

Conéctate al bienestar digital

Comenzar



¿Quiénes somos?



Uso de dispositivos tecnológicos y bienestar digital

Uso de la tecnología en España

Fuente: [Instituto Nacional de Estadística](#)



El 95,4% de las personas de 16 a 74 años ha utilizado Internet en los tres últimos meses y el 90,0% diariamente.

Las actividades más realizadas son de comunicación: uso de servicios de mensajería instantánea (92,5%), recibir o enviar correos electrónicos (82,0%) y realizar videollamadas (76,1%)

Luego, actividades relacionadas con la información (el 87,0%); banca online (71,5%); educación (49,1%); participación política (21,1%); ventas de bienes y servicios (19,1%) y búsqueda de empleo (18,8%).



**¿Qué
distracciones
genera la
tecnología?**

Administración del tiempo online

Fuente: [Informe Fad Juventud](#)



Las dos actividades que más se descuidan por estar en internet y redes sociales son dormir (42,5%) y estudiar (40,5%), seguidas de practicar deporte (30,1%), leer (29,5%) y estar con amigos/as (22,6%)

El 65,5% ha sentido alguna vez en el último año saturación o cansancio por el uso de internet o redes sociales hasta el punto de necesitar "desconectarse".

El 48% de los jóvenes de 15 a 19 años, tiene la sensación de que pasa demasiado tiempo en internet y en redes sociales.



Tecnología y distracciones

Escanea el siguiente QR para acceder a la gamificación





Uso responsable de dispositivos



Al gestionar el tiempo en pantalla y priorizar el balance entre la actividad online y offline, logramos un uso responsable de los dispositivos y las aplicaciones digitales.

Gestión de tiempo en dispositivos Android



En dispositivos Android puedes conocer y **gestionar tu tiempo de uso** general y el de cada aplicación.

Puedes definir un horario de descanso con el ***modo hora de dormir***.

También se puede activar la **sincronización familiar** para acompañar a la juventud.

Experimentos de Google sobre bienestar digital

DIGITAL WELLBEING

EXPERIMENTS



Gestión de tiempo en dispositivos iOS

Usar Tiempo en pantalla en un iPhone, iPad o iPod touch

Con Tiempo en pantalla, puedes acceder a informes en tiempo real que muestran cuánto tiempo pasas en tu iPhone, iPad o iPod touch. También puedes establecer límites para lo que deseas administrar.



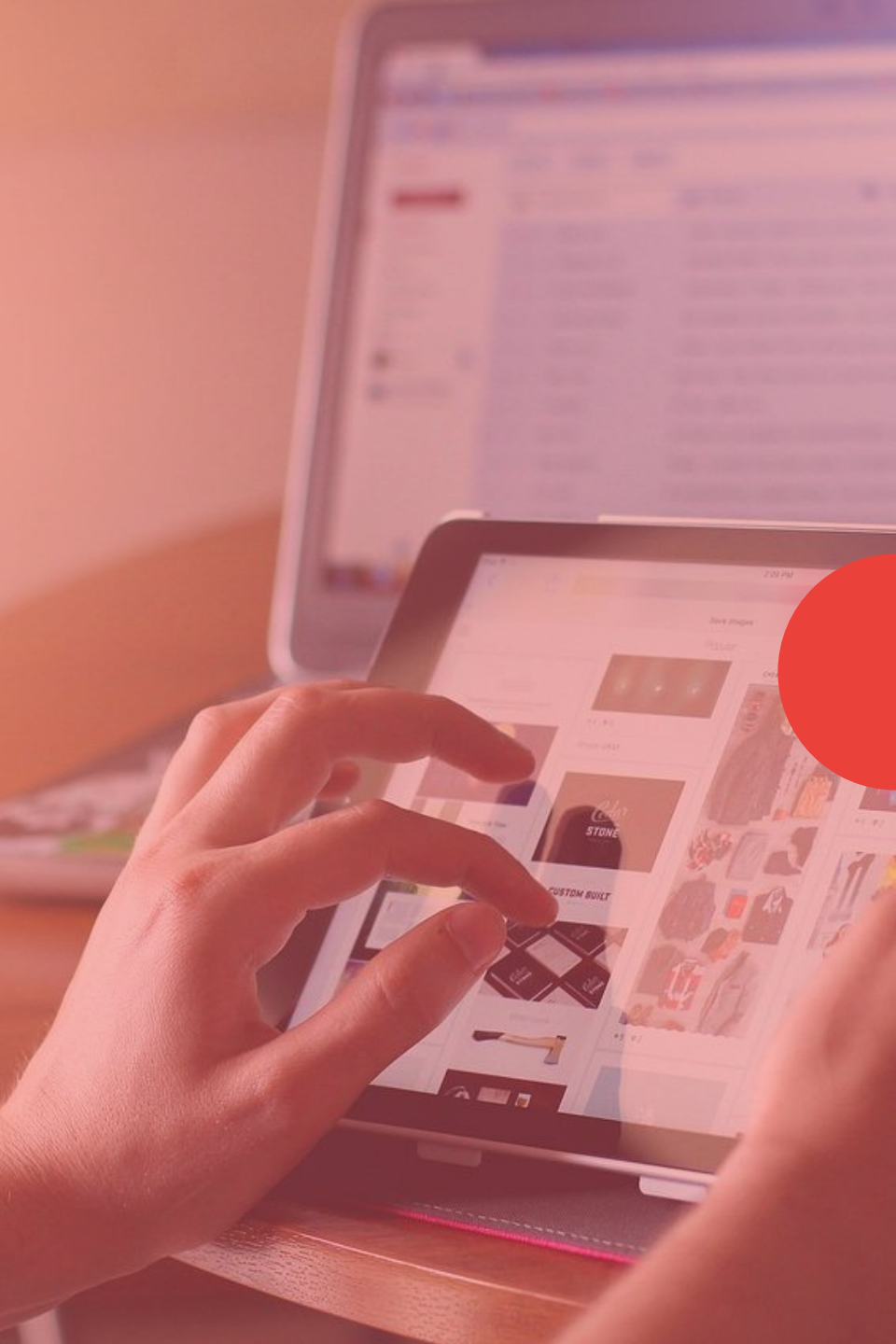
Con Tiempo en pantalla, puedes saber cuánto tiempo pasan tú y tus hijos en apps, sitios web y más. De ese modo, puedes tomar decisiones más informadas sobre cómo usar los dispositivos y, si quieres, establecer ciertos límites. Obtén información sobre cómo usar los controles parentales para [administrar el dispositivo de un menor](#).

