



**CIUDADANÍA 3.0.  
NUESTRA RESPONSABILIDAD  
EN LAS REDES SOCIALES**

**Autora:**

Luz Martínez Ten.

*Secretaria de la Mujer y Políticas Sociales de la Federación de Empleadas y Empleados de los Servicios Públicos de la Unión General de Trabajadores de España (FeSP-UGT).*

**Diseño e ilustraciones:**

Mauricio Maggiorini Tecco.

**Coordinación técnica:**

Amparo Francés Civera.

*Instituto Sindical de Cooperación al Desarrollo del País Valencià (ISCOD- PV).*

Agosto 2018.



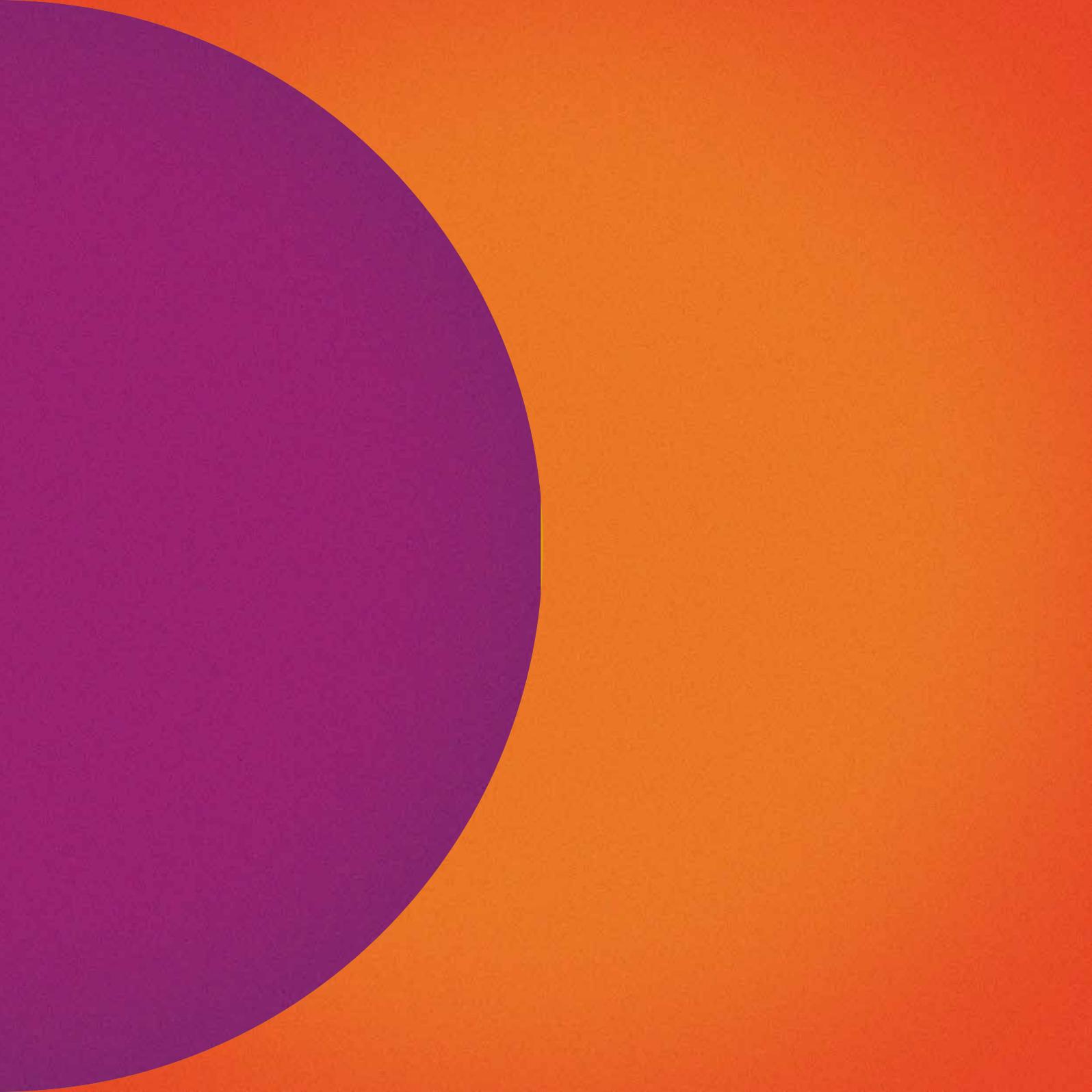
**CIUDADANÍA 3.0.**  
**NUESTRA RESPONSABILIDAD**  
**EN LAS REDES SOCIALES**

*Así, las redes sociales se han convertido  
en una gran plaza pública,  
donde todas y todos estamos concernidos  
para participar en la defensa de los Derechos Humanos,  
evitando la propagación del discurso  
del odio y los radicalismos\*.*

\* Erlichman, Leonel. Sobreexposición Personal en la Red:  
Cuando compartimos demasiada información personal en Internet (Spanish Edition)  
(Posición en Kindle 657-668). Edición de Kindle.

# Índice

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>1</b> <b>IDENTIDADES VIRTUALES / IDENTIDAD PRESENCIAL</b>	<b>9</b>
<b>2</b> <b>COMUNICARNOS EN LAS REDES SOCIALES.</b> <b>APRENDER A LEER LAS EMOCIONES EN EL ESPACIO VIRTUAL</b>	<b>12</b>
<b>3</b> <b>ESPACIO PRIVADO / ESPACIO PÚBLICO EN LAS REDES SOCIALES</b>	<b>15</b>
<b>4</b> <b>LA AUTOESTIMA EN LAS REDES SOCIALES.</b> <b>¿DEPENDEMOS DE LOS MENSAJES QUE RECIBIMOS?</b>	<b>18</b>
<b>5</b> <b>LA CONSTRUCCION DE LOS DISCURSOS DE ODIO</b> <b>A PARTIR DE LOS ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS</b>	<b>21</b>
<b>6</b> <b>CONSTRUIR UNA SOCIEDAD VIRTUAL DEMOCRATICA.</b> <b>LA TOLERANCIA CONTRA LOS DISCURSOS DE ODIO</b>	<b>25</b>
<b>7</b> <b>LOS DERECHOS HUMANOS EN LA ERA DE INTERNET</b>	<b>28</b>
<b>GLOSARIO</b>	<b>31</b>



¿Sabías que el término Internet quiere decir entre redes? Inter significa “entre”, mientras que en el argot informático “net” se traduce como red. Una vez que se combinan ambas palabras entonces significa “entre redes”, por lo tanto Internet es una conexión entre redes a nivel mundial.

En apenas dos décadas Internet se ha convertido en la autopista más importante de información a nivel mundial. Actualmente más de 3.400 millones de personas en todo el mundo usan Internet. ¡Una cifra que marea!

La necesidad de comunicarnos a través de mensajes se remonta a las primeras civilizaciones. Una misión tan importante que en la mitología griega es Hermes el encargado de llevar los mensajes al Olimpo. Más tarde, el imperio romano organizaría el primer sistema de correo postal con la ‘*Cursus Publicus*’, una organización que recorría las vías de las villas romanas transportando mensajes y mercancías. Tendríamos que esperar a 1840, cuando se inventa el telégrafo que emitirá señales eléctricas que serán interpretadas con un código Morse.

