

Tu Misión: Un Internet Más Justo

Guía de formación para el Alumnado Ayudante Digital

Estás aquí para convertirte en agente de cambio. Esta es tu preparación.



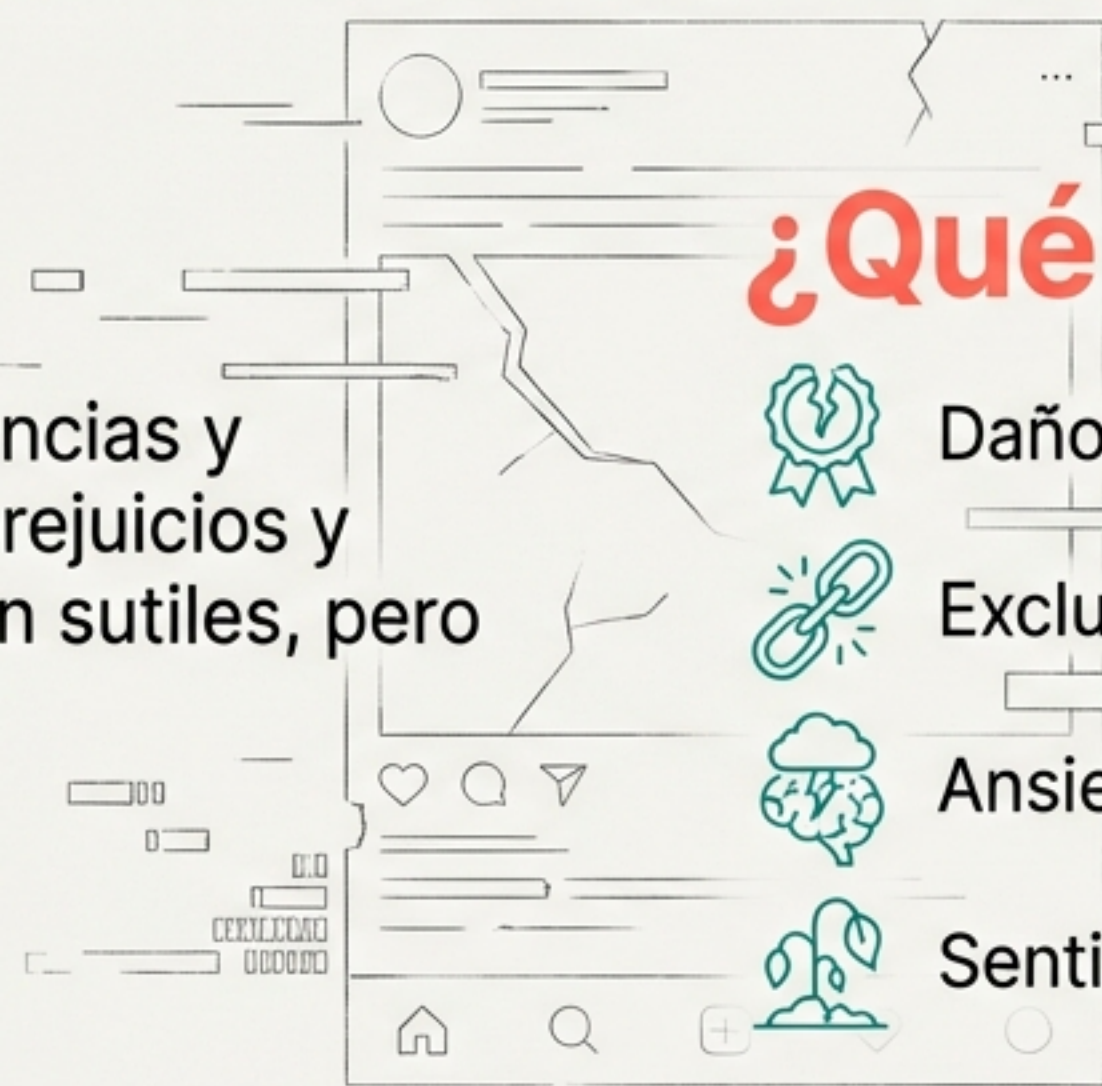
El Lado Oscuro de la Red: Un Reflejo de Nuestras Desigualdades

Internet no es un mundo aparte. Las mismas actitudes y prejuicios que existen en la sociedad se propagan, y a veces se amplifican, en redes sociales, grupos de WhatsApp y videojuegos.