En dispositivos iOS, cuentas con **Tiempo en pantalla**. Provee informes en tiempo real que muestran cuánto tiempo pasas en las aplicaciones de tu dispositivo y puedes establecer límites. También cuentas con **Controles parentales** para acompañar a los y las menores.

Recomendaciones



- Pesar y promover la tecnología y los espacios online como fuentes de posibilidades.
- Impulsar un equilibrio entre las actividades online y offline.
- Los dispositivos digitales y las redes sociales no son buenas o malas *per se*: es el uso que les damos lo que las define.
- Conocer las herramientas de gestión de tiempo de uso que ofrecen tanto los dispositivos como las aplicaciones que más se utilizan.



Discursos de odio

Contenidos consumidos y seguridad online

Fuente: [Informe Fad Juventud](#)



El 18,6% tiene sus perfiles de redes sociales totalmente públicos, mientras un 36,4% de forma parcial.

Casi la mitad (48,9%) de los y las jóvenes cree que, con bastante o mucha frecuencia, ve contenidos falsos o dudosos en internet.

Frecuentemente, se producen casos de circulación de mensajes de odio (racistas, homófobos, antifeministas, etc.) (52,8%), acoso entre compañeros/as a través de redes sociales y otros espacios online (47,2%), envío de imágenes privadas sin consentimiento (45,7%) y acoso de personas adultas a menores (42,9%).



Precauciones en la red

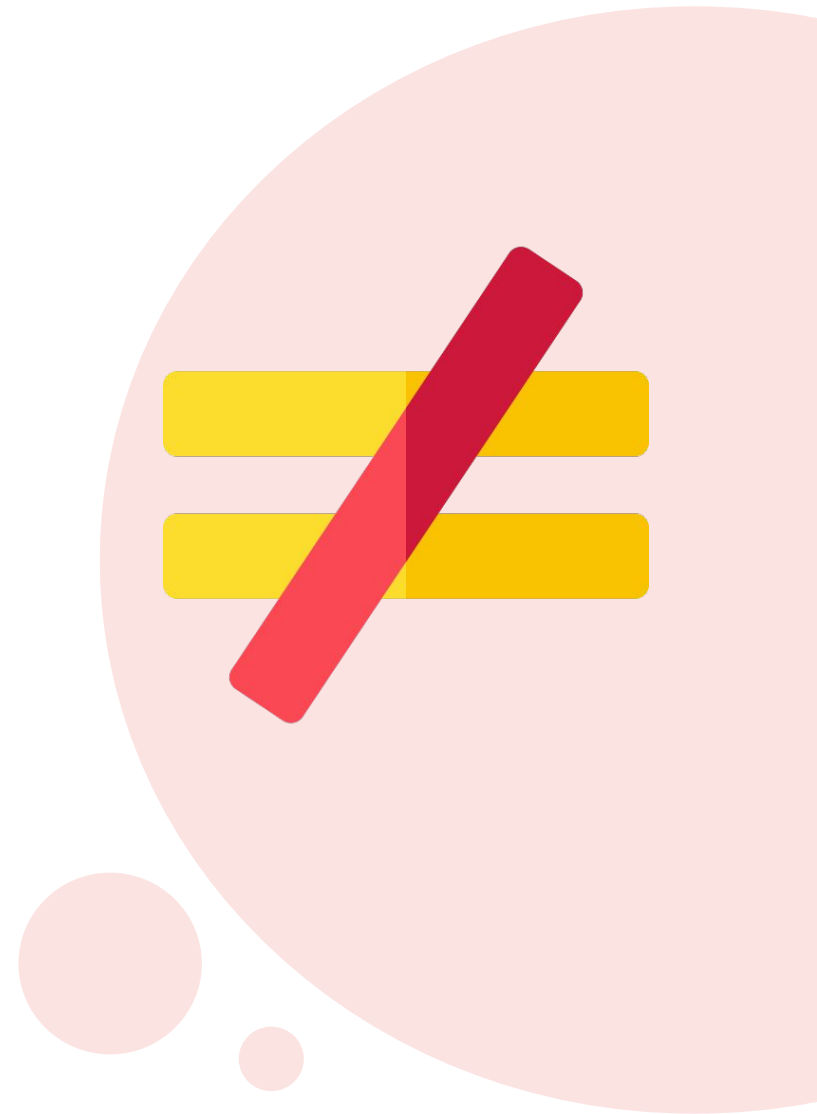
Escanea el siguiente QR para acceder a la gamificación