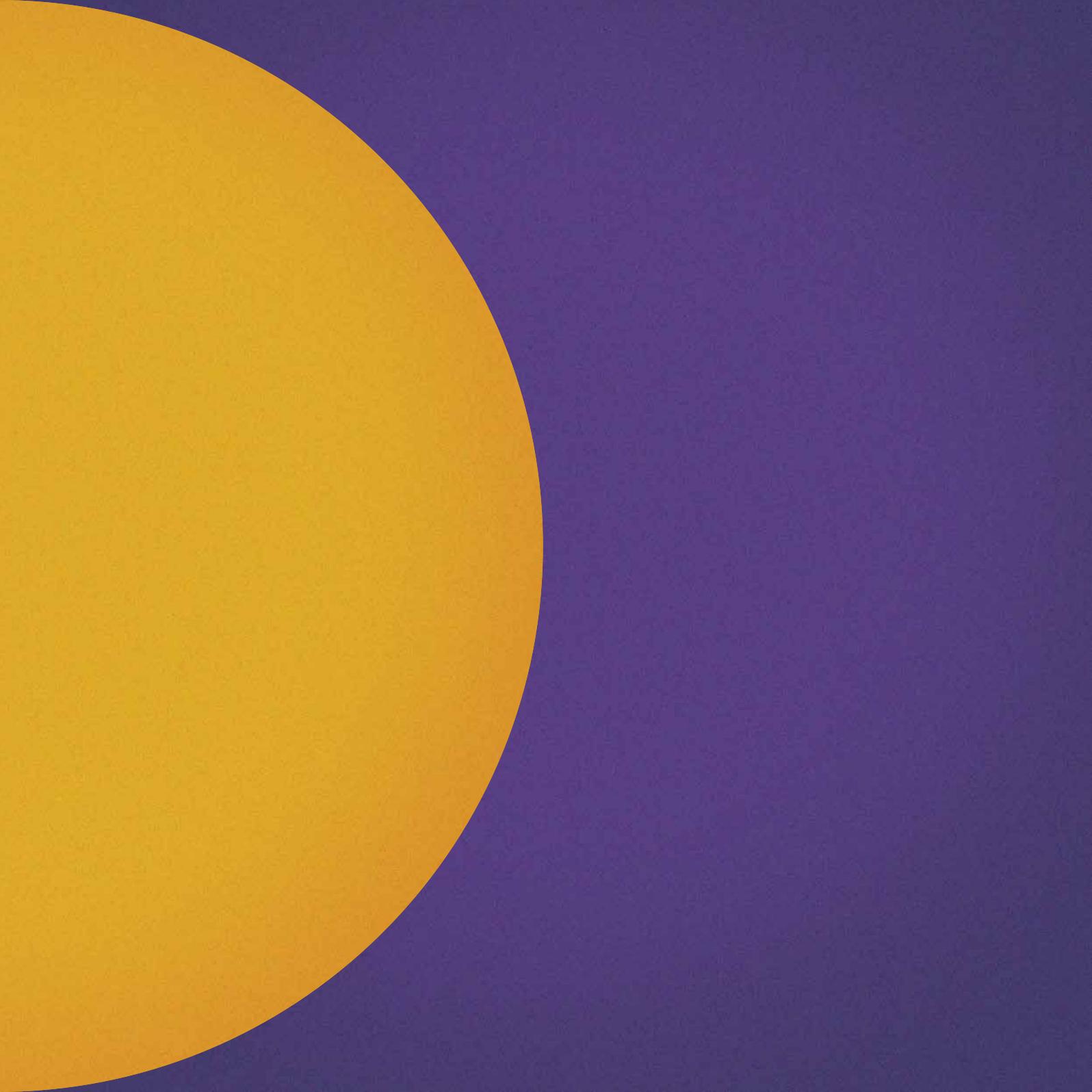
En 1992, la aparición de Internet y los ordenadores personales revolucionan el mundo de la comunicación. Internet es una gigantesca red de redes desde la que podemos enviar y recibir mensajes, consultar bases de datos remotas, acceder a grandes cantidades de información multimedia (textos, sonido, imágenes, fragmentos de vídeo, conjuntos estructurados de datos, etc.) y, en general, relacionarse a través de la comunidad virtual.

Así que, si naciste después de 1992 perteneces a la generación de nativos digitales que vino al mundo cuando ya existía Internet. También os llaman generación App, por la naturalidad con la que os relacionáis con las aplicaciones informáticas, hasta el punto que tu identidad presencial y virtual se confunden. Podríamos decir que habitas en la red a través de un holograma y que no concibes pasar los días sin estar conectado, porque este nuevo espacio forma parte de tu realidad cotidiana.

Sí, la generación que nacisteis después de 1992 formáis la comunidad de colonas y colonos del nuevo territorio virtual, lo cual abre miles de oportunidades, pero también implica la responsabilidad de habitar este nuevo espacio de forma ética y responsable.

La red es una oportunidad, pero también entraña peligros y la responsabilidad de crear un código de conducta que nos ayude a relacionarnos desde el entendimiento, la cooperación y la paz. Por eso te invito a reflexionar conmigo sobre algunas cuestiones que debes conocer para navegar por Internet y las redes de forma responsable.

# PRESENTACIÓN





### PARA REFLEXIONAR

¿Quién soy? Esta es una de las preguntas que nos hacemos a lo largo de toda la vida, pero es sobre todo en los años que van de la adolescencia a la juventud cuando decidimos qué queremos ser y a qué nos queremos dedicar. La identidad es el sentimiento de mismidad personal, o sea el conjunto de cualidades esenciales que distinguen a una persona de otra. Es lo que nos hace únicos y diferentes.

Saber quiénes somos es tan importante que podemos vivir con obstáculos muy difíciles pero no podemos vivir sin un sentido. Así, nuestra identidad es lo que nos permite tener una imagen coherente de mi yo, la que me transmite la sensación de ser y existir.

La identidad es el sentido de continuidad en la experiencia de lo que somos donde se incluyen los valores, las creencias y un sentido de pertenencia a una entidad supraindividual, una experiencia compleja que incluye a la memoria, a la autoimagen, a la vivencia del tiempo, emociones y valores. De alguna forma, la identidad es el pegamento de la conciencia, es aquello que mantiene unidas sus partes y lo que nos hace ser personas únicas.

Y si nuestra identidad presencial nos hace diferentes, ¿ocurre lo mismo con nuestra identidad virtual? Los estudios nos muestran cómo, para las personas jóvenes, cada vez hay menos diferencia entre la identidad presencial y la identidad virtual, pero de la misma forma en que en el mundo presencial cuidamos nuestra imagen, la ropa que llevamos, la forma en que nos expresamos, las relaciones o tenemos cuidado al cruzar una calle o caminar por la noche ¿hacemos lo mismo en el espacio virtual?... ¿Existe una personalidad en el mundo presencial diferente a la que has creado en el mundo virtual? ¿Eres diferente delante y detrás de la pantalla? ¿Te decepciona conocer a alguien a través de las redes y descubrir que la información que te ha dado no corresponde con la realidad? ¿Qué peligros entraña que alguien pueda hacerse pasar por quien no es? ¿Puede nuestra identidad virtual interferir en nuestra identidad presencial? Son algunas de las preguntas que nos llevan a pensar cómo debemos habitar y relacionarnos en el mundo virtual, siendo conscientes de que lo que hacemos en la red repercute en nuestra vida real y en la de las personas con las que interactuamos.

Esta es la razón que hace que debamos actuar de forma ética y responsable tanto en el espacio presencial como en el virtual, de forma que nuestro yo sea coherente con lo que pensamos y sentimos. La tecnología nos ofrece un abanico de posibilidades para poder experimentar, utilizar nuestros conocimientos y habilidades para impulsar pensamientos nuevos, abrir nuevos caminos de participación y contribuir a una sociedad más justa y equitativa.



## PARA CONVERSAR EN GRUPO

¿Estáis de acuerdo con la reflexión de Danah Boyd, especializada en adolescentes, que define el rol de Internet como primer entorno de socialización en el que los y las jóvenes interactúan con las mismas amistades que en la escuela, el trabajo, la iglesia, el club? Las redes sociales permiten, por su carácter multimedia, según la autora, enriquecer la identidad que se proyecta en esa etapa, pero no reemplazan el mundo social<sup>1</sup>.



## PARA INVESTIGAR. Tests sobre mi identidad virtual

**Instrucciones.** Lee atentamente las preguntas y responde con sinceridad cómo te comportas en la realidad presencial y virtual. Compara las respuestas de ambas realidades. ¿Hay diferencias? Si las hay ¿a qué se deben? ¿Consideras que la identidad virtual y presencial deber ser similar? Al terminar comparte tus conclusiones con las compañeras y compañeros de clase.

Afirmación	Virtual		Presencial	
	Sí	No	Sí	No
1.- Utilizo pseudónimos que ocultan mi identidad.				
2.- Abordo a personas que no conozco.				
3.- Busco a personas que compartan mis valores y forma de ver la vida.				
4.- Si me lo piden revelo mi teléfono, dirección, cuenta bancaria, etc.				
5.- Dejo mensajes anónimos.				
6.- Mantengo conversaciones a altas horas de la madrugada.				
7.- Comparto imágenes de mi vida privada.				
8.- Tengo cuidado con los sitios a los que voy.				
9.- Comparto información de terceras personas.				
10.- Me preocupa mucho lo que dirán de mi.				

