera, es probable que evites caer múltiples **dinámicas que afectan la convivencia pacífica en redes**, por ejemplo, cadenas o invitaciones masivas con motivo de algún ataque en redes, cuyo sustento suelen ser especulaciones, problemas personales o rumores que afectan la construcción de espacios seguros y de confianza, y que se traducen en la propagación y perpetuación del ciberacoso.

Durante nuestras actividades en Internet, es posible ser víctima de situaciones de acoso cibernético, mismo que se presenta de diferentes maneras y magnitudes. Por eso es importante identificar aquellas cosas con las que no sentimos comodidad y aprender a manejarlas con asertividad.

Cuando reconoces la violencia de género en las redes sociales y sabes cómo responder para evitar su propagación, estás poniendo en práctica la **Responsabilidad**.

1. Utiliza la plantilla que te compartimos para descubrir los tipos de ciberacoso y crear estrategias de autocuidado ante cada situación.
2. Observa la imagen con la descripción de cada uno de los tipos de ciberacoso, identifica algún ejemplo que clarifique el tipo de acoso, puedes investigar en Internet casos ilustrativos para comprender los tipos de ciberacoso.
3. Llena la plantilla siguiendo las reglas del juego basta, una persona dice una letra aleatoriamente y todos deben llenar la tabla con alguna estrategia que comience con la letra definida. La primera persona que finalice contará “basta 1, basta 2, basta 3...” hasta llegar a 20, al terminar la cuenta nadie puede escribir y procederán a revisar las respuestas en plenaria.
4. Cuenten los puntos obtenidos: cada respuesta avalada por las personas involucradas recibe 100 puntos, cada respuesta duplicada recibe 50; realicen la cuenta por cada ronda para obtener un resultado global al final del juego.

ACTIVIDAD 4:

Basta de ciberacoso

5. Entre todas las personas, respondan:
- ¿Por qué es importante terminar con el ciberacoso?
 - Además de evitar conductas violentas o abusivas en la red, ¿qué más puedes hacer para frenar el ciberacoso?
 - ¿Cómo reaccionarías si fueras víctima de ciberacoso?
 - ¿Cómo responderías ante una situación de ciberacoso a terceras personas?

6. **¡Únete al reto!** Investiguen en Internet una noticia que refleje las consecuencias del ciberacoso, presenten la noticia en clase y realicen una lluvia de ideas para generar estrategias o acciones que eviten que situaciones como la retratada en la noticia, continúen pasando. Puedes utilizar el buscador de Google en la pestaña de noticias y poner en práctica tus estrategias para identificar noticias falsas.

Tip. Recuerda que, una pelea o discusión, siempre requiere de dos partes en contraposición que defienden una idea o postura recurriendo a la expresión violenta de su deseo de “ganar”, hay muchas otras formas de hacer frente al conflicto y solucionar desacuerdos de manera pacífica; si eres víctima de una situación de ciberacoso, no es asertivo que contraataques a tu agresor con más violencia, difamaciones o agresiones, es mejor que sigas los protocolos y planes de autocuidado creados a lo largo del cuadernillo, y permitas que las autoridades correspondientes tomen las medidas adecuadas para terminar con el problema.

7. **¿Quieres aprender más sobre ciberacoso?** Te invitamos a consultar los siguientes materiales:



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

[Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo en Youtube.](#)



CONSEJOS PARA SU IDENTIFICACIÓN

[¿Has sufrido acoso cibernético? ¡Identifica sus modalidades y protégete!](#)

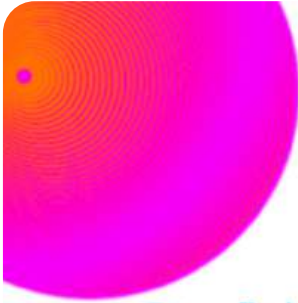


VIDEO PARA REFLEXIONA

[Discriminación Web: si a nadie le gusta, el Cyberbullying desaparece](#)

ACTIVIDAD 4:

Basta de ciberacoso



Tipos de ciberacoso



Exclusión. En las aulas lo encontrábamos cuando una niña o un niño no era invitado a los actos sociales de los demás. En la red se convierte en lo mismo, pero en grupos de WhatsApp, videollamadas o juegos online grupales.



Trolling. Comenzar todo el proceso de controversia y conflicto en una sección de comentarios, publicando una respuesta provocativa, para atraer la atención sobre él y comenzar una discusión que, a veces, nada tiene que ver con el tema original.



Catfish. Crear una identidad falsa para atraer a las personas a las relaciones en línea. El «bagre» se refiere al depredador que crea la identidad falsa.



Grooming. Acción deliberada de un adulto, varón o mujer, de acosar sexualmente a una niña, niño o adolescente a través de un medio digital que permita la interacción entre dos o más personas, como por ejemplo redes sociales, correo electrónico, mensajes de texto, sitios de chat o juegos en línea.



Ciber engaño. Delito informático a través del cual los ciberdelincuentes tratan de obtener información personal de sus víctimas para estafarles, robarles o chantajearles.



Fraping. Tipo de ciberacoso en el que el agresor toma las riendas de nuestras redes sociales, haciéndose pasar por nosotros y publicando contenido inapropiado.



Ciberbullying. Cuando un niño o adolescente es molestado, amenazado, acosado, humillado, avergonzado o abusado por otro niño o adolescente, a través de Internet o cualquier medio de comunicación como teléfonos móviles o tablets.



Perfiles falsos. Cuando alguien crea el perfil de una persona que no es quien dice ser. Puede ser que la persona invente una identidad o use la identidad de otra persona.

