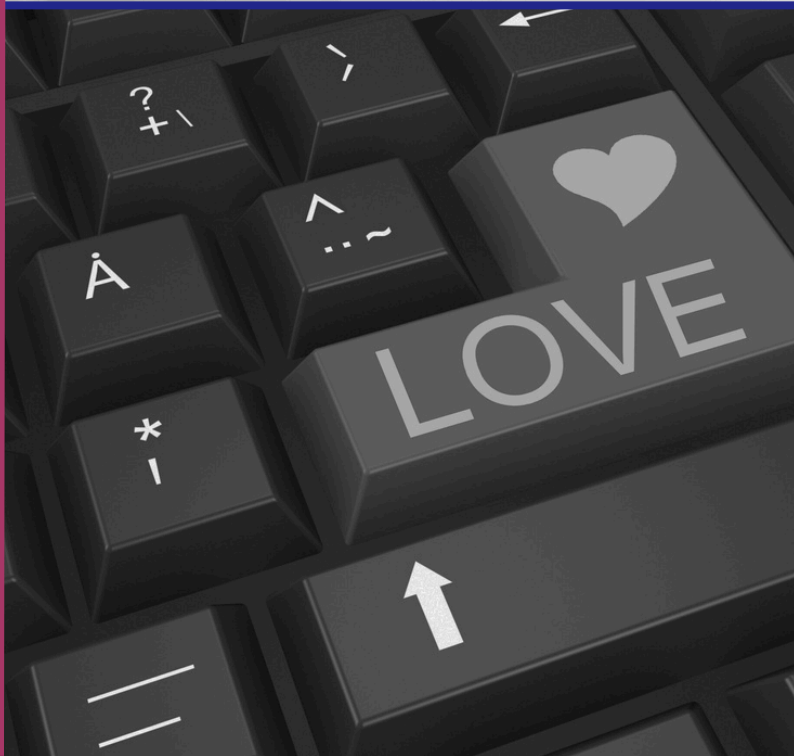
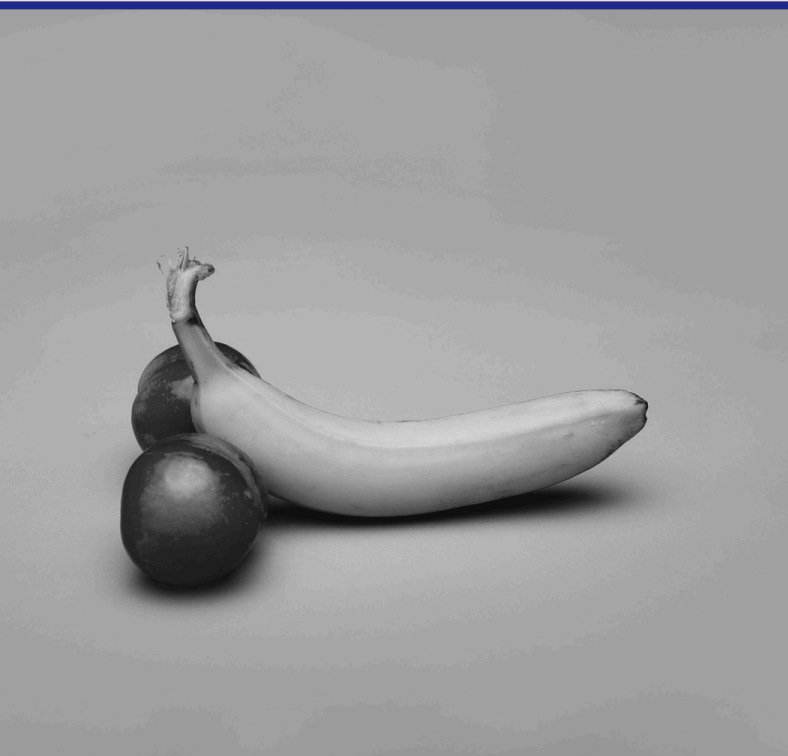




2025  
**CONSCIOUS  
BODIES:  
E-NTIMACY**

*manual*



2025

# CONSCIOUS BODIES: E-NTIMACY

*manual*

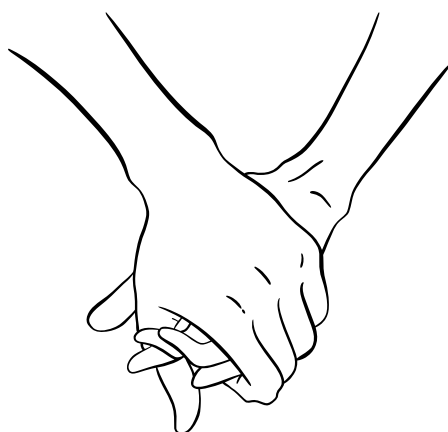
REALIZADO POR  
PARTICIPANTES DE UN CURSO  
DE FORMACIÓN ERASMUS+



Agenzia Italiana  
per la Gioventù

# ÍNDICE

Prólogo.....	5
Cuerpos Conscientes: Presentación del proyecto E-ntimacy (panorámica).....	6
Cuerpos Conscientes: Presentación del proyecto E-ntimacy (objetivos).....	7
Cuerpos Conscientes: Presentación del proyecto E-ntimacy (resultados e impacto esperados).....	8
Socios.....	9
I.INTRODUCCIÓN.....	II
I.1. Comprendiendo la intimidad digital.....	II
I.2. Riesgos y oportunidades en la esfera digital.....	12
2. Pornografía de venganza.....	13
2.1. ¿Qué es la pornografía de venganza?.....	14
2.2. Ejemplos de pornografía de venganza.....	14
2.2.1. Video de campaña de concienciación pública.....	14
2.2.2. Video de la línea de ayuda del Reino Unido para víctimas.....	14
2.3. Artículos.....	15
2.3.1. Artículo de Jasmine.....	15
2.3.2. Artículo de Zara y Giorgia.....	15
2.3.3. Artículo de DL.....	15
2.4. ¿Por qué importa la pornografía de venganza?.....	16
2.5. ¿Cómo reconocer señales de alerta de pornografía de venganza?.....	16
2.6. ¿Cómo prevenir la pornografía de venganza?.....	18
2.7. ¿Qué hacer cuando ocurre la pornografía de venganza?.....	19
3. Sexting.....	22
3.1. ¿Qué es el sexting?.....	23
3.2. Ejemplos de sexting.....	23
3.3. ¿Por qué importa el sexting?.....	23
3.4. ¿Cómo reconocer señales de alerta en el sexting?.....	24
3.5. ¿Cómo prevenir los riesgos del sexting?.....	26
3.6. ¿Qué hacer cuando el sexting sale mal?.....	29
3.7. Cuando el sexting consensuado se vuelve no consensuado.....	31
3.8. Si un menor está involucrado en el sexting.....	32



# ÍNDICE

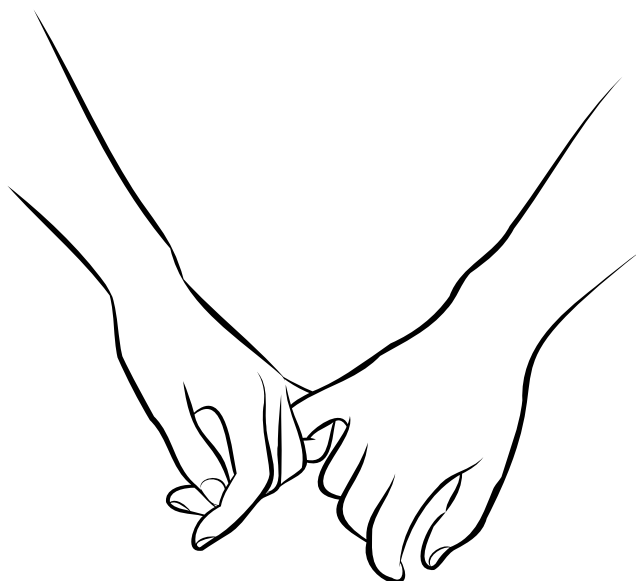
4. Ciberacoso y deep fake/erótica con IA.....	33
4.1. ¿Qué es el ciberacoso?.....	34
4.1.2. Ejemplos de ciberacoso.....	35
4.1.2.1. Ejemplo de estudio de la OMS/Europa.....	35
4.1.2.2. Suicidio de Amanda Todd.....	35
4.1.3. ¿Por qué importa el ciberacoso?.....	36
4.1.4. ¿Cómo reconocer el ciberacoso?.....	36
4.1.5. Señales de alerta de ciberacoso.....	37
4.1.6. ¿Cómo prevenir el ciberacoso?.....	38
4.1.7. ¿Cómo responder al ciberacoso?.....	39
4.2. Deep fake y erótica con IA.....	40
4.2.1. Ejemplo de deep fake y erótica con IA.....	41
4.2.2. ¿Por qué importan el deep fake y la erótica con IA?.....	42
4.2.3. ¿Cómo reconocer el deep fake y la erótica con IA?.....	42
4.2.4. ¿Cómo prevenir incidentes de deep fake y erótica con IA?.....	43
4.2.5. ¿Cómo responder al deep fake y la erótica con IA?.....	44
5. Sextorsión.....	45
5.1. ¿Qué es la sextorsión?.....	46
5.2. Ejemplo de sextorsión.....	46
5.3. ¿Por qué importa la sextorsión?.....	46
5.4. ¿Cómo reconocer la sextorsión?.....	47
5.5. ¿Cómo prevenir la sextorsión?.....	47
5.6. ¿Cómo responder a la sextorsión?.....	47
6. Sobreexposición.....	48
6.1. ¿Qué es la sobreexposición?.....	49
6.2. Ejemplo de sobreexposición.....	49
6.3. ¿Por qué importa la sobreexposición?.....	50
6.4. ¿Cómo reconocer la sobreexposición?.....	51
6.5. ¿Cómo prevenirla y apoyar a los jóvenes?.....	51
6.6. ¿Qué hacer si ocurre?.....	51





# ÍNDICE

6. GROOMING.....	52
6.1. ¿Qué es el grooming?.....	53
6.2. Ejemplos de grooming.....	53
6.2.1. Grooming a través de redes sociales y plataformas en línea.....	53
6.2.2. Grooming que conduce a sextorsión.....	54
6.3. ¿Por qué importa el grooming?.....	54
6.4. ¿Cómo reconocer el grooming?.....	55
6.5. ¿Cómo prevenir el grooming?.....	57
6.6. ¿Qué hacer cuando ocurre el grooming?.....	58
7. PERFILES FALSOS EN APLICACIONES DE CITAS.....	59
7.1. ¿Qué son los perfiles falsos en aplicaciones de citas?.....	60
7.2. Ejemplos de perfiles falsos en aplicaciones de citas.....	60
7.2.1. Manipulación emocional.....	60
7.2.2. Estafas románticas.....	60
7.2.3. Recopilación de datos personales.....	61
7.2.4. Aumento del ego o espionaje.....	61
7.2.5. Consecuencias inapropiadas fuera de línea.....	62
7.3. ¿Por qué importan los perfiles falsos en aplicaciones de citas?.....	62
7.4. ¿Cómo reconocer los perfiles falsos en aplicaciones de citas?.....	63
7.5. ¿Cómo prevenir los perfiles falsos en aplicaciones de citas?.....	64
7.6. ¿Qué hacemos cuando nos afectan los perfiles falsos en aplicaciones de citas?.....	65
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	67
AUTORES.....	73



# Prólogo

Este manual es el resultado de un proceso compartido entre trabajadores juveniles y educadores que eligieron mirar de frente un tema que a menudo se deja vago, incómodo o ignorado: cómo los jóvenes experimentan la intimidad en línea. Los espacios digitales no son una realidad aparte; para muchos, son la realidad en la que comienzan las relaciones, se ponen a prueba los límites y se forma la identidad. Como trabajadores juveniles, ignorar esto significaría perder por completo el sentido de nuestro trabajo.

Las páginas que siguen no son un conjunto de instrucciones ni de respuestas definitivas. Son un documento en construcción, moldeado por el diálogo, la práctica y la experimentación a través de fronteras. Durante varios meses, trabajadores juveniles de seis organizaciones —Mosaica (Italia), Kultur und Art (Alemania), Caminho (Portugal), Pangaea Youth Network (Dinamarca), Club for UNESCO of Piraeus and Islands (Grecia) y Uno (España), aportaron su tiempo, sus preguntas y su experiencia a este proceso. Su motivación no estuvo impulsada por la obligación, sino por la convicción de que el trabajo juvenil puede ser un espacio donde se mantengan conversaciones incómodas con cuidado, y donde las realidades digitales reciban la misma atención que damos a la vida fuera de línea.

El manual refleja una premisa más profunda: que los trabajadores juveniles no son solo observadores del cambio, sino participantes activos en cómo este se desarrolla. Sus herramientas no son abstractas: son el tiempo, la confianza, la paciencia y la capacidad de escuchar. Cuando estas herramientas se utilizan bien, ayudan a los jóvenes a navegar la complejidad con un sentido de autonomía en lugar de confusión. Y cuando los trabajadores juveniles llevan sus conocimientos a la comunidad, el impacto se extiende mucho más allá de los talleres o actividades. Cambia actitudes. Eleva expectativas. Genera espacios para nuevas formas de seguridad, responsabilidad y conexión.

Si hay una idea que guía este trabajo, es esta: la intimidad digital no es una amenaza ni una novedad, es parte de la experiencia humana actual. Apoyar a los jóvenes en su exploración consciente no es opcional. Es parte de lo que el trabajo juvenil debe llegar a ser.

Este manual es una contribución a ese cambio. Esperamos que sea útil. También esperamos que sea solo el comienzo.

Arsen Sartayev  
Hadi Ghamlouch  
Dilara Levent  
Lena Grünter  
Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera  
Isabel Agudo Rueda  
Martin Reverte  
Ainhoa Andreu  
Laura Monje

José Dias  
Gabriela Henriques  
Mafalda Rego  
Ari Alves  
Beatriz Sá

Algimantas Dževečka  
Bogdan Triboi  
Bogdan Cociurca  
Adriana Fisticanu  
Stoilka Georgieva

Ariadni Mavrogiannaki  
Athina Kargakou  
Elina Tsirkinidis  
Kristiliana Pupi  
Ektoras Kevrekidis

Isatou Camara  
Angelica Carozza  
Fatima Daffy  
Tamara Hodak  
Luca Bellino

# Presentación del proyecto Conscious bodies: E-ntimacy

## Panorámica

Conscious bodies: E-ntimacy" es una iniciativa transnacional destinada a fortalecer la capacidad de los trabajadores juveniles para abordar los desafíos sensibles y a menudo pasados por alto que enfrentan los jóvenes en las relaciones íntimas en línea. A medida que las plataformas digitales influyen cada vez más en cómo comienzan, evolucionan y, a veces, terminan las relaciones, el proyecto proporciona a los profesionales las herramientas y la comprensión necesarias para fomentar conexiones digitales más seguras y saludables.

El proyecto empodera a los trabajadores juveniles para que apoyen mejor a los jóvenes en la navegación de las interacciones en línea con empatía, conciencia y confianza, explorando las dimensiones digitales de la intimidad, como el sexting, el intercambio de imágenes, el consentimiento en línea, los riesgos potenciados por la IA y más.



# Presentación del proyecto

## Conscious bodies: E-ntimacy

### Objetivos

- Crear un entorno seguro y abierto: Establecer un ambiente protegido y transparente fomentando la comunicación abierta entre los trabajadores juveniles sobre las dificultades, necesidades y preocupaciones relacionadas con las relaciones íntimas que surgen en línea. Nuestro objetivo es contribuir a generar confianza y comprensión mutua.
- Deconstruir creencias dañinas: Analizar críticamente y abordar los relatos y supuestos nocivos sobre las relaciones románticas y sexuales que son ampliamente compartidos por jóvenes y trabajadores juveniles. Esto alentará a adoptar hábitos más seguros y saludables.
- Guiar a los trabajadores juveniles en la seguridad en línea: Creación de recursos útiles y herramientas educativas no formales a largo plazo, como un manual en línea y una videoguía, para informar y educar a jóvenes y trabajadores juveniles sobre:
  - Identificación de robo de identidad, filtraciones de datos personales y fraudes en línea.
  - Conciencia sobre los peligros y las repercusiones de la exposición íntima en internet (como sexting, intercambio de imágenes, pornografía de venganza e inteligencia artificial).
  - Implementación de medidas preventivas y preparación para responder ante amenazas cibernéticas.
- Aumentar la conciencia sobre los riesgos de la exposición íntima en línea: Dotar a los trabajadores juveniles de las competencias necesarias para educar a los jóvenes acerca de los posibles riesgos legales, sociales y emocionales asociados a un comportamiento inapropiado o inseguro en contextos íntimos en línea, como la explotación o el ciberacoso.

# Presentación del proyecto

## Conscious bodies: E-ntimacy

### Resultados esperados e impacto

#### Productos principales

- Un manual digital que ofrezca contenido educativo y pautas para que los trabajadores juveniles aborden la intimidad digital.
- Una videoguía que complemente el manual con herramientas visuales de aprendizaje.

#### Eventos multiplicadores

Cada socio organizará un evento local para mostrar los resultados del proyecto, presentar el manual y la videoguía, e involucrar a la comunidad a través de debates y conferencias.