¿Qué es?

Discriminación, micro-violencias y victimización basadas en prejuicios y estereotipos. A menudo son sutiles, pero siempre dañinas.

¿Qué Causa?

- 
- Daño a la reputación y humillación.
 - Exclusión de espacios online y físicos.
 - Ansiedad, estrés y deterioro de la autoestima.
 - Sentimientos de culpabilidad y desmotivación.

Nuestro primer paso es desnormalizar estas conductas. Reconocer el problema es el inicio de la solución.

Vuestro Papel: Arquitectos de una Convivencia Digital Positiva



Como Alumnado Ayudante Digital, vuestra misión es ser **conciliadores** y **agentes de cambio**. Tenéis el poder de guiar el diálogo y cuestionar las ideas y creencias que dificultan la igualdad.

Este módulo os dará las herramientas para reflexionar, debatir e interiorizar siete ideas clave para fomentar la igualdad online.

Decodificando la Desigualdad: Las Seis Claves del Entorno Online

Para combatir un problema, primero debemos entender sus piezas. Vamos a analizar seis conceptos fundamentales que alimentan la desigualdad en el mundo digital.

1



Roles de Género

2



Presión Estética

3



El Mito del Amor Romántico

4



Doble Estándar Sexual

5



La Influencia de los Grupos

6



La Netiqueta para la Igualdad (Nuestra Herramienta)

Ideas Clave 1 y 2: Los Roles de Género No Desaparecen Online, se Transforman



Ellas

"Solemos ver que las *influencers* tienen patrocinios con marcas de cosmética". Se espera que su contenido gire en torno a la belleza, la moda y el estilo de vida.



Ellos

"...y que los *gamers* son mayoritariamente chicos". Se asocia el mundo de los videojuegos, la tecnología y la competición con lo masculino.

La Consecuencia



Cuando alguien se sale del comportamiento "esperado" para su género, a menudo recibe comentarios despectivos y críticas. Nuestros comportamientos y juicios en la red pueden esconder ideologías de género sin que nos demos cuenta.

Idea Clave 3: La Tiranía del Like: La Presión Estética Digital

Definición:

La presión estética es la fuerza social que nos empuja a perseguir un canon de belleza idealizado y, a menudo, inalcanzable. El entorno digital, con sus filtros y su manipulación de imágenes, es su caldo de cultivo perfecto.

El Epicentro de la Presión:

-  **Influencers como Espejo:** Son el modelo para muchos adolescentes. Sus imágenes, a menudo altamente editadas, establecen un estándar irreal.
-  **Impacto Universal:** "La presión estética puede afectar a todo el mundo", tanto a chicas como a chicos, generando ansiedad e inseguridad.

Pregunta para Reflexionar: ¿Cuántas veces has visto una imagen online y te has sentido mal con tu propio cuerpo? ¿Era esa imagen 100% real?






Idea Clave 4: La Rebelión de lo Real: Se Buscan Nuevos Referentes

El Antídoto

La mejor arma contra la presión estética es visibilizar la diversidad y la autenticidad.

El Llamado

"Son necesarios modelos que tengan un impacto social beneficioso para cualquier persona". Necesitamos referentes que:

-  Muestren la realidad sin filtros.
-  Hablen abiertamente sobre la presión estética y sus peligros.
-  Demuestren que el valor de una persona no reside en su apariencia.