ACTIVIDAD 4:

Basta de ciberacoso

Basta de ciberacoso								
Letra	Ciber-bullying	Perfiles falsos	Exclusión	Trolling	Catfish	Grooming	Ciber-engaño	Fraping
C	Comentar a un adulto que me apoye	Corroborar en persona que el perfil le pertenece a mi contacto	Crear vínculos con personas afines a mi	Comentar asertivamente y no engancharse en discusiones	Conectar mis redes solo con personas que conozco en físico	Conectar mis redes solo a personas de mi edad	Cuidar mi información personal	Configurar la privacidad de mis redes.

* La primera fila es de **EJEMPLO**

ACTIVIDAD 5:

Uno mi perfil con...

Grooming

Estándar Responsabilidad

Comprenderás la importancia de cuidar tu información personal. Tomarás medidas preventivas de seguridad y privacidad en redes sociales.

Duración

60 minutos

Propósito

Identificar al grooming como una problemática social, a través de la reflexión sobre la forma en que conectan las personas a través de las redes, para incorporar conductas de autocuidado y estrategias de acción para hacer frente al grooming.

Materiales

- Lápices de colores
- Bolígrafo

¿Qué vamos a hacer?

Además del ciberacoso, en la red estás expuesto a múltiples riesgos, uno de ellos, muy común en la **etapa de desarrollo** en la que te encuentras y al ser **menor de edad**, es el grooming.

Conectar a través de redes sociales es muy fácil y divertido, podemos encontrar a muchas personas que hemos conocido en diferentes lugares por los que hemos pasado parte de nuestra vida. Pero las redes a veces también nos presentan la oportunidad de conectar con personas desconocidas, o incluso nos muestran una identidad de personas que creíamos conocer, hasta llegar a casos de personas que se presentan como realmente no son. Realiza la siguiente actividad para descubrir con quién unes tu perfil.

Continúa cuidando tu integridad y poniendo en práctica tu **Responsabilidad**, al comprender la importancia de cuidar tu información personal, además de tomar medidas preventivas de seguridad y privacidad en tus redes sociales.

1. Une tu perfil, con las solicitudes de colores que se encuentran en el área de juego.
2. Utiliza el color del marco de cada solicitud para unirla a tu perfil, las líneas que unan los perfiles pueden trazarlas en la dirección que elijas, con la única condición de evitar que las líneas se crucen.
3. Une la mayor cantidad de perfiles que puedas al tuyo.
4. Consulta la siguiente información y responde a las preguntas de reflexión en plenaria.

ACTIVIDAD 5:

Uno mi perfil con...

La siguiente tabla refleja el tipo de perfiles que uniste a tu red, verifica cuántos perfiles tuviste de cada color y responde.



Personas de tu edad, que conoces en la vida real, escuela, vecinos, familia y comunidad.



Personas de distintas edades, algunas conocidas de personas que conoces, algunos perfiles no son reales pero tienen distintos contactos en común.



Personas mayores de edad con intenciones diversas; algunos perfiles dicen ser personas de tu edad pero en realidad son perfiles malintencionados.

5. Entre todas las personas, respondan:
 - ¿Con cuántas personas lograron conectar?
 - De acuerdo con la tabla, ¿a qué tipo de personas unieron a su red?
 - ¿Les ha pasado que hay personas que saben información de ustedes pero ustedes ni siquiera las conocen?, ¿cuándo?, ¿les gustaría que les pasara?, ¿por qué?
 - ¿Saben qué es el grooming?
 - ¿Qué medidas preventivas de seguridad y privacidad aplican en sus redes sociales?
6. **¡Únete al reto!** En conjunto con tu familia, revisa la información que se comparte a continuación. Platiquen acerca del grooming y realicen un plan digital de protección familiar, en él especifiquen qué pueden hacer antes, durante y después de una situación de grooming. Añadan ejemplos que dejen claro en qué momento interviene cada figura, en qué momento alguna de tus interacciones en la red te parece sospechosa, a quién debes y quieres informarle, cómo hacerlo, etcétera. Compartan el plan terminado en algún grupo de **WhatsApp** familiar y manténgalo presente de manera personal, puede ser en formato digital o impreso.

No saber a ciencia cierta con quién estamos interactuando en la red puede colocarnos en situaciones de riesgo. El **grooming** es la situación en que un adulto acosa sexualmente a un niño o niña mediante el uso de las TIC. Los perpetradores de este delito suelen generar un perfil falso en una red social, sala de chat, foro, videojuego u otro, en donde se hacen pasar por un chico o una chica y entablan una relación de amistad y confianza con el niño o niña que quieren acosar.

Regularmente el grooming tiene tres etapas:

- Amistad, contacto y acercamiento
- Relación, generación de confianza y obtención de material sexual o erótico.
- Componente sexual. Chantaje y acoso.

ACTIVIDAD 5:

Uno mi perfil con...

Sigue los siguientes tips y compártelos con las personas que conozcas, las puedes ayudar a protegerse de este tipo de situaciones:

1. Ten siempre presente que cualquier persona puede tener un perfil con datos falsos, lo mejor antes de relacionarte con alguien en redes, es ya haberle conocido en persona.
2. Piensa que toda la información y contenido que compartas a través de tus redes, aunque sea por privado, puede caer en manos de personas malintencionadas.
3. Evita compartir información o material comprometedor en redes sociales o chats.
4. Evita chatear con desconocidos, mucho menos utilizar dispositivos como la cámara web.
5. No utilices tu nombre completo o datos confidenciales al jugar en plataformas en línea.
6. Antes de utilizar redes sociales, aprende a configurar la privacidad y seguridad de tus cuentas y dispositivos.

