

# **MENORES, INTERNET, CIBERBULLYING...**

## **El reto de educar a nuestros hijos en el nuevo contexto de las NT**

**Prof. Dr. Antonio Rial Boubeta  
Ferrol, 13 de febrero de 2017**

JOSÉ MANUEL PAN. Redacción / La Voz, 16 de abril de 2016. Actualizado a las 11:15 h.

## Los riesgos en los colegios de Galicia

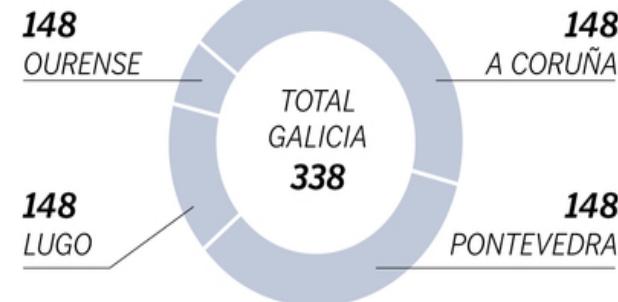
Padres y profesores muestran sus inquietudes sobre la seguridad escolar

EL RÁNKING DE PREOCUPACIONES (Por número de charlas en los tres primeros meses del 2016)

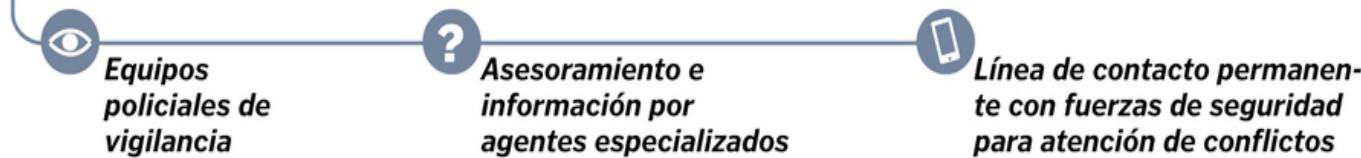


En el último año ha crecido la preocupación de los padres por entornos con bandas juveniles

COLEGIOS  
QUE HAN SOLICITADO  
ESTE PLAN  
Primer trimestre 2016



El plan director de seguridad escolar pone a disposición de los colegios



Es necesario entender el nuevo contexto de socialización que supone Internet, las Redes Sociales y las Nuevas Tecnologías



# 7 premisas de partida

- 1 **No es una moda**
- 2 **No es cosa de adolescentes**
- 3 **Es algo relativamente nuevo, que evoluciona muy rápido**
- 4 **No demonicemos**
- 5 **Va a más, porque es un negocio... y porque GUSTA**
- 6 **Esta cambiando muchas cosas en nuestras vidas**
- 7 **Se está convirtiendo en un verdadero problema**

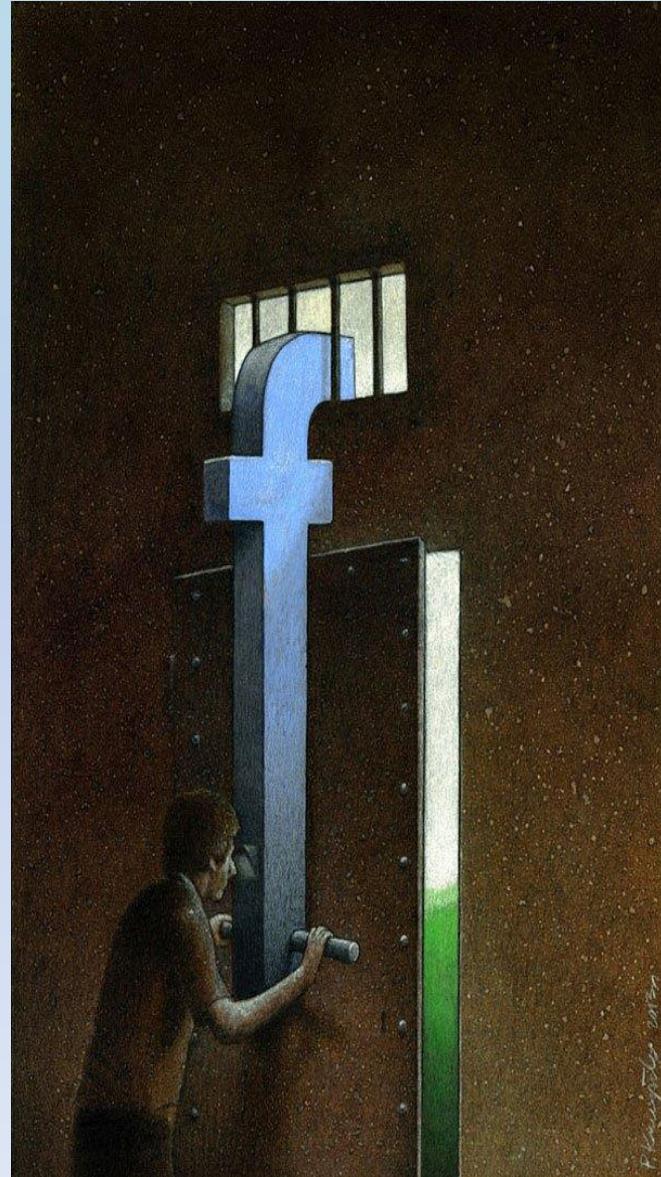
## 1. INTERNET Y LAS REDES SOCIALES NO SON UNA MODA, NI ALGO PASAJERO

### ✓ EUROSTAT (2015):

- En 2007 el porcentaje de hogares conectados a Internet era del 55%, en 2014 del 81%.
- **En 2015 el 94% de los jóvenes de 16 a 19 años usaron Internet a diario.**

### ✓ INE (2015)

- **En España el 76,2% de la población de 16 a 74 años utilizó Internet en los últimos tres meses, ese porcentaje supera al de usuarios del ordenador.**
- 2 de cada 3 españoles está registrado en al menos unha rede social
- **El uso de Internet es una práctica mayoritaria en los menores de 15 años, con un 92,3% de niños y un 91,6% de niñas (cifra que asciende al 99,2% y el 97,5% en la franja de 16 a 24 años)**



## 2. NO ES EXCLUSIVO DE LOS/AS ADOLESCENTES

Es un fenómeno social absolutamente globalizado y que forma parte del día a día

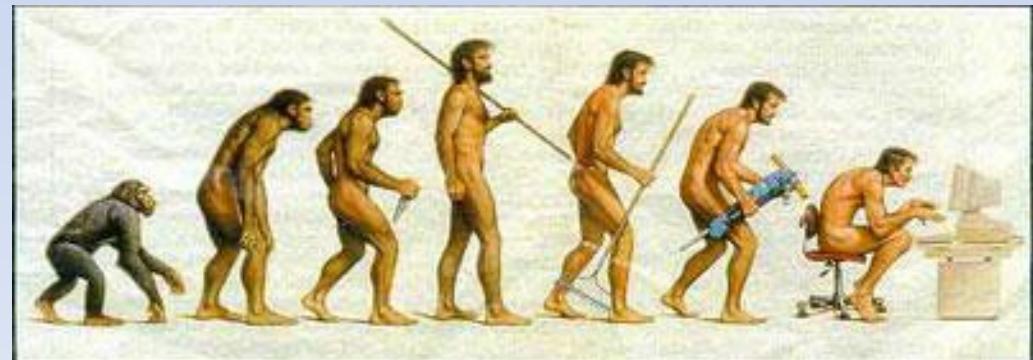
- **Nomofobia:** abreviatura de la expresión inglesa “*no mobile phone phobia*”; representa un miedo irracional a estar sin el móvil.
- **Phubbing:** término formado a partir de las palabras «*phone*» (teléfono) y «*snubbing*» (desprecio), que consiste en restar atención a quien nos acompaña para prestársela al móvil.
- **Crackberries** (revisan o móvil más de 400 veces al día)
- **Síndrome de la vibración fantasma, Vamping, Phombies...**
- **Adultescencia...** ¿hasta cuando dura la edad del *SELFIE*?



### 3. ES ALGO RELATIVAMENTE NUEVO, QUE EVOLUCIONA DE FORMA VERTIGINOSA

- ✓ 1993: Internet llega al gran público
- ✓ 2004: Facebook (1.400 millones de usuarios)
- ✓ 2006: Twitter (300 millones)
- ✓ 2006: Tuenti (14 millones en 2012 y cerrada ya)
- ✓ 2009: Whatsapp (900 millones)
- ✓ 2010: Instagram (400 millones de usuarios)
- ✓ 2012: Snapchat (100 millones)
- ✓ Google+, Pinterest, YouTube, LinkedIn, ResearchGate, Social Drive, eDarling, Meetic, Badoo...