### Resultados esperados e impacto

- Una nueva cultura de comportamiento más seguro en línea entre los jóvenes.
- Competencias reforzadas para los trabajadores juveniles en toda Europa.
- Una red creciente de profesionales formados y educadores entre pares que promueven el bienestar digital y prácticas responsables de intimidad.

A través de estas acciones, el proyecto busca construir conocimiento y generar un efecto multiplicador más amplio, ya que los participantes regresan a sus comunidades con una comprensión más profunda y un compromiso real de apoyar relaciones en línea conscientes, respetuosas y seguras.

# Socios

ITALIA - Mosaica es una asociación con una amplia trayectoria en educación juvenil, comunicación, desarrollo de proyectos y trabajo en el sector sin fines de lucro. Fundada para apoyar la igualdad, la inclusión social y la educación no formal, Mosaica crea espacios seguros y transformadores para el diálogo, la creatividad y la participación. A nivel local, Mosaica organiza talleres sobre facilitación, igualdad de género, lucha contra la discriminación e inteligencia emocional, que ayudan a los jóvenes de Roma a conectarse, crecer e inspirar cambios. Mosaica colabora con instituciones y tiene como objetivo empoderar a la juventud para convertirse en ciudadanos activos e inclusivos tanto a nivel local como internacional.



DINAMARCA - Pangaea Youth Network conecta a jóvenes de diferentes culturas a través de intercambios educativos, experiencias interculturales y oportunidades Erasmus+/Nordplus. Promueve el aprendizaje permanente, la cooperación global y el empoderamiento juvenil. Sus programas se centran en el desarrollo de competencias, el fomento de la diversidad y la promoción de la innovación impulsada por la comunidad. Con actividades que van desde talleres locales hasta movilidades internacionales, Pangaea apoya a los jóvenes para que se conviertan en ciudadanos activos, conscientes e inclusivos, preparados para construir un futuro sostenible.

PORTUGAL - Caminho Coop es una empresa social sin fines de lucro fundada en 2022 para abordar los desafíos de la juventud a través de políticas públicas, educación no formal e innovación social. El equipo aporta experiencia desde el nivel local hasta el internacional, con un enfoque en el fortalecimiento de capacidades para trabajadores juveniles, educadores y responsables de políticas. Se especializan en Planes Municipales de Juventud, Consejos de Juventud y aprendizaje gamificado en temas como sostenibilidad, emprendimiento y competencias digitales. Caminho también desarrolla y gestiona proyectos Erasmus+ y de participación cívica, brindando a los jóvenes herramientas para reflexionar, crear y liderar cambios en sus comunidades.





# Socios

ESPAÑA - Asociación Uno es una organización sin fines de lucro con sede en Valencia, enfocada en el aprendizaje permanente y el desarrollo de la inteligencia socioemocional. Fundada en 2021, Uno trabaja en cuatro áreas principales: inclusión social, igualdad de género, sostenibilidad y desarrollo emocional. La asociación apoya a comunidades marginadas a través de la educación no formal, eventos culturales y deportivos, y actividades de construcción comunitaria. Uno cuenta con experiencia en numerosos proyectos Erasmus+ y también participa en propuestas de Horizon Europe. Su equipo está especializado en gestión de proyectos, diseño de educación no formal, formación y difusión.



GRECIA - Club for UNESCO of Piraeus and Islands es una organización sin fines de lucro fundada en 2004. Promueve los valores de la UNESCO, con un enfoque en la educación, los derechos humanos, el patrimonio cultural y el desarrollo sostenible. El Club trabaja con jóvenes, migrantes y grupos vulnerables a través de la educación no formal, las artes, el diálogo intercultural y proyectos financiados por la UE. Organiza regularmente actividades locales e internacionales, incluidos talleres, formaciones y campañas de sensibilización, con el objetivo de empoderar a los jóvenes y fomentar la inclusión social.

ALEMANIA - Kultur & Art Initiative, fundada en 2002, promueve el diálogo intercultural, la inclusión y la ciudadanía activa a través de los medios de comunicación y la educación no formal. Con sede en Detmold, organiza el Festival Internacional de Cortometrajes de Detmold, un evento cultural accesible e inclusivo que llega cada año a miles de personas. Su labor juvenil incluye talleres interculturales, proyectos creativos de medios y una participación activa en programas de la UE como Erasmus+. Se enfocan en dar voz a comunidades diversas, permitiendo que los jóvenes participen en la producción cultural y en el cambio social.



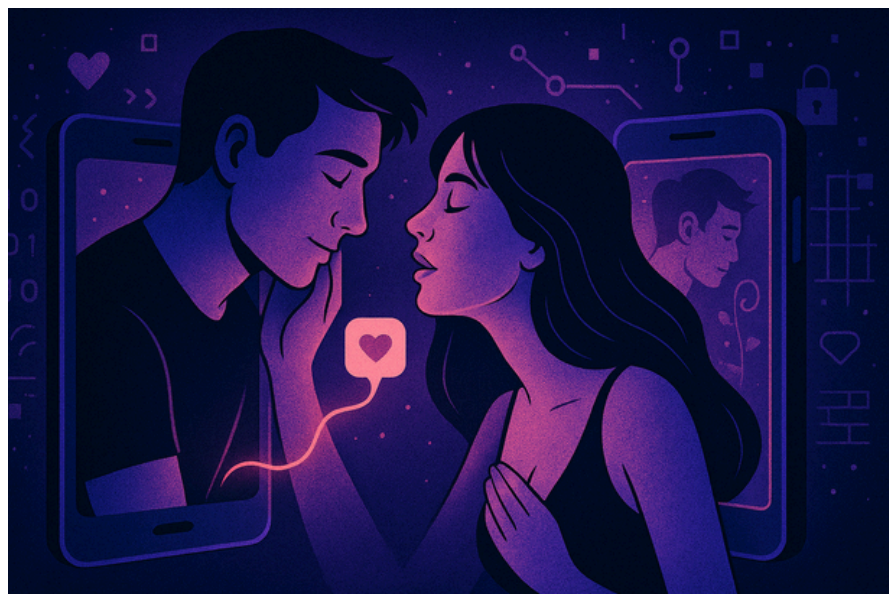
# Introducción

## Explorando el mundo de la intimidad digital

Bienvenido a una guía diseñada para ayudarte a comprender y navegar el complejo y cambiante mundo de la intimidad digital. En una era en la que nuestras vidas están cada vez más entrelazadas con la tecnología, nuestras relaciones, conexiones y expresiones de identidad suelen estar moldeadas por interacciones digitales. Este manual busca arrojar luz sobre lo que significa ser íntimo en un espacio digital, explorando tanto las posibilidades emocionantes como los importantes desafíos que ello conlleva.

### Comprendiendo la intimidad digital

La intimidad digital se refiere a cómo las personas se conectan, comparten y expresan cercanía y vulnerabilidad a través de plataformas y tecnologías digitales. Se trata de cómo formamos, mantenemos y experimentamos relaciones personales en línea, que van desde mensajes casuales hasta intercambios profundamente personales. Esto puede incluir desde compartir pensamientos y sentimientos en chats privados hasta intercambiar contenido explícito con una pareja. A medida que crece nuestra dependencia de la comunicación digital, también aumenta la complejidad de estas conexiones íntimas.



# Introducción

## Explorando el mundo de la intimidad digital

### Riesgos y oportunidades en la esfera digital

La esfera digital presenta una espada de doble filo cuando se trata de intimidad. Por un lado, ofrece oportunidades sin precedentes:

- **Conexión mejorada:** Las herramientas digitales pueden ayudar a mantener relaciones a distancia, estimular la conexión en personas con ansiedad social y proporcionar plataformas para la autoexpresión.
- **Exploración sexual:** Para muchos adultos, la e-intimidad permite una exploración y comunicación sexual seguras y privadas con sus parejas.
- **Creación de comunidades:** Los espacios digitales pueden ayudar a las personas a encontrar comunidades y redes de apoyo basadas en intereses o identidades compartidas, incluidas las relacionadas con la sexualidad.

Por otro lado, el ámbito digital también alberga riesgos significativos:

- **Violaciones de privacidad:** La facilidad con la que el contenido digital puede copiarse, compartirse y distribuirse convierte la privacidad en una preocupación constante.
- **Difusión no consensuada:** Un riesgo importante, como lo destaca la “pornografía de venganza”, es la difusión de imágenes o videos íntimos sin consentimiento, lo que conlleva graves daños emocionales y de reputación.
- **Explotación y abuso:** El anonimato digital puede facilitar diversas formas de explotación, incluida la coerción, el chantaje y el grooming en línea.
- **Desinformación y engaño:** El entorno digital puede dificultar la identificación de intenciones o identidades genuinas, lo que da lugar a posibles engaños.

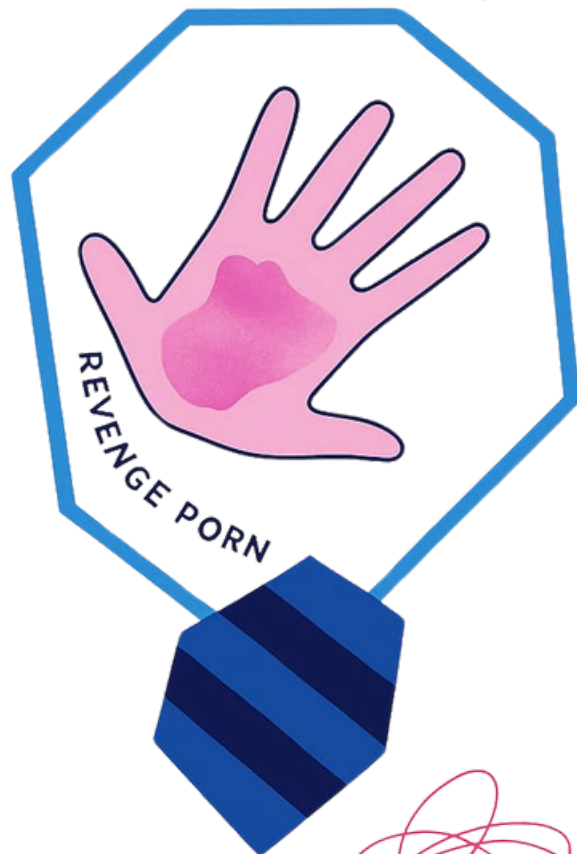
Los capítulos que siguen te guiarán a través de estos desafíos y oportunidades, proporcionándote el conocimiento y las herramientas necesarias para acompañar la intimidad digital de forma segura y responsable.

# Revenge porn

**REVENGE  
PORN**



**REVENGE PORN**



# Pornovenganza

## ¿Qué es la pornovenganza?

La pornovenganza es la distribución no consensuada de imágenes o videos íntimos y sexualmente explícitos de otra persona. Se trata de compartir contenido privado sin el permiso del sujeto, con intención maliciosa.

La pornovenganza, también conocida como pornografía no consensual o abuso sexual basado en imágenes, consiste en la difusión de imágenes o videos íntimos y sexualmente explícitos de otra persona sin su consentimiento y con el propósito de causarle vergüenza, angustia, humillación u otro tipo de daño. Las imágenes pueden haberse obtenido durante una relación consensuada o a través de otros medios, como el hackeo. Aunque a menudo la perpetraran exparejas que buscan “venganza”, la motivación no siempre es la venganza, y por eso el término “pornovenganza” puede ser engañoso. Es un delito en muchas jurisdicciones y puede aplicarse tanto al intercambio en línea como fuera de línea.

## Ejemplos de pornovenganza

### 1. Video de campaña de sensibilización pública

“No hay excusas.” – Ali Ryan sobre el intercambio de imágenes íntimas sin consentimiento.

Ali Ryan, fundadora y directora ejecutiva de Goss Media, se suma a la campaña de sensibilización pública para visibilizar el problema de compartir imágenes íntimas sin consentimiento.

Este breve material, parte de la campaña “No Excuses”, destaca los daños causados por compartir imágenes íntimas sin consentimiento y expone los cambios legislativos recientes en Irlanda para proteger a las víctimas y enjuiciar a los agresores.

### 2. Video de la línea de ayuda del Reino Unido para víctimas

Este video explica cómo funciona la línea de ayuda del Reino Unido para víctimas de pornovenganza. Cuenta con lengua de señas y subtítulos. La Revenge Porn Helpline apoya a adultos mayores de 18 años que han sido afectados por el abuso de imágenes íntimas. El video ofrece una visión general de la línea de ayuda y cómo puede brindar apoyo.



# Pornovenganza

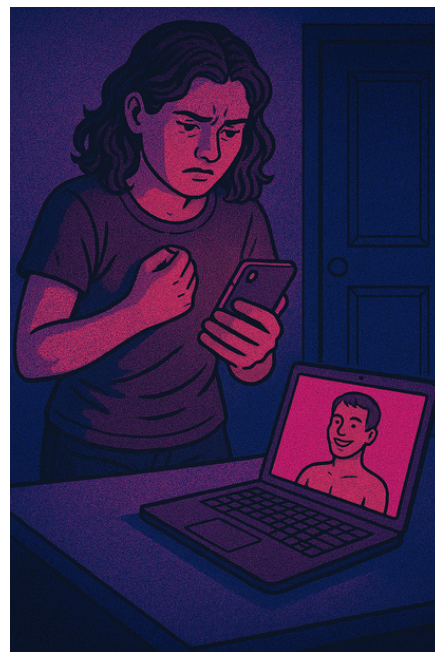
## Artículos

### Artículo de Jasmine

Jasmine, una mujer de 28 años del Reino Unido, como muchas otras, nunca imaginó que podría ser víctima de pornovenganza. Sin embargo, de repente una amiga se puso en contacto con ella para advertirle que habían encontrado imágenes comprometedoras de Jasmine en varios sitios web. Jasmine describe la montaña rusa emocional que supone verse envuelta en una experiencia tan traumática, pasando por estados paranoicos, obsesiones, y un miedo y vergüenza constantes. También es importante señalar que Jasmine menciona que denunció el incidente, pero el agresor solo recibió una advertencia verbal.

### Artículo de Zara y Georgia

El siguiente artículo recoge múltiples perspectivas sobre el trauma y los efectos de ser víctima de pornovenganza. A lo largo del texto se relatan los casos de Zara McDermott y Georgia Harrison, así como sus consejos para evitar más casos como los suyos y proteger mejor a las víctimas de este tipo de abuso.



### Artículo de DL

En el artículo siguiente también se narra el resultado exitoso de una batalla legal de una víctima de pornovenganza en Texas. La mujer, referida con las iniciales DL, presentó una demanda por acoso en 2022, después de que su exnovio publicara en línea fotos íntimas suyas. El texto analiza cómo el agresor utilizaba la manipulación para mantener a la víctima atrapada en un estado de impotencia y aislamiento. Aunque la sentencia representó una victoria, el trauma persiste; sin embargo, el éxito del caso contribuye a restaurar la dignidad y el buen nombre de la víctima.



# Pornovenganza

## ¿Por qué importa la pornovenganza?

La pornovenganza importa porque constituye una grave violación de la privacidad, la dignidad y la seguridad personal. Puede generar un enorme sufrimiento emocional, trauma psicológico, daño reputacional, exclusión social e incluso amenazas a la seguridad física de la víctima. Es una forma de abuso sexual y de ciberacoso, con consecuencias duraderas para el bienestar y el futuro de la persona afectada. También es ilegal.

## ¿Cómo reconocer las banderas rojas de la pornovenganza?

Reconoces la pornovenganza cuando ves imágenes o videos íntimos de alguien compartidos públicamente (o semipúblicamente) sin su consentimiento. Esto puede ser evidente si la persona muestra angustia, si el contenido es publicado por una expareja tras una ruptura conflictiva, o si el contexto de la difusión sugiere una intención maliciosa y no un intercambio consensual.

Señales de alerta que pueden indicar riesgo de abuso basado en imágenes:

Presión para enviar imágenes o videos íntimos:

- Una pareja o conocido insiste repetidamente en que envíes fotos o videos desnudos/sexualmente explícitos, incluso si expresas incomodidad.
- Usan manipulación emocional, culpa o amenazas para forzarte a enviarlos.
- Presionan para que envíes imágenes cada vez más explícitas después de haber enviado algunas.

Conductas controladoras o manipuladoras:

- Tu pareja o conocido muestra un patrón de control en la relación (p. ej., aislarte de amistades/familia, vigilar tu teléfono/redes sociales, dictar tus decisiones).
- Usan las imágenes íntimas como herramienta de control, amenazando con compartirlas si no cumples sus exigencias.
- Se enfadan o vuelven agresivos si te niegas a enviar imágenes o estableces límites.

# Pornovenganza

Amenazas de difundir imágenes:

- Amenazan explícitamente con compartir tus imágenes íntimas con amigos, familia, colegas o en plataformas públicas si rompes con ellos, no haces lo que quieren o por cualquier otra razón.
- Hacen amenazas veladas o “bromas” sobre difundir imágenes.

Toma de imágenes sin consentimiento:

- Sacan fotos o graban videos tuyos desnudo/a o en situaciones íntimas sin tu conocimiento o consentimiento explícito.
- Te graban en actividades privadas (p. ej., duchándote, en el baño) sin tu permiso.