Finalmente, si estás pasando por una situación de grooming o conoces a alguien que viva algo similar, invítame a acercarse a un adulto que le apoye a seguir el protocolo de acción:

1. Denunciar perfil en redes
2. Limitar la capacidad de acción del acosador
3. Analizar el tipo de delito que cometió, qué alcances tuvo
4. Recurrir a los servicios de protección locales y centros de acceso a la justicia
5. Hacer una denuncia penal

Tip. Recuerda que, aunque estar en este tipo de situaciones pueda causarte vergüenza o tristeza, no eres la primera ni la única persona que lo vive, si el concepto existe es porque antes que a ti, hubo personas a las que les sucedió, no estás sola o solo, recuerda que hay personas preocupadas por tu bienestar, especialistas que te pueden guiar y apoyar, y una red de amigas, amigos, familia, etcétera que son personas que saben cómo cuidarte y protegerte.

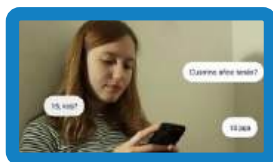
7. **¿Quieres aprender más sobre grooming?** Te invitamos a consultar los siguientes materiales:



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
[Grooming y Ciberacoso en niños](#)



PLÁTICA INFORMATIVA
[Grooming, el acoso ¿virtual? | Sebastián Bortnik | TEDxRiodelaPlata](#)



CORTOMETRAJE
[COMENZÓ A SEGUIRTE - Cortometraje Grooming](#)



ACTIVIDAD 5:
Uno mi perfil con...



ACTIVIDAD 6:

Hundimos el barco de la ciberviolencia de género

Violencia digital de género

Estándar Responsabilidad

Reconocerás la violencia de género en las redes sociales y sabrás cómo responder para evitar su propagación.

Duración

60 minutos

Propósito

Identificarás las expresiones de violencia digital de género en la red, a través de la revisión descriptiva de las mismas, para incorporar medidas de comportamiento incluyente e igualitario, promoviendo la igualdad entre los géneros dentro de ambientes digitales.

Materiales

- Tabla “Tipos de ciberviolencia de género”
- Lápices o bolígrafos de colores

¿Qué vamos a hacer?

Con anterioridad, revisaste el ciberacoso y realizaste propuestas para trabajar en su eliminación, en esta ocasión continuarás revisando la expresión de la violencia en Internet, pero en este caso, la revisión estará enfocada en otro de los fenómenos sociales actuales, cuya presencia se remonta años atrás y que si bien ha habido grandes avances en el tema, **la brecha es amplia y el camino es largo para terminar con la desigualdad entre los géneros**, es momento de hablar de la violencia digital de género.

La **violencia en línea contra las mujeres** no es un fenómeno aislado sino que se localiza en un contexto social más amplio de desigualdad y discriminación de género contra las mujeres y las niñas. Las agresiones y los ataques que viven las mujeres en sus interacciones en línea no son más que una extensión de la violencia que por muchos años las ha afectado en todas las esferas de su vida.

Recuerda que aprender a reconocer la violencia de género en las redes sociales y saber cómo responder para evitar su propagación, es una forma de poner en práctica tu **Responsabilidad**. Para comprender las formas en que esta violencia se presenta, te invitamos a realizar la siguiente actividad con una compañera o compañero.

1. Seleccionen un color: **azul** o **naranja**, e identifiquen las figuras y letras del alfabeto que les corresponden en la tabla inferior.
2. Tomen una hoja que contenga ambos tableros, una hoja por persona.
3. En el tablero propio, dibujen seis barcos, y escriban a un lado de cada barco a qué letra corresponde. **ATENCIÓN**, coloquen sus barcos en secreto pues el reto será hundir los barcos de la otra persona adivinando su ubicación. Pueden colocar los barcos en la posición que deseen siempre y cuando permanezcan dentro del tablero y conserven la figura original.

ACTIVIDAD 6:

Adivinando redes de seguridad

4. Turnen las oportunidades de adivinar la posición de los barcos de la otra persona diciendo las coordenadas, por ejemplo: G9, H12, A7. Si en la coordenada no hay ningún barco, la persona de la embarcación atacada debe responder: **“agua”**, mientras que en caso de acertar, deberá responder: **“acertado”** y la persona que adivinó tendrá la oportunidad de continuar diciendo coordenadas hasta caer en **“agua”** o hasta hundir el barco. En ese caso la persona de la embarcación responderá **“acertado y hundido”**.

Cuando hundan alguno de sus barcos, deberán localizar la letra del barco hundido en la tabla **“Tipos de ciberviolencia de género”** y llenar la última columna con una medida de prevención que pueden poner en práctica a partir de hoy.

5. Anoten los tiros de su oponente en el tablero **“Mi embarcación”** (con un color diferente al que utilizaron para registrar sus barcos) para saber cuando está a punto de hundir alguno de sus barcos. Tomen nota de los tiros propios en el tablero **“Su embarcación”**, marquen los aciertos y los fallos, así puedes evitar lanzar dos veces a la misma coordenada.
6. Entre todas las personas, respondan:
- ¿Por qué es importante contar con medidas de prevención ante la ciberviolencia de género?
 - ¿A quién podemos acudir si nos encontramos en una situación de ciberviolencia de género?
 - ¿La ciberviolencia de género afecta a todas las personas?, ¿por qué?
 - ¿Por qué es importante aprender a reconocer cuando se trata de una situación de violencia digital de género?
7. **¡Únete al reto!** Realicen de manera grupal, un cortometraje que invite a las personas a reflexionar acerca de la importancia de terminar con la violencia digital de género, pidan el apoyo de su docente o de algún adulto para realizar en conjunto la grabación, edición y difusión del video con la comunidad educativa de la escuela. Si cuentan con acceso a una computadora, utilicen alguna herramienta gratuita como [Crehana](#) o [Filmora](#).