**Libertad de
expresión**

vs.

**Discurso de
odio**



Libertad de expresión

Censurar contenidos en Internet puede llevarnos a silenciar puntos de vista disidentes o minoritarios.

vs

Combatir el delito de odio

El delito de odio hay que combatirlo siempre, y dependiendo de su gravedad, desde la legalidad y con todas las herramientas a nuestro alcance de manera positiva.

LOS LÍMITES A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN

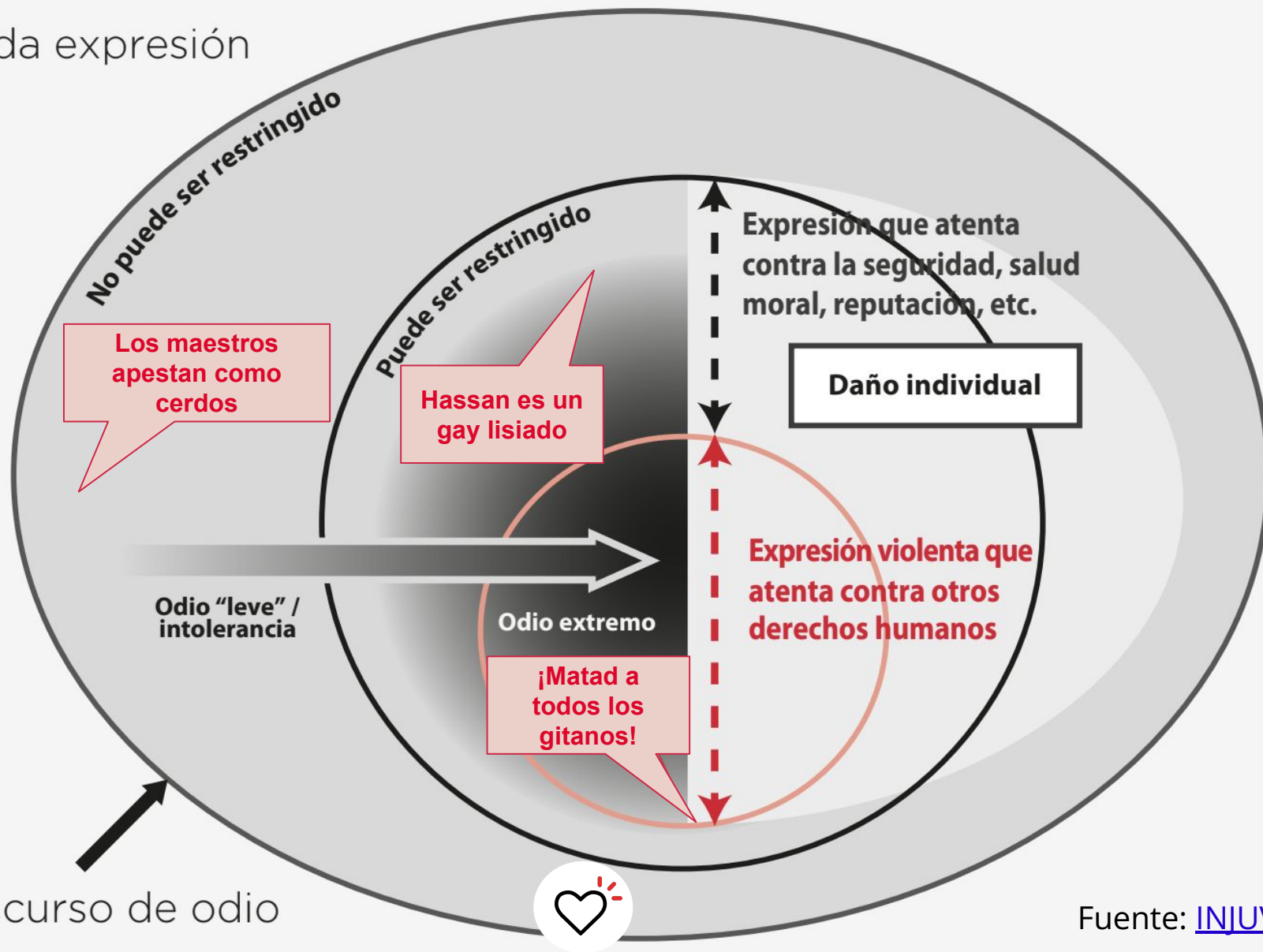
Los maestros
apestan como
cerdos

Hassan es un
gay lisiado

¡Matad a
todos los
gitanos!