Quebrantar la confianza con imágenes compartidas previamente:

- Si has compartido imágenes íntimas de manera consensuada en un contexto privado (p. ej., con una pareja), y esa persona insinúa o amenaza con difundirlas públicamente.

Conducta obsesiva o posesiva:

- Exhiben celos extremos o posesividad, especialmente respecto a tus interacciones con otras personas.
- Te acosan o persiguen, en línea o en persona.

Exigir rasgos identificativos en las imágenes:

- Insisten en que tu rostro, tatuajes, marcas de nacimiento u otros rasgos identificables aparezcan en las fotos. Esto facilita que se te relacione con las imágenes si son difundidas sin consentimiento.

Avance demasiado rápido en lo sexual en una nueva relación/interacción en línea:

- Alguien que acabas de conocer en línea o con quien recién empiezas una relación intenta pasar rápidamente a conversaciones sexuales explícitas o intercambio de imágenes.
- Envía fotos explícitas no solicitadas y luego exige que correspondas.

Si reconoces alguna de estas señales, es fundamental priorizar tu seguridad. No es tu culpa si alguien amenaza o comparte imágenes íntimas sin tu consentimiento. Existen recursos para ayudarte.

# Pornovenganza

## **¿Cómo prevenir la pornovenganza?**

- Sé cauteloso/a al compartir: Piensa antes de enviar o dejarte fotografiar en situaciones íntimas, incluso con parejas de confianza. Una vez que una imagen se difunde, pierdes el control.
- Usa configuraciones de privacidad: Protege tus dispositivos y cuentas en línea con altos niveles de seguridad.
- Habla de consentimiento: Si creas contenido íntimo con tu pareja, aclaren qué se puede y qué no se puede hacer con esas imágenes, recalcando que son solo para uso privado.
- Conoce tus derechos: Infórmate sobre las leyes en tu jurisdicción respecto a la difusión no consensuada de imágenes.

## **¿Cómo prevenir la pornovenganza? (desde la perspectiva de un trabajador juvenil)**

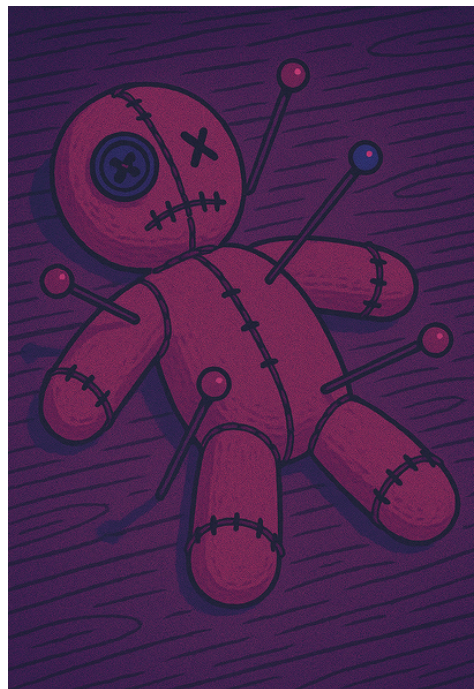
- Educación sobre el consentimiento y establecimiento de límites claros: Esto es fundamental. No se trata solo de “no compartir”, sino de entender que las personas tienen derecho a decir “no” a cualquier cosa, en cualquier momento, y que la confianza nunca sustituye al consentimiento. Es importante enfatizar la necesidad de hablar abiertamente sobre lo que resulta cómodo o incómodo antes de cualquier tipo de intercambio íntimo.
- Alfabetización digital y pensamiento crítico: Ayudar a los jóvenes a comprender cómo funcionan las plataformas digitales, quién tiene acceso a qué, y las consecuencias a largo plazo de compartir en línea. Fomentar el pensamiento crítico frente a las presiones sociales y las expectativas en línea sobre la intimidad.
- Fortalecer la autoestima y la resiliencia: Muchos casos de sexting o de compartir imágenes íntimas ocurren debido a la presión de grupo, la inseguridad o la búsqueda de validación. Trabajar en la autoestima de los jóvenes puede ayudarles a tomar decisiones más informadas y a resistir las presiones. La resiliencia es crucial para afrontar las consecuencias si algo sale mal.

# Pornovenganza

- Canales de apoyo y confianza: Crear un entorno donde los jóvenes se sientan seguros para hablar de estos temas sin ser juzgados. Dejar claro que existen adultos de confianza (padres, docentes, educadores juveniles, etc.) y servicios de apoyo (líneas de ayuda, psicólogos) a los que pueden acudir si necesitan ayuda o si ocurre algo.
- 
- Comprender las consecuencias legales y emocionales: No es solo un “error”; puede tener consecuencias legales graves (difamación, delitos contra la intimidad, etc.) y consecuencias emocionales devastadoras (ansiedad, depresión, estigmatización). Es importante que los jóvenes entiendan la magnitud del impacto que esto puede tener en sus vidas y en las de los demás.

## ¿Qué hacer en caso de pornovenganza?

- No te culpes: El único responsable es la persona que comete el delito.
- Conserva pruebas: Haz capturas de pantalla, guarda enlaces y registra fechas y horas en que el contenido fue compartido.
- Denuncia en las plataformas: Contacta con los sitios web, redes sociales o aplicaciones donde se haya publicado el material y solicita su eliminación.
- Busca asistencia legal: Consulta con un abogado sobre tus opciones, que pueden incluir cartas de cese, demandas civiles o acciones penales contra el agresor.
- Contacta a las autoridades: Presenta una denuncia policial. En muchos lugares es un delito tipificado.
- Busca apoyo emocional: Recurre a amistades, familiares o servicios profesionales (psicólogos, grupos de apoyo a víctimas) para afrontar el impacto emocional.



# Pornovenganza

## ¿Qué hacer en caso de pornovenganza? (desde la perspectiva de un trabajador juvenil)

Cuando un joven experimenta sexting o pornovenganza, es una situación muy difícil, y como educador/a o trabajador/a juvenil tu papel es crucial para brindarle apoyo y guiarlo/a en el proceso. Así es cómo puedes abordarlo:

- Valida sus sentimientos y prioriza su seguridad: La prioridad absoluta es el bienestar del/la joven. Empieza diciéndole: “Esto no es tu culpa. Lo que te ha pasado está mal y mereces apoyo.” Crea un espacio seguro donde pueda expresar sus emociones sin juicios. Pregúntale si se siente seguro/a y si existen riesgos inmediatos.
- Empodéralo/a para recuperar el control (cuando sea posible): Aunque pueda sentirse completamente fuera de control, ayúdale a identificar lo que sí puede controlar. Esto incluye:

1. Recopilar pruebas de manera segura: Oriéntalo/a sobre cómo hacer capturas de pantalla, guardar enlaces y anotar fechas y horas en las que se están compartiendo las imágenes. Explícale por qué es importante: servirá para denunciar y para posibles acciones legales. Recuérdale que no es necesario mirar las imágenes si resulta demasiado angustiante, basta con registrar la prueba.

2. Denunciar en las plataformas: Ayúdalos a navegar el proceso de denuncia del contenido en redes sociales, sitios web o aplicaciones. Muéstrales dónde se encuentran las funciones de reporte y explícales que estas plataformas suelen tener políticas contra las imágenes no consensuadas. Ofrecete a hacerlo junto a ellos si se sienten cómodos.

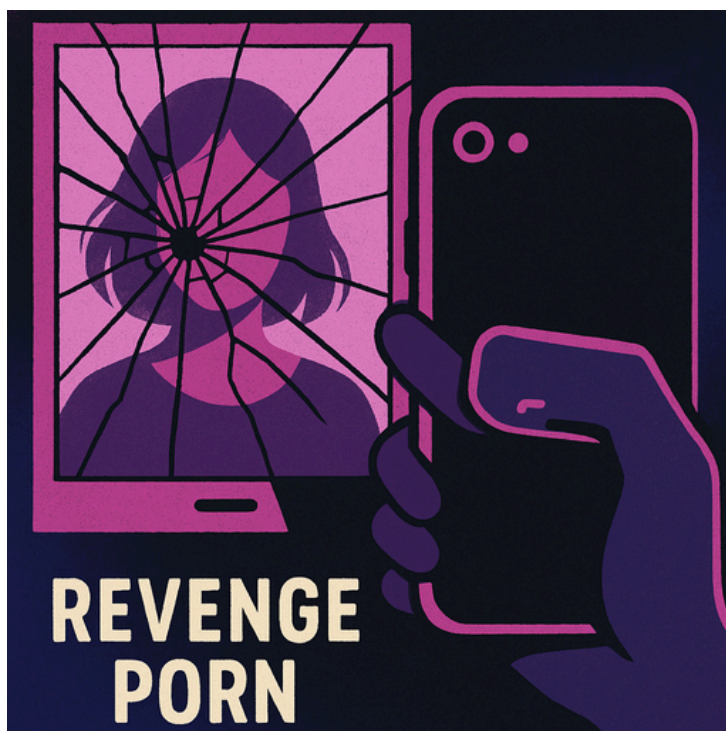




# Pornovenganza

- Conectarlos con apoyo profesional: Tú eres un apoyo clave, pero necesitarán ayuda más especializada.
  1. Orientación legal: Explica que se trata de un delito y que existen vías legales. Sugiere hablar con un abogado o contactar con organizaciones que ofrezcan asesoría jurídica gratuita para víctimas. Puedes ayudarles a encontrar estos recursos.
  2. Fuerzas de seguridad: Habla sobre la posibilidad de presentar una denuncia policial. Explica que es un asunto serio y que la policía puede investigar. Reasegúrales que su privacidad será respetada en la medida de lo posible y que el enfoque estará en el agresor. Ofrecete a acompañarlos o a ayudarles a prepararse si deciden seguir este camino.
  3. Apoyo emocional y de salud mental: Recalca la importancia de cuidar su salud mental. Sugiere acudir a un terapeuta, consejero o grupo de apoyo a víctimas. Explica que hablar con alguien que entienda la situación puede marcar una gran diferencia a la hora de procesar el trauma. Puedes ayudarles a encontrar servicios locales.

- Recuérdales que no están solos/as: Recuérdales de manera constante que muchas personas han pasado por esto y que existe una sólida red de apoyo disponible. Anímales a acudir a amigos, familiares u otros adultos de confianza en su entorno si se sienten cómodos haciéndolo.





# Sexting



# Sexting

## ¿Qué es el sexting?

El sexting es el acto de enviar, recibir o reenviar mensajes, fotografías o videos sexualmente explícitos, principalmente entre teléfonos móviles u otros dispositivos digitales. El término es una combinación de “sex” y “texting”. El sexting puede ser consensuado y formar parte de interacciones románticas o sexuales, pero también conlleva riesgos, especialmente cuando las imágenes se comparten sin consentimiento o con personas que no son de confianza.

## Ejemplos

### **El sexting adolescente conlleva consecuencias legales**

Un chico británico de 14 años envió una imagen desnuda a un compañero de clase a través de Snapchat, la cual fue guardada y compartida. Aunque no fue arrestado, el incidente fue registrado como un delito de “producción y distribución de imágenes indecentes de un menor”, lo que podría afectar sus futuras oportunidades laborales.



## ¿Por qué importa el sexting?

El sexting es importante porque, si bien puede ser una forma consensuada de intimidad o exploración para adultos, conlleva riesgos significativos, especialmente para los menores.

- Para adultos: Los riesgos incluyen la posibilidad de que las imágenes se filtren o se utilicen como pornografía de venganza si la relación se deteriora, o la posibilidad de coerción.
- Para menores: Puede acarrear consecuencias legales graves (leyes sobre pornografía infantil), ciberacoso si las imágenes se comparten sin consentimiento, chantaje, explotación por parte de depredadores y un profundo malestar emocional si el contenido se hace viral o cae en manos equivocadas. También plantea dudas sobre el verdadero consentimiento en cerebros en desarrollo.

# Sexting

## ¿Cómo reconocer señales de alerta en el sexting?

El sexting puede ser una parte consensuada y saludable de una relación, pero presenta señales de alerta significativas cuando se vuelve no consensuado, forzado o refleja dinámicas de poder poco saludables. Estas son algunas señales a tener en cuenta, similares a las del envío de mensajes en general, pero con un enfoque en el contenido íntimo:

- Presión y coerción: Pedir repetidamente contenido explícito después de que hayas dicho que no; ignorar tu negativa o mostrar decepción/enfado cuando rechazas enviar imágenes o videos.
- Manipulación emocional o chantaje afectivo: Frases como “si me quisieras, me mandarías una foto”, “estás jugando conmigo”, o insinuar que la relación se verá afectada si no accedes.
- Amenazas de terminar la relación o retirar afecto: Usar la falta de contenido íntimo como un punto de presión.
- Presionar para obtener contenido más explícito del que te sientes cómodo/a compartiendo: Comenzar con peticiones más leves y luego escalar, empujando tus límites.
- Enviar contenido explícito no solicitado y exigir reciprocidad: Mandar sus propias imágenes desnudas o explícitas sin tu consentimiento, y luego demandar que hagas lo mismo. Esto puede constituir una forma de coerción digital.
- Insistir en poses o rasgos identificables: Exigir que aparezcan tu rostro, tatuajes u otros rasgos distintivos, lo que facilita vincular las imágenes contigo si se comparten.
- Presionarte para asumir riesgos (ej. en lugares públicos o con otras personas presentes): Sugerir o exigir que crees contenido en situaciones que te resultan incómodas o inseguras.

# Sexting

## ● Falta de respeto a los límites y la privacidad

- Compartir o amenazar con compartir tu contenido explícito con otras personas: Esta es una señal de alerta grave y, a menudo, ilegal. Cualquier indicio de este comportamiento, incluso como “broma”, es una preocupación seria.
- Tomar capturas de pantalla o guardar contenido sin permiso: Si enviaste algo entendiendo que era efímero o solo para esa persona, y te indican que lo han guardado sin preguntar.
- Exigir acceso a tu dispositivo o cuentas para revisar tu historial de sexting: Una invasión seria de tu privacidad y una señal de comportamiento controlador.
- Criticar tu cuerpo o apariencia en base al sexting: Hacer comentarios negativos o despectivos sobre tu cuerpo después de recibir contenido íntimo.
- Reenviar tu contenido explícito a otro dispositivo o cuenta: Si lo guardan en otro teléfono o se lo envían a sí mismos por correo electrónico sin tu conocimiento, demuestra un desprecio por tu privacidad.
- “Bromear” sobre compartir tu contenido: Incluso si se presenta como humor, puede ser una forma de poner a prueba tus límites o amenazarte de manera sutil.

## ● Comportamiento controlador y manipulador

- Usar el sexting como forma de control: Retener afecto o atención a menos que envíes contenido explícito.
- Monitorizar tu actividad en línea relacionada con contenido explícito: Revisar tus redes sociales buscando comportamientos “coquetos” o interacciones sexuales con otras personas.
- Gaslighting sobre acuerdos previos de sexting: Negar que existía un acuerdo para mantener el contenido en privado, o afirmar que “consentiste” algo que no hiciste.
- Avergonzarte o culparte por tu historial o preferencias sexuales: Usar información obtenida a través del sexting para manipularte o humillarte.
- Enfocarse obsesivamente en el sexting al inicio de la relación: Si la comunicación se centra principalmente o de forma abrumadora en presionarte para obtener contenido explícito, en lugar de fomentar una conexión genuina.



# Sexting

## ● Señales de advertencia generales (amplificadas en el contexto del sexting):

- Tu instinto: Si cualquier aspecto de la interacción de sexting te hace sentir incómodo/a, presionado/a, explotado/a o inseguro/a, confía en esa sensación.
- Sentir que “debes” enviar contenido explícito: Esta es una mentalidad peligrosa; nunca le debes a nadie imágenes íntimas.
- Aislamiento: Si su insistencia en el sexting hace que te alejes de amigos u otras actividades, o si te desalientan de conectar con otras personas.
- Comportamiento inconsistente: Ser encantador/a y afectuoso/a, pero luego exigente y presionante cuando se trata de contenido explícito.

Si te encuentras con cualquiera de estas señales de alerta, es fundamental priorizar tu seguridad y bienestar. Deja de enviar contenido explícito, establece límites claros y, si el comportamiento persiste o escala, busca apoyo en amigos, familiares o recursos profesionales de confianza. El intercambio no consensuado de imágenes íntimas es ilegal en muchos lugares y existen organizaciones dedicadas a ayudar a las víctimas de abusos basados en imágenes.

## ¿Cómo prevenir los riesgos del sexting?

1. Entiende los riesgos: Sé consciente de que, una vez que envías una imagen, pierdes el control sobre ella. Puede ser guardada, copiada y reenviada.
2. Piensa antes de enviar: Considera las posibles consecuencias de mandar contenido explícito. ¿Podría esta imagen usarse alguna vez en tu contra?
3. El consentimiento es clave: Nunca envíes contenido explícito de otra persona sin su consentimiento explícito y entusiasta. Nunca presiones a nadie para que lo envíe.
4. Configuración de privacidad: Utiliza contraseñas seguras y ajusta la configuración de privacidad en tus dispositivos y cuentas.
5. Ten en cuenta que es una práctica común, por lo que, si lo haces, trata de hacerlo de la forma más sana y segura posible: evita mostrar tu rostro u otras partes/elementos fácilmente reconocibles; evita ponerte en una posición vulnerable en la que puedas perder el control con facilidad, como escribir cosas que comprometan tu integridad.