Tip. La violencia de género es una problemática que podemos ver reflejada en cualquier contexto, más allá de lo virtual o lo real, por ello, es importante dar el primer paso, como sociedad y como individuos, debemos detenernos y aprender a identificar las diferentes expresiones de este tipo de violencia, sólo así, podremos accionar para ponerle fin, dejar de reproducir conductas nocivas e integrar protocolos y comportamientos en favor del respeto y trato digno de las personas independientemente de su género.

8. **¿Quieres aprender más sobre violencia digital de género?** Te invitamos a consultar los siguientes materiales:



VIDEO PARA REFLEXIONAR
[Violencia contra las mujeres y niñas en espacios virtuales](#)



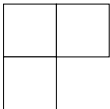
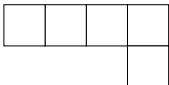
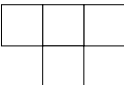
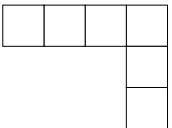
VIDEO INFORMATIVO
[10 formas de violencia de género digital](#)

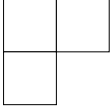
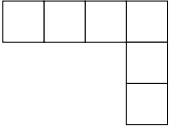


DOCUMENTO INFORMATIVO
[Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital: Lo que es virtual, también es real](#)



ACTIVIDAD 6: Adivinando redes de seguridad

	A	B	C	D	E	F
PERSONA 1						

	A	B	C	D	E	F
PERSONA 2						

ACTIVIDAD 6:

Adivinando redes de seguridad

Mi embarcación: _____

Coloca estratégicamente tus barcos y marca los aciertos para que descubran al mismo tiempo cada hundimiento.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
B												
C												
D												
E												
F												
G												
H												
I												
J												
K												
L												

Su embarcación: _____

Marca los aciertos y errores para descubrir sus barcos; sé cuidadoso en tu registro para que descubran al mismo tiempo cada hundimiento.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
B												
C												
D												
E												
F												
G												
H												
I												
J												
K												
L												

ACTIVIDAD 6:

Adivinando redes de seguridad

Tabla Tipos de ciberviolencia de género

	Tipo de violencia	Descripción	Ejemplo	Medida de prevención
A	Ciberhostigamiento o ciberacecho	Patrón de comportamientos abusivos con el objetivo de hostigar, intimidar, acechar, molestar, controlar, atacar, humillar, amenazar, asustar u ofender.	Seguimiento obsesivo de publicaciones en redes sociales de la víctima a través de amistades o familiares.	
B	Ciberacoso	Comportamiento único o repetido, por una o varias personas con el fin de abusar, humillar, molestar, atacar, amenazar, intimidar ofender y/o insultar a una persona por razones de género.	Comentarios abusivos, sexistas y misóginos en línea o uso de lenguaje abiertamente sexual en contra de la víctima.	
C	Creación, publicación, distribución, intercambio, manipulación o almacenamiento de fotografías, vídeos o audios íntimos sin consentimiento.	Difusión en línea no consensuada de contenido íntimo obtenido con o sin el consentimiento de la persona, con el propósito de avergonzarle, estigmatizarle o perjudicarlo.	Creación de imágenes sexuales editadas o videos deep fake.	
D	Acceso no consentido y/o ataque a un dispositivo o a una cuenta en línea, así como el uso, control, manipulación o publicación no autorizada de información privada y datos personales.	Acceso no autorizado o hackeo a las cuentas en línea o dispositivos electrónicos de una mujer para controlarlos y obtener información o datos personales, para publicarlos sin consentimiento, como una forma de intimidación o humillación o con el objetivo de generar daños y afectaciones a la víctima de diversa índole en su psique y en su entorno social.	Hackeo de cuentas y amenazas (extorsión) de difusión de archivos.	

ACTIVIDAD 6:

Adivinando redes de seguridad

	Tipo de violencia	Descripción	Ejemplo	Medida de prevención
E	Suplantación y robo de identidad en línea.	Utilización de la imagen, información o datos de una persona, o la creación de una identidad falsa con la imagen o datos de una persona, sin mediar su consentimiento y a través del uso de las TIC, con el fin de amenazarla, intimidarla o dañar su reputación.	Robo de dinero o realizar compras en línea a partir del robo de datos bancarios.	
F	Actos que implican monitoreo, control y vigilancia en línea	Rastreo constante de las actividades en línea y fuera de línea de una víctima, así como de su ubicación, desplazamientos e información a través del uso de las TIC.	Control sobre amistades, comentarios, publicaciones o interacciones en redes sociales.	
G	Ataques a la reputación o credibilidad	Creación, manipulación y publicación de información personal falsa, manipulada o fuera de contexto con la intención de descalificar o dañar la reputación de una persona o que puede implicar un daño a su trayectoria, credibilidad, o imagen pública.	Creación de perfiles falsos en redes sociales o cuentas en línea con la intención de afectar la reputación de la víctima.	
H	Amenazas directas de daño o violencia	Envío o publicación de comunicaciones o contenidos digitales que le anticipan a una persona la intención de cometer en su contra un daño físico o violencia sexual, o en contra de sus familiares, amistades o bienes.	Amenazas de difundir o enviar a familiares de la víctima información privada para su explotación o chantaje sexual.	