<sup>1</sup> Hernández, Dolores Reig. Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social? (Spanish Edition) Grupo Planeta. Edición de Kindle.



## PARA RECORDAR

El Yo Virtual es hoy en día una parte de nuestra identidad, una parte complementaria de nuestras vidas que cada vez cobra mayor importancia, nos relaciona con nuestro círculo de amistades, nos referencia con nuestros pares y refleja nuestra existencia en la red. Y aunque las redes nos proporcionan una excelente oportunidad para experimentar, conocer y compartir, es importante encontrar la correspondencia entre el yo virtual y el presencial, de forma que construyamos una identidad segura, coherente con lo que pensamos y sentimos.

La mirada que los demás tienen de nosotros y nosotras influye en nuestra concepción de lo que somos y lo que podemos ser. Por eso, en Internet solemos buscar los *'likes'* porque son un refuerzo importante. Sin embargo, el reconocimiento es algo mucho más profundo que comienza con el respeto por nuestra capacidad de ser coherente con nuestras ideas. Tener una identidad segura, confiar, saber quiénes somos es un largo camino que no hacemos en solitario, necesitamos el apoyo y el diálogo de los demás. De la misma forma, nuestros actos influyen en las otras personas dañando o aumentando su autoestima.



## PARA CONOCER

**Huella digital.** La huella o identidad digital es el rastro que deja nuestra participación en las redes y las referencias que otras personas hacen sobre nosotros. Esta identidad crea la imagen digital, es decir cómo nos ven los demás a través de la Red. De la misma forma que eliges otras características para expresar tu personalidad, es importante que pienses la proyección que quieres dar en la Red. Y recuerda que lo importante no son los *'likes'* que alcanzas, sino la coherencia entre tu forma de pensar, expresarte y actuar.



### PARA REFLEXIONAR

Las redes sociales nos han abierto multitud de posibilidades para relacionarnos, ampliando las fronteras del espacio y el tiempo. Así, podemos tener una comunicación fluida con quien se encuentra a miles de kilómetros de distancia, o muy cerca de donde nos encontramos, sin tener que esperar a que sea de día para enviar un mensaje o encontrarnos en el mismo lugar.

Esto es enormemente interesante, ya que los seres humanos somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Para ello, nuestro cerebro cuenta con unas neuronas que se denominan espejo. Las neuronas espejo son las encargadas de interpretar las emociones de los demás. Piensa, por ejemplo, cuando hay una persona triste a tu lado. Aunque no te comente su estado de ánimo, con la sola observación de su rostro o de sus gestos, puedes deducir su estado de ánimo y sentir su emoción. Esta lectura la realizamos gracias a estas neuronas que nos ayudan a reflejar las acciones que observamos y, por lo tanto, a sentirlas. Además le otorgan significado y nos ayudan a construir teorías, más o menos fiables, e intuir cuáles son las vivencias e intenciones de las otras personas.

Te estarás preguntando qué tienen que ver las neuronas espejo con la comunicación en Internet, porque la pantalla no parece dejarnos ver las reacciones de quien recibe nuestros mensajes. Bien, lo cierto es que no es necesario ver a la otra persona para interpretar lo que siente, basta con ponerse en su lugar. Es decir, las neuronas espejo poseen la peculiaridad de que se activan cuando “*imaginamos*” la reacción de la otra persona, ayudándonos a comprender las emociones que provocan nuestros mensajes. V. S. Ramachandran, neurobiólogo, amplía la idea, llamando a las neuronas espejo “*neuronas de la empatía*”. Para el autor, las neuronas espejo harán por la psicología lo que el ADN hizo por la biología: comprender las acciones de los demás, desarrollar la empatía, la imitación como forma de aprendizaje con soporte neurobiológico específico.

Y esto nos lleva a la forma con la que nos comunicamos en las redes sociales. Comentábamos que la pantalla no nos permite “*leer*” las reacciones de los demás, ¿es esto completamente cierto? Si aprendemos a interpretar la información subjetiva que acompaña a los mensajes, lograremos captar las emociones de quien los emite o los recibe. De la misma forma que nos emocionamos al leer una poesía (y no estamos viendo a quien la escribió) podemos aprender a leer en la pantalla las emociones de los demás, construyendo relaciones abiertas al diálogo y la diversidad. La capacidad de leer las emociones en la red humaniza a las usuarias y usuarios virtuales. Los hace reales y próximos. Nos hace conscientes de que nuestras actuaciones tienen con-

secuencias en otras personas. Tal y como afirma Ramachandran construiremos una comunidad universal cada vez más amplia y con cabida para los más variados tipos de diversidad<sup>2</sup>.



### PARA CONVERSAR EN GRUPO

¿Cómo percibimos los mensajes positivos que recibimos? ¿Y los negativos? ¿Somos conscientes de lo que nuestros mensajes pueden generar en quienes los reciben? ¿Nos preocupan sus reacciones?



### PARA INVESTIGAR. Mi capacidad de escucha emocional en las redes sociales

**Instrucciones.** Te proponemos un test para que valores tu capacidad de comunicación emocional en las redes sociales. Valora tu capacidad de lectura emocional en las redes asignando una valoración de 0 a 100 según tu propia experiencia. Al terminar, comparte tus impresiones con los compañeros y las compañeras de la clase.

Capacidad de lectura emocional	%
1.- Cuando escribo un mensaje personal intento imaginar la reacción de la persona que lo va a recibir.	
2.- No suelo utilizar descalificativos ni insultos en las redes porque soy consciente de que puede herir a alguien.	
3.- No doy 'likes' a comentarios que atentan contra la dignidad de las personas.	
4.- Cuando no comprendo una contestación pregunto para clarificar la situación.	
5.- Reviso mis opiniones antes de publicarlas.	
6.- No espero respuestas inmediatas a mis mensajes porque entiendo que hay que respetar los tiempos de la otra persona.	
7.- No comparto ninguna información de terceras personas sin preguntar.	
8.- Aprecio los diálogos sinceros y constructivos.	
9.- No me enfado si no están de acuerdo conmigo.	
10.- Presto atención a las personas que hay detrás de la pantalla.	

<sup>2</sup> Reig Hernández, Dolors. *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition) (Posición en Kindle 595-597). Grupo Planeta. Edición de Kindle.



## PARA RECORDAR

Empatizar es experimentar la condición de la otra persona como si fuese la propia. La empatía es el motor de la civilización; empatizar, concluye Dolors Reig, es, ni más ni menos, civilizar. La empatía es la mano invisible de la historia, el pegamento social que ha permitido a nuestra especie expresar solidaridad los unos con los otros en dominios cada vez más amplios<sup>3</sup>.

*La empatía y la conciencia emocional* son las que nos llevan a desarrollar la solidaridad, la igualdad, la respuesta ante la injusticia y el sentido de responsabilidad. **Todo esto nos hace ser conscientes de que antes de emitir o replicar un mensaje de cualquier naturaleza debemos ponernos en lugar de quien lo va a recibir.**



## PARA CONOCER

**Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional, según D. Goleman, es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros. Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales y la solución de problemas<sup>4</sup>.

3 Reig Hernández, Dolors. *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition) (Posición en Kindle619-621). Grupo Planeta. Edición de Kindle.

4 Bisquerra Alzina, Rafael. *Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir)* (Spanish Edition)



### PARA REFLEXIONAR

Imaginemos que me invitas a tu casa. Como hay mucho jaleo en el salón pasamos a tu cuarto a conversar. En un momento dado, te ausentas y movida por la curiosidad abro tus cajones, rebusco entre tus papeles, entro en tu ordenador y ojeo tu diario. ¿Sería cómodo para tí? Seguramente te enfadarías muchísimo porque estoy entrando, sin permiso, en tu espacio privado ¿funcionamos con los mismos parámetros en las redes sociales?