# Sexting

## 6. Para padres (en relación con menores):

- Comunicación abierta: Habla con tus hijos sobre el sexting, sus riesgos y sus implicaciones legales de una manera no crítica. No culpes a tu hijo/a. Haz que se sienta validado/a y comprendido/a.
- Establecer límites: Define reglas claras sobre el uso del teléfono y las interacciones digitales. No seas “su mejor amigo/a”, establece límites y normas. Educa de forma lúdica pero seria. Abre la conversación con los niños, dales voz y explícales por qué dijiste que no o por qué no pueden hacer algo.
- Supervisión (adecuada): Estate al tanto de lo que hace tu hijo/a en línea sin invadir en exceso su privacidad. Utiliza herramientas de control parental si es necesario, pero siempre con honestidad.

## **¿Cómo prevenir los riesgos del sexting? (desde la perspectiva de los trabajadores juveniles)**

● Comprender y debatir los riesgos reales: En lugar de centrarse únicamente en “perder el control”, es importante mantener una conversación más profunda sobre las diversas formas en que las imágenes pueden compartirse. Una vez que se envía, es casi imposible recuperarla. Ayuda a los jóvenes a comprender que, incluso si confían en alguien, un teléfono puede perderse, ser robado, hackeado o la relación puede terminar. Las imágenes pueden guardarse, copiarse y reenviarse sin su conocimiento ni consentimiento.

- Presión y chantaje: Explica cómo el sexting puede derivar en situaciones de presión o chantaje (sextorsión), donde alguien podría amenazar con compartir imágenes para obtener más contenido u otras cosas.
- Impacto en la reputación y el futuro: Habla sobre cómo la circulación de una imagen puede afectar su reputación en la escuela, con amigos, familia e incluso en futuras oportunidades laborales o de ingreso a la universidad.

● Piensa antes de enviar (La “prueba de los abuelos”): Anima a los jóvenes a detenerse y pensar: “¿Me sentiría cómodo/a si esta imagen la vieran mis abuelos, mi profesor o un futuro empleador?” Si la respuesta es no, entonces no deberían enviarla. Esta es una herramienta sencilla y eficaz para evaluar el riesgo.



# Sexting

## ¿Qué hacer cuando el sexting sale mal?

- El consentimiento es ABSOLUTAMENTE clave: Este es el pilar de cualquier conversación sobre sexting.
  - Mi cuerpo, mis reglas. Reforzar que cada persona tiene derecho a decidir qué hace o no con su cuerpo y sus imágenes. Nadie debe sentirse presionado/a o coaccionado/a para enviar contenido sexual.
  - El consentimiento es continuo y revocable. Explicar que consentir enviar una imagen no significa consentir que se comparta con otros. Y el consentimiento puede retirarse en cualquier momento. Si alguien cambia de opinión, la imagen debe ser eliminada.
  - No es un juego. Dejar claro que presionar a alguien para enviar contenido sexual es inaceptable y puede tener consecuencias graves.
- Configuraciones de privacidad y seguridad digital:
  - Protege tu espacio digital. Ayuda a los jóvenes a configurar contraseñas seguras, usar ajustes de privacidad en todas sus plataformas (redes sociales, apps de mensajería) y a ser conscientes de quién tiene acceso a su información.
  - No compartir contraseñas. Recalcar la importancia de nunca compartir credenciales de acceso, ni siquiera con amigos cercanos o parejas.
- Para padres (desde la perspectiva de un trabajador juvenil – cómo apoyarles):
  - Comunicación abierta y sin juicios: La mejor prevención es un entorno donde los hijos se sientan seguros para hablar sobre sexting, sus miedos, curiosidades o presiones. Culpabilizar solo hará que se cierren. Es crucial validar sus sentimientos y mostrar comprensión.
  - Límites claros, explicados y justificados: Ayudar a los padres a comprender que establecer reglas sobre el uso del teléfono y las interacciones en línea es esencial. Explicar por qué existen esas reglas e involucrar a los jóvenes en la discusión, para que entiendan las razones detrás de los “no”. No se trata de ser su “mejor amigo/a”, sino de ser guía y protector.
  - Supervisión consciente y transparente: Orientar a los padres a estar al tanto de las actividades en línea de sus hijos, pero respetando su creciente privacidad. Si se usan herramientas de control parental, es vital ser honestos sobre su uso y propósito, fomentando la confianza en lugar del secreto. La supervisión debe estar enfocada en la seguridad, no en el castigo.

# Sexting

## ¿Qué hacer cuando el sexting sale mal?

- Si un menor está involucrado en sexting (o tu hijo/a):
  - NO borrar: Conservar todas las pruebas, incluidos mensajes e imágenes.
  - Hablar con un adulto de confianza: Para los menores, confiar en un padre, madre, tutor, docente u otro adulto de referencia.
  - Buscar ayuda: Si las imágenes han sido compartidas sin consentimiento o existe cualquier forma de explotación, contactar de inmediato a las autoridades competentes. Existen muchas organizaciones especializadas en ayudar a jóvenes en estas situaciones.
  - Denunciar en las plataformas: Si las imágenes se difunden en redes sociales, reportarlas a la plataforma para solicitar su eliminación.
  - Buscar apoyo emocional: Contactar a un orientador/a, psicólogo/a o terapeuta para procesar el malestar emocional que la situación pueda generar.
- Si recibes sexting no deseado:
  - Bloquea al remitente y denúncialo a la plataforma si es necesario.
  - No interactúes con el contenido. No respondas ni te enganches en la conversación.
  - Reporta a las autoridades si la situación persiste o implica acoso/explotación.

## ¿Qué hacer cuando el sexting sale mal? (desde la perspectiva de los trabajadores juveniles)

- Escucha activa y apoyo sin juicios: El primer paso es crear un espacio seguro donde el/la joven pueda compartir lo sucedido sin miedo a ser culpabilizado/a.
- Guía sobre pasos concretos: Explica con claridad qué hacer (guardar pruebas, denunciar, pedir apoyo a adultos de confianza, contactar plataformas).
- Conexión con recursos especializados: Derivar a líneas de ayuda, psicólogos/as, servicios de protección de menores o asociaciones que trabajen con víctimas de violencia digital.
- Acompañamiento en la denuncia: Ofrecerse a acompañar al/la joven en la comunicación con padres, docentes o autoridades, si lo desea.
- Refuerzo de la autoestima y resiliencia: Trabajar en dinámicas que ayuden al/la joven a no sentirse culpable y a recuperar seguridad y confianza en sí mismo/a.

El mensaje clave para un trabajador juvenil es: no minimizar, no culpar, y actuar como puente hacia soluciones y apoyos profesionales, ayudando al joven a transformar la experiencia en aprendizaje y fortalecimiento.

# Sexting

## **Cuando el sexting consensuado se vuelve no consensuado**

Si un/a joven ha enviado imágenes íntimas de forma consensuada que luego son compartidas sin su permiso (lo que rápidamente puede convertirse en un caso de pornografía de venganza), el abordaje es similar al de tratar directamente con la pornografía de venganza:

- Esto NO es tu culpa. Lo que ha sucedido está mal. Comienza validando sus sentimientos y reiterando que la responsabilidad recae completamente en la persona que compartió las imágenes. Esto es fundamental para su bienestar emocional.
- Conservar las pruebas (¡de forma segura!): Guía a la persona sobre cómo tomar capturas de pantalla, guardar enlaces y documentar cualquier mensaje o instancia donde las imágenes se estén compartiendo. Recalca que no es necesario que mire las imágenes si le resulta demasiado doloroso, pero que estas pruebas son vitales para denunciar.
- Denunciar inmediatamente en las plataformas: Ayúdales a comprender y navegar el proceso de denuncia del contenido en redes sociales, sitios web o aplicaciones donde haya sido publicado. La mayoría de las plataformas tienen políticas estrictas contra la difusión no consensuada de imágenes íntimas. Ofrecete a acompañarles mientras realizan este proceso.
- Buscar apoyo de un adulto de confianza: Anima a que confíen en otro adulto de referencia – un padre, tutor, orientador escolar u otro familiar. Ofrecete a facilitar esta conversación si la persona se siente cómoda.
- Explorar las vías legales (es un delito): Explica que compartir imágenes sin consentimiento es un crimen en muchos lugares. Conéctales con recursos de asistencia legal o con las autoridades locales. Recuérdales que el foco estará en el agresor, no en ellos/as. Puedes ofrecerte a acompañarles a presentar una denuncia si deciden hacerlo.
- Priorizar el apoyo emocional: El impacto emocional puede ser enorme. Ayúdales a encontrar consejería, terapia o grupos de apoyo para víctimas. Recuérdales que está bien sentirse sobrepasados/as y que la ayuda profesional puede marcar una gran diferencia.

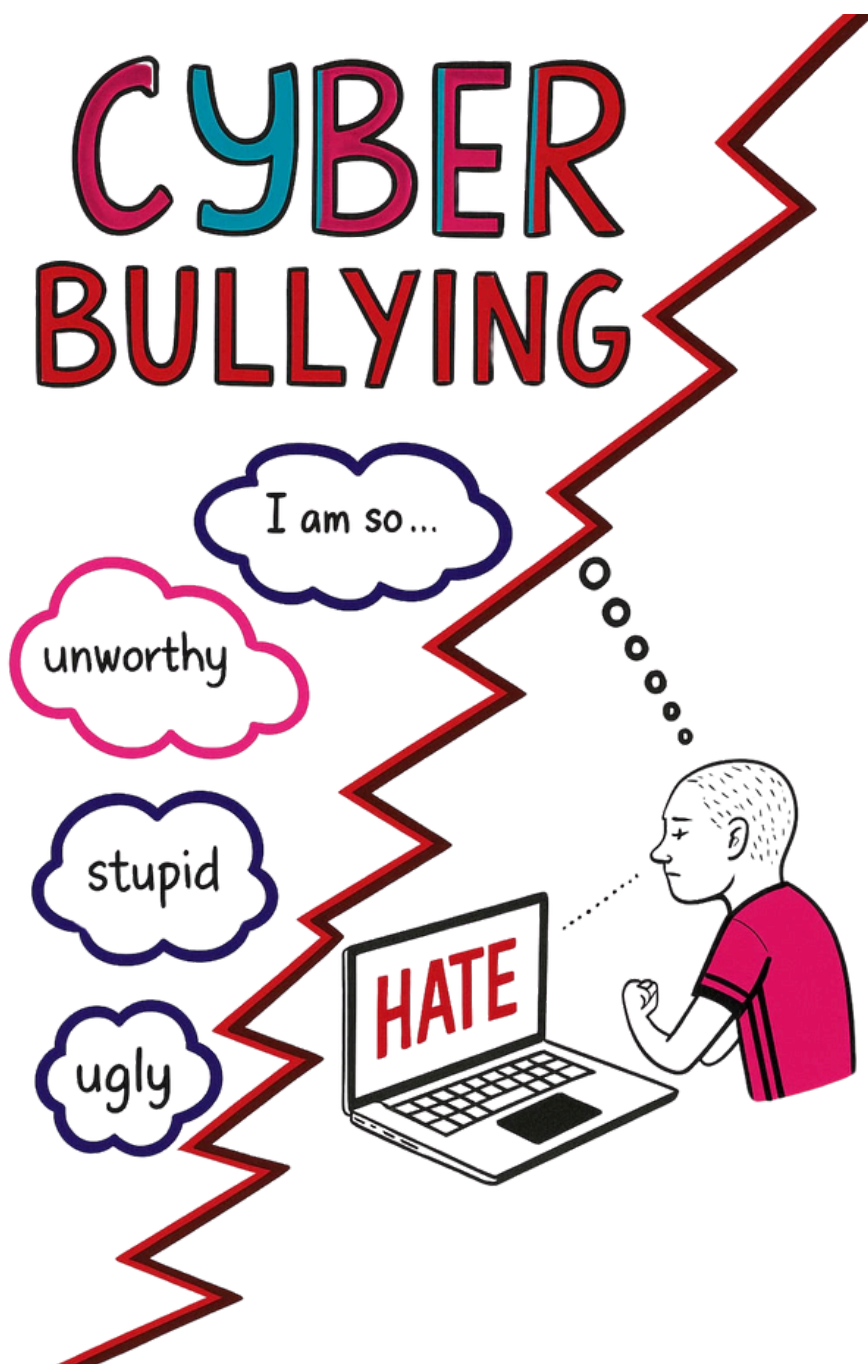
# Sexting

## Si un menor está involucrado en sexting

Ya sea sexting consensuado que pueda ponerlos en riesgo, o que enfrenten presión, la acción inmediata y de apoyo es clave.

- NO borrar nada (por ahora): Aconseja preservar todas las pruebas, incluidos mensajes, imágenes y conversaciones. Eliminar puede dificultar abordar la situación más adelante.
- Hablar con un adulto de confianza: Si acuden a ti, escucha sin juicios. Si dudan en hablar con sus padres, ofrécete a ser ese adulto de confianza o ayúdales a identificar a alguien con quien se sientan seguros. El objetivo es involucrar a adultos que puedan brindar apoyo y orientación.
- Evaluar si hubo coerción o explotación: Este paso es fundamental. Haz preguntas con cuidado para entender si hubo presión, amenazas o algún elemento de explotación. Si es así, contacta de inmediato a las autoridades competentes. También hay organizaciones especializadas en explotación infantil que pueden brindar ayuda crucial.
- Abordar la difusión (si ocurre): Si alguna imagen se ha compartido sin su consentimiento, guíalos en los pasos de denuncia en plataformas, como se explicó anteriormente.
- Conectar con apoyo en salud mental: Las situaciones de sexting, especialmente aquellas que involucran presión o difusión, pueden causar un gran malestar. Facilita el acceso a un/a orientador/a, consejero/a o terapeuta que pueda ayudarles a procesar sus emociones y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Si reciben sexting no deseado:
  - NO interactuar ni responder. Este es el mensaje más importante. Responder puede escalar la situación o alentar al remitente.
  - Bloquear inmediatamente al remitente.
  - Denunciar en la plataforma. La mayoría de apps de mensajería y redes sociales tienen opciones para denunciar contenido o usuarios no deseados/inapropiados.
  - Considerar denunciar a las autoridades, especialmente si es persistente, amenazante o involucra a un menor enviando a otro menor.

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA



# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

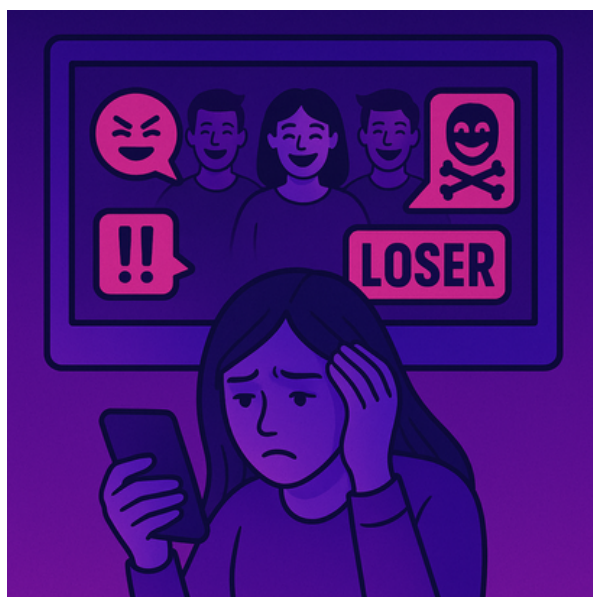
## ¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es una forma de acoso que utiliza tecnologías digitales. Puede ocurrir en distintos dispositivos y plataformas digitales. Se trata de un comportamiento repetido, con el objetivo de asustar, enfadar o avergonzar a la persona que es blanco de las agresiones.

El ciberacoso implica conductas dañinas y agresivas realizadas a través de medios electrónicos, como teléfonos móviles, ordenadores o tabletas. Puede darse en plataformas como redes sociales, mensajes de texto, correo electrónico, juegos en línea o salas de chat. Algunos ejemplos comunes incluyen enviar mensajes abusivos, difundir mentiras o rumores, compartir fotos o videos embarazosos, o hacerse pasar por otra persona para dañar su reputación.

Debido a que puede suceder en cualquier momento y llegar de inmediato a una gran audiencia, el ciberacoso puede tener graves efectos emocionales y psicológicos en la víctima, dificultando a menudo que encuentre un espacio seguro o apoyo.

- Difundir mentiras sobre alguien o publicar fotos o videos embarazosos en redes sociales.
- Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.
- Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes ofensivos en su nombre o mediante cuentas falsas.
- Participar en acoso sexual o intimidación utilizando herramientas de IA generativa.





# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Ejemplos de ciberacoso

### Estudio de la OMS/Europa

Uno de cada seis niños en edad escolar sufre ciberacoso, según un nuevo estudio de la OMS/Europa publicado el 27 de marzo de 2024. La organización presentó el segundo volumen del estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), centrado en los patrones de acoso y violencia entre pares en adolescentes de 44 países y regiones.