ACTIVIDAD 6:

Adivinando redes de seguridad

	Tipo de violencia	Descripción	Ejemplo	Medida de prevención
I	Violencia física facilitada por las nuevas tecnologías	Uso de las TIC para ubicar y acceder a una víctima a fin de agredirla física o sexualmente	Entablar amistad en redes sociales o sitios de citas para cometer abuso sexual o feminicidios/femicidios.	
J	Explotación sexual y/o trata de mujeres y niñas facilitada por las tecnologías	Intermediación de las tecnologías para el ejercicio de poder sobre una víctima con el objeto de cometer abuso o explotación sexual de su imagen y/o de su cuerpo contra su voluntad.	Publicación de imágenes sexuales sin el consentimiento de la víctima para fines de su comercialización o prostitución.	
K	Ataques a grupos, organizaciones, comunidades o colectivas de mujeres	Acciones intencionales para censurar y/o causar daño a organizaciones o grupos de mujeres, para afectar el desarrollo de sus funciones, atacar sus canales de expresión, intimidarlas para retirar publicaciones o silenciarlas, y disminuir o anular su presencia en los espacios y conversaciones digitales.	Amenazas directas de violencia en contra de integrantes de una organización o comunidad, o ciberacoso.	
L	Expresiones discriminatorias	Discurso que refleja patrones culturales que asignan un rol secundario o únicamente reproductivo (y/o sexual/sexualizado) a las mujeres, y a otros cuerpos. Pueden o no incitar a la violencia. Es una forma de violencia simbólica basada en las ideas preconcebidas tradicionales de género.	Comentarios abusivos; discurso lesbo/homofóbico; insultos electrónicos; coberturas discriminatorias de medios de comunicación.	

ACTIVIDAD 7:

Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad

Inteligencia Artificial y habilidades de pensamiento crítico

Estándar Responsabilidad

Reconocerás los signos de la infodemia y de la manipulación en redes sociales.

Duración

60 minutos

Propósito

Reflexionarás sobre el impacto de la Inteligencia Artificial, a través de un juego de roles, para analizar la importancia de desarrollar habilidades que te permitan utilizarla de manera eficaz y responsable

Materiales

- Video “Aprender a leer, escribir y ¡crear!”
- Lápiz o bolígrafo
- Papelitos en blanco
- Recipientes o cajas de cartón
- Hojas recicladas o cuaderno
- Lápices, plumones o crayones de colores

¿Qué vamos a hacer?

Además de los riesgos que han aprendido en este cuadernillo, existen algunos otros retos relacionados con el uso de la tecnología y la sociedad. Por ejemplo, hace algunas décadas, saber leer y escribir, es decir, estar alfabetizado, era una de las principales puertas hacia muchos caminos como continuar los estudios, conseguir trabajos con mejores remuneraciones y buscar otras opciones de vida digna.

Actualmente, con el veloz avance de las TIC, se requiere saber más que únicamente leer y escribir, las necesidades de nuestra sociedad cambian y actualmente se busca que las personas tengan también una **alfabetización digital**.

1. Observa el video: [Aprender a leer, escribir y ¡crear!](#) y reúnete en equipo con compañeras y compañeros para crear un cuestionario de entrevista para personas adultas, ya sea de su familia o comunidad. El objetivo de este cuestionario, es investigar las experiencias de las personas acerca de cómo era y cómo utilizaban las TIC en su infancia.

Como producto de estas entrevistas, creen una línea del tiempo de cómo ha evolucionado el uso de las TIC, de acuerdo a la percepción de las personas. Para completar esta línea, respondan cómo se utiliza la tecnología en la actualidad, incluyendo recursos como la **Inteligencia Artificial**.

Dentro de las nuevas tecnologías, se encuentra la **Inteligencia Artificial**, también conocida como **IA**. La **IA** es un programa informático creado para realizar diversas tareas. Funciona a través de algoritmos diseñados por personas, para que utilice información y aprenda comportamientos; y en función de ellos, brinde respuestas cercanas a lo solicitado. Es una herramienta que puede servir como apoyo para facilitar actividades como: investigar, planear o crear prototipos, entre otras.



ACTIVIDAD 7:

Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad

Recuerda que, es importante aprender a reconocer qué contenido es verídico y qué contenido ha sido alterado, ya sea con apoyo de **IA** o de otras herramientas. Saber identificar este contenido, te servirá para poner en práctica la **Responsabilidad** y reconocer los signos de la infodemia y de la manipulación en redes sociales.

2. Coloca dos cajas de cartón o recipientes y en uno señala: **“A favor”** y en otro **“En contra”**.
3. Escribe en un papelito un beneficio que creas que la **IA** puede aportar a las personas y colócalo en la caja **“A favor”**. En otro papelito una consecuencia negativa y colócalo en la caja **“En contra”**.
4. Reúnete con compañeras y compañeros y en grupo lean la siguiente tabla de información.

Tabla de información ¿Cómo funciona la IA?

¿Cómo perciben?

Mientras las personas utilizamos nuestro cuerpo para percibir al mundo a través de los sentidos como: la piel, que permite el tacto; los ojos, que proporcionan la vista; los oídos, que captan los sonidos y controlan el equilibrio; la nariz, que se perciben los olores; y, la lengua, con la que se distinguen sabores con el sentido del gusto; las computadoras carecen de todo ello, y solo utilizan sus sensores que les dan información parcial para la que están programadas.

¿Cómo razonan?

Los seres humanos podemos desarrollar habilidades como la creatividad, la comunicación, la colaboración, la resolución de problemas y una de las más importantes, la del pensamiento crítico. El pensamiento crítico es la capacidad de analizar información y poder tomar una decisión o formular una idea en torno a nuestro propio análisis. A diferencia de la IA, ya que ellas solo se basan en las representaciones del mundo a través de algoritmos.

¿Cómo aprenden?

La IA se basa en los datos que le son programados para aprender, estos pueden ser cada vez más complejos; sin embargo, hasta el día de hoy, una gran diferencia es que las personas no sólo aprendemos a través de la información que se nos da, también tenemos la posibilidad de utilizar nuestras experiencias y de ser co-creadores del conocimiento desde un rol más activo y que se va transformando conforme crecemos y tenemos diferentes experiencias como seres sociales.

¿Cómo interactúan?

Actualmente, la interacción con la IA ha evolucionado tanto, que existen una serie de recursos de libre acceso en Internet, sin embargo, aún requieren de mucha información y de un gran esfuerzo de programación para poder tener una interacción cercana o similar a la que podemos lograr los seres humanos.