EL INFOLÍTICO



# 7 premisas de partida

## 4. NO DEMONICEMOS, somos lo que somos gracias al avance de la tecnología

- ✓ Es muy difícil imaginar la vida sin...
- ✓ Beneficio indudable a diferentes niveles (medicina, educación, ocio...)

## 5. VA A MÁS PORQUE TIENE UN FUERTE COMPONENTE ECONÓMICO...

- ✓ Industria del videojuego y los juegos *on line* supera en volumen de facturación al cine y la música juntos
- ✓ Publicidad *on line*, **Big Data**
- ✓ Magnífica herramienta de MKT: mejorar la imagen de la empresa, llegar a más clientes, aumentar las ventas, las audiencias (Programas de radio y TV; La noche en 24h, No es un día cualquiera (RNE), Estudio Estadio, Tiempo de juego (Cadena COPE), En Xogo (TVG)... La Brújula, La interna...)
- ✓ Del concepto tradicional de “consumidor” al de “**Prosumidor**” (un cliente que produce y consume al mismo tiempo, con interactividad y participación real “planificada” que funciona)
- ✓ **¡¡Cuando no hay producto el producto eres tú!!!**

## ... TAMBIÉN Y PORQUE GUSTA!!!

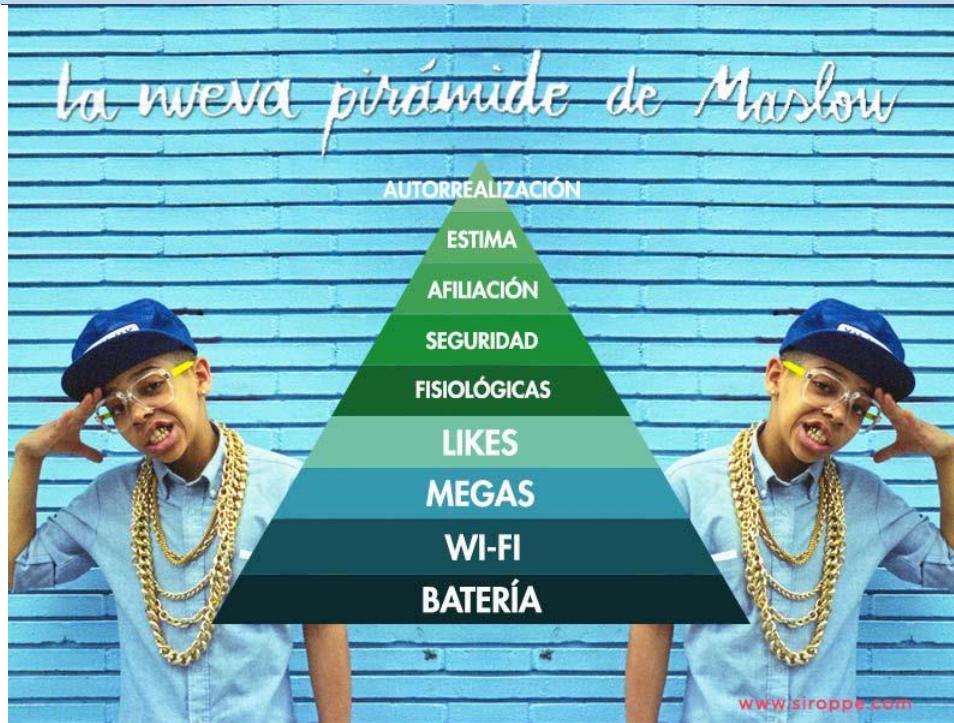
INTERNET Y LAS REDES SOCIALES ENCAJAN CON LO MÁS PROFUNDO DEL SER HUMANO

- **Por su...**
  - ✓ Accesibilidad/Universalidad
  - ✓ Versatilidad y riqueza estimular
  - ✓ Inmediatez
  - ✓ Interactividad y simultaneidad
  - ✓ Control y capacidad de planificación (**PROYECTAR LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO**)
- **... por su capacidad de conectar con las NECESIDADES**



# 7 premisas de partida

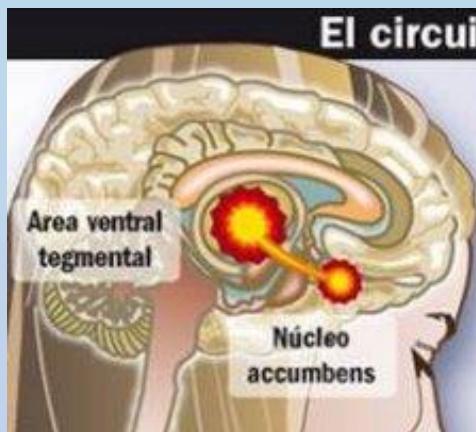
## PIRÁMIDE DE MASLOW



## SURTIDOR

Emocional  
Afectivo  
Experiencial

## El circuito cerebral de recompensa



- Estímulos distintos como la comida, el sexo y la risa activan las neuronas del **área ventral tegmental** y se produce una descarga de dopamina en el **núcleo accumbens**.
- Esta liberación de dopamina brinda al organismo una recompensa mediante sensaciones de placer, ejerciendo un reforzamiento positivo que lleva a repetir la actividad.
- Ahora científicos de la Universidad de Berlín hallaron que este sistema de recompensa del cerebro también se activa cuando una persona recibe un "Me gusta" en Facebook.



## 6. INTERNET Y LAS REDES SOCIALES ESTÁN CAMBIANDO NUESTRAS VIDAS

- ✓ En la manera de relacionarnos (pérdida de habilidades sociai: "La perversión de Internet")
- ✓ En las relaciones de pareja (Universidad de Chicago: 1 de cada 3 y se divorcian menos)
- ✓ En la manera de informarse (el 99% de lo que lemos está ya en formato digital)
- ✓ En la forma de leer (6 veces más rápido un adolescente, en "F")
- ✓ En la forma de procesar la información y de adquirir el conocimiento
- ✓ En la manera de ocupar nuestro tiempo libre (**adolescentes videojuegos**)
- ✓ **En la manera de ser felices:** necesidad hiper-estimulación permanente, bajo nivel de tolerancia a la frustración...)

## 7. SE ESTÁN CONVIRTIENDO EN UN VERDADERO PROBLEMA

- ✓ Uso abusivo, posible depedencia, aumento de la ludopatía (juegos online), web de apuestas, acceso a contenidos sexistas, racistas, conflictos familiares, escolares, laborales y de pareja, menor rendimiento escolar, violencia de género y filioparental...
- ✓ Aislamiento social, deterioro del estilo de vida, sedentarismo, pautas de alimentación y sueño
- ✓ Aumento del consumo de drogas (alcohol, Ketamina, Spice, Flakka, Burundanga...)
- ✓ Perdida de privacidad (derecho a la INTIMIDAD Y AL OLVIDO, art. 18.1 de la Constitución Española), Opresión Digital...
- ✓ Prácticas de riesgo y nuevas formas de delito (**cyberbullying**, sexting y sextorsión, grooming)

# 7 premisas de partida



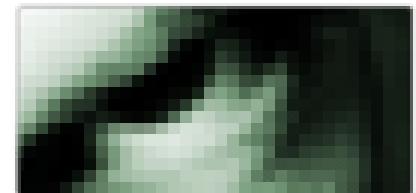
» **SEXTING**



» **SEXTORSIÓN**



» **CIBERBULLYING**



» **GROOMING**

- **Sexting:** envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente, por medio de teléfonos móviles. (art. código penal 197)
- **Sextorsión:** forma de explotación sexual en la cual una persona es chantajeada con una imagen o vídeo de sí misma desnuda o realizando actos sexuales, que generalmente ha sido previamente compartida mediante sexting.
- **Ciberbullying:** uso de medios telemáticos (Internet, telefonía móvil, videojuegos) para ejercer el acoso psicológico entre iguales (art. 172 código penal penal)
- **Grooming:** prácticas online de ciertos adultos para ganarse la confianza de un (o una) menor fingiendo empatía, cariño, etc. con fines de satisfacción sexual (art. 183 código penal)

## □ ¿SE PUEDE HABLAR DE ADICCIÓN A INTERNET, EL MÓVIL O LAS REDES SOCIALES?

La *American Psychiatric Association (APA)* dice que no se puede hablar (todavía) de “adicción a Internet”

- No se recoge en el DSM-5
- Sección III: *Internet Gaming Disorder (juego on line)*
- No se han consensuado criterios diagnósticos
- El problema existe: miles de hogares y familias
- **USO PROBLEMÁTICO (PIU)**

La socialización,  
**LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS/AS**

## INDICIOS DE UNA POSIBLE ADICCIÓN

- Mentiras sobre el tiempo de conexión
- Intentos fallidos de controlar el uso de Internet, móvil...
- Poner en peligro cosas importantes (relaciones, actividades, estudios...)
- Uso excesivo y continuado a pesar de conocer los problemas derivados
- Perdida de interés por hobbies y actividades previas gratificantes
- Euforia o activación anómala cuando se está navegando
- Pérdida de control en el tiempo y frecuencia de conexión, pérdida de la noción del tiempo
- Uso de Internet/móvil como vía de escape o desahogo y como fuente principal de placer
- Preocupación y ansiedad excesiva por no poder conectarse, irritabilidad manifiesta
- Tolerancia (necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de conexión)
- Quejas de terceros por el tiempo empleado en la Red
- Pensamientos obsesivos...