### El caso de Amanda Todd

Amanda Todd era una adolescente canadiense de 15 años que se convirtió en víctima de un grave ciberacoso después de que un desconocido la convenciera de exponerse frente a una cámara web. Posteriormente, utilizó la imagen para chantajearla, amenazando con compartirla con su familia y amigos a menos que enviara más contenido explícito. A pesar de cambiar de escuela en varias ocasiones, Amanda siguió enfrentando un acoso implacable tanto en línea como en persona, ya que la foto se difundió ampliamente, lo que derivó en insultos, humillación sexual y aislamiento social.

En un esfuerzo por generar conciencia, Amanda publicó un video en YouTube usando tarjetas escritas a mano para contar su dolorosa experiencia, pero trágicamente murió por suicidio pocas semanas después. Su historia generó una enorme atención mundial, convirtiéndose en un ejemplo poderoso de los peligros del ciberacoso y la explotación en línea, y finalmente condujo a reformas legales y a la condena de un hombre neerlandés vinculado a su caso y a otros similares.

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

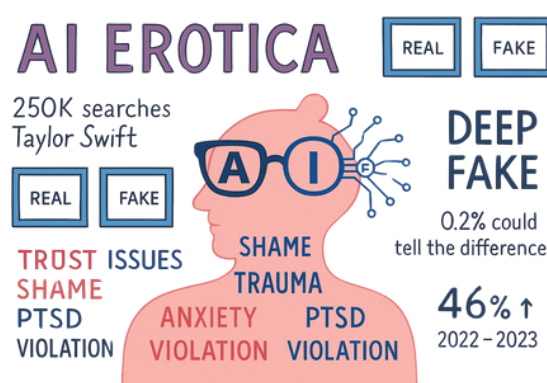
## ¿Por qué importa el ciberacoso?

El ciberacoso tiene un impacto profundo en las personas y en la sociedad. A nivel mental, puede derivar en problemas graves como ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas, a menudo agravados por la naturaleza constante e ineludible del acoso en línea. También afecta el rendimiento académico y profesional, ya que las víctimas pueden tener dificultades de concentración, motivación y bienestar emocional.

Abordar el ciberacoso es crucial para crear entornos digitales más saludables. Al prevenir conductas tóxicas en línea, se fomentan comunidades más seguras y respetuosas. Educar a las personas, especialmente a los usuarios jóvenes, sobre el uso ético y responsable de la tecnología ayuda a cultivar la empatía y a evitar futuros casos de ciberacoso. Además, existen consecuencias legales y sociales para quienes participan en estas conductas, lo que refuerza la importancia de tratar a los demás con respeto en internet. Finalmente, al combatir eficazmente el ciberacoso, se puede frenar el ciclo de abuso y reducir las probabilidades de que las víctimas se conviertan en acosadores.

## ¿Cómo reconocer el ciberacoso?

Reconocer las señales del ciberacoso es clave para abordarlo de forma temprana y proteger a las personas involucradas. Las víctimas suelen mostrar cambios emocionales, de conducta y sociales, mientras que los acosadores pueden involucrarse de manera repetida en comportamientos dañinos o manipuladores en línea. Ser consciente de estas señales de alerta puede ayudar a prevenir un mayor daño y a guiar el apoyo o la intervención adecuada.



# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

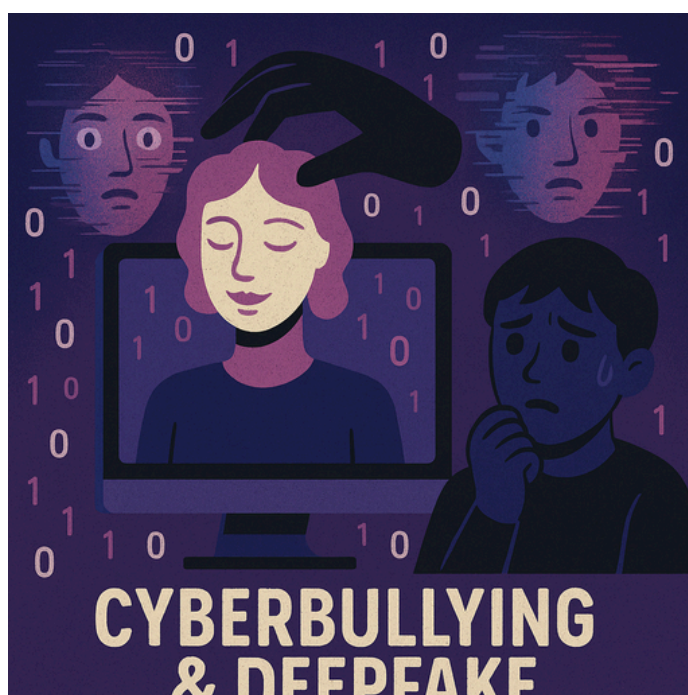
## Señales de alerta del ciberacoso

### En la víctima:

- Cambios de comportamiento:
  - Retiro repentino de actividades en línea o sociales.
  - Evita ir a la escuela o participar en eventos de grupo.
  - Uso secreto de dispositivos.
  - Evita hablar sobre su vida en línea.
  - Alteraciones en los hábitos de sueño o alimentación.
- Indicadores emocionales:
  - Tristeza, ansiedad o depresión después de usar pantallas.
  - Baja autoestima o sentimientos de desesperanza.
  - Irritabilidad o cambios bruscos de humor.
- Cambios de actitud y sociales:
  - Pérdida de interés en pasatiempos.
  - Aislamiento de amigos o familiares.
  - Conducta defensiva o evasiva.

### En el acosador:

- Envía mensajes hirientes o burlones de manera repetida.
- Disfraza el acoso como “bromas” o sarcasmo.
- Usa la culpa, amenazas o presión para manipular.
- Humilla, excluye o avergüenza públicamente a otros.
- Actúa de manera inconsistente: amable en un momento, cruel al siguiente.
- Comparte información privada o fotos sin permiso.
- Genera miedo, vergüenza o ansiedad en otras personas en línea.



# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Cómo prevenir el ciberacoso

Prevenir el ciberacoso requiere un enfoque proactivo tanto de los trabajadores juveniles como de los jóvenes. Los trabajadores juveniles desempeñan un papel clave en la educación y el apoyo a la juventud, mientras que los propios jóvenes pueden contribuir a crear un entorno en línea más seguro a través de la amabilidad, la conciencia y la acción, aprendiendo además cómo afrontar este tipo de situaciones. Juntos, estos esfuerzos pueden construir un espacio digital más respetuoso y protector para todos.

### Consejos para trabajadores juveniles

- Educar a los jóvenes sobre seguridad digital, consentimiento y comportamiento respetuoso en línea.
- Facilitar conversaciones abiertas sobre e-intimidación, emociones y riesgos en internet.
- Proporcionar canales seguros de denuncia donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin miedo.
- Colaborar con escuelas y plataformas para actuar rápidamente cuando ocurra un daño.
- Empoderar a los jóvenes involucrándolos en campañas de sensibilización o roles de liderazgo entre pares.

### Consejos para jóvenes

- Sé amable y respetuoso en línea; piensa antes de compartir o comentar.
- Presta atención a señales de alerta como perfiles falsos, presión o contenido inapropiado.
- Apoya a tus amigos si son víctimas de acoso.
- Usa configuraciones de privacidad y limita la información personal que compartes.
- Denuncia el contenido dañino.

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Cómo responder al ciberacoso

Cuando el ciberacoso ya está ocurriendo, tanto los trabajadores juveniles como los jóvenes necesitan apoyo, claridad y pasos de acción. Lo primero es validar la experiencia, ya sea que estén siendo directamente el blanco del acoso o gestionando un grupo donde ocurre. Reafirma que no es un fracaso personal y que buscar ayuda es un signo de fortaleza. Es importante proporcionar acceso a protocolos claros o ayudar a desarrollarlos: a quién reportar, cómo documentar incidentes y qué límites establecer con los jóvenes involucrados.

### Consejos para trabajadores juveniles

- Documentar pruebas: Guardar capturas de pantalla, anotar fechas/horarios y registrar nombres de usuario o plataformas.
- Evitar la confrontación directa: No responder a los acosadores, enfócate en proteger a los jóvenes y promover normas de respeto.
- Ofrecer acompañamiento privado: Crear espacios seguros y confidenciales para que las personas afectadas puedan hablar.
- Pausar la actividad en línea si es necesario: Suspender temporalmente la interacción digital hasta que haya un plan seguro en marcha.
- Conectar con apoyo entre pares: Utilizar charlas grupales o mentoría entre iguales para aliviar el estrés emocional.
- Ofrecer formación: Enseñar habilidades de resolución de conflictos, desescalada y respuestas basadas en el enfoque informado en trauma.
- Derivar cuando sea necesario: En casos graves, involucrar a profesionales de salud mental o a las autoridades competentes.
- Recordar que no están solos: Recalcar la responsabilidad compartida y el apoyo colectivo.

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Consejos para jóvenes

- Dile a alguien de confianza, como un padre, madre o profesor.
- Ignora al acosador para evitar darle la reacción que busca.
- Pídele con calma que se detenga, si te sientes seguro/a.
- Guarda todas las pruebas, como capturas de pantalla, mensajes o notas de voz.
- Bloquea al acosador para cortar el contacto.
- Repórtalo en la plataforma o servicio donde ocurrió.
- Llama a la policía si existe una amenaza contra tu seguridad.

## Deep fake y erótica con IA

La erótica con deep fake e IA se refiere a contenido sexualmente explícito generado mediante inteligencia artificial, que a menudo combina la tecnología deepfake con imágenes o textos generados por IA. Este contenido suele manipular o fabricar la apariencia de una persona —como su rostro o su voz— sin su consentimiento, colocándola en escenarios eróticos o pornográficos.

La erótica deepfake y generada por IA utiliza tecnología avanzada para crear contenido sexual realista pero falso. Los deepfakes sustituyen digitalmente el rostro o la voz de alguien en videos, mientras que la IA puede generar imágenes o relatos explícitos. Cuando se crea sin consentimiento, especialmente con personas reales, este contenido se convierte en una grave violación de la privacidad y la dignidad. A menudo se utiliza para acosar o humillar, siendo las mujeres y las figuras públicas los blancos más frecuentes. La rápida difusión y la dificultad para eliminar este contenido lo convierten en una amenaza digital creciente que exige mayor conciencia, regulación y responsabilidad digital.



# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

- Fraude financiero: Los deepfakes pueden imitar voces o rostros para engañar a las personas y obtener dinero o información sensible; la erótica generada por IA puede usarse para chantaje o extorsión.
- Manipulación política: Videos o imágenes falsas pueden dañar la reputación de políticos, difundir desinformación o influir en elecciones.
- Desinformación mediática: La erótica deepfake difumina la línea entre contenido real y falso, dificultando confiar en noticias y medios genuinos.
- Fraude laboral: Videos o audios falsos pueden usarse para engañar a empleadores, manipular decisiones de recursos humanos o acosar a empleados con material explícito falso.
- Suplantación de celebridades: La imagen de celebridades se explota con frecuencia en la erótica generada por IA, dañando su reputación y violando su privacidad.

## Ejemplo y riesgos de deep fake y erótica con IA

En enero de 2024, imágenes explícitas generadas con IA de Taylor Swift circularon ampliamente en redes sociales como X (anteriormente Twitter), alcanzando más de 47 millones de visualizaciones antes de ser eliminadas. Estas imágenes no consensuadas provocaron indignación pública y generaron llamados a una legislación más estricta contra estos abusos. En respuesta, legisladores de EE.UU. presentaron la DEFIANCE Act, destinada a criminalizar la creación y distribución de pornografía deepfake no consensuada.



# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## ¿Por qué importa la erótica deep fake y con IA?

El contenido generado por deepfake y erótica con IA constituye una grave violación de la privacidad y la dignidad al crear imágenes o videos no consensuados que pueden dañar la reputación de las víctimas. Esta tecnología se utiliza con frecuencia para el acoso y la explotación, incluido el chantaje, la sextorsión y la humillación pública. También contribuye a la desinformación mediante la manipulación de discursos y la difusión de noticias falsas. Muchos usos de la tecnología deepfake son ilegales y pueden conllevar cargos penales. Además, la amplia presencia de este tipo de contenido socava la confianza digital, dificultando cada vez más distinguir lo real de lo falso y debilitando la credibilidad en línea. Estos problemas plantean importantes cuestiones éticas sobre el uso responsable de las tecnologías emergentes.

## ¿Cómo reconocer la erótica deep fake y con IA?

Reconocer la erótica deepfake y generada con IA es fundamental para protegerte a ti mismo/a y a los demás de la manipulación y el daño. Existen varios indicios comunes que pueden ayudarte a identificar este tipo de contenido y evitar convertirte en víctima.

### **Señales de alerta:**

- La calidad del archivo parece baja o manipulada, demasiado filtrada o excesivamente perfecta.
- Publicado por cuentas que comparten con frecuencia contenido explícito, sensacionalista o de venganza.
- Perfiles anónimos o falsos que envían contenido sexual generado por IA.
- Enlaces a sitios web desconocidos que prometen mostrar contenido “filtrado” o “privado”.

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Cómo prevenir incidentes de deep fake y erótica con IA?

Prevenir el daño causado por los deepfakes y la erótica generada con IA requiere educación, conciencia e implicación activa tanto de los trabajadores juveniles como de los propios jóvenes. Fomentando el pensamiento crítico, promoviendo hábitos seguros en línea y alentando un comportamiento responsable, podemos reducir la difusión y el impacto del contenido manipulado.

### Consejos para trabajadores juveniles

- Educar sobre qué son los deepfakes, cómo funcionan y cómo pueden ser mal utilizados (ej. desnudos falsos, acusaciones falsas).
- Ayudar a los jóvenes a aprender a cuestionar y verificar videos e imágenes antes de creerlos o compartirlos.
- Utilizar ejemplos reales para mostrar el daño emocional y reputacional que los deepfakes pueden causar.
- Crear sistemas seguros para que los jóvenes puedan denunciar si son víctimas o ven que alguien más está siendo dañado.
- Colaborar con profesionales de seguridad digital o con plataformas para mantenerse actualizados y proteger a los jóvenes.

### Consejos para jóvenes

- No difundas videos o fotos que parezcan sospechosos o que puedan dañar a alguien.
- Habla si ves que un amigo es víctima de este tipo de ataques.
- Ten cuidado con las imágenes o videos personales que compartes en línea: cuanto menos material público haya, más difícil será que lo manipulen.
- Piensa de manera crítica: que algo “parezca real” no significa que lo sea.
- Usa aplicaciones o herramientas confiables que ayuden a detectar o señalar deepfakes (ej. búsqueda inversa de imágenes de Google, herramientas de detección de deepfakes).

# Ciberacoso y deep fake/erótica con IA

## Cómo responder a los deep fakes y a la erótica con IA?

Cuando los trabajadores juveniles se enfrentan a casos relacionados con deepfakes o erótica generada por IA, necesitan orientación clara, apoyo y contención emocional. Estas situaciones son angustiantes tanto para los jóvenes como para los adultos, quienes pueden sentirse sobrepasados por el uso de la tecnología para violar la identidad de alguien sin su consentimiento. Es fundamental validar sus sentimientos, subrayar el daño real que esto causa y proporcionar herramientas y seguridad de que no están solos al enfrentarlo.

### Consejos para trabajadores juveniles

- Reconocer el impacto emocional; brindar un espacio para procesar lo que sienten.
- Ayudar a documentar los incidentes de manera segura (capturas de pantalla, enlaces, marcas de tiempo) sin difundirlos más.
- Priorizar la seguridad del joven; retirarlo de los espacios dañinos y validar su experiencia.
- Apoyar conversaciones sensibles con las familias.
- Conectar con expertos, como grupos de derechos digitales o asesores legales.
- Ofrecer formación sobre medios creados con IA, cómo detectar falsificaciones y explicaciones adaptadas a la edad.
- Orientar sobre cómo denunciar en las plataformas, la posible intervención policial y la solicitud de retirada de contenidos.

### Consejos para jóvenes

- Cuéntaselo de inmediato a un adulto de confianza, no lo guardes para ti.
- No respondas al acosador para evitar la escalada.
- Guarda pruebas: capturas de pantalla, nombres de usuario, enlaces y fechas.
- Denuncia el contenido usando las herramientas de la plataforma (ej. “contenido sexual”, “acoso”, “contenido falso”).
- Usa recursos como [StopNCII.org](https://www.stopncii.org) o [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) para eliminar contenido.
- Informa a la policía o a responsables escolares si te sientes inseguro/a o si involucra a un menor.
- Busca apoyo en consejeros/as o líneas de ayuda.
- No compartas ni vuelvas a publicar el contenido, aunque te involucre a ti.
- Recuerda: no es tu culpa.

# Sextorsión



# Sextorsión

## ¿Qué es la sextorsión?

La sextorsión ocurre cuando alguien amenaza con compartir imágenes privadas o sexuales tuyas a menos que le des dinero, más fotos o hagas algo que esa persona quiera. Es una forma de chantaje y un delito grave.

## Ejemplo de sextorsión

### **Jordan DeMay suicide**

Jordan DeMay, de 17 años, de Michigan, fue engañado en Instagram por estafadores que se hicieron pasar por una chica. Después de enviar una foto explícita, lo chantajearon exigiendo 1.000 dólares. Pagó 300, pero las amenazas continuaron. Cuando expresó pensamientos suicidas, los estafadores se burlaron de él. Jordan murió por suicidio. Dos hombres nigerianos fueron posteriormente extraditados y condenados a 17 años de prisión.