*La privacidad* es nuestro ámbito de la vida personal en el que nos desarrollamos. Es reservado y se mantiene confidencial, aunque, si lo deseamos, podemos compartir ideas, sentimientos, experiencias... con otras personas, generalmente con las que tenemos un círculo de confianza. Por otra parte, *lo público* es aquella porción de nuestra vida que mostramos al mundo, la que todos pueden ver sin sentir que al exponerte corres peligro, se te está invadiendo o estás en una situación de vulnerabilidad.

Es muy importante tener claros estos conceptos cuando navegamos por Internet porque, en muchas ocasiones, al estar en soledad frente a la pantalla o el móvil, perdemos la perspectiva de lo que es público y lo que es privado. Pensemos por un momento ¿hablaríamos de la misma forma a una persona de confianza que con un micrófono a miles de personas?

Creemos que al gestionar nuestras cuentas y contactos, la información que colgamos es privada. Es como estuviera guardada en nuestra habitación y sólo la enseñáramos a un grupo reducido de personas. Pero no es así. Escapa a nuestro control la forma de actuar o compartir de nuestros contactos o amistades, éstos pueden copiar y publicar la información, etiquetarla, republicarla incluyendo fotos, vídeos, comentarios o simplemente usarla como propia con una restricción de seguridad menos rigurosa, lo que podría hacer un bypass a la configuración de privacidad original del contenido. Una aplicación de un tercero que ha tenido acceso al perfil de un usuario puede ser capaz de ver la información de éste o de sus contactos e, inclusive algunas veces, la información que éstos manejan como privada. Las redes sociales en sí no garantizan necesariamente la seguridad de la información que se ha subido a un perfil, aun cuando ésta se haya definido como privada<sup>5</sup>.

Por otra parte, solemos pensar que cuando navegamos de forma anónima, no dejamos rastros. Y esto no es así. Prácticamente todo lo que se transmite por Internet puede archivar, incluso los mensajes, los archivos de consulta y las páginas que se visitan, mediante dispositivos como cookies, navegadores o sistemas de analítica web. Los proveedores de acceso a Internet así como los sitios web tienen la capacidad de recopilar dicha

<sup>5</sup> Erlichman, Leonel. Sobreexposición Personal en la Red: Cuando compartimos demasiada información personal en Internet (Spanish Edition) (Posición en Kindle720-744). Edición de Kindle.

información. Las personas generamos en la red mucha información y alguna de ella sin tener conocimiento de que está allí.

Toda esta información genera una huella digital que nos expone a millones de usuarios de las redes. Y puede ser que, a esta información a la que hoy no das importancia, dentro de unos años, repercuta en tu vida laboral, afectiva o social. Por esta razón, es importante saber gestionar la información que generamos. Recordad que Internet tiene memoria de elefante. Y no es difícil rastrear a través de la huella que dejamos. Incluso cuando decidimos compartir información de forma privada, autorizando únicamente a unas pocas personas a verla, siempre hay una porción de información que sigue siendo pública, porque no podemos restringirla de forma total.



### PARA INVESTIGAR. ¿Sabemos diferenciar entre privado y público en las redes sociales?

**Instrucciones.** Piensa en qué significa para ti información privada o íntima y con cuántas personas compartirías esta información. Contesta a las siguientes preguntas con sinceridad comparando tus comportamientos en el espacio virtual y en el espacio presencial (por ejemplo en clase, con tu familia o comunidad vecinal).

Afirmación	Virtual		Presencial	
	Si	No	Si	No
1.- Revelo detalles de mi vida íntima.				
2.- Muestro fotografía en las que aparezco en posiciones provocativas.				
3.- Hablo con personas desconocidas de mis sentimientos.				
4.- Difundo fotografías de mis amigos y/o amigas haciendo tonterías en fiestas.				
5.- Comento dónde estoy y qué estoy haciendo a cada momento.				
6.- Comento cómo es mi pareja, lo que me gusta y no me gusta.				
7.- Comparto información privada de amigas y amigos.				
8.- Me cito con personas desconocidas de las que no tengo suficiente información.				
9.- Intento acaparar la atención para ser popular.				
10.- Dejo que todo el mundo pueda acceder a mis cosas.				



## PARA RECORDAR

Una vez que algo es publicado en Internet se puede compartir en cuestión de segundos en el mundo entero y permanecerá allí por décadas, y en algunos sitios por siempre. En la red todo queda grabado: notas, fotos, vídeos, comentarios de terceros. Por eso, es importante ser conscientes de lo que realmente queremos compartir. Si los límites no están claros y no diferenciamos lo que debe situarse en cada espacio, corremos el riesgo de confundir nuestro yo más íntimo, el que preservamos de otras miradas o el que compartimos con personas de confianza, con el yo público, sobre el que no tenemos todo el control. **La conceptualización de qué es privado es diferente para cada persona y cada uno y cada una debe responsabilizarse de aquellos aspectos de su vida que quiera dar a conocer. Responsabilizarse significa ser consciente de lo que nuestras decisiones conllevan y asumir las consecuencias de éstas**<sup>6</sup>.



## PARA CONOCER

Te preguntaras por qué estamos dando tanta importancia a la privacidad. Encontrarás la respuesta, si piensas en los momentos en que cierras la puerta de tu cuarto para disfrutar de un tiempo de soledad. ¿Qué ocurre cuando suenan unos golpes en la puerta avisándote que tienes que poner la mesa o atender a tus hermanos o hermanas? Seguramente pidas un tiempo de paz. Es un tiempo importante para pensar, reflexionar, repasar los momentos vividos. La privacidad nos permite escucharnos, conocernos, tomar decisiones, facilita los cambios de rumbo vitales y la superación de errores. Nos proporciona seguridad y relajación. Nos permite resguardarnos en una zona libre de intrusiones y miradas externas para aventurarnos en la búsqueda de experiencias que no realizaríamos si estuviéramos en un espacio público. Los espacios privados son aquellos en los que podemos practicar actividades nuevas sin temor a equivocarnos, buscar información delicada, probar ideas nuevas sin comprometernos públicamente, inventar libremente, relajarnos sin necesidad de cuidar nuestra apariencia o nuestro comportamiento. **Por ello, la privacidad favorece la salud mental, la creatividad, el pensamiento independiente y el desarrollo personal**<sup>7</sup>.

**El derecho a la intimidad.** El derecho a la intimidad nos otorga la capacidad de controlar el acceso a la información sobre nuestra vida privada. Podemos decidir a qué elementos pueden acceder terceras personas y controlar la extensión, la forma y cuándo lo pueden hacer. Cuando uses las redes sociales debes ser consciente de que puedes dejar una puerta abierta a tu privacidad. Tú eres libre para decidir qué información quieres compartir y con quién, cómo y cuándo quieres hacerlo. Sólo falta que seas consciente y que dispongas de los conocimientos necesarios para ejercer tus derechos en cada momento<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> Salas Merino, Carlos; Santos Martínez, Inés. Contra el odio y el radicalismo, somos más.

<sup>7</sup> Véliz, Carissa (2014) ¿Por qué es importante la privacidad?



## PARA REFLEXIONAR

¿Recuerdas que hablábamos de la importancia de nuestra identidad? Saber quién soy, qué quiero y aceptarme son procesos fundamentales para el equilibrio emocional y el crecimiento.

Hay una parte importante en el cómo nos percibimos que depende de cómo nos ven las demás personas. Esto no quiere decir que asumamos automáticamente todo lo que nos dicen, pero puede afectarnos en un sentido u otro. Lo normal es que si soy una persona que se siente querida y valorada, que confío en mis capacidades, pueda arriesgarme y enfrentarme a situaciones nuevas.

Una adecuada autoestima protege de la sensación de fracaso ante acontecimientos que producen frustración o ante los propios errores<sup>8</sup>. Como en la etapa de la adolescencia y la juventud estamos definiendo quiénes queremos ser, necesitamos trabajar nuestra autoestima y aceptación. ¿Cómo? Aquí tienes la receta:

- Aprendiendo a conocernos
- Aceptando cómo somos
- Desarrollando la autonomía emocional
- Siendo sinceros con nosotros y nosotras mismas
- Relacionándonos con otras personas desde el respeto y la autonomía
- Conociendo nuestras emociones
- Comprometiéndonos con ideales y valores sociales

Un componente muy importante de esta receta es la capacidad que tenemos de relacionarnos con los demás y es, precisamente, una oportunidad que nos brindan las redes sociales. El espacio virtual multiplica exponencialmente las posibilidades de conocer a otras personas, lo cual es, sin duda, una gran oportunidad. Sin embargo, gestionar nuestra exposición pública, canalizar la información que nos llega y relacionarnos con un número importante de usuarios de Internet requiere del aprendizaje de habilidades que nos ayuden a manejar tanto los mensajes positivos como negativos, para que no afecten a nuestra forma de actuar o a nuestra autoestima.