Vuestra Tarea

Identificar y amplificar las voces de creadores y creadoras de contenido que luchan activamente contra los estereotipos de belleza. Sois curadores de un internet más sano.



Idea Clave 5 : El Amor Romántico en la Era Digital: Mitos Peligrosos

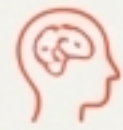
MITO



REALIDAD



El Concepto: Desde pequeños, películas, series y redes sociales nos venden una idea de 'amor romántico' idealizado y lleno de estereotipos. Este ideal moldea cómo nos relacionamos y qué consideramos 'normal' en una pareja.



El Problema: Muchos de estos 'mitos' del amor romántico justifican actitudes tóxicas, controladoras y violentas, especialmente en el entorno digital.

En la siguiente diapositiva: Vamos a desmontar los mitos más comunes, uno por uno. Prepárate para cuestionar lo que creías saber sobre el amor.

Desmontando los Mitos del Amor Romántico



Mito de la Media Naranja

Creencia: "Existe una única persona perfecta para ti."
Peligro: "Justifica no soltar relaciones tóxicas."



Mito de "El Amor Todo lo Puede"

Creencia: "El amor supera cualquier obstáculo."
Peligro: "Normaliza aguantar faltas de respeto y sufrimiento."



Mito de los Celos como Prueba de Amor

Creencia: ""Si siente celos es porque me quiere".
Peligro Digital: "Justifica la **vigilancia online**: revisar publicaciones, exigir geolocalización, controlar amistades. Esto no es amor, es posesión y coarta la libertad."



Mito de la Unidad ("Ser Uno")

Creencia: "La pareja debe compartirlo todo y tener los mismos intereses."
Peligro Digital: "Puede llevar a justificar la **suplantación de identidad**, como usar el perfil de la pareja como si fuera propio."

La idealización de este "amor" puede justificar conductas violentas. Conocer estos mitos es el primer paso para combatirlos.