## ¿Por qué importa la sextorsión?

La sextorsión tiene consecuencias profundas y duraderas. Las víctimas suelen experimentar:

- Grave impacto psicológico: Ansiedad, depresión, ataques de pánico, vergüenza y traumas a largo plazo son reacciones comunes.
- Interrupción de la vida cotidiana: Las víctimas pueden tener dificultades en la escuela, la universidad o el trabajo debido al estrés emocional o al aislamiento social.
- Consecuencias profesionales: En algunos casos, la reputación se daña o las víctimas sufren acoso profesional, limitando oportunidades futuras.
- Pérdida de confianza: Se vuelve más difícil confiar en otras personas, incluidas amistades, parejas o comunidades en línea.
- Pensamientos suicidas y pérdida de propósito: La carga emocional puede ser tan abrumadora que algunas víctimas se sienten sin esperanza o pierden el sentido de propósito en la vida.
- Aislamiento social e inseguridades: Muchas víctimas se aíslan de sus círculos sociales, se sienten inseguras o son acosadas y avergonzadas por otros.
- Consecuencias de por vida: El contenido digital puede reaparecer años después, afectando relaciones, autoestima y oportunidades futuras.
- Daño a la identidad personal: Las víctimas pueden sentirse definidas por el incidente o por una versión explotada de sí mismas, generando conflictos de identidad.



# Sextorsión

## ¿Cómo reconocer la sextorsión?

Presta atención a las señales de advertencia más comunes, que incluyen:

- Perfiles demasiado buenos para ser verdad
- Imágenes poco realistas o demasiado atractivas, pocos seguidores o biografías genéricas – a menudo señales de cuentas falsas.
- Negativa a hacer videollamadas
- Evitan el video en vivo o ponen excusas, lo que sugiere que no son quienes dicen ser.
- Presión y manipulación
- Aceleran la intimidad, piden contenido explícito demasiado rápido o intentan hacerte sentir culpable si no compartes.
- Cambio de plataformas
- Insisten en mover la conversación a aplicaciones cifradas como Telegram o WhatsApp – una táctica para evitar ser detectados.

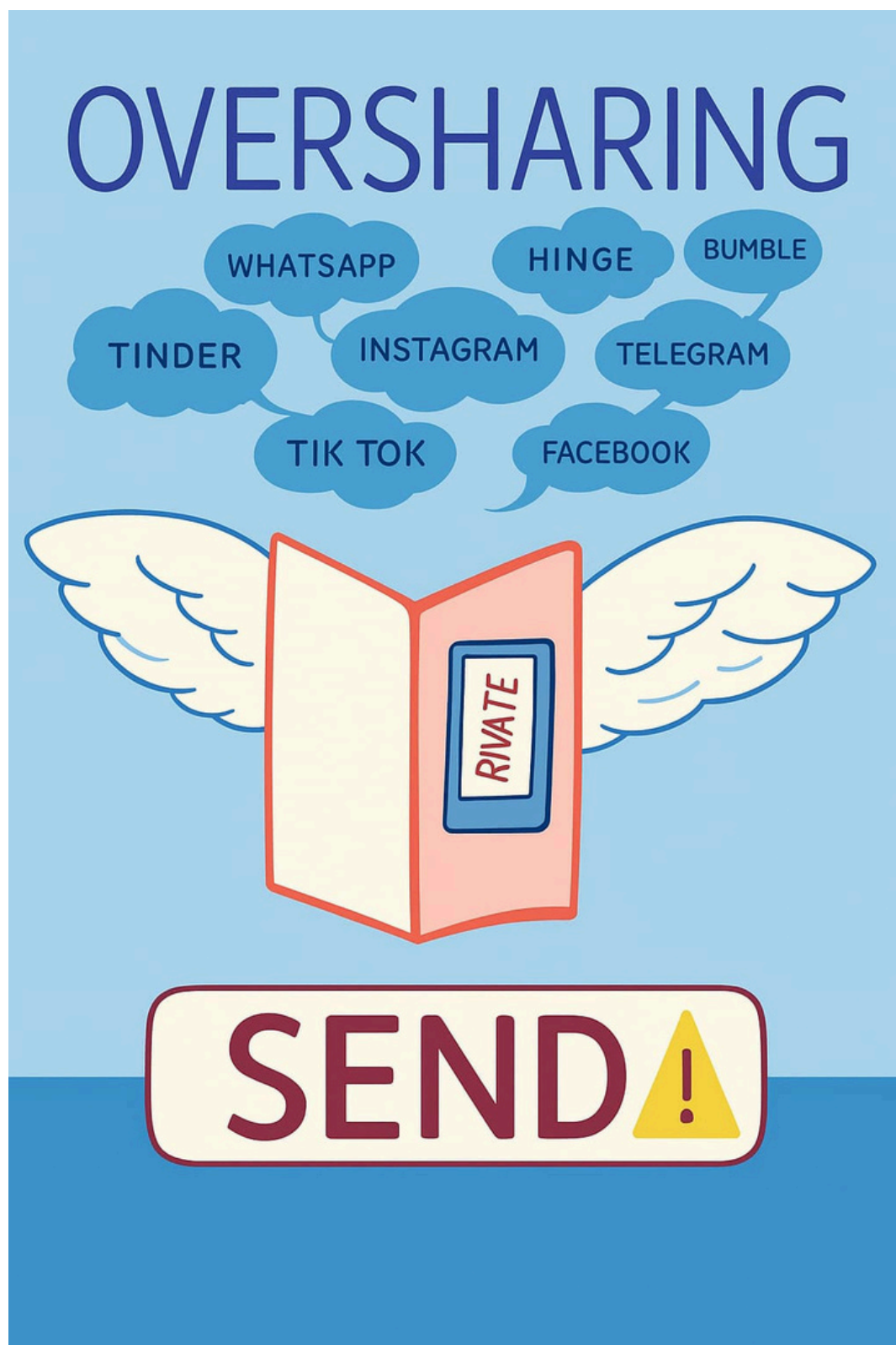
## Cómo prevenir la sextorsión?

- Verifica la identidad – No confíes en alguien en línea sin pruebas de quién es. Pide una videollamada en vivo o contactos en común.
- Atento a las señales de alerta – Mantente alerta a señales como perfiles falsos, conversaciones que avanzan demasiado rápido o presión para cambiar de plataforma.
- Mantente informado – La conciencia es tu mejor defensa. Entiende cómo funciona la sextorsión y habla de ello con otras personas.

## Cómo responder a la sextorsión?

- No respondas ni interactúes – Detén la comunicación, pero no bloques de inmediato; esto ayuda a recopilar pruebas.
- Guarda todo – Haz capturas de pantalla y registra nombres de usuario, mensajes y fechas. Esta evidencia puede ayudar en las investigaciones.
- No envíes dinero – Pagar no detendrá las amenazas; a menudo empeora la situación.
- Reporta la cuenta – Denuncia a la persona en la plataforma y, si es posible, a un adulto de confianza o a las autoridades locales.

# Sobreexposición



# Sobreexposición

## ¿Qué es la sobreexposición?

Compartir demasiados detalles personales en línea, ya sea de forma consciente o inconsciente, puede tener consecuencias graves. A medida que la comunicación digital se vuelve más casual y abierta, muchas personas revelan partes íntimas de su vida sin darse cuenta de los riesgos. Este tipo de exposición puede hacer que alguien sea vulnerable al acecho, al acoso colectivo (mobbing) o incluso a actividades delictivas. También puede afectar a ambas partes: tanto a la persona que comparte en exceso como a quien recibe la información. Las consecuencias van más allá del peligro inmediato: la sobreexposición puede dañar relaciones, abrir la puerta a la manipulación y la explotación, y afectar negativamente la salud mental.

## Ejemplo de sobreexposición

### 4 tipos de sobreexposición

El artículo “Oversharing: 4 Types of Oversharers and How To Handle Them” identifica cuatro tipos comunes de personas que comparten en exceso:

- 1.El provocador: busca atención compartiendo detalles impactantes.
- 2.El voyeur: hace muchas preguntas personales sin reciprocidad.
- 3.El dependiente: revela rápidamente sus problemas para formar vínculos.
- 4.El contable: recopila información para juzgar a otros.

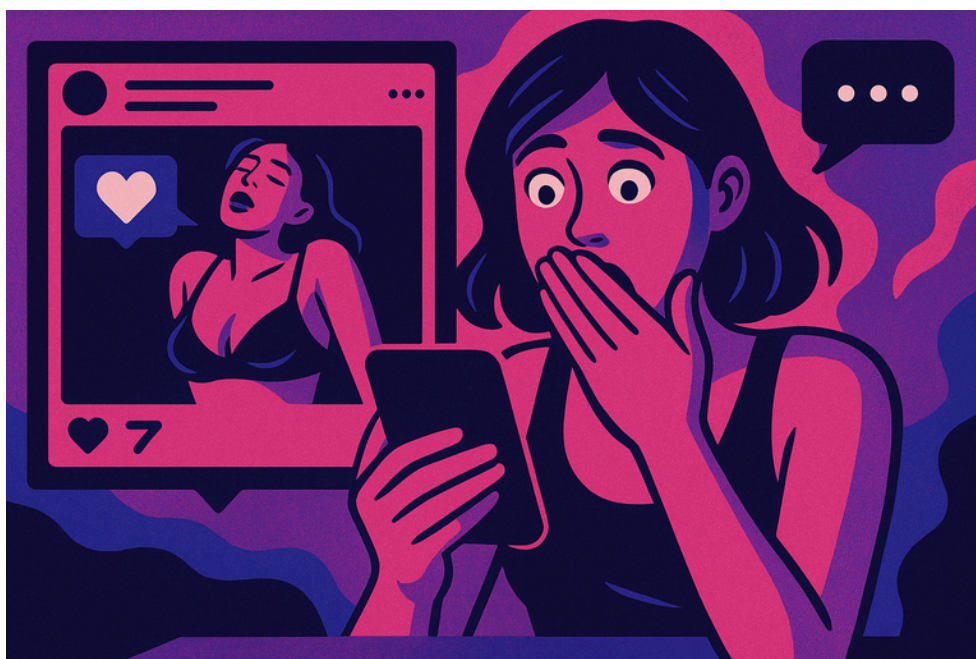
El artículo recomienda establecer límites claros y usar estrategias como redirigir la conversación, dar respuestas neutrales o animar a buscar apoyos adecuados, con el fin de gestionar estas interacciones y proteger la privacidad y el bienestar emocional.



# Sobreexposición

## ¿Por qué importa la sobreexposición?

- **Salud mental:** Compartir demasiada información personal puede generar sentimientos de arrepentimiento y ansiedad, especialmente si esa información luego se utiliza en tu contra o provoca vergüenza. También puede aumentar la vulnerabilidad emocional, dificultando afrontar el estrés o las críticas.
- **Seguridad digital:** La sobreexposición en línea te expone a riesgos como el uso indebido de datos, donde los detalles privados pueden ser robados o explotados. También puede derivar en ciberacoso o sextorsión, cuando personas malintencionadas usan lo que compartes para manipularte, amenazarte o hacerte daño.
- **Conciencia corporal:** Cuando la autoestima se vincula a la validación en línea (me gusta, comentarios o seguidores), la sobreexposición puede distorsionar la forma en que te ves a ti mismo/a y a tu cuerpo. Esta dependencia de la aprobación externa puede dañar tu confianza y contribuir a una imagen corporal poco saludable.
- **Límites en las relaciones:** Compartir en exceso puede difuminar la línea entre una conexión auténtica y el deseo de aceptación. Esto puede generar confusión sobre la confianza y la privacidad, dificultar el establecimiento de límites sanos en las relaciones y abrir la puerta a la explotación o al daño emocional.



# Sobreexposición

## Cómo reconocer la sobreexposición?

La sobreexposición ocurre cuando alguien comparte demasiada información personal en línea —detalles que pueden poner en riesgo su seguridad, privacidad o bienestar mental. Puede incluir:

- Publicar tu ubicación en tiempo real.
- Compartir pensamientos privados o luchas emocionales con una audiencia pública.
- Subir fotos íntimas o datos personales sin establecer límites.
- Compartir rutinas o hábitos diarios que podrían hacerte rastreable.

## Cómo prevenirla y apoyar a los jóvenes?

La sobreexposición no siempre es intencional, por eso la conciencia y el acompañamiento son fundamentales. Algunas formas de prevenirla y ayudar a otros son:

- Retrasar la publicación de tu ubicación: No etiquetes ni publiques dónde estás mientras sigues allí. Hazlo después, cuando ya te hayas ido.
- Mantén tu perfil privado: Acepta solicitudes de amistad o seguimiento solo de personas que realmente conoces.
- Ten un contacto de emergencia: Asegúrate de que un amigo o familiar de confianza pueda acceder a tu ubicación si es necesario.
- Habla sobre límites digitales: Fomenta conversaciones abiertas sobre qué se siente adecuado compartir y qué no.

## Qué hacer si ocurre?

Si tú o alguien que conoces ya ha compartido en exceso, esto es lo que se puede hacer:

- Eliminar o editar la publicación lo antes posible para limitar la exposición.
- Buscar apoyo —de un amigo, un trabajador juvenil o alguien de confianza.
- Revisar la configuración de privacidad y actualizarla de inmediato.
- Denunciar cualquier atención no deseada o respuestas dañinas en la plataforma.
- Reflexionar, no avergonzarse: Usar la experiencia como un momento de aprendizaje, no como motivo para sentirse culpable.



# Grooming





# Grooming

## ¿Qué es el grooming?

El grooming es un proceso de manipulación que utilizan los agresores, ya sea en el mundo digital o físico, para explotar emocional, física o sexualmente a personas vulnerables, generalmente niños y adolescentes.

Puede ocurrir de forma rápida o gradual, pero la estrategia principal consiste en generar confianza para cambiar la percepción de la víctima sobre qué es un comportamiento seguro o aceptable. El abusador suele empezar mostrándose amable, servicial y confiable, ofreciendo atención, cumplidos, regalos o apoyo emocional para crear una conexión. A medida que se desarrolla la confianza, el agresor puede empezar a aislar a la víctima de sus amigos o familiares e introducir temas o comportamientos inapropiados, normalizándolos poco a poco.

## Ejemplos de grooming

El grooming es un proceso de manipulación utilizado por perpetradores a través del mundo digital o físico para explotar emocional, física o sexualmente a individuos vulnerables, generalmente niños y adolescentes.

### **Grooming a través de redes sociales y plataformas en línea**

Con tan solo 13 años, Lennon se vio envuelta en el foco de atención gracias a sus apariciones en realidades y baile. Como muchos niños de su edad, recibió su primer iPhone y estaba ansiosa por explorar las redes sociales, especialmente Instagram. Con el tiempo, se aventuró en salas de chat para adultos, donde sorteó con destreza los procesos de verificación de edad y comenzó a interactuar con ellos. Estas interacciones a menudo pasaban de simples charlas a solicitudes de fotos privadas, lo que sumía a Lennon en un círculo vicioso de vergüenza, culpa y curiosidad, hasta que las conexiones de apoyo en la vida real la ayudaron a liberarse de él.

# Grooming

## **Grooming que conduce a la sextorsión**

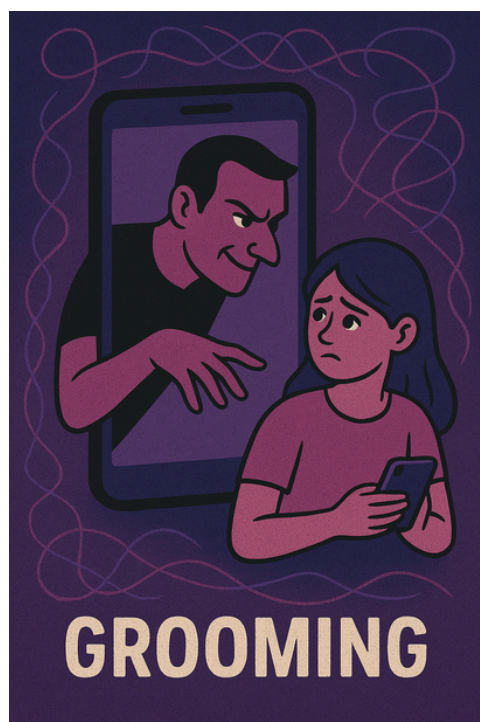
Ryan Chen, de 23 años, fue víctima de la aplicación de citas Tantan. Lo que comenzó como mensajes amistosos y coquetos, y una sensación de conexión, rápidamente se convirtió en algo sexual. La mujer que creía que vivía cerca lo convenció de compartir videos íntimos. Sin embargo, formaba parte de una red de sextorsión en Filipinas que le exigía 4.000 dólares y amenazaba con compartir los videos con sus amigos y familiares en Facebook. Esta forma de acoso comienza con afecto, escala a la intimidad y luego deriva en control y chantaje. Aunque es común, rara vez se habla de ello. Muchas víctimas como Ryan se sienten avergonzadas y aisladas. Su caso muestra cómo los depredadores explotan la vulnerabilidad emocional para obtener ganancias económicas, escondiéndose tras plataformas digitales cotidianas.