\*\*\*\* Interferencia seria en la vida cotidiana \*\*\*\*

# DATOS DE GALICIA

## PROXECTO “MOCIDADE ON LINE” (2014)

- 44.051 adolescentes de 12 a 17 años
- 255 centros escolares



- ✓ El 97,8% utilizan Internet de manera regular
- ✓ El 93% está registrado en alguna red social y más de la mitad (51%) en 4 o más
- ✓ 9 de cada 10 tiene móvil y el 89,2% son usuarios de Whatsapp (**94% en 2016**)
- ✓ La media de edad de acceso al primer móvil son los 11 años y 1 de cada 3 (33,7%) dispone de antes

## □ Motivos por los que se conectan a Internet:

- ✓ Uso de mensajería instantánea
- ✓ Uso de redes sociales
- ✓ Descargar archivos/subir archivos

**RELACIONARSE  
INTEGRACIÓN e INTERACCIÓN SOCIAL**

# DATOS DE GALICIA

- ✓ **Un 13,5% se conecta a Internet más de 5h al día (26,4% en 2016) y un 13,6% acostumbra a conectarse a partir de las 12 de la noche (23,8% en 2016; 64,3% duermen con el móvil en su habitación)**
- ✓ **Solo un 48,1% de los padres controla o limita el uso que sus hijos hacen de Internet o el móvil (27,6% en 2016).**
- ✓ Un 24,2% refiere **discusiones frecuentes** en casa por el uso del móvil (42,5% en 2016).
- ✓ 2 de cada 3 lo lleva a la clase a diario y el 30% lo utiliza durante ella (rendimiento?)
- ✓ **CYBERBULLYING:** el **8,9% dice haber** sido humillados/as o acosados/as en la Red en el último año y un **6,8% reconoce haber humillado o acosado a otros/as**
- ✓ **SEXTING:** el **4% reconoce haber** enviado a otros fotos o vídeos de sí mismos/as de contenido erótico o sexual a través de Internet o el móvil (8,1% y 24,7% en 2017)
- ✓ **GROOMING:** el **31,4% reconoce tener entre sus contactos en las redes sociales a personas que no conocen en la vida real** y 1 de cada 3 de estos casos (10,7% del total: 9.000) llegaron a quedar físicamente con ellos (14% en 2016)
- ✓ El 36% utiliza habitualmente los **Juegos on line** (casi el 80% en 2017)
- ✓ El **4,2% apostó dinero webs de apuestas** (casi 4.000 casos) (6,7% en 2016; 9,9% en 2017)

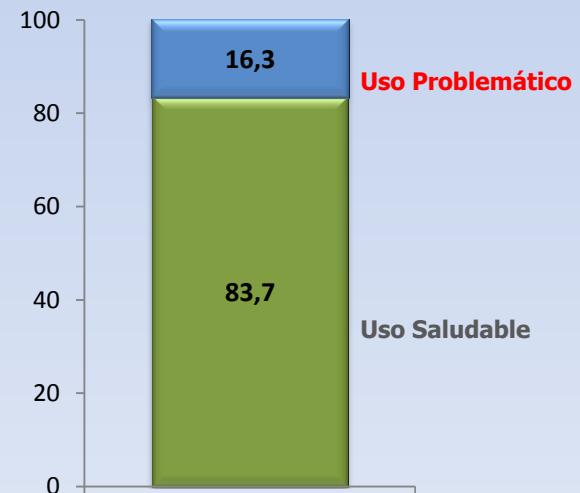
## PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents. Development and psychometric validation

*EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en  
adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica*

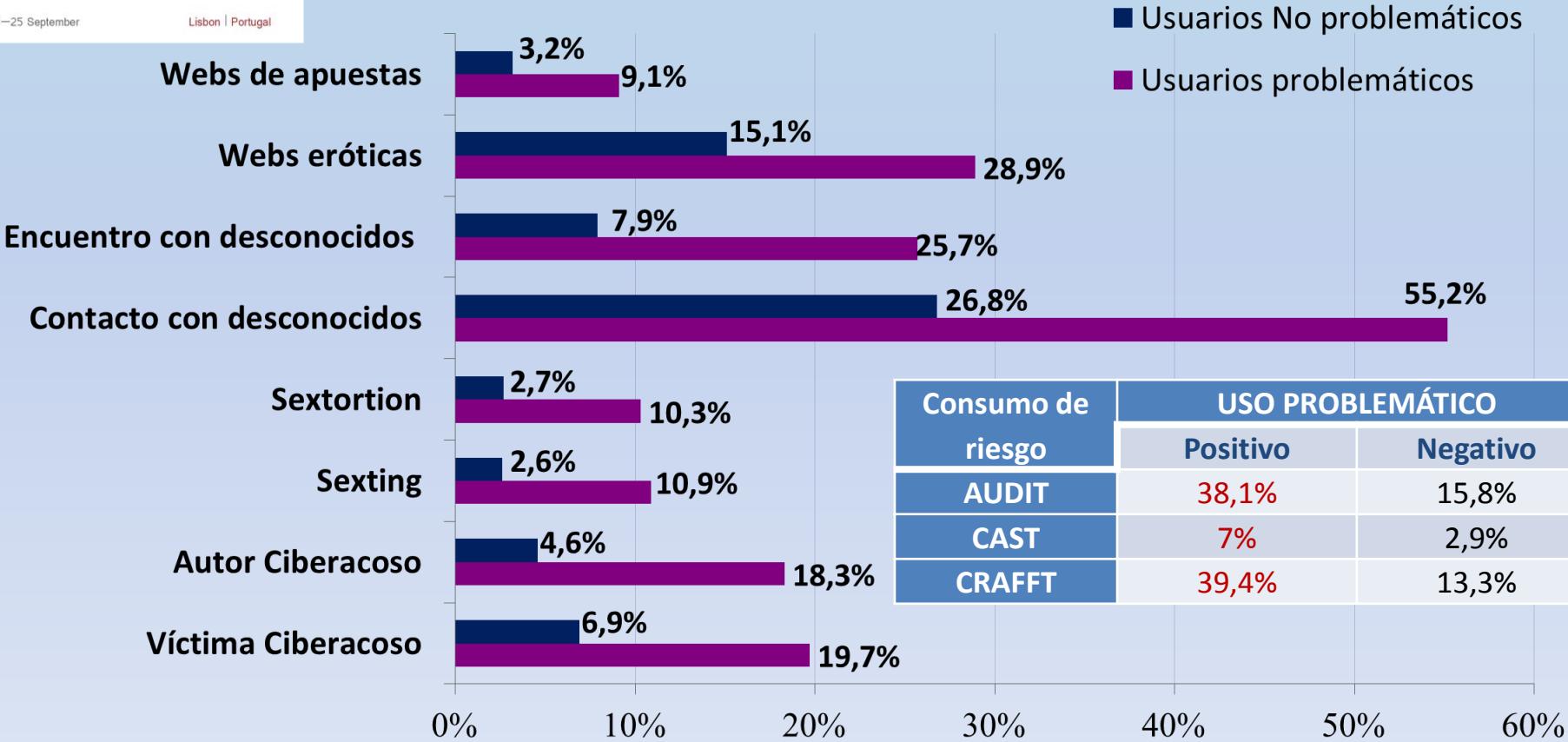
ANTONIO RIAL BOUBETA\*; PATRICIA GÓMEZ SALGADO\*; MANUEL ISORNA FOLGAR\*\*;  
MANUEL ARAUJO GALLEGOS\*; JESÚS VARELA MALLOU\*

## USO PROBLEMÁTICO

- ✓ Se estima que el **16,3%** de nuestros adolescentes estarían haciendo un Uso problemático de Internet
- ✓ **No existe un claro perfil de riesgo, aunque...**
- ✓ **significativamente mayor** entre las chicas, 14-15 años, núcleos urbanos, centros privados y sobre todo en niños/as **cuyos padres no supervisan el uso que hacen de Internet.**



## RISK PRACTICES



**¡NO SE TRATA DE UNA CUESTIÓN AISLADA!**

**los que dan positivo en la escala tienen tasas de riesgo 3-4 veces mayores**

# El CIBERBULLYING

## ¿Que es el Ciberbullying ?

agresiones, amenazas, insultos, burlas, humillaciones, exclusión...