LOS LÍMITES A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN

Toda expresión



Discurso de odio

Fuente: [INJUVE](http://injuve.org.mx)

Denuncia y prevención de delitos de odio en la red



El término "**discurso de odio**" comprende todas las expresiones que difundan, inciten, promuevan o justifiquen el odio racial, la xenofobia, el antisemitismo u otros tipos de **odio basados en la intolerancia**.

Es fundamental reportar y no compartir ni crear este tipo de contenido.

Debemos brindar a la juventud las herramientas para hacerlo.

Identificar discursos de odio



- Comentarios racistas o xenófobos
- Simbología extremista
- Grabación de los hechos y publicación en la red
- La víctima percibe el hecho como discriminatorio
- La **gratuidad** de los hechos
- La importancia del **contexto**
- El **alcance**, número de personas a las que llega el mensaje
- Posibilidad de que se produzca un **daño**
- **Quien** lo dice y su influencia sobre el resto
- **La intención**, ¿se quiere hacer daño?
- El **contenido**, el tono del mismo y ver si incita a la violencia

Ejemplo de contenido y tono

**Históricamente,
los inmigrantes
han tenido una
mala influencia.**

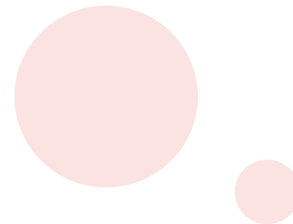
**Las personas
discapacitadas
viven a costa
del Estado.**

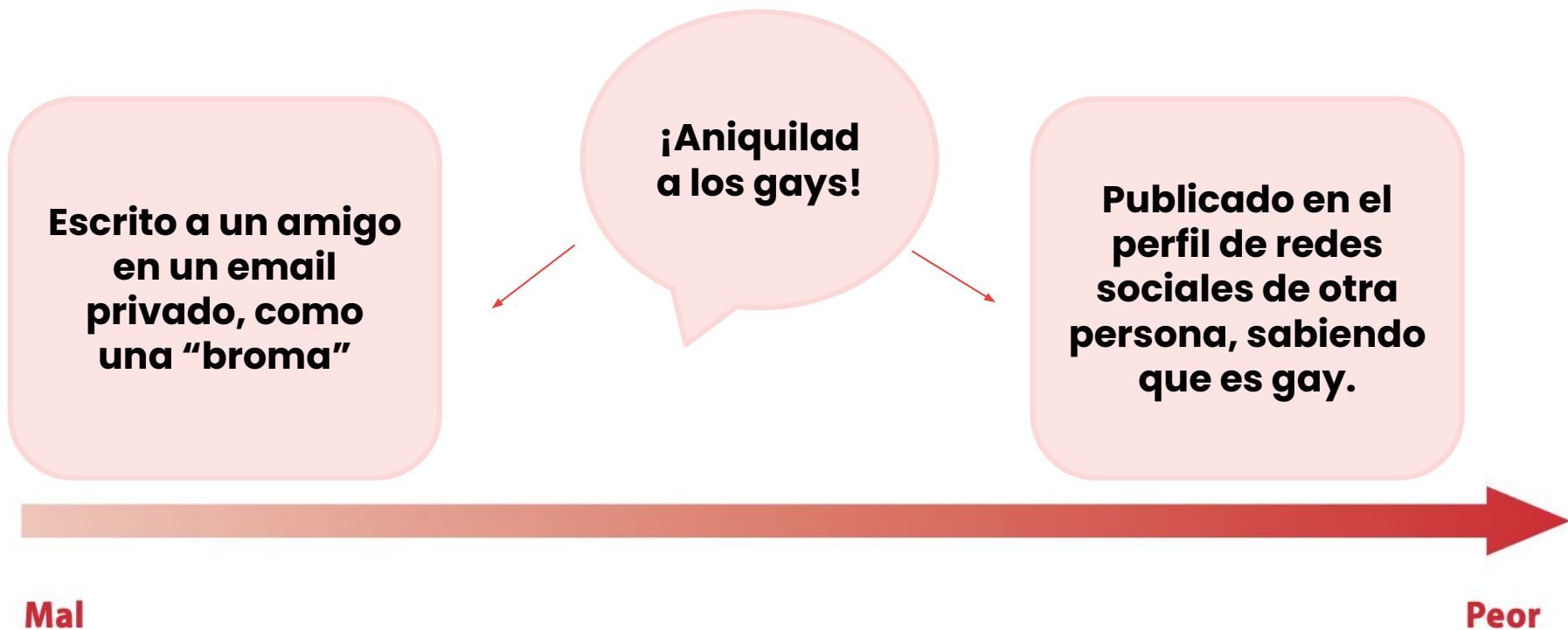
**Un negro no es
un ser humano,
es un animal.**

**Eres una puta
de ****. Te voy a
violar mañana**



Cada vez más abusivo o amenazante





Piensa antes de publicar

Ejemplo de contexto y alcance

Publicado por un joven de 16 años en un blog personal, leído por muy pocos.

Un podcast del Primer Ministro, publicado en todas las principales web de noticias.