ACTIVIDAD 7: Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad

5. Para el siguiente juego, harán un Role Playing de un juicio. Consulten la siguiente tabla de roles y elijan cuál jugará cada quien.

Playing de Juicio a la Inteligencia Artificial		
Roles	Personas	Función
Juez o jueza	1 persona	- Dar inicio comentando que la IA se encuentra en juicio. - Ceder la palabra a los abogados y a la IA. - Escuchar la opinión del jurado. - Leer el veredicto final del jurado.
Inteligencia Artificial	1 o 2 personas	- Actuar como una IA. - Defenderse retomando los argumentos de la caja "A favor".
Abogada o abogado representante de la humanidad	1 o 2 personas	- Representar a la humanidad. - Leer y argumentar ante el jurado retomando los papeli- tos de la caja "En contra".
Secretaria o Secretario	1 persona	- Tomar nota de las ideas principales del juicio. - Dar lectura de ellas antes del veredicto.
Jurado	El resto del grupo	- Escuchar los argumentos de la IA y de abogados defen- sores de la humanidad. - Pedir al jurado que en función de todos los argumentos que han escuchado, emitan algunas recomendaciones para que: a. La humanidad pueda utilizar a la IA con seguridad y res- ponsabilidad. b. La IA ofrezca oportunidades de desarrollo y seguridad a la humanidad.

6. El juicio terminará cuando hayan dado lectura a todos los papelitos y el jurado haya emitido sus recomendaciones para la humanidad y para la **IA** para hacer un uso seguro y responsable de ella, obteniendo el mayor provecho posible para el desarrollo de las personas.
7. Usa tus habilidades humanas: creatividad, colaboración, comunicación y pensamiento creativo y reúnete con amigas y amigos para crear un meme o un hashtag para compartir con las personas la importancia de usar la IA con responsabilidad y a reflexionar sobre todo lo que este recurso puede lograr, sin perder de vista que no es un ser humano autónomo con sentimientos, pensamientos y metas propias.

ACTIVIDAD 7:

Inteligencia Artificial en equipo con la humanidad

8. Entre todas las personas, respondan:
- ¿Por qué es importante conocer cuáles son los límites y las oportunidades de la **IA**?
 - ¿Creen que exista una relación entre el uso de la **IA** y la práctica de valores?, ¿cuál?
 - ¿Cómo utilizarían la **IA** para mejorar su comunidad?
 - ¿Qué pueden hacer para reconocer los signos de la infodemia y de la manipulación en redes sociales?
9. **¡Únete al reto!** Reúnete con tu grupo y elijan un problema que ocurre en su escuela y que podrían contribuir a disminuir su impacto a través de la **IA**, por ejemplo: contaminación, deserción escolar, entre otros. Si cuentan con acceso a una computadora, utilicen alguna herramienta gratuita como **Chat GPT**, para explorar sus opciones de uso.

Tip. Recuerda que, cuando realices una publicación en la que compartas un texto, una imagen o cualquier tipo de contenido creado con apoyo de una **IA**, debes colocar una leyenda que indique el origen del contenido, con el fin de contribuir a disminuir la infodemia, es decir, la abundancia de información generalmente falsa.

10. **¿Quieres aprender más sobre la Inteligencia Artificial?** Consulta las siguientes fuentes de información:



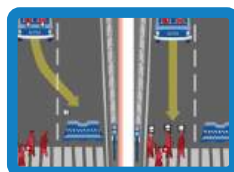
CORTO ANIMADO

[VTR Chile. \(2017\). Inteligencia Artificial | Corto animado | Por la razón y la ciencia. Consultado en YouTube.](#)



PLATAFORMA INTERACTIVA

[Keiwan. Ejercicio sobre una red neuronal y un algoritmo genético que puede permitir que sus criaturas "aprendan" y mejoren las tareas asignadas por ellas mismas. El simulador es un ejercicio lúdico que ayuda a comprender cómo las inteligencias artificiales aprenden y perfeccionan las tareas requeridas.](#)



JUEGO INTERACTIVO
[Moral Machine](#)



ACTIVIDAD 8:

En conexión con nuestra salud

Redes sociales y salud mental

Estándar Bienestar

Aprenderás estrategias socioemocionales para el manejo del estrés, manejo de la tolerancia a la frustración y motivación al trabajar con tecnología.

Duración

60 minutos

Propósito

Reflexionarás sobre el impacto de las redes sociales en tu salud mental, a través de la creación de una invitación sorpresa, para identificar las estrategias socioemocionales que puedes utilizar para cuidar de ti.

Materiales

- Video “Lucía y las redes sociales”
- Lápiz o bolígrafo
- Hojas recicladas o cuaderno
- Lápices, plumones o crayones de colores

¿Qué vamos a hacer?

Las **redes sociales** se han convertido en el principal medio de comunicación, ya sea para informarnos o para mantenernos al día con nuestro círculo de amistades y de familia. Se definen como estructuras que viven en Internet y que son formadas por personas para conectarse a partir de las necesidades y los intereses que comparten.

Por ello, encontramos que existe una infinidad de redes sociales para conversar sobre temas generales, que son las más consumidas por personas en todo el mundo, y otro grupo de redes sociales más pequeñas para gustos mucho más específicos.

1. Observa el video: [Lucía y las redes sociales](#). Reúnete con tus compañeras y compañeros en equipo, y escriban una lista de contenidos que pueden encontrar o que ya han encontrado en Internet. Después, asocien esos contenidos a las siguientes emociones, de acuerdo a su experiencia con ellos: la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco.

Al lado de cada emoción, escriban cómo experimentan cada emoción y qué hacen cuando eso ocurre. Al finalizar, compartan en plenaria sus hallazgos.