## ¿En qué consiste?

Entre menores

Escenarios virtuales

## ¿Cuándo se puede hablar de Ciberbullying?

Persistencia en el tiempo, reiteración

Intencionado

## ¿Cuál es su prevalencia actual?

Injustificado

Desequilibrio poder

## ¿Cuáles son sus particularidades?

### Particularidades:

- ✓ Universal y accesible
- ✓ “Anónimo” y difícil de perseguir y controlar
- ✓ Planificable
- ✓ Efecto multiplicador
- ✓ 24h (no escape)
- ✓ No empático
- ✓ Dilución de responsabilidad
- ✓ Sutil y ¿”disculpable”?
- ✓ Psicológico (+dañino)

## ¿Como detectarlo?

## ¿Como prevenirlo?

### EDUCACIÓN-LIFE SKILLS (*Empowerment*)

- ✓ Autoestima
- ✓ Empatía y asertividad
- ✓ Habilidades sociales y Resolución de conflictos

# Particularidades

- **Desconocimiento de que el ciberacoso es un delito** penal: empodera al agresor/a y desprotege a la víctima
- Agresores: **Sentimiento de invencibilidad *online*** y poder sobre la víctima
- **Invasión sin límite temporal**: acceso 24h a la víctima (conectividad permanente dispositivos móviles)
- Aquellos lugares que el chico/a consideraría más seguros (su **hogar o su habitación**) pasan a ser **lugares donde también puede ser víctima**
- **Difícil escape**: Internet es el medio en el que socializan e interactúan con sus pares



# Particularidades

- **Escalada de conflicto:** inmediatez de las comunicaciones, actos impulsivos
- La **distancia física** debilita las restricciones sociales de la agresión y limita la percepción del daño (**empatía**)
- Los **efectos de la ciberagresión pueden mantenerse** — muy difícil retirar los contenidos, lo cual mantiene y prolonga las consecuencias
- **Mayor afectación de las víctimas** (Kowalski & Limber, 2013)
- **Mayor dificultad de detectar, abordar y tratar o problema**



# Prevalencia

## INTECO (2009)

- El 5,9% de los niños/as españoles de entre 10 e 16 años fue **víctima de ciberbullying**
- Un 2,9% reconoce haber sido **ciberagresor**

## EU Kids Online (2011)

- Un 6% de los menores europeos de entre 9 y 6 años **recibió mensajes molestos u ofensivos a través de Internet en los últimos 12 meses**

## Valedor do Pobo de Galicia-USC (2014)

- Un 8,9% de los **estudiantes de ESO de Galicia se sintió amenazado, acosado o humillado a través de Internet em los últimos 12 meses**
- Un 6,8% **amenazó, acosó u humilló a otros a través de Internet**
- Un 2,5% **fue agresor-victimizado**

## OMS (2016)

- Un 7% de los **adolescentes han sido acosados a través de la Red**

## Save the Children (2016).

- Un 6,9% de los **estudiantes de ESO se considera víctima de ciberacoso**
- Un 3,3% reconoce ser **responsable de ciberacoso**

# ¿Cómo detectarlo?



## SEÑALES DE ALERTA

Estado de **ansiedad** generalizado: nerviosismo e inquietude

**Miedo**: más evidente a ir al colegio o a quedarse solo/a en casa

**Crisis de angustia agudas** “espontáneas” (posibles amenazas o chantajes)

**Síntomas psicosomáticos**: frecuentes quejas ej. **cefaleas** o **dolores abdominales**, sin causa orgánica

**Síntomas depresivos**: tristeza, apatía, fatiga, pensamientos suicidas...

**Baja autoestima**: comentarios autodespectivos o culpabilizantes

**Cambios repentinos de humor**: irritabilidad, emocionalidad fluctuante

# ¿Como detectarlo?

**Poco interés por actividades lúdicas** y/o abandono de actividades extraescolares previas

**Trastornos del sueño:** terrores nocturnos, pesadillas, insomnio (de conciliación o de mantenimiento)

**Conductas autolesivas:** medida evacuadora de malestar, por chantaje o amenazas

**Bajo rendimiento escolar:** incapaz de atender cuando internamente está en un estado de alerta constante

**Ausencias, fugas**

**Aislamiento:** pérdida de amigos/as, rehuye participar en actividades grupales, tendencia a encerrarse en su habitación, menor comunicación...

**Pérdida y/o deterioro de pertenencias**

**Cambios conductuales repentinos**, como dejar de usar el ordenador, la tablet o el móvil, pérdida de apetito, signos inusuales de comportamiento agresivo...

# Herramientas de screening

AUTORES	INSTRUMENTO	MUESTRA DE VALIDACIÓN
Ortega, Almaestra y Mora- Merchán (2007)	<b>Q-Cyberbullying</b>	Mozos/as españoles (12-16 años)
Hinduja y Patchin (2009)	<b>Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument</b>	Chicos/as estadounidenses (6-17 años)
Calvete, Orue, Estévez, Villardón y Padilla (2010)	<b>Cuestionario de Cyberbullying (CBQ) e Cuestionario de Cyberbullying– Victimización (CBQ – V)</b>	Chicos/as españoles (12-17 años)
Buelga, Cava e Musitu (2012)	<b>Escala de Victimización entre Adolescentes a través del Teléfono Móvil y de Internet (CYBVIC)</b>	Chicos/as españoles y mexicanos (11-19 años)
Garaigordobil (2014)	<b>Screening de Acoso Entre Iguales (Cibervictimización, Ciberobseravación)</b>	Chicos/as españoles (12-18 años)
Álvarez-García, Dobarro y Núñez (2015)	<b>Cybervictimization Questionnaire (CBV)</b>	Chicos/as españoles (11-19 años)
Del Rey, Casas, Ortega-Ruiz et al. (2015)	<b>European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ), (cyber-aggression &amp; cyber-victimization)</b>	Chicos/as de España, Alemania, Italia, Polonia, Reino Unido y Grecia (11-23 años)

## Versión Española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ)

Has vivido alguna de las siguientes situaciones en internet o con el teléfono móvil en los <b>ÚLTIMOS 2 MESES</b>	NO	SÍ, una o dos veces	SÍ, una o dos veces al mes	SÍ, alrededor de una vez a la semana	SÍ, más de una vez a la semana
<b>M1.</b> Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M2.</b> Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando Internet o SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M3.</b> Alguien me ha amenazado a través de mensajes en Internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M4.</b> Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal (ejemplo: A través de email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M5.</b> Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M6.</b> Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M7.</b> Alguien ha colgado información personal sobre mí en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M8.</b> Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas más en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M9.</b> Alguien ha retocado fotos más que yo había colgado en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M10.</b> He sido excluido o ignorado de una red social o de chat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M11.</b> Alguien ha difundido rumores sobre mí por Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M12.</b> He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M13.</b> He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por Internet o SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M14.</b> He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M15.</b> He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal (email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M16.</b> He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella (mensajería instantánea o cuenta en red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M17.</b> He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M18.</b> He colgado información personal de alguien en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M19.</b> He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M20.</b> He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgadas en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M21.</b> He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M22.</b> He difundido rumores sobre alguien en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Respuestas en el ámbito escolar

## PROGRAMAS GENERALISTAS (BULLYING)

- Método KIVA (cambiar las normas del grupo)
- **Programa TEI (Tutorías entre iguales)**

## PROGRAMAS ESPECÍFICOS (CIBERBULLYING)

### Programa ConRed (Del Rey, Casas e Ortega, 2012)

- Basado en la Teoría do Comportamiento Social Normativo, asume el **comportamiento** y las acciones están fuertemente **relacionados con** aquello que se percibe como **socialmente aceptado**, como normal o «legal».

### Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil e Martínez–Valderrey, 2015)

- 19 sesiones de 1 hora de duración durante el curso escolar
- Objetivo: prevenir y /o intervenir en situaciones de acoso presencial o electrónico

*ACTUALMENTE CASI NO HAY PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA DIRIGIDOS ESPECÍFICAMENTE A PREVENIR O REDUCIR EL CIBERBULLYING QUE HAYAN SIDO VALIDADOS*

# La Prevención requiere EDUCACIÓN

**1º Abordar el Ciberbullying en el contexto del uso responsable de Internet y las NT**

**2º apostar por la Educación en valores y Habilidades de Vida**

- **Herramientas transversales** de gran valor para afrontar los diferentes retos y problemas que surgen en la adolescencia
- **Efectivas a la hora de prevenir:**
  - Consumo de alcohol e sustancias
  - Uso problemático de Internet e NT??