Históricamente, los inmigrantes han tenido una mala influencia

Históricamente, los inmigrantes han tenido una mala influencia

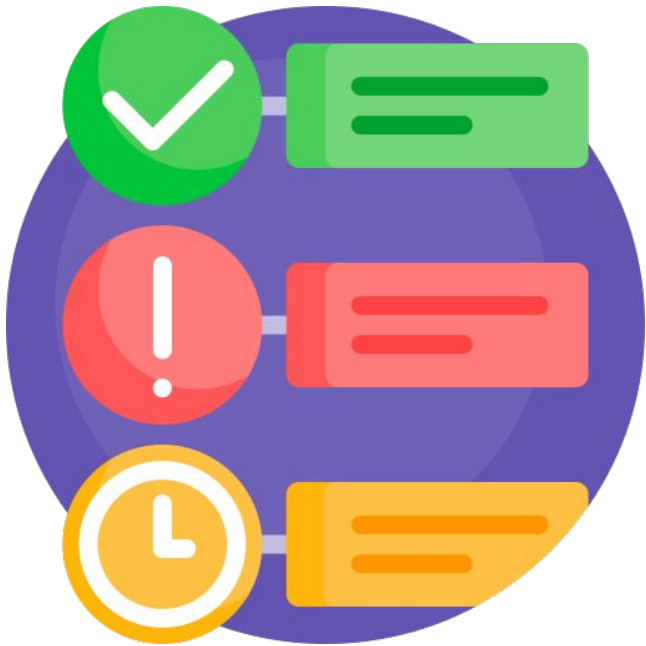
Mal

Peor

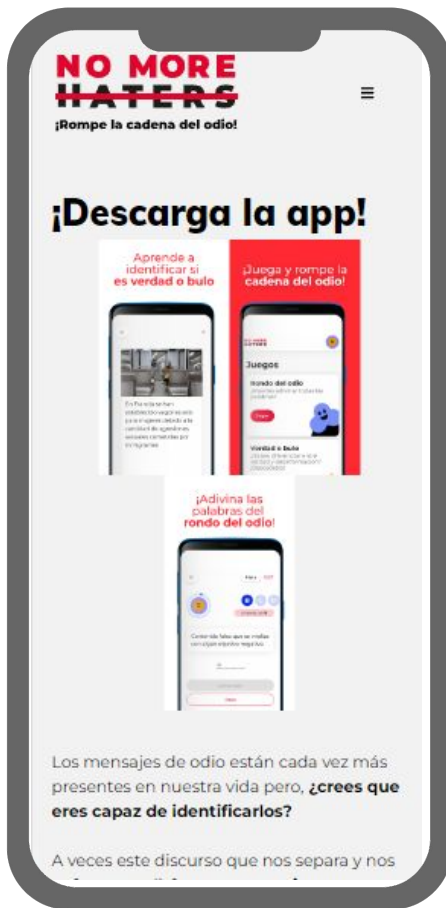
Depende de quién lo publica y dónde puede tener peores circunstancias un mismo mensaje



Recomendaciones



- ◉ Conocer las herramientas de denuncia en las diferentes plataformas.
- ◉ No promover ni compartir contenidos ofensivos.
- ◉ Detente, piensa, infórmate, actúa.
- ◉ Ejercitar y promover la empatía y la solidaridad.
- ◉ Generar y compartir contenidos de valor.



No More Haters

Aprende a frenar el discurso de odio de forma interactiva



“La transexualidad es una enfermedad y la OMS lo respalda”.



Tú

Escribiendo...

Lo dejo pasar porque es normal que en Twitter se digan burradas.

Le respondo que no es cierto y denuncio el tuit a Twitter.

Me lo guardo para buscar más tarde si es verdad o no, por curiosidad, pero no pienso responder ni denunciar el tuit.



“La transexualidad es una enfermedad y la OMS lo respalda”.



Tú

¡Correcto!

Lo deajo pasar porque es normal que en Twitter se digan burradas.

Le respondo que no es cierto y denuncio el tuit a Twitter.

Me lo guardo para buscar más tarde si es verdad o no, por curiosidad, pero no pienso responder ni denunciar el tuit.

¿Qué tipo de discurso de odio es? **Transfobia, humillación.**

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!



Estás muy contenta porque has conseguido tu primer puesto de trabajo entre varios candidatos, todos hombres.

Un amigo te dice:



“Lo has conseguido solo por ser mujer”.



Tú

¿Qué respondes?

No es verdad. Mi CV era el mejor y la entrevista me salió muy bien.

Me da igual el motivo. Lo importante es que lo he conseguido.

A lo mejor tienes razón y han hecho discriminación positiva.

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Un amigo te dice:



“Lo has conseguido solo por ser mujer”.



Tú

¡Correcto!

No es verdad. Mi CV era el mejor y la entrevista me salió muy bien.

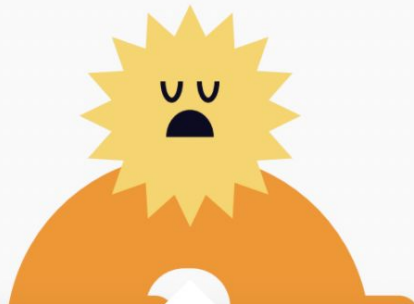
Me da igual el motivo. Lo importante es que lo he conseguido.