<sup>8</sup> Fuentetaja, Ana María; Castro Masó, Ángeles. Adolescencia (Alianza Ensayo) (Spanish Edition) (Página 134). Alianza Editorial. Edición de Kindle.

Nuestra exposición en las redes puede llegar a crear situaciones de dependencia, porque nos refuerzan casi instantáneamente, pero ¿estos mensajes son realmente importantes? Pensemos en los ‘likes’ que recibimos al subir un selfie, un vídeo o un mensaje, ¿nos aportan una información relevante? ¿establecen un vínculo sincero? ¿nos ayudan a crecer? ¿hay una reflexión tras el gesto de decir que me gusta o que no me gusta? ¿conocemos a todas las personas que hay en nuestras redes? Cuando realizamos una actividad ¿la subimos inmediatamente a las redes? ¿grabamos todo lo que nos ocurre? ¿estamos más pendientes de lo que nos dicen que de lo que vivimos? ¿somos conscientes del efecto que hacen nuestros comentarios en los demás? Necesitamos tener una actitud crítica que nos ayude a discernir sobre lo que es realmente importante, cómo regular nuestras emociones ante los refuerzos externos y conseguir una verdadera autonomía que ayude a una autoestima positiva.



### PARA INVESTIGAR. Mi autoestima no se construye a través de la conexión

**Instrucciones.** ¿Dependes de las opiniones de las demás personas en las redes sociales para sentirte bien?<sup>9</sup>

Afirmación	Sí	No
1.- Tengo mucha angustia sin mi teléfono móvil.		
2.- Doy mucha importancia al número de ‘likes’ que reciben mis opiniones.		
3.- Lo primero que hago por la mañana es comprobar quién me ha escrito en las redes.		
4.- Me ofendería o me preocuparía si alguien no respondiera a un mensaje de texto en una hora o dos.		
5.- Doy la misma importancia a las opiniones de mis amistades que a lo que dicen personas extrañas en las redes.		
6.- Tengo más amigos y amigas en Facebook que en la vida real.		
7.- Tomo fotos cuando estoy con mis amistades de manera que pueda ponerlas en Facebook para que las vea todo el mundo.		
8.- Paso más tiempo hablando con gente en línea o por WhatsApp.		
9.- Considero que ser popular es ser alguien en las redes, aunque lo que hagas sea sólo exponerte.		
10.- Apago el teléfono y el ordenador para poder pensar.		

<sup>9</sup> Adaptado de Giant, Nikki. Ciberseguridad para la i-generación: Usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones (Educación Hoy n° 206) (Spanish Edition) Narcea Ediciones. Edición de Kindle.



## PARA RECORDAR

Nos importa la opinión de las demás personas, pero ésta no puede invalidar nuestro autoconcepto. Debemos recordar que la búsqueda de la aprobación ajena no es más que una preferencia o un deseo. A todos y todas nos gusta y preferimos ser aprobados por las demás personas, ganarnos su aprecio. Preferimos que, a las personas significativas, les guste lo que hacemos. Nos gusta que nos aplaudan, gustarle a los demás y que nos quieran. Todo esto es sano y legítimo, pero la búsqueda de la aprobación se convierte en un problema cuando deviene en una necesidad absoluta o en una exigencia en lugar de en un deseo o una preferencia.



## PARA CONOCER

**Autonomía emocional.** La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Bisquerra Alzina, Rafael. Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition) (Página 149). Síntesis. Edición de Kindle.



### PARA REFLEXIONAR

Los grupos y las personas que ejercen delitos de odio dividen a las personas en grupos estereotipados, cosificándolas y negándoles su dignidad y derechos. Plantean que el ideal es una sociedad estructurada en unos grupos más válidos que otros, y agitan discursos que alientan a la inseguridad, a la invasión, el contagio... u otras barbaridades similares. Por desgracia, la forma simplista que tienen estos mensajes puede extenderse con mucha rapidez creando *estereotipos* que categorizan a las personas por su sexo, orientación o identidad sexual, origen, capacidad, cultura, etc., que no responden con la realidad porque todos los seres humanos somos iguales en dignidad, sí, pero únicos y diferentes.

Los estereotipos funcionan rápidamente porque nos ayudan a simplificar la realidad a través de una representación mental. Por ejemplo, si os digo que dibujéis rápidamente un astronauta, seguramente representéis a un hombre con traje espacial ¿por qué no una mujer? La razón es que recurrimos a la información básica de la que disponemos sin preguntarnos si ésta responde a la realidad.

Los estereotipos se suelen construir con información que solemos adquirir “*de segunda mano*” más que por experiencia propia, y por lo tanto, suele ser más falsa que verdadera y resistente al cambio. Aplicados a los grupos humanos exageran o distorsionan la creencia que tenemos de sus características o costumbres. De esta forma, a partir de la opinión que nos transmiten de las personas que pertenecen a un determinado grupo humano, justificamos nuestras actuaciones. ¿Cuántas veces nos ha ocurrido que al conocer a una persona de la que previamente nos han hablado, hemos exclamado: ¡No eres cómo te imaginaba!?. Seguramente nos aportaron un par de datos sobre su edad, estudios, lugar de nacimiento o género y construimos sobre ellos todo un perfil, aún sabiendo que cada uno y cada una somos de una gran complejidad. Y es que, en general, nos atrevemos a dar una opinión sobre cualquier ser humano basándonos en lo que nos cuentan otras personas<sup>11</sup>.

Los estereotipos se establecen en el ámbito de las creencias y en las actitudes por lo que resulta muy difícil de combatir, al pertenecer al mundo de las percepciones subjetivas. Umberto Eco, en un breve texto acerca de la definición de intolerancia<sup>12</sup>, nos dice “*La intolerancia más peligrosa es siempre la que nace de impulsos elementales, al margen de toda doctrina, y allí radica la dificultad para aislarla y refutarla con ayuda de argumentos racionales; frente a una intolerancia espontánea que avanza insidiosamente y gana terreno día tras día, toda teoría termina por debilitarse. La intolerancia espontánea funciona gracias a una reducción categorial que contiene en germen todas las teorías racistas del futuro. Se trata de*

<sup>11</sup> Martínez Ten, Luz; Tuts, Martina. Guía de educación intercultural para asociaciones juveniles. Consejo de la Juventud.

<sup>12</sup> Eco, Umberto (2002). Definiciones Lexicológicas en [La intolerancia](#).

*una reducción terrible, porque cada uno de nosotros es susceptible de caer en tal razonamiento: basta que nos hayan robado una maleta en el aeropuerto de un país para que estemos dispuestos a sostener que hay que desconfiar de todos los habitantes del país”.*

Los estereotipos juegan un papel muy importante entre las mayorías y las minorías. Se suelen aplicar desde la sociedad mayoritaria a los grupos minoritarios hasta el punto que se utiliza para justificar comportamientos y actitudes<sup>13</sup>. Las actitudes que se mantienen con un grupo determinado se hacen extensibles también a cada uno de sus miembros.



## PARA INVESTIGAR

**Instrucciones.** Piensa si estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones y razona el por qué. Piensa si tu respuesta se puede contrastar con datos objetivos. Poner en común en el plenario de clase.

Afirmaciones	Sí	No	¿Por qué?
Subo chistes sexistas, homófonos o racistas a las redes.			
No me gusta cuando hay comentarios que ofenden a las personas por su aspecto, por su origen, orientación o cualquier otra causa.			
Los/as inmigrantes reciben más ayuda del Estado que lo que aportan con su contribución a la Seguridad Social.			
No creo que las parejas del mismo sexo puedan ser padres o madres.			
Los chinos son muy meticulosos.			
Si eres hijo o hija de familia migrante no puedes ser español, aunque hayas nacido aquí.			
Existen muchas razas que definen cómo son los grupos humanos.			
Los catalanes son peseteros.			
Las mujeres son más cuidadoras que los hombres.			