# Abordar el Ciberbullying en el contexto del uso responsable de Internet y las NT



**Bullies, Bullied  
and Bystanders:**  
Advancing Knowledge,  
Understanding and Practice  
in Education



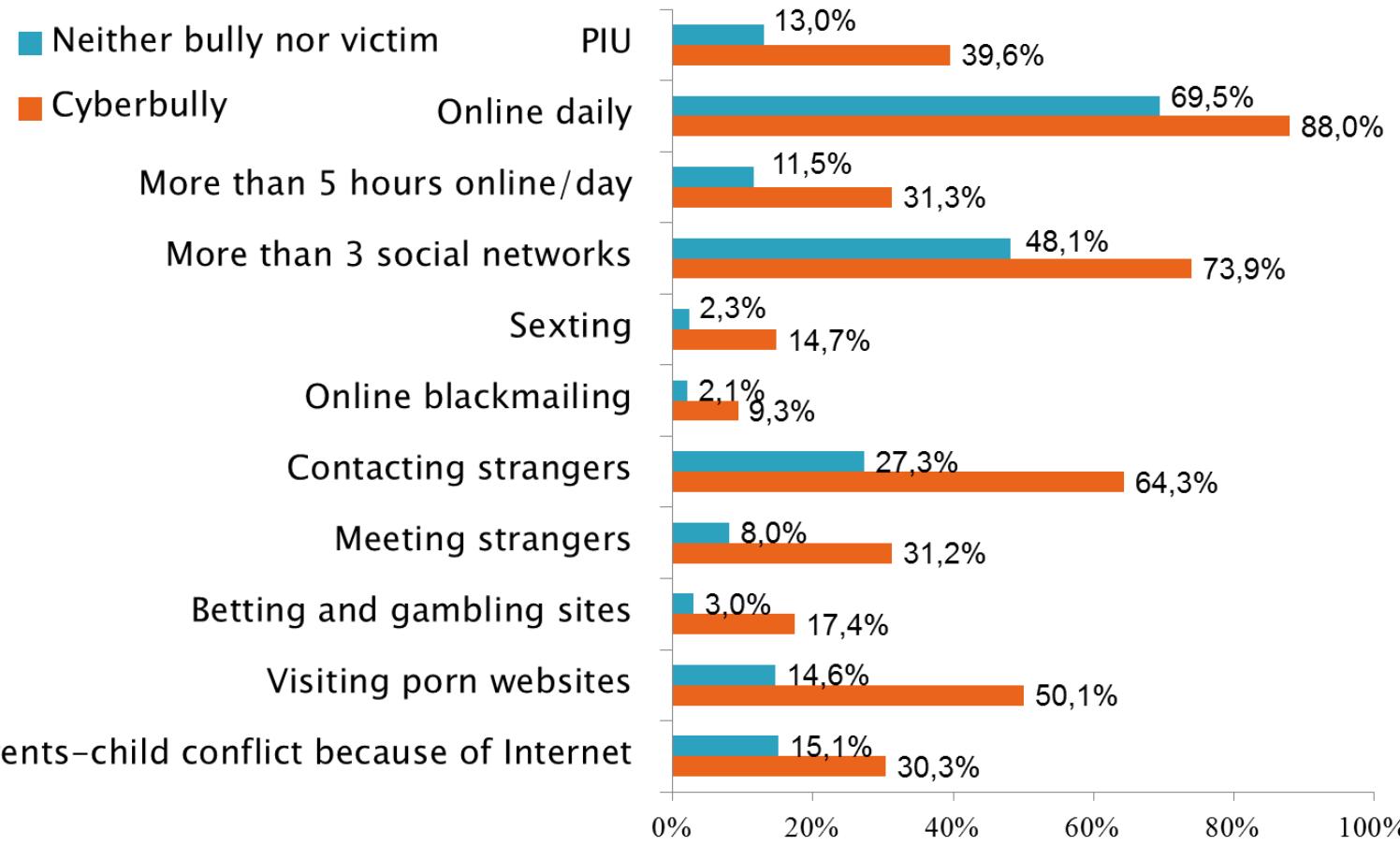
## Cyberbullies and cyberbullied: Some reasonable similarities

Patricia Gómez ([patricia.gomez@usc.es](mailto:patricia.gomez@usc.es))  
Teresa Braña, Jesús Varela, Yolanda Iglesias, Rafael  
Pichel, & Antonio Rial