A lo mejor tienes razón y han hecho discriminación positiva.

¿Qué tipo de discurso de odio es? **Machismo, humillación.**

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Una conversación entre dos amigos:



“Yo ya no voy a comprar al chino porque la pandemia es por su culpa”.



Tú

¿Qué respondes?

Yo tampoco voy a comprar por la misma razón.

Yo no voy a comprar porque no me fío de la desinfección que hacen.

Yo sigo comprando porque aunque el virus se originara en China eso no tiene nada que ver con la población china que trabaja y vive en España.

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Una conversación entre dos amigos:



“Yo ya no voy a comprar al chino porque la pandemia es por su culpa”.



Tú

¡Correcto!

Yo tampoco voy a comprar por la misma razón.

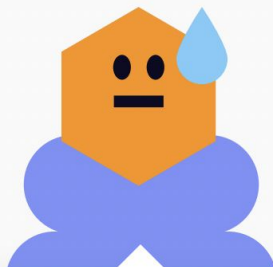
Yo no voy a comprar porque no me fío de la desinfección que hacen.

Yo sigo comprando porque aunque el virus se originara en China eso no tiene nada que ver con la población china que trabaja y vive en España.

¿Qué tipo de discurso de odio es? **Prejuicio, racismo.**

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Eres homosexual, decides contárselo a una amiga y te responde:



"¿Lo has hablado con el médico?"



Tú

¿Qué respondes?

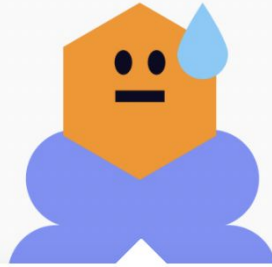
Ser homosexual no es ninguna enfermedad y no tengo que hablarlo con ningún médico.

A lo mejor sí debería hablarlo pero con un psiquiatra.

No es mala idea porque la verdad es que estoy hecha un lío y a lo mejor un médico me ayuda a aclararme.

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Eres homosexual, decides contárselo a una amiga y te responde:



"¿Lo has hablado con el médico?"



Tú

¡Correcto!

Ser homosexual no es ninguna enfermedad y no tengo que hablarlo con ningún médico.

A lo mejor sí debería hablarlo pero con un psiquiatra.

No es mala idea porque la verdad es que estoy hecha un lío y a lo mejor un médico me ayuda a aclararme.

¿Qué tipo de discurso de odio es? **Homofobia.**

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!



En una conversación sobre un tema polémico un usuario se mete contigo y te acaba amenazando de muerte.



Tú

Escribiendo...

Lo mejor es ignorarlo y no hacer nada más.

En Twitter es normal este tipo de sucesos.

Denuncio el tuit a Twitter y escribo a la Policía.



En una conversación sobre un tema polémico un usuario se mete contigo y te acaba amenazando de muerte.



Tú

¡Correcto!

Lo mejor es ignorarlo y no hacer nada más.

En Twitter es normal este tipo de sucesos.

Denuncio el tuit a Twitter y escribo a la Policía.

¿Qué tipo de discurso de odio es? **Amenazas.**

**NO MORE
HATERS**
¡Rompe la cadena del odio!

Colectivos más vulnerables

Colectivo LGTBIQ+

Personas
musulmanas

Mujeres

&#%!!#

×

×

HATE!

⚡⚡⚡

≡ Ejemplos de ciberacoso



Ciberacoso

Humillación intencional y repetida. Común en menores



Grooming

Ciberacoso de connotación **sexual** de un **adulto** a un **menor** para conseguir determinados fines.



Sexting

Envío de contenido **erótico** o **sexual** y su uso para **chantaje**, ciberacoso, etc.

Combatir el discurso de odio: construcción de contranarrativas

A partir de casos reales que conozcan, construiremos contranarrativas.

En parejas, piensen en un contenido valioso para contrarrestar el odio visto en redes sociales o compartido por jóvenes. El contenido debe ser auténtico, empático y positivo.
¿Cómo sería el contenido? ¿En qué formato?

Finalmente, compartiremos las ideas.

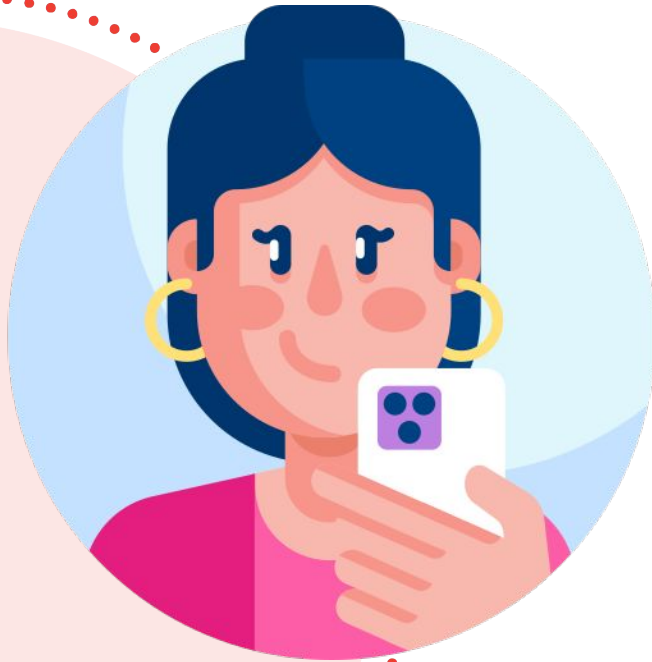




Bienestar digital

≡ Uso de dispositivos digitales en jóvenes

Fuente: [Informe Fad Juventud](#)



El 53,2% de los jóvenes españoles admite utilizar sus smartphones de manera excesiva.