<sup>13</sup> Actitudes. La predisposición aprendida que se manifiesta en la conducta de un individuo o grupo de individuos ante una situación o personas determinadas.



## PARA RECORDAR

Los prejuicios son esas imágenes, normalmente desfavorables, que se tienen sobre un grupo de personas y que llevan a emitir juicios negativos sobre ellas sin antes verificar los hechos. Además, suelen justificarse cuando algunos de estos hechos se producen. Por ejemplo, y es fastidiosamente frecuente, si se tienen prejuicios contra la forma de conducir de las mujeres y se tropieza con una incorrección de una conductora, se afirmará: ¡Mujer tenía que ser! Con lo que se ampliará a todo el género femenino.

Los prejuicios se autoalimentan a partir de cualquier acto negativo de un miembro del grupo, haciendo servir tal acto como “prueba” de que todos los miembros del grupo actúan de una determinada manera. En ocasiones, el estereotipo no tiene ninguna base fundada, pero ha arraigado con tanta determinación que es muy difícil combatirlo.

Lo más llamativo de los prejuicios es que las mentiras pueden tener tanto o más efecto que la verdad. En algunas ocasiones, el prejuicio está tan arraigado que, incluso el conocer a algún miembro del grupo no es suficiente.

- El prejuicio se sustenta, la mayoría de las veces, en el interés del grupo dominante por mantener su situación de dominación o privilegio. Es un instrumento gracias al cual el grupo dominante construye argumentos con los que justificar y racionalizar su posición privilegiada.
- El prejuicio ayuda a desviar la atención de los problemas sociales sobre los grupos más vulnerables.
- Los prejuicios nos hablan de diferencias de comportamiento que, o no existen, o si existen están tratados con exageración o de forma simplificada. Producen, ante todo, una sensación de miedo: miedo a perder las costumbres, a sentirse invadido por nuevos modelos de vida, a la desintegración de las sociedades, etc. Un miedo infundado que confunde con demasiada frecuencia situaciones de precariedad económica con hechos culturales.



## PARA CONOCER

**Prejuicio.** El prejuicio es una actitud hostil o preventiva hacia una persona que pertenece a un determinado grupo simplemente por el hecho de formar parte de él. Generalmente tenemos una actitud negativa respecto al grupo que luego trasladamos a la persona. Están basados en estereotipos y suelen surgir por razones tan diversas como el miedo a lo desconocido, la necesidad de establecer categorías de la realidad que simplifiquen y economicen nuestra visión, o en relaciones de poder de unos grupos sobre otros. Las afirmaciones estereotipadas y los prejuicios no están basados en datos objetivos: desechamos o racionalizamos la información contradictoria que pueda hacer tambalearse nuestras pautas de comportamiento.

La causa de los prejuicios no se encuentra en las personas que los sufren sino en las personas que los ejercen; es necesario buscar las razones por las que tenemos ciertas ideas preconcebidas y actitudes de rechazo y contrastarlas con nuevas experiencias afectivas, provocando así la reconstrucción del discurso y de las propias actitudes.



## PARA REFLEXIONAR

Internet nos ha facilitado infinitas posibilidades de relación, conocimiento, información o participación. Pero también está sirviendo de vehículo para expandir un discurso extremo que tiene una presencia desmedida en las redes sociales. El machismo, la homofobia, la xenofobia, la islamofobia, el antigitanismo, el antisemitismo y otras formas de intolerancia aprovechan Internet y las redes sociales para el insulto, la humillación, el acoso o la amenaza y la incitación a la violencia.

A este discurso extremo lo denominamos “discurso de odio” y se define como las expresiones que incitan a la discriminación o la violencia por motivos de odio racial, xenófobo, orientación sexual, u otras formas de intolerancia, pero también para referirse, en términos más amplios, a aquellas expresiones que fomentan la hostilidad a través de prejuicios o intolerancia<sup>14</sup>.

### ¿Qué características tiene el discurso del odio?

La primera es la sensación de impunidad por parte de quien lo ejecuta.

- La comunicación es masiva y descentralizada.
- Las redes tienen un enorme potencial multiplicador.
- Los contenidos permanecen indefinidamente si no son borrados.
- Los contenidos pueden saltar de una plataforma otra.
- El uso de pseudónimos y el anonimato están muy extendidos.
- Son un medio de comunicación “sin fronteras”.
- La sensación de “virtualidad” desinhibe.

<sup>14</sup> Contróláte en las redes. Ayuntamiento de Barcelona

## ¿Qué consecuencias tiene el discurso del odio?

Las consecuencias del discurso del odio

Además de convertir las redes sociales en un espacio de comunicación incivilizado, el discurso del odio tiene consecuencias dañinas en el mundo presencial:

- Daño emocional o psicológico a las víctimas de amenazas o acoso, por motivos de odio e intolerancia.
- Erosión de la dignidad y la reputación de individuos y colectivos.
- Perpetuación de estereotipos discriminatorios, deshumanización y estigmatización de colectivos.
- Reducción de empatía hacia los colectivos deshumanizados.
- Genera el caldo de cultivo propicio para que se produzcan delitos de odio y actos discriminatorios.



### PARA INVESTIGAR.

**Instrucciones.** ¿Has sufrido o conoces a alguien que haya sufrido delitos de odio en las redes sociales? Lee los siguientes comentarios. Contesta con un sí si estás de acuerdo o con un no si estás en desacuerdo. Poned en común en clase y reflexionar sobre los resultados

Afirmaciones	Sí	No
1.- He recibido insultos y comentarios de odio a través de las redes.		
2.- Conozco a personas cercanas que han recibido comentarios de odio.		
3.- Creo que no tiene importancia que se insulte por las redes.		
4.- Pienso que en las redes ocurre lo mismo que pasa en el espacio presencial con respecto a los delitos de odio.		
5.- El hecho que exista este tipo de delitos nos muestra que hay personas que no comprenden la importancia de la diversidad.		
6.- Creo que hay unos delitos más graves que otros. Por ejemplo no es lo mismo ser machista que ser racista.		
7.- Las personas que realizan delitos de odio se esconden en el anonimato.		
8.- No pasa nada porque te insulten.		
9.- Lo que demuestran las personas intolerantes y violentas que cometen delitos de odio es que no tienen valores.		
10.- Los delitos de odio generan que nos volvamos más radicales en nuestras ideas.		



## PARA RECORDAR

Los griegos descubrieron la tolerancia y condenaron como salvaje, como falto de equidad y como brutal todo lo que se opone a ella. Esta presencia se hace patente en la raíz misma de las palabras: así por ejemplo, en el caso de “perdonar”, los latinos dirán ‘*ignosco*’ que significa “no quiero saber” mientras que para los griegos es ‘*suggignôscô*’ que quiere decir “pienso, siento con el otro”.

Hay otra palabra más hermosa todavía, la palabra ‘*xenos*’. El griego es una de las pocas lenguas donde esta palabra tiene al mismo tiempo la acepción “extranjero” y de “el otro”. Y es bien sabido el lugar que la hospitalidad ocupa en los textos griegos; basta con recordar la Iliada, esa misma Iliada que no hace ninguna diferencia entre los dos bandos, donde todo termina en la vuelta a la paz y donde resulta evidente que dicha paz se logra gracias al sentimiento de humanidad común de ambos adversarios. El viejo Priamo llora a su hijo y dirigiéndose a Aquiles, le recuerda a su padre, que está igualmente de duelo en el otro bando. El sentimiento de solidaridad humana que marca tan profundamente este fin de la Iliada será el gran descubrimiento del pensamiento griego en los siglos siguientes y llevará a esta reflexión de Terencio: “Nada que sea humano puede serme ajeno<sup>15</sup>”.