La gran evolución de las redes sociales ha traído consigo nuevos retos y beneficios. Por un lado, el incremento de tiempo en estas plataformas es algo que antes no ocurría y que ha venido a cambiar nuestro tipo de interacciones y manera de vivir. La Organización Mundial de la Salud, define a la **salud** como “el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional”, por lo que, si las redes sociales afectan alguno de estos estados, nuestra salud también se ve afectada.

ACTIVIDAD 8:

En conexión con nuestra salud

Otra manera de cuidar de nuestra salud y de nuestro **Bienestar**, es identificar qué tipo de emociones sentimos ante ciertos contenidos o situaciones, y aprender a manejar el estrés y la frustración que puede ocasionar la interacción con la tecnología.

2. Reúnete con un grupo de amigas y amigos y consulten la siguiente tabla de información:

Tabla de información Consecuencias del uso de redes sociales	
Consecuencias negativas	Consecuencias positivas
• Ansiedad. Cuando las personas utilizan de manera excesiva las redes sociales pueden presentar conductas de ansiedad. Por ejemplo, cuando quieren conectarse y alguna situación se los impide. • Depresión. El uso excesivo puede provocar sentimientos de tristeza o depresión. • Trastornos del sueño. El uso de las TIC antes de dormir puede provocar problemas para conciliar el sueño, o bien, para tener una adecuada calidad de sueño. • Dependencia. Cuando el deseo de estar conectados se descontrola, puede producir una adicción conductual, donde las personas harán hasta lo imposible para lograr conectarse. • Insatisfacción de la imagen corporal. Debido al exceso de consumo de contenido relacionado con cuerpos estilizados y uso de filtros, esto puede ocasionar sentimientos de insatisfacción con los cuerpos de las personas. • FOMO (Ansiedad por estar desconectado). Estas conductas se dan cuando las personas presentan ansiedad por no estar conectadas y tener la sensación de estarse perdiendo lo que ocurre en las redes. • Aislamiento. Cuando se prefiere la interacción a distancia a través de las redes sociales, es posible que las personas se aislen cada vez más e incluso lleguen a evitar relacionarse en persona. • Baja autoestima. La exposición a cuentas donde se comparten estilos de vida llenos de lujos y excesos, pueden ocasionar insatisfacción y sentimientos de baja autoestima en las personas que consumen este contenido.	• Poder realizar una expresión de sentimientos. Muchas personas se atreven a expresar en redes más sentimientos que en persona. • Acortar distancia con otros. Es indudable que nos ayuda a relacionarnos con personas que están lejos. Además, fomentan que exista una comunicación más fluida. Por ejemplo, en la cuarentena fueron una gran herramienta para relacionarnos tanto con familiares como con amigos. • Ayudan a desarrollar la creatividad. • Nos ayudan a encontrar perfiles de afinidad. A través de aplicaciones dedicadas exclusivamente a ello, podemos encontrar personas afines a nosotros e iniciar una relación con ellos.

ACTIVIDAD 8:

En conexión con nuestra salud

3. Ahora, te invitamos a utilizar un medio de comunicación que aún se utiliza, aunque cada vez menos, el buzón, que en este caso, será representado por una caja de cartón o un recipiente.
4. Selecciona una consecuencia negativa del uso de las redes que hayas observado que ocurre con más frecuencia en tu círculo de amistades y escribe una invitación para una amiga o amigo secreto, en la que le invites a realizar una actividad libre del uso de redes sociales e Internet y en la que menciones cómo esta podría ser un recurso para cuidar de su salud mental.

Redacta la invitación con el mayor detalle posible, sugiriendo actividades que se podrían realizar como juegos o reuniones al aire libre, excursiones, torneos deportivos, clubes de lectura y creación de obras artísticas, entre otras. Recuerda firmar con seudónimo.

5. Una vez redactada, coloca la invitación en el buzón y pide que cada persona tome una al azar. Si una persona toma la misma invitación que escribió, deberá cambiarla.
6. Lee con detalle tu invitación y comparte en grupo qué fue lo que más te gustó de ella, qué ideas te gustaría retomar para disminuir el consumo de redes y quién crees que escribió la invitación.
7. De manera personal, responde a la siguiente tabla de reflexión en la siguiente página:

ACTIVIDAD 8:

En conexión con nuestra salud

Tabla de reflexión El cuidado de mi salud y las redes sociales

- Reflexiona sobre el consumo que haces de redes sociales:
 - El tiempo
 - El contenido
 - Las personas
 - Los mensajes
- Tomando en cuenta tu experiencia, responde las siguientes preguntas y crea un plan de nuevos hábitos para cuidar de tu salud.

Estados de la salud	Cuando estás navegando en redes sociales...	¿Qué hábitos puedes cambiar para mejorar tu salud?
Física	¿Has sentido dolores corporales?, ¿qué dolores has sentido? ¿Qué haces para proteger tu vista, tu espalda y tus articulaciones?	
Emocional	¿Has experimentado emociones de frustración, tristeza, enojo, ira por algún comentario, situación o publicación? (Aunque no haya sido dirigida a ti) Comenta cuáles y por qué. ¿Has expresado esas emociones?, ¿cómo?	
Mental	¿Has consumido contenido que te ha hecho pensar o actuar de manera diferente a tu manera de ser? Comenta cuál y por qué. ¿Has postergado alguna actividad o alguna reunión por preferir estar en redes sociales?, ¿cuál?, ¿cómo te has sentido al respecto?	