El 70,8% de los encuestados no es consciente del tiempo que pasa en las redes sociales

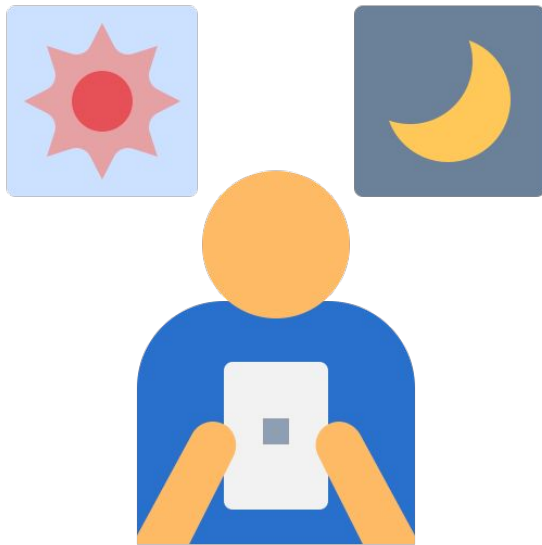
El 64,3% siente la necesidad de estar conectado a sus redes sociales en todo momento.



Tiempo de uso y bienestar digital

Escanea el siguiente QR para acceder a la gamificación

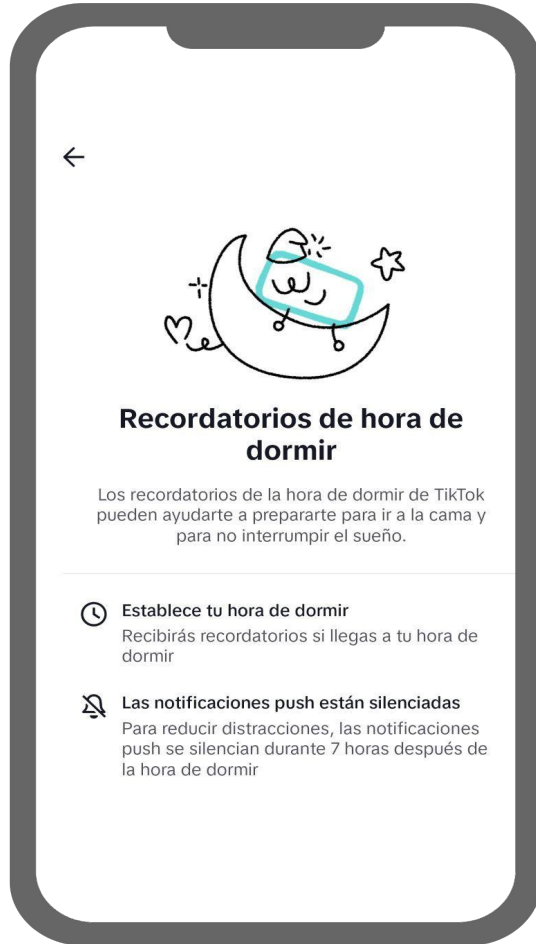




El **Vamping** es el hábito de quedarse hasta altas horas de la noche utilizando el celular y otros dispositivos electrónicos, alterando hábitos de sueño saludables.

#porunusoLove de latecnología





Las plataformas de entretenimiento ofrecen herramientas internas de **gestión de tiempo de uso**, con posibilidad de establecer límites y recordatorios.

TikTok cuenta con la opción de sincronización familiar, que permite:

- Configuración de la cuenta asociada como privada
- Restricción de comentarios en los vídeos que sean subidos
- Restricciones en mensajes directos
- Búsquedas restringidas
- Control del tiempo de uso y hora de dormir
- Posibilidad de configuración del modo restringido



TikTok también provee en su web diferentes **guías** sobre **desintoxicación digital**, y **prevención del acoso**, entre otras recomendaciones útiles para acompañar a los más jóvenes.

Guías TokTok





Instagram tiene diferentes **guías** para combatir el bullying y crear una comunidad inclusiva.

También hay contenido específico para madres, padres y/o tutores/as, así como herramientas de supervisión.

[Guías Instagram](#)





CIBER
VOLUNTARIOS.org



Supervision de Instagram

**MICRO
FORMACIONES**
CiberAcademy







El **bienestar digital** se refiere al estado de salud física y mental de las personas en relación al uso de la tecnología, los dispositivos digitales e internet.

Es importante promover el equilibrio entre la vida online y la offline.