University of Santiago de Compostela

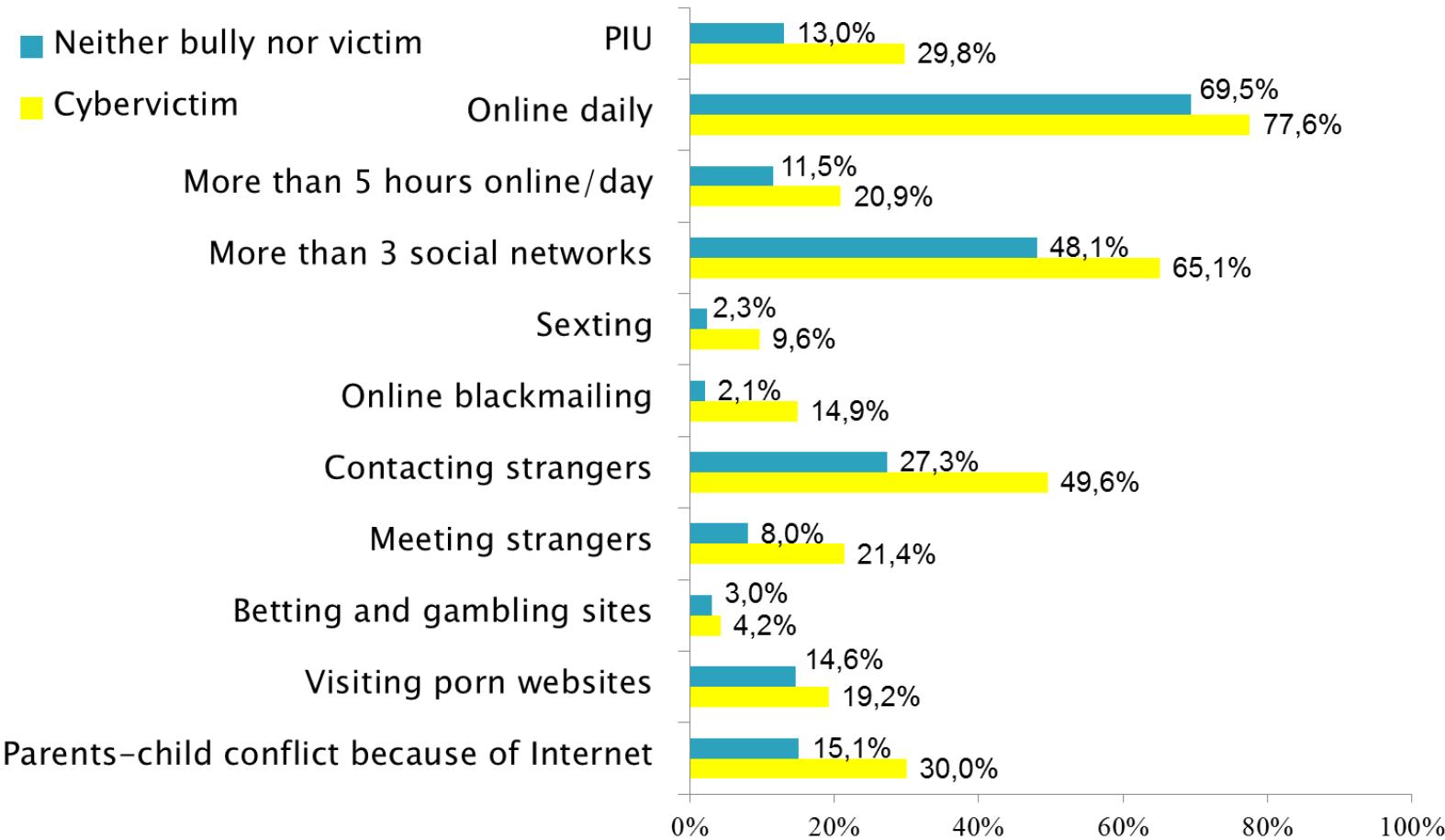


# Abordar el Ciberbullying en el contexto del uso responsable de Internet y las NT



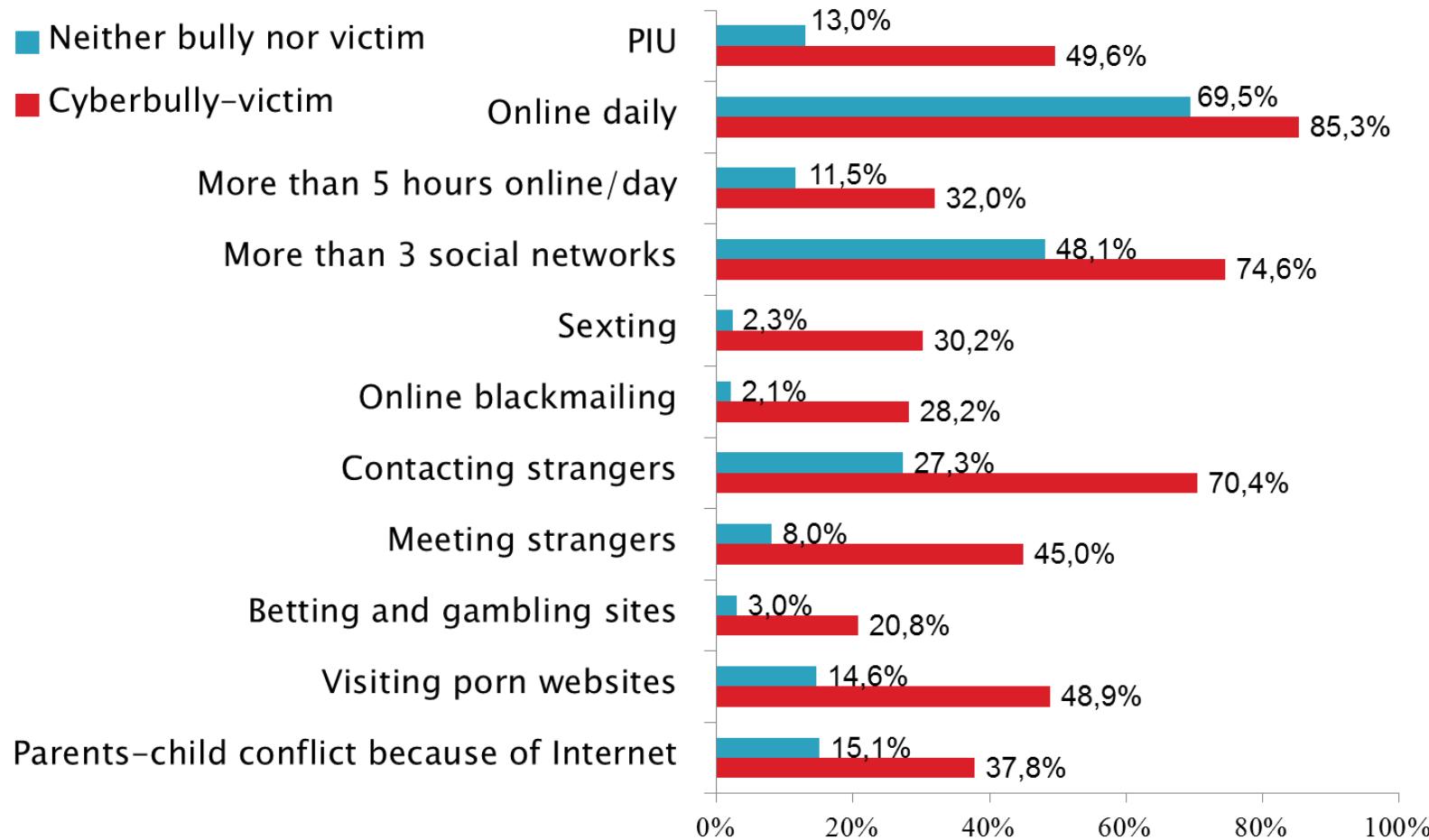
Los “ciberacosadares” presentan un claro perfil de riesgo (**“frecuentadores”**)

# Abordar el Ciberbullying en el contexto del uso responsable de Internet y las NT



Los "acosados en la Red" presentan TAMBIÉN un perfil de riesgo

# Abordar el Ciberbullying en el contexto del uso responsable de Internet y las NT

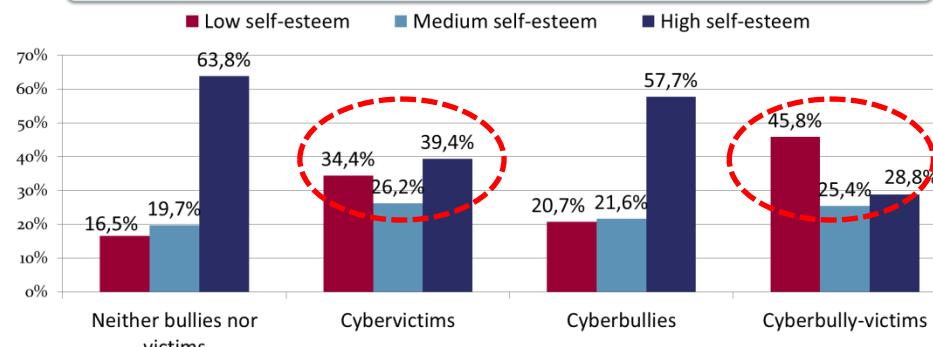


Los “acosadores-acosados” son los que presentan el perfil más alarmante

un 36,8% de los acosadores también son acosados y un 28% de los acosados también son acosadores

## ESTUDIO 2016 (n=4.063, 12-18 años)

### SELF-ESTEEM LEVELS



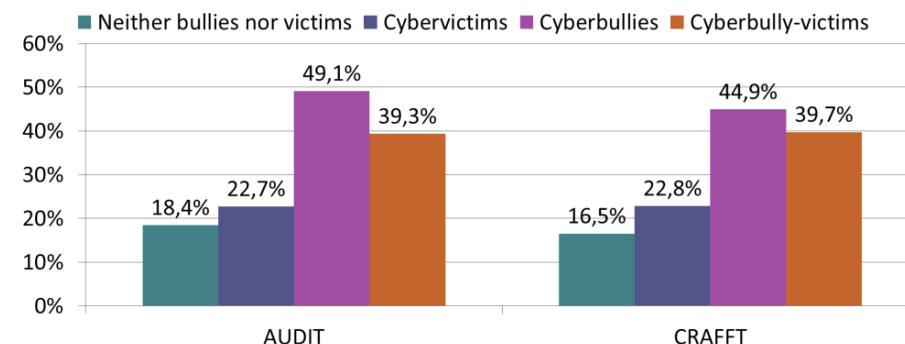
### SELF-ESTEEM

	Baja	Media	Alta
SEXTING	<b>9,6%</b>	4,5%	4,3%
CONTACTING STRANGERS	<b>44,6%</b>	38,6%	26,6%
PIU	<b>34,7%</b>	20,9%	12,9%

### LIFE SKILLS

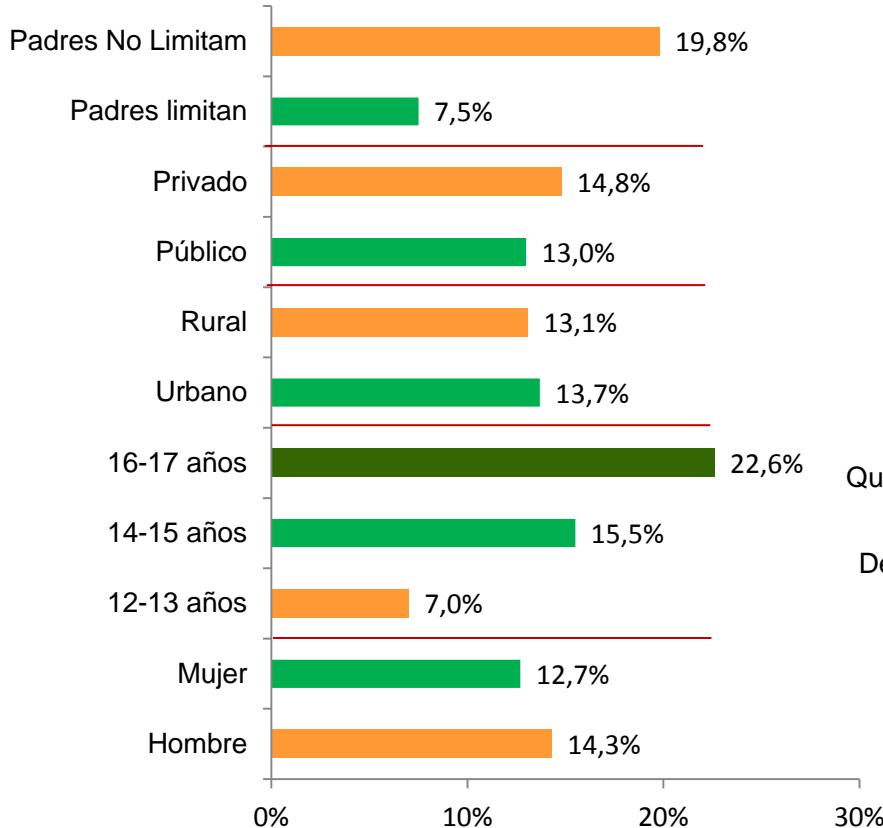
	GROUP	MEAN	F	p
COMMUNICATION SKILLS	Neither bullies nor victims	17.82	5.241	.001
	Cybervictims	16.66		
	Cyberbullies	20.18		
	Cyberbully-victims	16.48		
ASSERTIVENESS	Neither bullies nor victims	16.46	2.497	.058
	Cybervictims	16.39		
	Cyberbullies	15.46		
	Cyberbully-victims	16.67		
PROBLEM-SOLVING SKILLS	Neither bullies nor victims	19.10	4.996	.002
	Cybervictims	19.07		
	Cyberbullies	17.15		
	Cyberbully-victims	18.79		