Idea Clave 6: La Balanza Injusta: El Doble Estándar Sexual

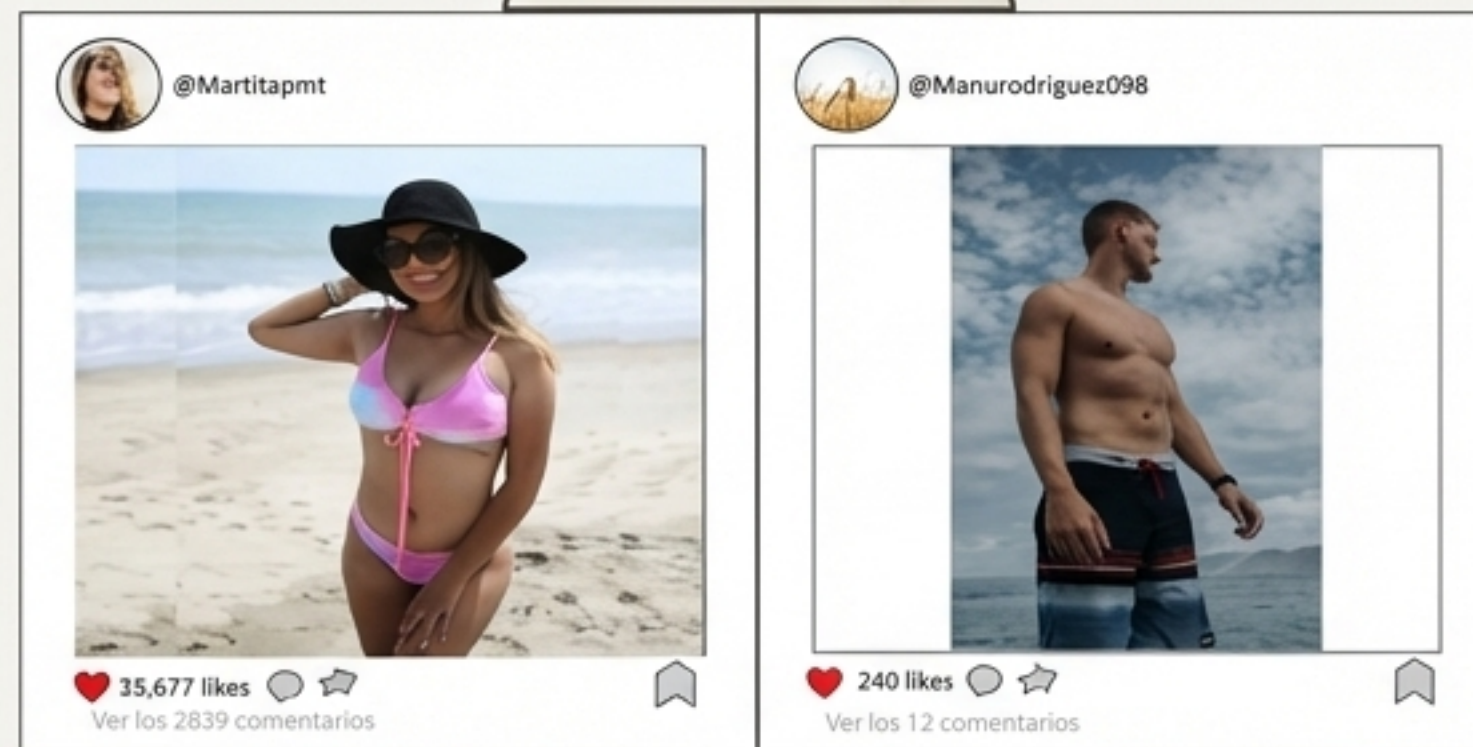
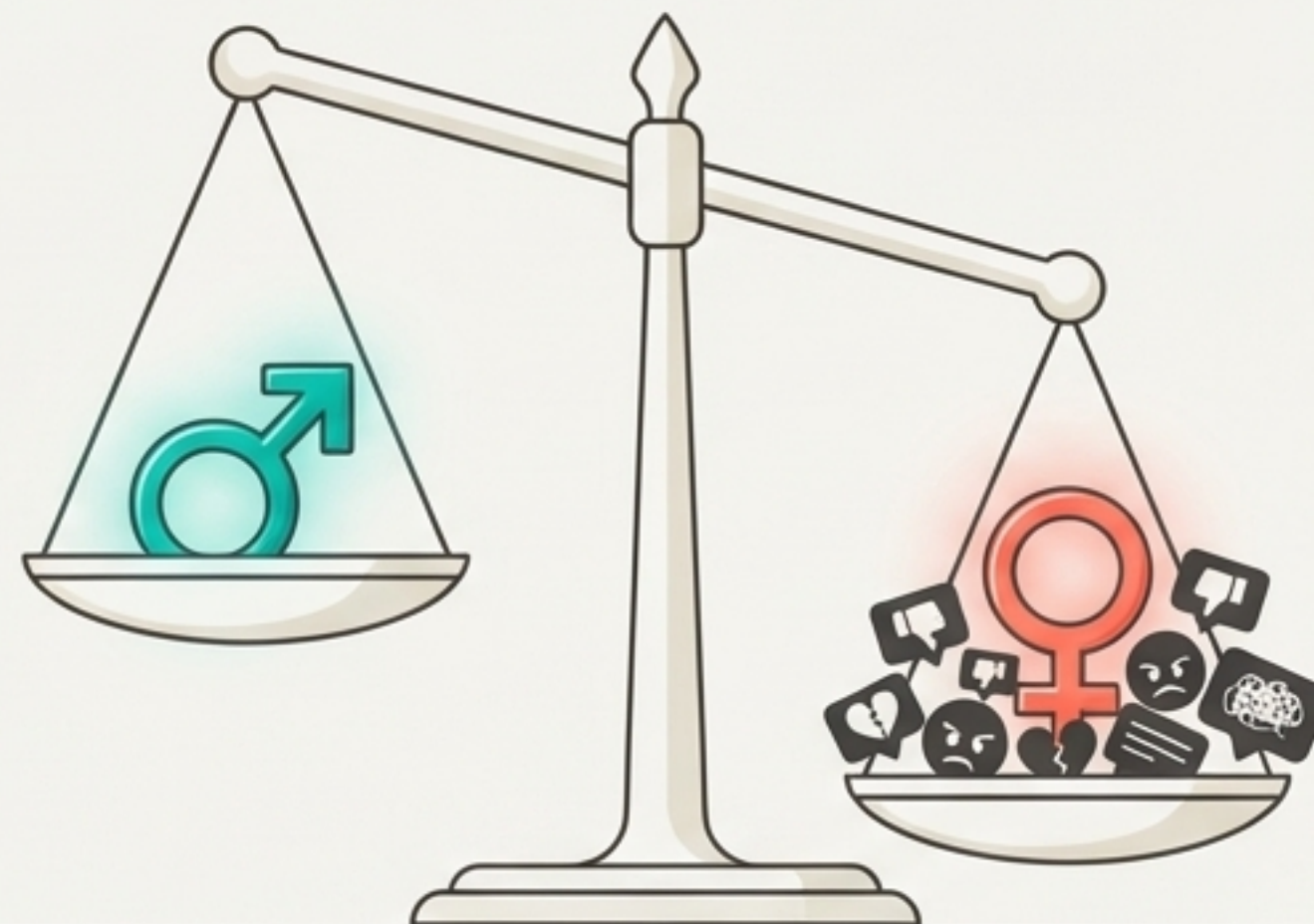
Definición