Recomendaciones



- Cuidar tiempo de sueño, configurar horario de desconexión.
- Usar la tecnología para aprender, generar redes y encuentros
- Administrar el tiempo en pantalla
- Promover el uso de la tecnología como una fuente de posibilidades



“No nos preguntan qué es lo que hacemos nosotros en las redes. Si te preguntan, te preguntan siempre por las consecuencias malas, no por las consecuencias buenas, siempre te preguntan al respecto de qué malo has visto, qué malo has hecho...”

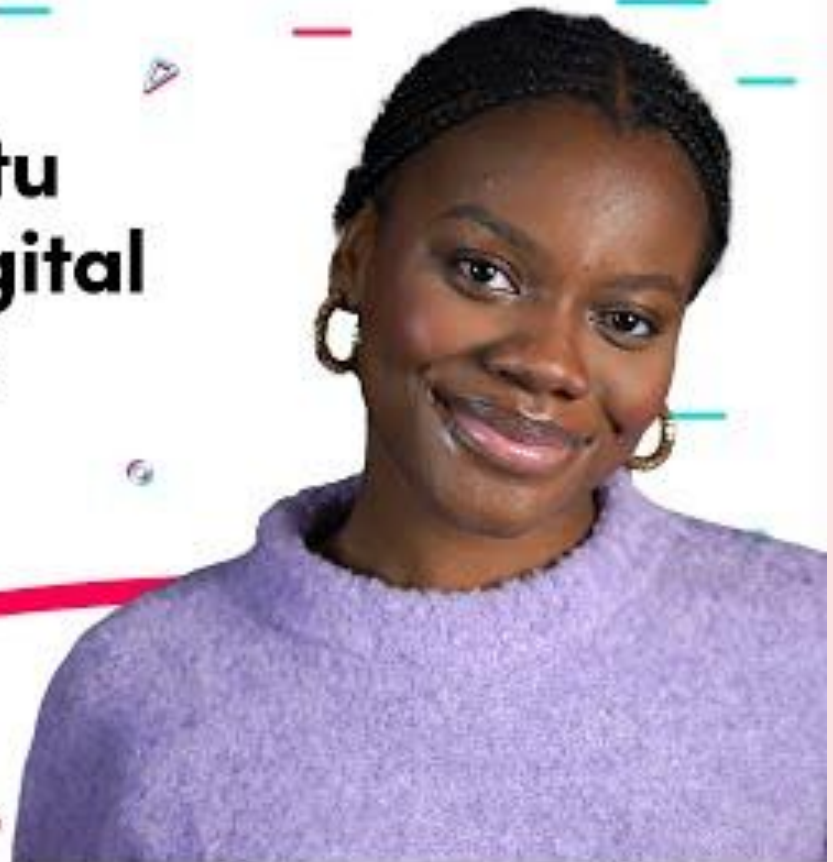
Construye tu identidad digital en TikTok

@mar.flz

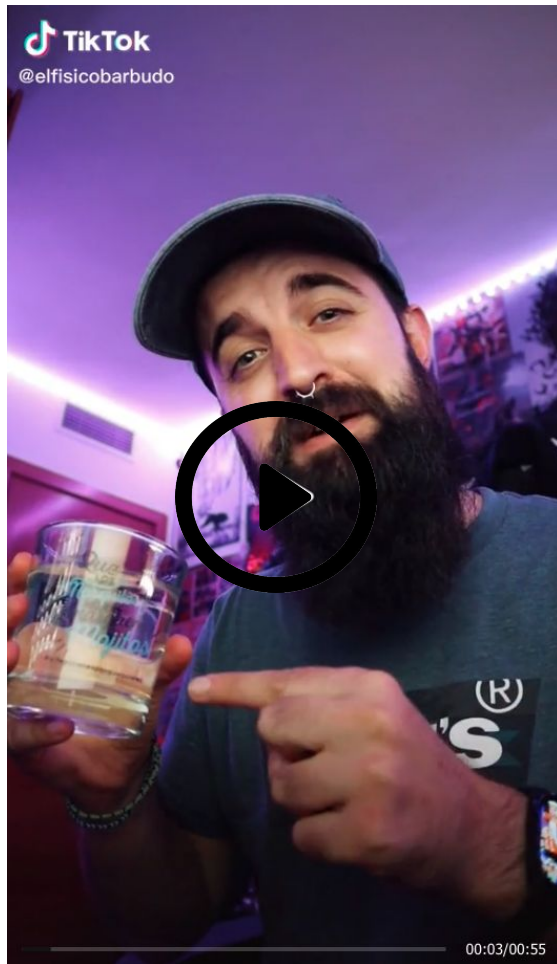
 TikTok

 CIBER
VOLUNTARIOS

campustiktok.com



Aprender en redes sociales





#Educar

Podemos generar y promover hábitos tecnológicos saludables. Así, los dispositivos y aplicaciones digitales serán una fuente de posibilidades de aprendizaje, diversión y encuentro.





Preguntas

CIBER VOLUNTARIOS.org

Únete a la red de **voluntariado**
que ayuda a comprender
y usar la tecnología



¡Gracias!



www.cibervoluntarios.org