## PARA CONOCER

**Tolerancia.** Ser tolerante significa apartar la ignorancia y la superficialidad, penetrar en las similitudes y en las diferencias y, sobre todo, aceptar que hay individuos y sociedades diferentes y que unos y otras suelen tener buenos motivos para ser como son. Dicho de otra forma, tolerar es respetar la diversidad y tiene como contrapartida la intolerancia que impone la uniformidad que sólo comprende y acepta al “*otro*” cuando se ha amoldado a su imagen y semejanza. Aunque parezca paradójico, profundizar en la tolerancia nos conduce a practicar una intolerancia positiva, a no tolerar las injusticias, las marginaciones, las violencias, las imposiciones, las humillaciones, sobre quienquiera que se ejerzan, so pretexto de raza, nacionalidad, orientación sexual o género<sup>16</sup>. La tolerancia tiene ciertos límites, sin los cuales nos podemos volver cómplices de lo intolerable. Debemos ser conscientes de los límites de la tolerancia. Más difícil que ser tolerante es saber dónde y cuándo debemos ser inflexiblemente intolerantes. ¿Dónde están estos límites? ¿Hasta qué punto nos comprometemos con la realidad de las personas que están viviendo situaciones de discriminación?

15 de Romilly, Jacqueline. La Grecia antigua contra la intolerancia. La intolerancia p.29

16 EDUCAPAZ: 1988. *Vivamos la diversidad*. Materiales para una acción educativa intercultural. Barcelona. Los Libros de la Catarata.



### PARA REFLEXIONAR

El desarrollo personal y colectivo que hemos ido asumiendo a lo largo de la historia nos define como individuos en crecimiento dentro de un contexto de intercambio social. La conciencia de la dignidad inviolable del ser humano, del andar erguido -en palabras del filósofo alemán E. Bloch-, está en la base de la reivindicación de los derechos de la persona. Y esta dignidad es defendida en todas las culturas “*el principio de la igualdad de todos los seres humanos, así como muchos otros principios básicos que son fundamento de lo que hoy llamamos derechos humanos aparecen en casi todas las culturas y en todas las civilizaciones, religiones y tradiciones filosóficas*”<sup>17</sup> (Levins, 1981).

Pero no es hasta después de la Segunda Guerra Mundial, cuando todavía dolían las heridas del nazismo y ante la situación de injusticias que se viven en los cinco continentes, se llega a un compromiso por el que todos los gobiernos deberán respetar y cumplir una serie de normas que nos convertirían en ciudadanos y ciudadanas del mundo, dentro de un marco de igualdad.

Subrayamos tres ideas fundamentales de la Declaración:

- El concepto de Derechos Humanos hace referencia al sentido de la dignidad humana antes que a cualquier formulación jurídica o política. Es decir es una condición de todo ser humano sin ningún tipo de limitaciones, sean éstas culturales, económicas, étnicas, sexuales, etc.
- Los Derechos Humanos se sostienen sobre dos pilares esenciales de la humanidad: la libertad y la plena igualdad entre todos los seres humanos.
- La Declaración promueve un conjunto de valores, principios y normas de convivencia que deben conformar esa dignidad humana y la vida en sociedad. Es decir, son los mínimos en que se debe asentar la dignidad y la convivencia. El mínimo inexcusable de justicia y humanidad.

Por último, en palabras Xesús R. Jares<sup>18</sup> tanto el concepto de democracia como el de Derechos Humanos son distintas expresiones de un mismo universo conceptual y valorativo. Como indica Bobbio “*Derechos Humanos, democracia y paz son tres elementos necesarios del mismo movimiento histórico: sin derechos humanos reconocidos y protegidos no hay democracia; sin democracia no existen las condiciones mínimas para la solución pacífica de los conflictos*”.

<sup>17</sup> Citado por Xesús R. Jares. *Educación y Derechos Humanos*. Editorial Popular. Madrid 2002. pg 21.

<sup>18</sup> Xesús R. Jares. op. cit. p. 46 y 47

Y es en este punto donde debemos reflexionar sobre este nuevo continente que es Internet. ¿Es posible construir una democracia basada en los Derechos Humanos en el espacio virtual? Internet y el acceso a los medios de comunicación nos ha dado la posibilidad de viajar a cualquier lugar del mundo, nos ha facilitado

enormemente el encuentro entre personas y el intercambio cultural entre los pueblos. Y ha hecho posible que las reivindicaciones de colectivos de personas que históricamente han sido excluidas o marginadas por su orientación o identidad sexual, origen étnico, sexo, capacidad, cultura o creencias accedan a una plataforma con un gran potencial para visibilizar su situación, reclamar la igualdad de derechos y participar en una sociedad más justa y equitativa<sup>19</sup>. Si sabemos participar como ciudadanos y ciudadanas 3.0, comprometidos con la democracia, la justicia y la solidaridad, es muy posible que llevemos al espacio virtual el sueño del respeto a la dignidad de todos los seres humanos.

*Así, las redes sociales se han convertido en una gran plaza pública, donde todas y todos estamos concernidos para participar en la defensa de los Derechos Humanos, evitando la propagación del discurso del odio y los radicalismos<sup>20</sup>.*



### PARA INVESTIGAR

**Instrucciones.** Piensa si estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones y razona el por qué. Piensa si tu respuesta se puede contrastar con datos objetivos. Poned en común en el plenario de clase.

Afirmaciones	Sí	No	¿Por qué?
Somos responsables de garantizar la dignidad de todas las personas en las redes.			
Es posible construir una democracia que respete los derechos humanos en las redes sociales.			
No puedo hacer nada si hay gente que se esconde en el anonimato para insultar.			
El cortafuegos para los discursos del odio es el silencio.			
Internet puede dar voz a personas, colectivos y pueblos que han vivido la discriminación.			
No creo que sea seguro mostrarte como eres en Internet porque puedes sufrir ataques xenófobos, racistas, sexistas, homófobos, etc.			
Es más importante la libertad de expresión que los derechos humanos.			
Los derechos humanos en Internet es una utopía.			
Hay que perseguir los delitos de odio en las redes sociales.			

<sup>19</sup> Erlichman, Leonel. Sobreexposición Personal en la Red: Cuando compartimos demasiada información personal en Internet (Spanish Edition) (Posición en Kindle696-712), Leonel Erlichman. Edición de Kindle

<sup>20</sup> Ibidem.



### PARA RECORDAR

Declaración Universal de los Derechos Humanos constituye un proceso histórico basado en la conquista de la libertad y la plena igualdad entre los seres humanos. Una conquista ratificada por prácticamente todos los países del mundo, que le confiere un carácter universal. En ella se acuerdan una serie de derechos y valores desde los que se debe regir la convivencia dentro de los estados y entre éstos.

Actualmente, se encuentra en debate nacional e internacional la configuración de una cuarta generación de derechos humanos, entendiendo que los derechos han evolucionado junto con las personas para cubrir otras necesidades que han surgido con el tiempo y que no han sido cubiertas por los derechos de primera, segunda o tercera generación.



### PARA CONOCER

**Dignidad.** La dignidad es la cualidad de las personas por la que todas son merecedoras de respeto y estima por el sólo hecho de serlo, contraria a la comisión de actos que las degraden o avergüencen, y que no consiente humillación alguna en su condición de persona. La dignidad o cualidad de digno, derivada del adjetivo latino '*dignus*', se traduce por "valioso". Hace referencia al valor inherente e intrínseco al ser humano en cuanto ser racional, dotado de libertad y creatividad. Algo es digno cuando es valioso de por sí, y no por su utilidad para esto o para lo otro. Lo que es digno, porque tiene valor, debe ser siempre respetado y bien tratado. En el caso del ser humano, su dignidad reside en el hecho de que cada uno y una no es un "qué" sino un "quién", un ser único, insustituible, dotado de intimidad, inteligencia, voluntad, libertad, capacidad de amar y de abrirse a los demás.

# GLOSARIO

**Internauta.** Es un neologismo resultante de la combinación de los términos Internet y del griego ναύτης (nautes, navegante), utilizado normalmente para describir a los usuarios habituales de Internet o red. Un internauta es quien navega constantemente en la red.

**Huella digital.** La huella o identidad digital es el rastro que deja nuestra participación en las redes y las referencias que otras personas hacen sobre nosotros. Esta identidad crea la imagen digital, es decir cómo nos ven los demás a través de la Red. De la misma forma que eliges otras características de expresar tu personalidad, es importante que pienses la proyección que quieres dar en la Red. Y recuerda que lo importante no son los ‘likes’ que alcanzas, sino la coherencia entre tu forma de pensar, expresarte y actuar.