El Doble Estándar Sexual (DES) consiste en aplicar criterios diferentes para juzgar el mismo comportamiento sexual en hombres y en mujeres.

¿Cómo se ve online?

- **El Mismo Acto, Diferentes Consecuencias:** "Ante un mismo comentario o comportamiento en las redes sociales es considerado adecuado o no, según si quien lo hace es un chico o una chica".
- **Ejemplo Claro:** "La viralización de fotos o vídeos sugerentes. Las valoraciones, opiniones y consecuencias (acoso, *slut-shaming*, etc.) son casi siempre mucho más negativas para las chicas."

Dato Importante: Esta actitud no solo viene de los hombres. "Muchas veces son las propias mujeres las que aplican ese doble estándar con las personas de su mismo género".



Idea Clave 7: La Presión del Grupo: Perteneceer a Cualquier Precio

El Motor de la Adolescencia

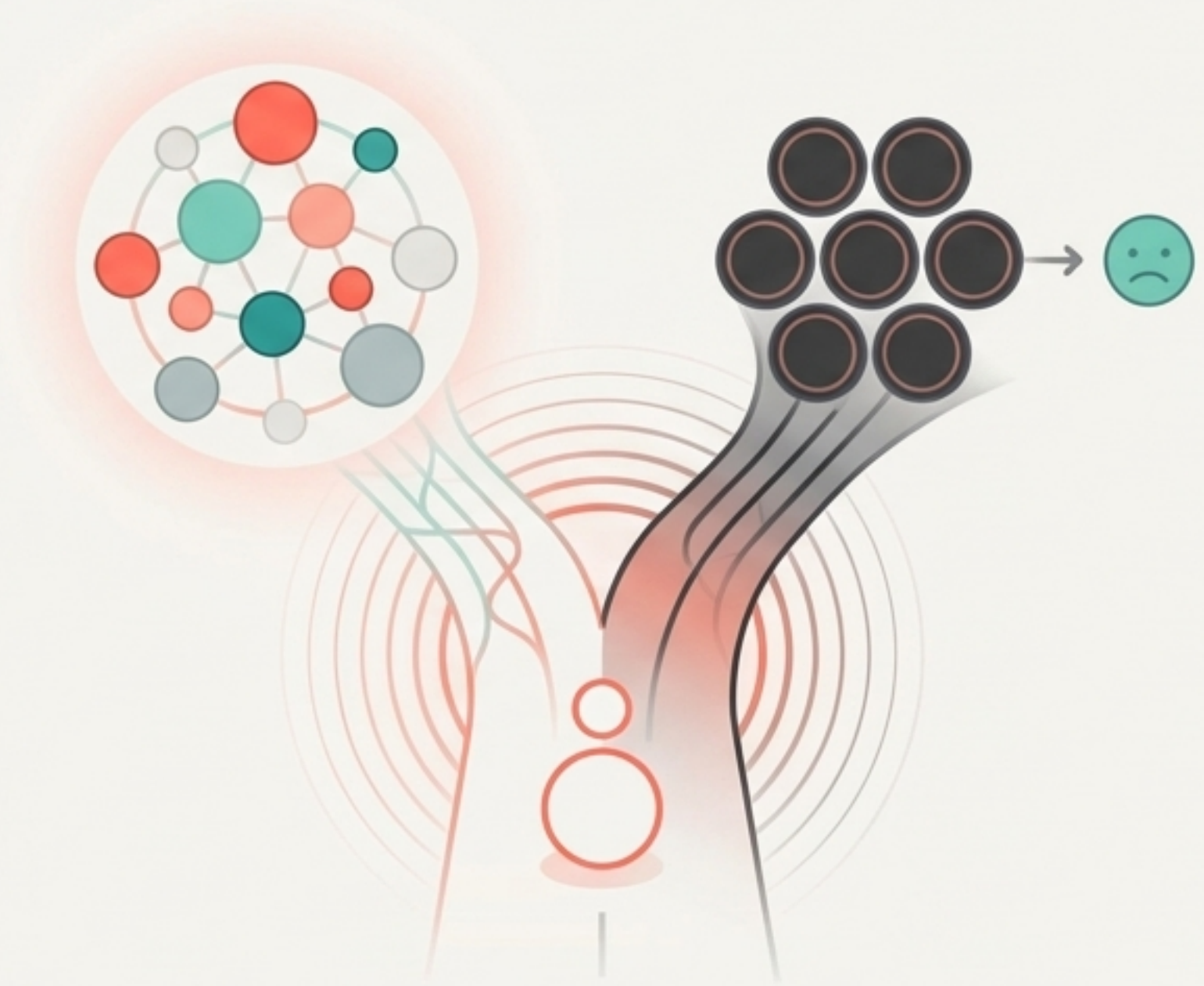
La necesidad de pertenencia a un grupo es uno de los factores que más influye en el comportamiento de los y las jóvenes, tanto en el mundo físico como en el digital.

El Riesgo Online

"La naturaleza cambiante de las normas sociales en línea y su mayor necesidad de sentirse parte del grupo puede empujar sus conductas a tomar actitudes online que no harían si se tratase de otros entornos".

El Dilema

A veces, para ser aceptado/a en un grupo, una persona puede sentir la presión de participar en bromas sexistas, difundir rumores o atacar a otros, incluso si va en contra de sus propios valores.

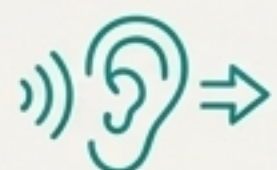


¿Tu Grupo Online te Impulsa o te Limita?

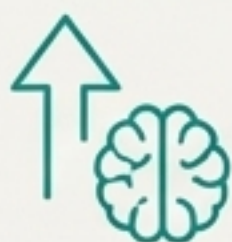
Como Alumnado Ayudante Digital, debéis aprender a diferenciar la influencia que construye de la que destruye.



Influencia Positiva



Apertura de miras, espacios de libre opinión y escucha, búsqueda de nuevas experiencias.