### PREVALENCE OF ALCOHOL AND SUBSTANCE USE

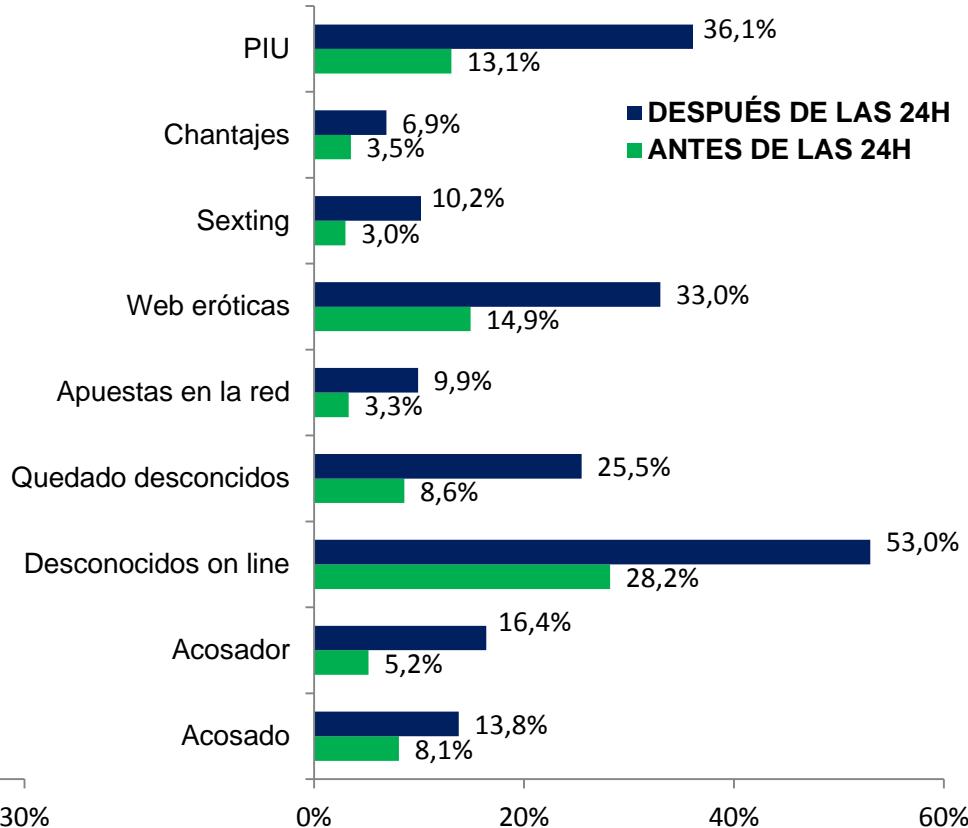


# La supervisión de los padres: Normas y límites

## ¿QUIEN SE CONECTA A PARTIR DE LAS 12 DE LA NOCHE Y QUE IMPLICACIONES TIENE?



13,6% → 12.000  
adolescentes gallegos



# DATOS DE EUROPA: EU KIDS OnLine

## Proyecto promovido por la Comisión Europea

### EU Kids Online (2006-2015)

Más de 100 investigadores y expertos de 33 países europeos (más de 25.000 menores de entre 9 y 16 años)

Sólo el 28% de los padres bloquea o filtra webs o hace un seguimiento de las webs visitadas por sus hijos



El 40% de los padres cuyo hijo/a ha visto imágenes sexuales *on line* creen que no ha sido así

El 56% de los padres cuyo hijo/a ha recibido mensajes desagradables o dañinos creen que no ha sido así

El 52% de los padres cuyo hijo/a ha recibido mensajes sexuales niega que haya ocurrido

El 61% de los padres cuyo hijo/a ha conocido en la vida real a personas contactadas *on line* niegan que sea así

COMO SIEMPRE...

## LO URGENTE NO DEJA TIEMPO PARA LO IMPORTANTE

Los escolares españoles, de los peores del mundo desarrollado



# Prevención



# Variables asociadas



© Health and Addictions 2014

ISSN 1578-5319 ISSN e 1988-205X

Vol. 15, No.1, 25-38

Recibido: Julio 2014 – Aceptado: Enero 2015

## VARIABLES ASOCIADAS AL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET ENTRE ADOLESCENTES

## VARIABLES RELATED WITH PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG ADOLESCENTS

Antonio Rial Boubeta, Sandra Golpe Ferreiro, Patricia Gómez Salgado y Carmen Barreiro Couto

Universidad de Santiago de Compostela

### Abstract

Although network usage is a generalized and beneficial phenomenon in a lot of ways, there are an increasing number of studies which warn off the psychological and behavioral consequences associated with problematic internet use. Despite the amount of literature existent about this topic there has been few attempts in order to identify related variables and to develop explicative models. The objective of this study was to analyze the relationship between Problematic Internet Use and different variables (sociodemographic, the role of the parents, usage habits, academic performance and consequences of inappropriate internet use). To do this, we selected a sample which involved a total of 1709

### Resumen

Aunque el uso de la Red es un fenómeno generalizado y beneficioso a muchos niveles, cada vez son más los trabajos que advierten que un posible uso problemático o no adaptativo puede conllevar importantes consecuencias a nivel psicológico y comportamental. A pesar de la cantidad de literatura existente sobre el tema, los intentos de identificación de variables asociadas y la elaboración de modelos explicativos son relativamente escasos. En este estudio, realizado a partir de una muestra de 1709 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de A Coruña, con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, se ha intentado estudiar la relación entre el uso problemático de Internet

# Perfiles de usuarios

*Spanish Journal of Psychology* (2015), 18, e50, 1–10.

© Universidad Complutense de Madrid and Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

doi:10.1017/sjp.2015.55



CAMBRIDGE  
UNIVERSITY PRESS

## Identification and Characterization of Adolescent Internet User's Profiles

Antonio Rial, Patricia Gómez, Eduardo Picón, Teresa Braña and Jesús Varela

*Universidad de Santiago de Compostela (Spain)*

**Abstract.** The percentages of adolescent Internet use in general terms have been measured for nearly two decades now; however, it might be thought that not every teenager behaves online in the same way. This study aims to identify the different types or profiles of adolescents and to characterize them from an attitudinal, behavioral and socio-demographic viewpoint. A questionnaire was applied to a representative sample of 2,339 Compulsory Secondary School students ( $M = 13.77$  years old) from Galicia (a North-Western region of Spain) for this purpose. A two-stage cluster analysis, based on the response pattern in relation to their attitudes toward Internet, was carried out. Four different segments with specific characteristics were identified: the *first steppers*, the *trainees*, the *sensible users*, and the *heavy users*. Besides the relevance of descriptive data, these results are of particular interest at an applied level, because they could lead to a better fit of programs to prevent risky behaviors and problematic Internet use in adolescents.