**Internet.** Redes de comunicación interconectadas a las que podemos acceder a través de los diferentes dispositivos. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadores, conocida como Arpanet, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.

**Aplicaciones (Apps).** Herramientas que podemos instalar en nuestros dispositivos y que nos permiten realizar una o varias operaciones. Una App puede permitir diversas acciones: desde acceder a música gratis (como Spotify), leer diarios como el New York Times, jugar o ubicarnos en el lugar exacto donde estamos y darnos la mejor ruta hacia el lugar al que vamos. Son rápidas y satisfacen una demanda. Existen para maximizar la comodidad, la velocidad y la eficiencia. Se encuentran bajo nuestro control y cuando queremos las utilizamos, cerramos o eliminamos.

**Redes sociales.** Medios de comunicación funcionales a través de dispositivos y conexión a Internet que nos permiten encontrar gente y relacionarnos con ella en línea (o de manera virtual, no presencial).

**Discriminación.** Actitud que concede un trato de inferioridad a personas o colectivos por motivos políticos, económicos, culturales, ideológicos, sociales o individuales.

**Estereotipo.** Conjunto de características que se atribuyen a un grupo humano: su aspecto, su cultura, sus costumbres, que sirve de factor generalizador para categorizar a las personas, negando su identidad individual.

No son hechos comprobados, son imágenes mentales cuya función es la de justificar nuestra conducta en relación a un grupo determinado. Es un concepto simple y resistente al cambio. Rumores, supuestas experiencias ajenas, medios de comunicación, nos devuelven una imagen exagerada o distorsionada de

una realidad, por otra parte, mal conocida. Existen estereotipos racistas y xenófobos, homófonos, sexistas, dirigidos a personas con distintas capacidades.

**Prejuicio.** Idea preconcebida respecto a algo o alguien basada en los estereotipos. Los prejuicios se autoalimentan a partir de cualquier acto negativo de un miembro del grupo, haciendo servir tal acto como “prueba” de que todos los miembros del grupo actúan de una determinada manera.

**Autoestima.** El concepto positivo de nosotros mismos.

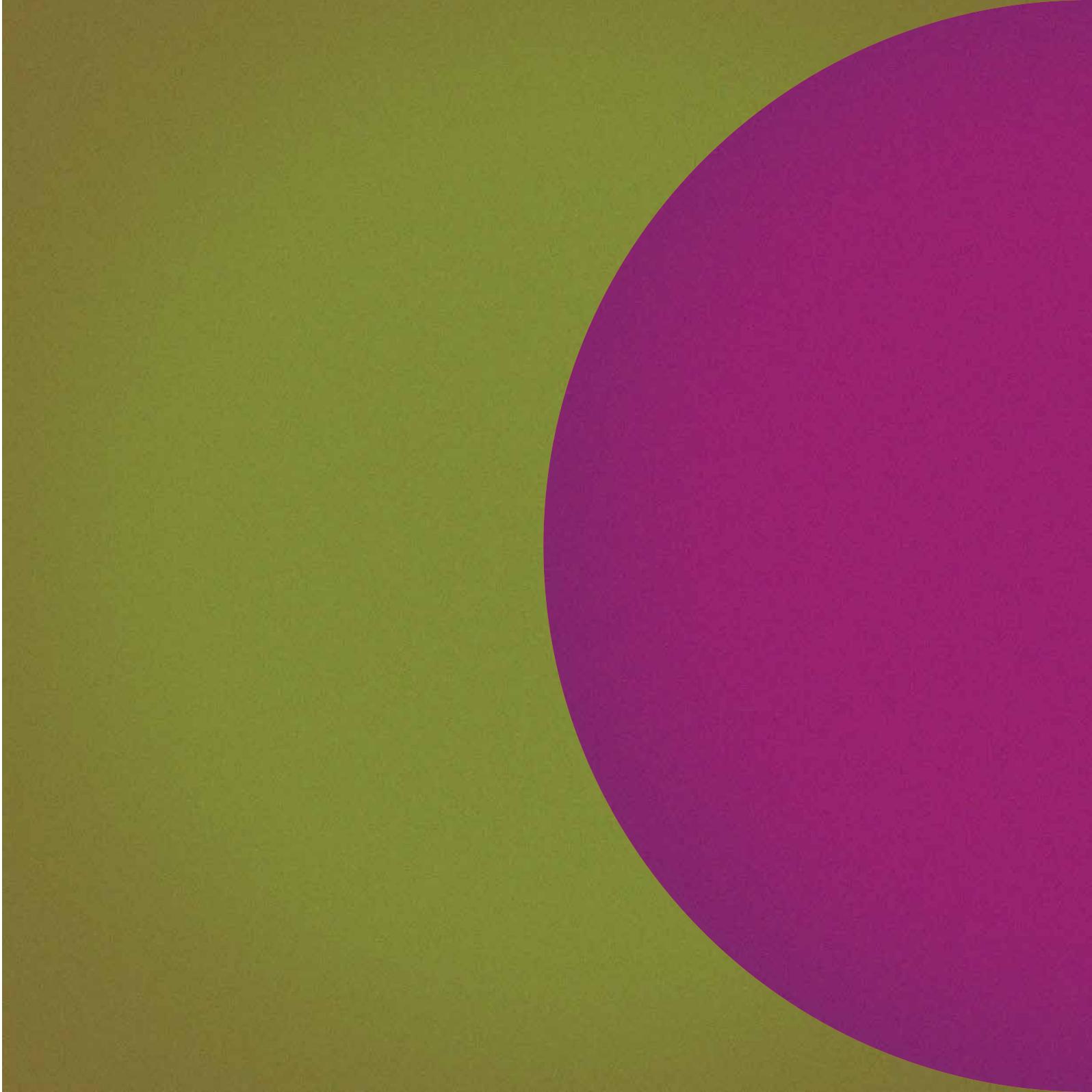
**Empatía.** La capacidad para sentirse como se siente la persona que tenemos delante evita que llevemos a cabo una acción dañina para esa persona. En Internet no vemos la cara de nuestro interlocutor o interlocutora pero podemos imaginar cómo se siente al recibir nuestros mensajes.

**Regulación emocional.** Que evitará las conductas disruptivas y ayudara a comprender las emociones.

**Humanidad.** En el contexto del humanismo clásico, el concepto de humanidad hacía referencia al patrimonio común de características físicas, mentales y culturales que convierten a todos los miembros de la especie humana en portadores de una dignidad inalienable. Más adelante, el pensamiento moderno, al percatarse de que el elenco de virtudes humanas podía variar con el tiempo y excluirse ciertos grupos humanos de su posesión, eligió, con Kant a la cabeza, convertir el concepto de humanidad en un ideal normativo. Este ideal hizo a todos los miembros de la especie humana partícipes de la razón que les permitiría darse una legislación común, para proteger esa dignidad también depositada en todas las personas, pero con cuya protección deben vincularse activamente los ciudadanos que viven bajo el imperio de la ley.

**Intolerancia.** Circunstancia que se da en alguien o algo de no poder tolerar o resistir cierta cosa. La intolerancia es un rasgo que encontramos en la vida cotidiana, se hace evidente en acciones y actitudes que hieren con su insensibilidad a los sentimientos, derechos y dignidad de las demás personas. Como muchas actitudes irracionales, la intolerancia está a menudo arraigada en el miedo: miedo a lo desconocido, miedo a lo diferente, miedo a los demás. En la raíz de tales miedos se encuentran la ignorancia y falta de educación.

**Responsabilidad.** Concepto fundamental que consiste en la capacidad moral de todo sujeto de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias, en la medida en que su acción u omisión se traduzca en agresión o daño para otro individuo. Esta noción es el vínculo entre los dos sistemas de protección jurídica internacional de la persona que actualmente existen: el de los tribunales penales internacionales y el de los organismos de protección de los derechos humanos, que se basa en la responsabilidad del Estado.





**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidencia y Conselleria  
de Igualdad y Polítiques Inclusivas



POR SOLIDARIDAD

**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

**iSCOD**<sup>UGT</sup>-País Valencià

Instituto Sindical de  
Cooperación al Desarrollo



País  
Valencià