ACTIVIDAD 8:

En conexión con nuestra salud

8. Entre todas las personas, respondan:
- ¿Por qué es importante cuidar de nuestra salud de manera integral?
 - ¿Qué relación hay entre el contenido que consumimos en redes y quienes somos?
 - ¿Cómo podemos aprovechar de manera sana y segura el uso de las redes sociales?
 - ¿Por qué es importante cuidar de su bienestar y aprender estrategias para el manejo del estrés y de la frustración al utilizar la tecnología?

9. **¡Únete al reto!** Reúnete con tu grupo y creen un “Podcast” de opinión acerca de la importancia de cuidar de su salud mental y de implementar estrategias socioemocionales para el manejo del estrés, manejo de la tolerancia a la frustración y de la motivación al trabajar con tecnología. Si cuentan con acceso a una computadora, utilicen alguna herramienta gratuita como [Spotify](#), [Soundcloud](#) o [RSS.com](#).

Tip. Recuerda que, un “Podcast” es una serie de contenidos que se graban en audios y se transmiten en Internet, y que son una oportunidad para compartir con las personas de nuestra comunidad y más allá de ella, nuestros pensamientos, inquietudes e ideas. Por lo que, es recomendable crear un guion como lo harías para un programa de radio, para considerar el tiempo, las personas invitadas y el contenido que abordarás.

10. **¿Quieres aprender más sobre la salud mental?** Consulta las siguientes fuentes de información:



CHARLA INFORMATIVA

[TEDx Talks. \(2022\). Tecnología y Salud Mental: ¿rivalas o aliadas? | Ana Freire | TEDxUDeusto. Consultado en YouTube.](#)



CHARLA INFORMATIVA

[TedX Talks. \(2019\). A todos los adolescentes | Ximena Songg | TEDxYouth@BSCR. Consultado en YouTube.](#)



TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS

[Appxolot. \(2020\). Como manejar el estrés \[TÉCNICAS\]. Consultado en YouTube.](#)



PROYECTO FINAL:

Construimos redes seguras para navegar a salvo

Proyecto de atención al ciberacoso

Estándar Bienestar

Investigarás y explorarás plataformas colaborativas para realizar trabajos escolares.

Duración

60 minutos

Propósito

Crearás un material de difusión digital, para promover la construcción de ciberespacios pacíficos con el fin de terminar con el ciberacoso, a través de la participación y puesta en práctica de las habilidades digitales, sociales y el trabajo colaborativo.

Materiales

- Dispositivo con Internet
- Video “Semillas de emprendimiento”
- Video “Ejemplo de proyecto”

¿Qué vamos a hacer?

Has llegado a la última actividad del cuadernillo, en esta ocasión, te invitamos a cerrar tu participación, generando un impacto social a través de tu creativa colaboración en la generación de una campaña digital que tenga por objetivo terminar con el ciberacoso.

Durante la emergencia por COVID-19, un grupo de estudiantes decidió elaborar caretas de protección para el personal médico que lo necesitaba en su comunidad, con ayuda de sus conocimientos en modelado e impresión en 3D y hasta la fecha siguen produciendo y entregando este equipo a otros estados de la República Mexicana. ¿Alguna vez has imaginado crear un invento para beneficiar a tu comunidad o al mundo?

Con este proyecto crearás un video que beneficie al mundo, para ayudar a las personas a tomar consciencia acerca de la importancia de terminar con el ciberacoso.

1. Observa el video: [Semillas de emprendimiento](#), reflexiona lo observado y escribe un poema que refleje tu sentir, si sientes la comodidad y confianza, comparte tu poema con el resto del grupo.

Junten los poemas de las personas que deseen compartirlo, y con el apoyo de su docente, compartan los poemas en alguna plataforma de la comunidad docente, invitando a las personas a participar en iniciativas digitales que beneficien el bienestar en la escuela.



El uso de las TIC también nos permite tener un crecimiento personal pues se pueden desarrollar otras habilidades, adquirir aprendizajes que enriquezcan los proyectos y pueden ser un gran beneficio para proponer soluciones y proyectos creativos que beneficien a la comunidad y al mundo. El **Bienestar** también se promueve mediante la investigación y exploración de plataformas colaborativas para realizar trabajos escolares, por ello te invitamos a realizar el siguiente proyecto.

PROYECTO FINAL:

Construimos redes seguras para navegar a salvo

2. Ingresa a la página de creación artística utilizando Inteligencia Artificial: <https://www.flexclip.com/es/editor/>
 3. Escribe una historia breve tenga como propósito sensibilizar y compartir un mensaje para poner fin al ciberacoso.
 4. Busca en la plataforma la opción de crear video.
 5. Selecciona el modo de edición y orientación.
 6. Haz clic en la opción “herramientas” en el costado inferior izquierdo del menú.
 7. Haz clic en la opción “Texto a vídeo”
 8. Escribe tu historia, espera el resultado y afina los detalles o ajusta lo que consideres necesario.
 9. Date la oportunidad de explorar todas las opciones de edición que ofrece la plataforma.
 10. Compartan los videos creados entre la comunidad educativa.
- Tip.** Recuerda que, al construir redes seguras en Internet, estamos creando opciones de navegación confiable y pacífica para más personas; mientras que, al participar en dinámicas de violencia o ciberacoso, por mínimas que sean, suma puntos a la problemática y genera una mayor dificultad para su erradicación.

Ejemplo de proyecto

Consulta ejemplo que creamos para ti, visita el enlace: <https://cutt.ly/VwhKqVYp>

Formamos una mejor
CIUDADANÍA GLOBAL®

CIBERBienestar. Cuadernillo para estudiantes de Educación Secundaria es un material de difusión educativa realizado en colaboración entre AT&T México, la Secretaría de Educación de Nuevo León y Educación para Compartir.

Av. Patriotismo #889 Piso 8,
Colonia Insurgentes Mixcoac,
Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03920
Tel. +52 (55) 56 64 45 49



www.educacionparacompartir.org