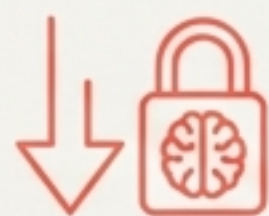
Resultado: Favorece la mejora personal, el respeto y la diversidad de pensamiento. Te hace crecer.



Influencia Negativa



Un líder que rige las normas, seguidores que se amoldan, actitud agresiva hacia quien piensa diferente.



Resultado: Obstaculiza el pensamiento crítico y la libertad de expresión. Te obliga a ser alguien que no eres.

Piensa en tus grupos de WhatsApp o servidores de Discord. ¿Qué tipo de influencia predomina?

Vuestro Kit de Herramientas para el Cambio

Ya hemos analizado el problema.

Hemos desarmado sus componentes y entendido cómo funcionan.

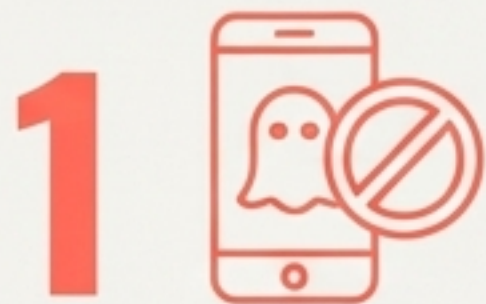
Ahora, pasamos a la acción.



Vamos a equiparos con una herramienta poderosa y concreta para empezar a construir un entorno digital más igualitario desde hoy mismo.

La Netiqueta para la Igualdad: 10 Acciones para tu Día a Día

Propuesta de PantallasAmigas para identificar y estimular comportamientos positivos.



Rechaza y denuncia el envío no consentido de imágenes íntimas.



Corta las cadenas de envío de chistes, bromas o memes sexistas y machistas.



Evita el uso de imágenes donde se represente de forma sexualizada a mujeres y niñas.



Realiza un uso **no sexista del lenguaje** (incluyendo emojis).



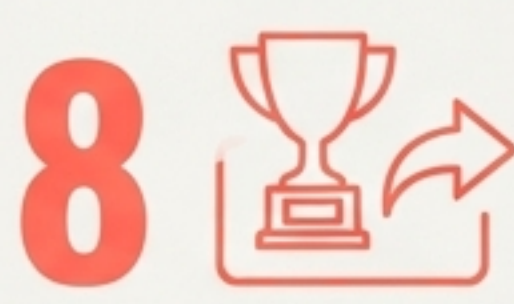
Ayuda a otras personas a reconocer contenidos y actitudes no igualitarias.



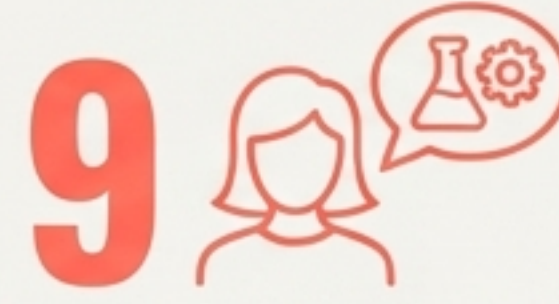
Haz reflexionar y no respaldes a quienes ejercen control sobre sus parejas.



Visibiliza la denuncia de casos de violencia machista.



Comparte en tus redes méritos y logros alcanzados por mujeres y niñas.



Apoya el impulso de vocaciones científicas y tecnológicas en niñas.



Respalda online las campañas por la igualdad.

La Misión Empieza Ahora: De Aprendiz a Creador

Ya tenéis el conocimiento y las herramientas. Habéis analizado los roles de género, la presión estética, los mitos del amor y el poder de los grupos. Tenéis la Netiqueta como guía.

Vuestro siguiente paso no es solo aplicar estas reglas, es **enseñarlas**.

Cread contenido. Un vídeo, un reel, un post. Utilizad lo que habéis aprendido para formar a vuestros iguales. **Convertíos en los referentes que la red necesita.**



El futuro de la convivencia online está en vuestras manos.