## **¿Por qué importa el grooming?**

El grooming tiene graves consecuencias emocionales, psicológicas y sociales. Puede afectar profundamente el sentido de identidad de una persona, dañar su autoestima y dificultar su capacidad de formar relaciones sanas. Las víctimas suelen experimentar sentimientos duraderos de culpa, vergüenza, confusión y miedo. Comprender su impacto es fundamental porque no se trata solo de un problema en línea, sino de un problema con efectos a largo plazo.

Las consecuencias del grooming van más allá del dolor emocional: a menudo conducen a un aislamiento social profundo, interrumpen la vida cotidiana y afectan el rendimiento escolar o laboral. Las víctimas pueden tener dificultades para mantener rutinas, concentrarse o incluso confiar en las personas que las rodean.

Sin embargo, con un reconocimiento temprano y el apoyo adecuado, gran parte del daño puede prevenirse o superarse. Por eso, las conversaciones abiertas, la educación y la sensibilización son esenciales. Necesitamos reconocer las señales de alerta, apoyar a quienes se ven afectados y tomarnos el grooming en serio para proteger a las personas más vulnerables.

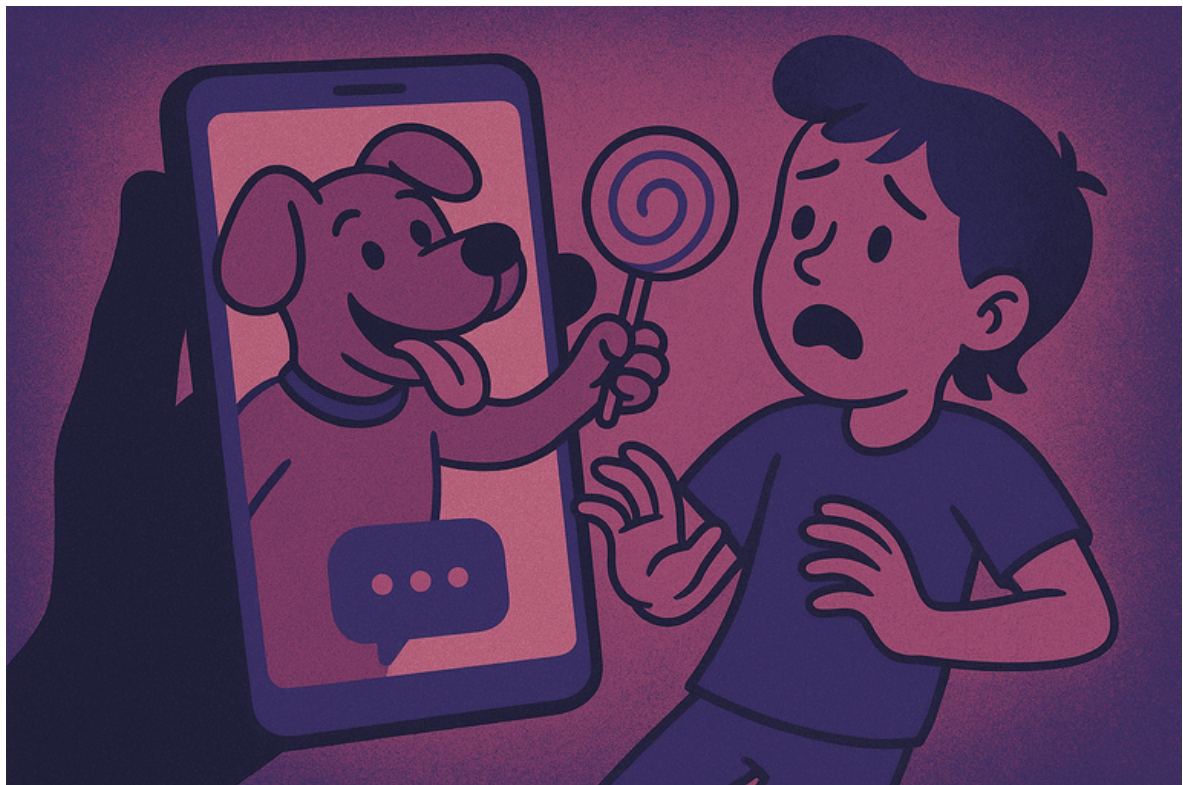


# Grooming

## ¿Cómo reconocer el grooming?

Las víctimas pueden mostrar cambios emocionales y sociales, señales de alerta en la conducta y transformaciones físicas o en su estilo de vida.

- Pasa menos tiempo con la familia y amigos o evita actividades sociales.
- Se muestra callado/a, melancólico/a o emocionalmente distante.
- Falta de motivación, bajo rendimiento o desinterés en actividades que antes disfrutaba.
- Se niega a hablar sobre su actividad en línea o sobre nuevos “amigos”.
- Esconde la pantalla, cambia de pestaña rápidamente o se niega a entregar su teléfono.
- Usa dispositivos electrónicos sobre todo de noche o en horarios privados.
- Utiliza un lenguaje o hace referencias que no corresponden a su edad.
- Puede intentar aparentar más edad o vestirse de manera diferente.
- Tiene objetos o regalos que no puede explicar, posiblemente enviados por el groomer.



# Grooming

Los depredadores suelen usar cumplidos excesivos y atención constante, hacen regalos o favores, comparten secretos desde el principio, construyen una conexión emocional profunda, aparentan ser confiables y seguros, presionan por privacidad, exigen secreto, aplican presión emocional o amenazas, y mantienen perfiles en línea sospechosos o vagos.

- Frases como: “Eres especial”, “Te entiendo mejor que nadie” o “Eres demasiado maduro/a para tu edad”.
- Dan muchos elogios para generar confianza rápidamente.
- Usan técnicas de love bombing (bombardeo de afecto) para persuadir.
- Envían dinero, regalos u ofrecen ayuda para ganar lealtad.
- Pueden decir que la víctima “les debe” algo a cambio.
- Cuentan historias personales o secretos para crear una falsa sensación de cercanía.
- Animan al menor a hacer lo mismo.
- Dedican mucho tiempo a chatear o enviar mensajes.
- Actúan como si fueran el único amigo o sistema de apoyo real de la víctima.
- Pretenden ser amables, cariñosos o “muy parecidos” a la víctima.
- Suelen inventar una historia personal que parece creíble.
- Piden pasar de plataformas públicas (como Instagram o TikTok) a chats privados, mensajes de texto o aplicaciones cifradas.
- Evitan ser vistos o reportados por otros.
- Frases como: “No le cuentes esto a nadie” o “Ellos no lo entenderían”.
- Usan el secreto para controlar la situación y mantener a la víctima en silencio.
- Frases como: “Si realmente me quisieras, harías esto”.
- Pueden hacer que la víctima se sienta culpable, avergonzada o asustada.
- Tienen poca información personal, pocas fotos o casi ningún seguidor.
- Pueden usar nombres falsos o fingir ser más jóvenes de lo que realmente son.

# Grooming

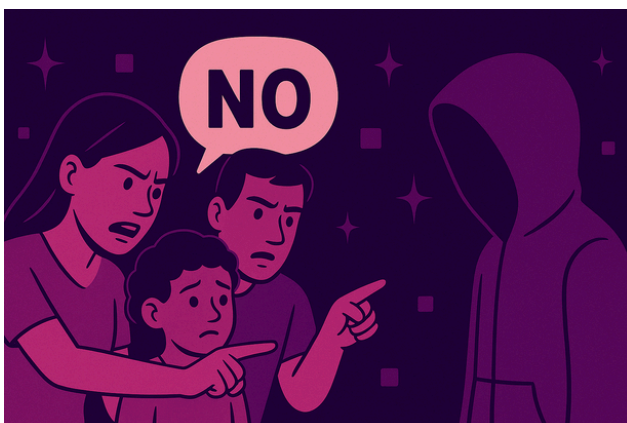
## Cómo prevenir el grooming?

### Consejos para trabajadores juveniles

- Desarrollar una guía visual de “Banderas Rojas/Verdes” que muestre interacciones en línea saludables vs. no saludables (ej. “Pregunta cómo estuvo tu día” vs. “Te pide que guardes secretos”).
- Introducir buzones de preguntas anónimas (físicos o digitales) para que los jóvenes puedan plantear dudas difíciles sin miedo a hablar en voz alta.
- Explicar tácticas comunes de grooming y señales específicas: generar confianza rápidamente (excesivos cumplidos), aislar de amigos/familia, manipulación emocional (presión para compartir imágenes, hacer sentir culpa) y solicitudes de secreto.
- Enseñar cómo revisar y cambiar la configuración de privacidad en redes sociales y aplicaciones.
- Conectar a las familias con recursos como líneas de ayuda, páginas web o grupos de apoyo.
- Compartir historias reales (anonimizadas o basadas en casos) para mostrar cómo ocurre el grooming y cómo puede presentarse.

### Consejos para jóvenes

- Practicar decir “no” o “no me siento cómodo/a” cuando alguien te pide hacer algo en línea.
- Bloquear a cualquiera que te haga sentir incómodo/a o te pida información privada.
- Configurar tus cuentas de redes sociales como privadas y revisar con regularidad quién te sigue o quién te escribe. Revisa constantemente la privacidad en todas tus apps.
- Instalar aplicaciones o usar funciones del teléfono que controlen el tiempo de pantalla o alerten sobre mensajes de riesgo, como Bark, Qustodio o herramientas parentales integradas (si corresponde por edad).
- Desvincular tus redes sociales de tu número de teléfono para evitar que desconocidos te encuentren a través de la sincronización de contactos.
- Evitar publicar información personal como tu ubicación, escuela o rutinas diarias.





# Grooming

## Qué hacer cuando ocurre el grooming?

Apoyar a una víctima de grooming requiere sensibilidad, respeto y cuidado. El objetivo es garantizar su seguridad, proteger su privacidad y empoderarla para que tome decisiones a su propio ritmo. Un enfoque empático y sin juicios puede marcar una gran diferencia en su recuperación y en su disposición a pedir ayuda.

- Proteger la privacidad de la víctima: Habla en un espacio privado y nunca compartas su situación sin su permiso.
- No presionarla para hablar: Deja que se abra cuando esté lista; evita insistir o forzar la revelación.
- Evitar confrontar al abusador: Esto podría aumentar el riesgo para la víctima y agravar la situación.
- Practicar una escucha activa y sin juicios: Evita frases como “¿Por qué lo hiciste?” o “No deberías haber...”.
- Mostrar empatía y comprensión: Reafirma a la víctima que no tiene la culpa.
- Respetar sus decisiones sobre a quién involucrar: Apoya la participación de personas de confianza —como familiares, personal escolar o profesionales— pero solo con el acuerdo de la víctima.
- Animar a preservar evidencias (si es seguro): Guardar mensajes, capturas de pantalla u otras pruebas de manera discreta para respaldar un posible reporte.
- Revisar y reforzar la privacidad digital: Ayudar a la víctima a limitar quién puede contactarla en apps y redes sociales.
- Denunciar el abuso a través de los canales adecuados: Utilizar las herramientas de denuncia de aplicaciones y sitios web para actuar.
- Contactar con organizaciones especializadas o líneas de ayuda: Estos servicios ofrecen orientación, protección y apoyo emocional.
- Confiar en los instintos: Si algo parece mal, actúa; los sentimientos son válidos y deben tomarse en serio.
- Promover opciones de apoyo confidenciales: Compartir información sobre líneas de ayuda y servicios de chat que ofrezcan apoyo anónimo y sin juicios.



# Perfiles falsos en aplicaciones de citas



# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## ¿Qué son los perfiles falsos en aplicaciones de citas?

Un perfil falso en una aplicación de citas es una cuenta creada con información inventada, generalmente suplantando la identidad de alguien. El objetivo suele ser estafar, molestar o entretener, recopilar datos personales o espiar a otras personas.

## Ejemplos de perfiles falsos en aplicaciones de citas

### Manipulación emocional

Usan la manipulación emocional para influir, controlar o condicionar el comportamiento y las decisiones de otra persona, creando una falsa sensación de confianza, cercanía u obligación. El perfil falso intenta construir una conexión emocional rápida para bajar la guardia de la víctima.

Ejemplo: Nina dice “eres la única persona que me entiende”, comparte historias emocionales y luego pide dinero para poder seguir en contacto, haciendo que la otra persona se sienta culpable si dice que no. Esto genera presión emocional: la víctima siente que es responsable del bienestar de Nina, aunque nunca se hayan conocido en la vida real.

### Estafas románticas

En una estafa romántica, un delincuente usa una identidad falsa en línea para ganarse el cariño y la confianza de la víctima. Con el tiempo, el estafador puede pedir dinero para viajar, una emergencia médica o ayudar a su familia, haciéndolo parecer urgente.

Ejemplo: Lisa conoce a “David” en línea. Él asegura ser ingeniero en una plataforma petrolera. Hablan todos los días y pronto le dice que está enamorado. Tras unas semanas, le pide dinero para una cirugía de emergencia, alegando que su cuenta bancaria está congelada. Preocupada, Lisa envía 1.500 €. Luego llegan más solicitudes hasta que se da cuenta de que David nunca existió.

# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## **Recolección de datos personales**

Algunos perfiles falsos tienen como objetivo recopilar información personal sensible, como tu ubicación, lugar de trabajo, hábitos diarios o cuentas en redes sociales. Al principio, la conversación puede parecer casual y amistosa, pero las preguntas suelen estar diseñadas para descubrir poco a poco detalles privados. Esa información después puede usarse para rastrear los movimientos de alguien, suplantar su identidad en línea o incluso cometer robo de identidad.

Ejemplo: Un perfil falso conversa con alguien y le pregunta de forma casual: “¿Dónde sueles salir los fines de semana?” o “¿Cuál es tu nombre completo para encontrarte en Instagram?”. Aunque puedan sonar como preguntas normales en un contexto de coqueteo, ayudan a la persona detrás del perfil falso a construir un panorama completo de la identidad y rutina de la víctima, a veces con consecuencias peligrosas.

## **Impulso del ego o espionaje**

Algunos perfiles falsos son creados por personas que ya conocen a la víctima, como un amigo, pareja o expareja. Su objetivo no siempre es estafar o hacer daño, sino poner a prueba la confianza, observar el comportamiento o alimentar su propia autoestima. Estos perfiles pueden usarse para comprobar si una pareja es fiel, vigilar la actividad de un ex o simplemente medir cuán atractivo/a o popular se es en la aplicación. Aunque a la persona que lo hace pueda parecerle inofensivo o incluso justificado, este comportamiento suele generar manipulación emocional, pérdida de confianza y conflictos.

Ejemplo: Una chica crea un perfil falso de una mujer atractiva para hacer “match” con su novio. Empieza a coquetear con él desde la cuenta falsa para ver si se mantiene fiel. Cuando él responde de forma positiva, ella toma capturas de pantalla y lo confronta. Aunque su intención era “descubrir la verdad”, toda la situación se basa en el engaño y puede dañar gravemente la relación.

# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## Consecuencias inapropiadas offline

Los perfiles falsos pueden difuminar la línea entre el mundo en línea y el mundo real, llevando a encuentros presenciales basados en mentiras. Cuando las personas se conocen en persona bajo falsos pretextos —como la edad, la identidad o las intenciones—, el resultado puede ser incómodo, emocionalmente doloroso o incluso peligroso. Lo que comienza como una charla aparentemente inofensiva en línea puede transformarse rápidamente en una situación para la cual la otra persona no estaba preparada o a la que no dio su consentimiento.

Ejemplo: Un adolescente crea un perfil falso haciéndose pasar por alguien mayor y comienza a hablar con un adulto. Eventualmente acuerdan encontrarse en persona. Cuando se descubre la verdad, el adulto puede sentirse engañado y la situación volverse insegura, especialmente si se cruzan límites personales o legales. Incluso cuando no hay intención de hacer daño, engañar a alguien sobre quién eres pone en riesgo a ambas partes: a nivel emocional, legal y físico.

## ¿Por qué importan los perfiles falsos en aplicaciones de citas?

Los perfiles falsos en apps de citas son mucho más que simples bromas o pequeños engaños. Pueden tener consecuencias reales a nivel emocional, financiero y psicológico. Se aprovechan del deseo humano de conexión y confianza, lo que a menudo lleva a la traición, la manipulación o el daño. Las víctimas pueden sentirse avergonzadas, aisladas o profundamente heridas, especialmente cuando sus sentimientos eran genuinos.

Además, este tipo de engaño suele estar normalizado o ser ignorado en la cultura digital. Frases como “Es solo internet” o “Todo el mundo miente un poco en línea” refuerzan actitudes que silencian a quienes se ven afectados y difuminan la línea entre un comportamiento “juguetón” y uno abusivo. Hablar de ello abiertamente ayuda a romper el silencio, proteger a los usuarios vulnerables y promover una cultura de honestidad, respeto y seguridad, tanto en línea como fuera de ella.

# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## Cómo reconocer perfiles falsos en aplicaciones de citas?

Los trabajadores juveniles y educadores juegan un papel crucial para ayudar a los jóvenes a no caer en perfiles falsos ni en manipulaciones en línea. A través de la educación, la comunicación abierta y el modelado de un comportamiento positivo, pueden empoderar a la juventud para que navegue el mundo digital con seguridad y confianza.

### Consejos para trabajadores juveniles

- Enseñar alfabetización digital: Mostrar cómo identificar señales de alerta como perfiles vagos, fotos demasiado editadas o comportamientos inusuales en línea.
- Promover hábitos seguros en internet: Fomentar la privacidad, la precaución con la información personal y no aceptar solicitudes de desconocidos.
- Organizar talleres y debates: Crear espacios donde los jóvenes puedan explorar riesgos en línea de manera práctica y dinámica.
- Dar el ejemplo: Demostrar un comportamiento responsable, respetuoso y crítico en las propias interacciones digitales.

### Consejos para jóvenes

- Nombre de usuario: Revisa si el mismo nombre aparece con cambios mínimos (letras invertidas o modificadas) pero con las mismas fotos.
- Seguidores: Observa el público objetivo entre los seguidores; si el perfil está abierto, suelen ser personas de la misma edad (esto ocurre por el algoritmo).
- Actividad: Fíjate en los comentarios de las publicaciones; un perfil falso suele tener pocos o ningún comentario.
- Búsqueda inversa de imágenes: Sube las fotos a un motor de búsqueda inversa en Google para ver si aparecen en otras plataformas o sitios web. Si las imágenes están registradas en otros lugares o son de uso con copyright, es una señal de alerta.
- Apellido: Si la lista de amigos o contactos del perfil está abierta, revisa si existen otros perfiles con el mismo apellido. Si no hay ninguno, esto puede indicar que se trata de un perfil falso.

# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## Cómo prevenir los perfiles falsos en aplicaciones de citas

Software de control parental

- Utilizar herramientas como Qustodio, Norton Family o Google Family Link para supervisar aplicaciones, tiempo de pantalla e interacciones en línea.

Configuraciones de privacidad estrictas

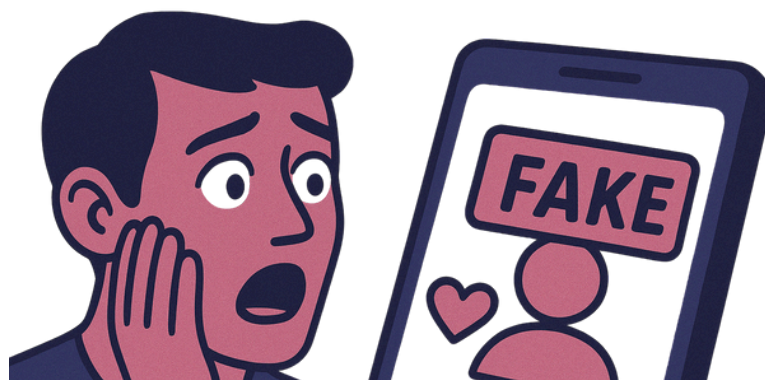
- Enseñar a los chicos (y ayudarles a configurar) opciones de privacidad rigurosas en las redes sociales para limitar quién puede ver o contactarlos.

Herramientas de filtrado con IA

- Instalar software que use aprendizaje automático para detectar y bloquear mensajes sospechosos, cuentas falsas o contenido dañino.

El empoderamiento comienza con el reconocimiento

- Ver a los jóvenes no solo como receptores de consejos, sino como agentes activos en sus propias vidas. Se trata de crear espacios donde sus voces cuenten, sus experiencias sean válidas y sus decisiones sean respetadas. No se les protege diciendo “no hagas esto”; se les empodera ayudándoles a entender por qué importa y por qué sus decisiones tienen peso. Se trata de fomentar el pensamiento crítico, la autoestima y la confianza digital. Darles herramientas no solo técnicas, sino también emocionales y éticas para navegar el mundo digital con dignidad. Cuando los jóvenes se sienten escuchados, cuando se respetan sus límites y cuando se confía en que estarán a la altura, lo logran. El empoderamiento no es instrucción. Es una invitación.





# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## Qué hacer cuando somos afectados por perfiles falsos en aplicaciones de citas?

### Consejos para jóvenes

● Deja de responder de inmediato: No interactúes con el perfil falso una vez que sospeches algo o si te sientes incómodo/a.

● Haz capturas de pantalla y guarda pruebas: Esto ayudará a denunciar el perfil falso y también a proteger a otras personas de posibles daños.

● Cuéntaselo a un adulto de confianza o a un trabajador juvenil:

Mereces apoyo. Si ocurrió algo en línea que te hizo sentir inseguro/a, confundido/a o asustado/a, no tienes que enfrentarlo solo/a.

¿Con quién puedes hablar?

- Un amigo en quien confíes y con quien te sientas seguro/a.
- Un trabajador juvenil o un trabajador social.
- Un profesor o un orientador escolar.
- Un padre, hermano/a mayor u otro adulto de confianza.
- Una línea de ayuda o chat de apoyo en línea.

● Denuncia y bloquea el perfil: Usa las herramientas de seguridad de la aplicación para denunciar el perfil, especialmente si algo se siente mal o inseguro. Bloquea a la persona para detener cualquier contacto futuro.



# Perfiles falsos en aplicaciones de citas

## Consejos para trabajadores juveniles

### Educación digital

- Explicar qué es un perfil falso y cómo actúan los estafadores (estafas románticas, bots, espionaje, etc.).
- Ayudar a reconocer señales de alerta, como: fotos demasiado perfectas, avanzar demasiado rápido hacia el romance o la conexión emocional, evitar videollamadas o encuentros en persona, pedir dinero, ayuda o información personal.

### Comunicación abierta

- Fomentar conversaciones abiertas y sin juicios sobre las citas en línea.
- Crear un espacio seguro donde los jóvenes se sientan cómodos compartiendo dudas o señales de alerta.

### Promover el pensamiento crítico y la conciencia sobre la privacidad

- No compartir datos privados demasiado pronto (como dirección, información bancaria o fotos íntimas).
- Enseñar cómo verificar la identidad de alguien (búsqueda inversa de imágenes, revisar redes sociales).
- Advertir sobre los riesgos de mover rápidamente la conversación fuera de la aplicación (por ejemplo, a WhatsApp).

### Fomentar un uso responsable de las aplicaciones

- Recomendar aplicaciones con verificación de perfiles y protección contra estafas.
- Leer y comprender las políticas de seguridad de la aplicación y sus herramientas de denuncia.

### Brindar apoyo

- Escuchar sin juzgar: muchas víctimas se sienten avergonzadas o culpables.
- Validar sus emociones: recordarles que fueron manipulados, no ingenuos.
- Ofrecer ayuda práctica: denunciar el perfil falso en la aplicación; si hubo pérdida de dinero o amenazas, considerar denunciar a las autoridades.
- Proteger su información personal (cambiar contraseñas, monitorear cuentas).
- Animar a buscar apoyo emocional si el impacto es profundo (hablar con un orientador o terapeuta).

# Glosario de términos

## **Impacto**

El efecto emocional, psicológico o relacional duradero que las interacciones digitales — especialmente las íntimas— pueden tener en las personas. Esto incluye tanto conexiones positivas como consecuencias potencialmente dañinas.

## **Riesgoso**

Participar en la intimidad digital a menudo implica vulnerabilidad. Algo es “riesgoso” cuando puede llevar a una exposición emocional no deseada, violaciones de privacidad o manipulación.

## **Anónimo**

Un estado de interacción digital en el que la identidad de una persona está oculta o no es clara, lo cual puede brindar libertad de expresión pero también aumentar el riesgo de daño o engaño.

## **Manipulación**

Cuando alguien utiliza tácticas emocionales o psicológicas para controlar las acciones o sentimientos de otra persona en espacios digitales, especialmente en intercambios íntimos.

## **Impotencia**

Una sensación de indefensión que puede surgir cuando alguien no tiene control sobre cómo se comparte, percibe o responde a su “yo digital” o a su contenido.

## **Excitado/a**

Un sentimiento sexual natural que, en los espacios digitales, a menudo impulsa la participación en la e-intimidad. Puede ser un fuerte motivador, pero requiere respeto mutuo y consentimiento al actuar en línea.

## **Falso**

Describe la tergiversación en la intimidad digital, ya sea de identidad, intenciones o emociones, lo que puede generar confusión, desconfianza o daño emocional.

# Glosario de términos

## **Respeto**

Crucial en todas las formas de intimidad, implica reconocer los límites, el consentimiento y la seguridad emocional de los demás en las interacciones digitales.

## **Distancia**

Puede ser tanto una barrera como un puente en la intimidad digital. Aunque la distancia física separe a las personas, las herramientas digitales permiten que la cercanía emocional florezca o se desvanezca.

## **Público**

Lo que se comparte en línea puede hacerse visible fácilmente para una audiencia más amplia. Incluso los mensajes privados corren el riesgo de volverse públicos, por lo que el consentimiento y la conciencia son vitales.

## **Responsabilidad**

Cada persona debe participar en la intimidad digital de manera ética, respetando los límites de los demás, asegurando el consentimiento y pensando de forma crítica antes de compartir.

## **Atractivo**

Cómo se percibe a alguien como interesante o deseable en los espacios digitales, a menudo moldeado por fotos, mensajes y perfiles en línea diseñados cuidadosamente.

## **Emoción**

La intimidad digital no se trata solo de palabras o imágenes; conlleva un peso emocional real, con el poder de consolar, herir, conectar o confundir.

## **Afecto**

Actos de cuidado y amor expresados digitalmente —a través de emojis, mensajes de texto, notas de voz o imágenes— que generan una sensación de presencia emocional y cercanía.

# Glosario de términos

## **Límites**

Restricciones personales sobre qué, cómo y con quién se comparte contenido íntimo en línea. Ayudan a mantener la seguridad emocional y la autonomía.

## **Salir del clóset digital**

Revelar aspectos de la propia identidad, como la sexualidad o el género, a través de plataformas digitales. Puede ser empoderador, pero también emocionalmente complejo y arriesgado.

## **Grooming**

Proceso manipulador en el que alguien construye confianza en línea con la intención de explotar, a menudo involucrando a menores. Es una forma grave de abuso en los espacios digitales.

## **Tensiones**

El vaivén emocional que surge al navegar la cercanía, el deseo, el miedo y la inseguridad en la intimidad digital.

## **Descubrimiento**

La intimidad digital puede ser un viaje de autodescubrimiento personal o sexual, ofreciendo un espacio para explorar la identidad, la atracción y las necesidades emocionales de manera segura.

## **Exposición**

Hacerse vulnerable emocional o físicamente en un espacio digital, a menudo mediante la compartición de contenido personal. También se refiere al riesgo de exposición no deseada.

## **Explícito**

Contenido de carácter sexual o emocionalmente intenso. En contextos digitales, lo explícito requiere una mayor conciencia del consentimiento y de la audiencia.

# Glosario de términos

## **Incierto**

Las interacciones digitales pueden carecer de las señales no verbales y del contexto de la comunicación en persona, lo que hace que las intenciones y emociones sean más difíciles de interpretar o confiar.

## **Inseguro**

Situación o interacción en la que alguien se siente en riesgo emocional o físico, a menudo debido a amenazas a la privacidad, al consentimiento o al bienestar.

## **Consentimiento**

Acuerdo claro, informado y continuo para participar en cualquier intercambio íntimo. En la intimidad digital, esto incluye compartir textos, imágenes o contenido emocional.

## **Privado**

Espacios o intercambios destinados a un acceso limitado. Mantener la privacidad es fundamental para una intimidad digital segura, aunque en línea nunca esté completamente garantizada.

## **Vergüenza**

Respuesta emocional negativa que puede surgir después de la intimidad digital, especialmente cuando se cruzan límites o cuando el contenido privado se comparte sin consentimiento.

## **Relaciones a distancia**

Vínculos mantenidos a pesar de la separación física, que suelen apoyarse en la intimidad digital para sostener la conexión emocional y sexual.

## **Pertenencia**

La sensación de ser aceptado y valorado en comunidades en línea o en relaciones íntimas. La intimidad digital puede facilitar conexiones profundas e inclusión.



# Glosario de términos

## **Culpable**

Emoción que puede surgir cuando alguien siente que ha sobrepasado límites o ha participado en la intimidad digital de una manera que entra en conflicto con sus valores.

## **Conexión**

El vínculo emocional que se forma a través de los intercambios digitales, ya sean románticos, sexuales o platónicos, que alimenta un sentido de cercanía y comprensión mutua.

## **Autoconciencia**

Comprender los propios deseos, límites y respuestas emocionales en la intimidad digital. Es una habilidad clave para mantener interacciones en línea seguras y satisfactorias.

## **Confianza**

La creencia de que alguien respetará tus límites, tu contenido y tus emociones en los espacios digitales. La confianza es frágil y está en el centro de la intimidad digital.

## **Desesperado/a**

Un estado de vulnerabilidad emocional que puede llevar a alguien a buscar validación o intimidad en línea de manera insegura o desequilibrada.

## **Emocionante**

La intimidad digital puede generar anticipación, curiosidad y placer. Ofrece nuevas formas de explorarse a uno mismo y a los demás, pero debe abordarse con cuidado.

## **Solitario/a**

Un sentimiento que puede impulsar la intimidad digital. Aunque la conexión en línea puede aliviar la soledad, también puede intensificarla si las interacciones resultan superficiales o no son recíprocas.

# Glosario de términos

## **Sensibilidad**

La capacidad de abordar la intimidad digital con inteligencia emocional, empatía y conciencia de los sentimientos y necesidades de los demás.

## **Miedo**

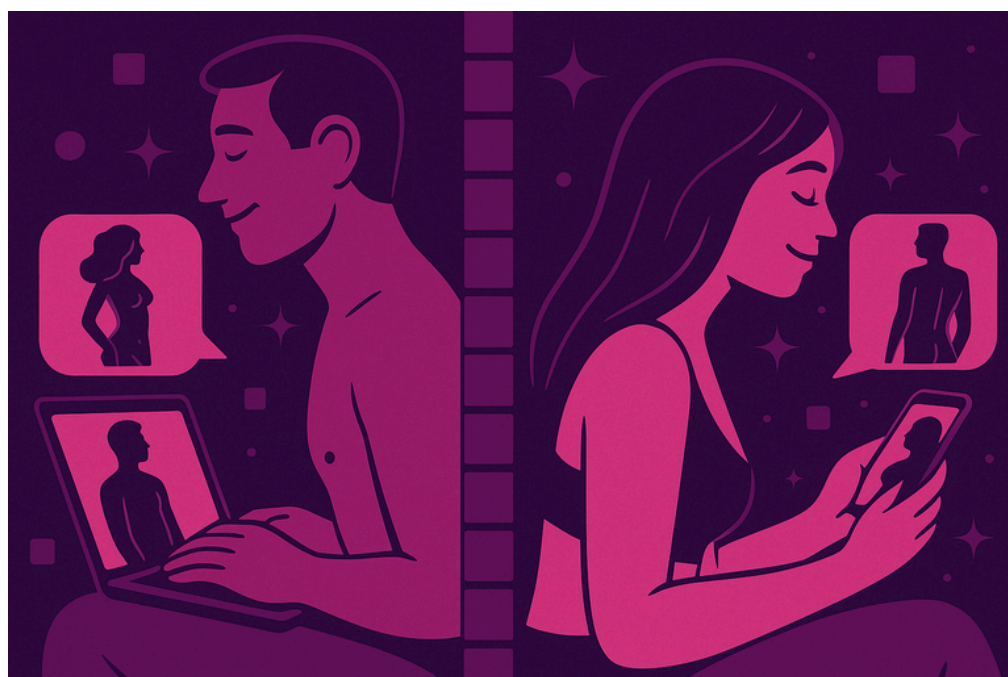
Emoción frecuentemente ligada a la incertidumbre y la vulnerabilidad que implica mostrarse en línea, especialmente en torno a la exposición, el juicio o el rechazo.

## **Ansiedad**

La intimidad digital puede generar malestar emocional y preocupación sobre cómo uno es percibido, si se respetarán los límites o si se romperá la confianza.

## **Estafa**

Cuando alguien engaña a otros en línea, a menudo para obtener beneficios personales — financieros o emocionales— bajo la apariencia de interés romántico o íntimo.



# AUTORES

Isatou Camara.....  
 Angelica Carozza.....  
 Fatima Daffy.....  
 Tamara Hodak.....  
 Luca Bellino.....



.....Arsen Sartayev  
 .....Hadi Ghamlouch  
 .....Dilara Levent  
 .....Lena Grünter  
 .....Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera.....  
 Isabel Agudo Rueda.....  
 Martín Reverte.....  
 Ainhoa Andreu.....  
 Laura Monje.....



.....Ariadni Mavrogiannaki  
 .....Athina Kargakou  
 .....Elina Tsirkinidis  
 .....Kristiliana Pupi  
 .....Ektoras Kevrekidis

José Dias.....  
 Gabriela Henriques.....  
 Mafalda Rego.....  
 Ari Alves.....  
 Beatriz Sá.....



**PANGAEA  
 YOUTH  
 NETWORK**

.....Algimantas Dževečka  
 .....Bogdan Triboi  
 .....Bogdan Cociurca  
 .....Adriana Fisticanu  
 .....Stoilka Georgieva

Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento no reflejan necesariamente los de la Agencia Nacional ni de la Comisión Europea. La Agencia Nacional y la Comisión Europea no pueden ser consideradas responsables del contenido.

Editora: Tamara Hodak

Ilustraciones: Autores

Lugar y año de publicación: Roma, 2025.

**[www.apsmosaica.com](http://www.apsmosaica.com)**