*Received 22 July 2014; Revised 2 February 2015; Accepted 3 February 2015*

**Keywords:** adolescence, attitudes, online behavior, internet use, segmentation.

# Ocio y tiempo libre

2017, *Retos*, 31, 52-57

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

## Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa

### Problematic Internet use and adolescents: sport does matter

\*Sandra Golpe Ferreiro, \*\*Manuel Isorna Folgar, \*Patricia Gómez Salgado, \*Antonio Rial Boubeta

\*Universidad de Santiago de Compostela (España), \*\* Universidad de Vigo (España)

**Resumen.** Más allá de los innumerables beneficios que ha supuesto la expansión de Internet y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), cada vez son más los estudios que recalcan también los problemas y riesgos que suele conllevar, especialmente en el caso de los adolescentes. El aumento del sedentarismo y el aislamiento, la distorsión de la socialización, de las pautas de sueño y alimentación y, en general, el uso problemático de Internet, están suscitando una creciente preocupación social a la que expertos e investigadores siguen intentando dar respuesta. Sin embargo, el desarrollo de estrategias educativas o preventivas realmente eficaces es todavía una cuenta pendiente. El fomento de la práctica deportiva de manera regular puede deparar beneficios importantes también en este contexto. El objetivo de este trabajo ha sido precisamente aportar evidencias al respecto, intentando comprobar si efectivamente el hecho de que los adolescentes realicen deporte de forma regular, e incluso vinculados a un club y con licencia federativa, implica tasas de uso problemático de Internet significativamente menores. Los resultados obtenidos a partir de una muestra de 509 estudiantes de entre 10 y 17 años evidencian que realmente así es. Como consecuencia, más allá de las limitaciones muestrales del trabajo empírico y de su carácter exploratorio, lo que se pone sobre la mesa es la importancia que posee a estos niveles la supervisión del tiempo de ocio de nuestros hijos/as y la promoción de la actividad física y deportiva de forma regular. El potencial que a nivel preventivo tienen los programas encaminados a fomentar el deporte entre los adolescentes está, a nuestro modo de ver, aun por aprovechar.

**Palabras clave:** Deporte, Internet, adolescentes, TIC, prevención.

**Abstract.** Despite the countless benefits that the expansion of Internet and New Communication Technologies has brought, every time more studies emphasize problems and risks that they often imply, especially in the case of adolescents. The increase of physical inactivity and isolation, the distortion of socialization, sleeping and eating patterns, as well as problematic Internet use, have provoked rising social concerns that experts and researchers are still trying to respond to. In fact, the development of truly effective educational and preventive strategies is still an unresolved matter. Encouraging regular practice of sport can bring significant benefits even in this context. The aim of this study was to provide evidence that adolescents practicing sport regularly, including those having federal license and belonging to sports clubs, show lower rates of problematic Internet use. Results obtained from a sample of 509 students aged between 10 to 17 years confirm our hypothesis. Consequently, despite sampling limitations of this empirical work and its exploratory character, it is clear that we need to monitor children's leisure time, as well as to promote regular practice of physical activity and sport. In our view, the preventive potential of programs focused on encouraging adolescents to be active is still unexpressed.

**Key Words:** Sport, Internet, adolescents, ICT, prevention.



## ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

### Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado

M. Isorna Folgar<sup>a,\*</sup>, A. Rial Boubeta<sup>b</sup> y R. Vaquero-Cristóbal<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Departamento de Análisis e Intervención Psicoeducativa. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Vigo, Vigo, Pontevedra, España

<sup>b</sup>Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, A Coruña, España

<sup>c</sup>Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Cátedra de Traumatología del Deporte. Universidad Católica de Sant Antoni de Murcia, Murcia, España

Recibido el 4 de octubre de 2013; aceptado el 4 de abril de 2014

**PALABRAS CLAVE**  
Ocio;  
Ejercicio físico;  
TIC;  
Niños;  
Adolescentes

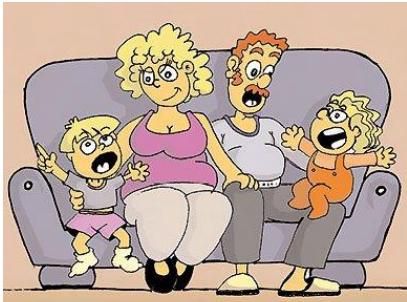
#### Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la distribución del tiempo libre que realizan los niños/adolescentes en función de si están federados, de su género y de la modalidad deportiva que practican. Un total de 306 alumnos/as de 5.º de primaria a 4.º de la Educación Secundaria Obligatoria, con edades comprendidas entre los 9 y 16 años, completaron un cuestionario para conocer cómo ocupan su tiempo libre de lunes a viernes. Se encontró que los escolares que practicaban deporte federado ocupaban más tiempo realizando ejercicio físico que los que practicaban deporte no federado, ocupando estos un mayor número de horas en la utilización de tecnologías de la información y la comunicación y ayudando en las tareas del hogar. Además, las chicas ocupan menos tiempo que los chicos realizando deporte y más escuchando música y haciendo actividades culturales. No se encontraron diferencias en función de la modalidad deportiva practicada. En conclusión, ya que la práctica físico-deportiva debe prevalecer sobre cualquier ocupación del ocio de forma sedentaria es necesario que los niños y adolescentes se incorporen a los clubes deportivos de sus respectivos pueblos o ciudades, por lo que se debe adaptar la oferta a las demandas de esta población.

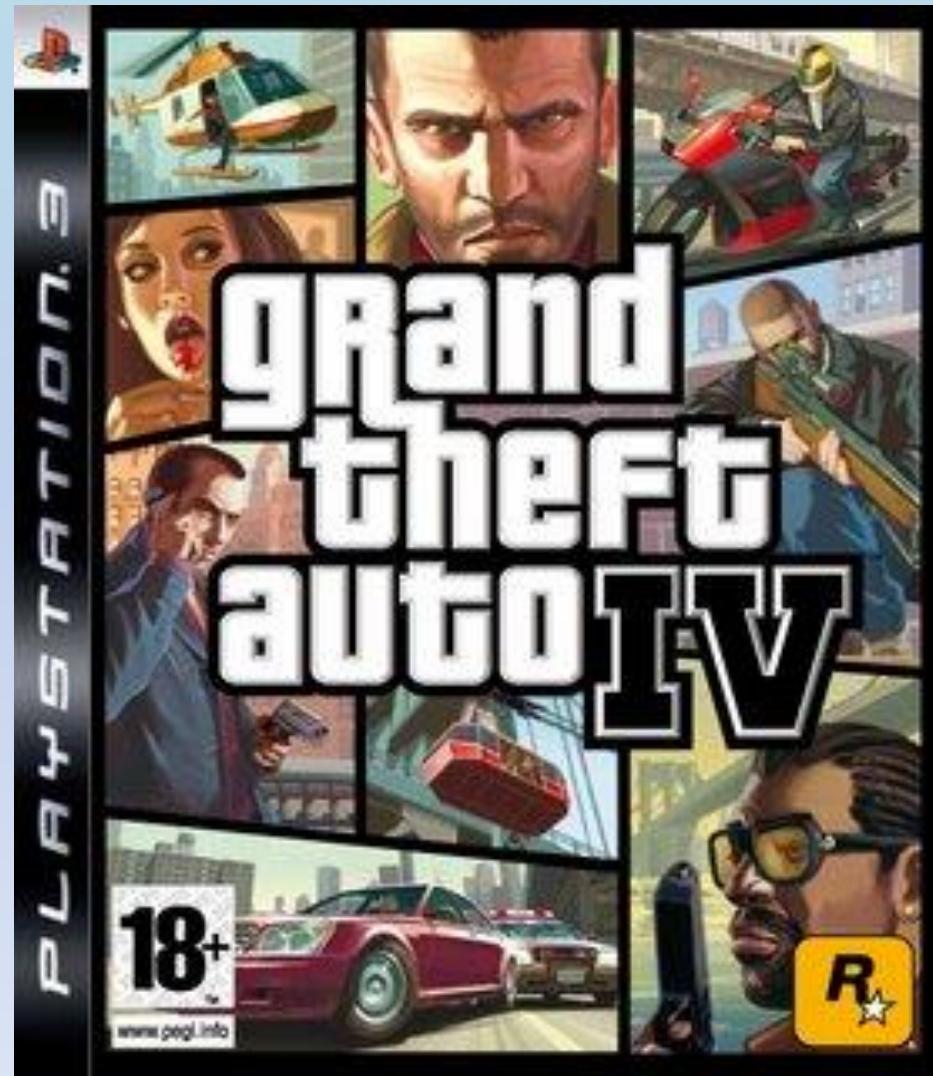
© 2013 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

# Recomendaciones específicas

1. Habla y **escucha** a tus hijos/as sobre su uso de Internet y las redes sociales
2. **Invierte** tiempo en conversar sobre el ciberbullying con ellos y **no tengas miedo en preguntarles** si estuvieron implicados alguna vez en problemas de acoso, aunque solo fuese como espectadores/as
3. El **exceso de confianza** no es bueno (*over-reliance* , ¿¿los niños mienten??)
4. Dile a tus hijos/as que **no los culparás** si son víctimas de ciberacoso y sobre todo **no los amenaces con quitarle sus privilegios tecnológicos** (esta es la principal razón por la que los adolescentes ocultan a sus padres que están siendo víctimas de ciberbullying)



# LA INDUSTRIA DEL VIDEOJUEGO Y EL JUEGO ON LINE



Relación directa con ciberacoso (tasas 3 veces mayores)

# TRAGAPERRAS 3.0: “Free to Play-Pay to Win”

**Videojuegos que se pueden descargar y jugar sin necesidad de pagar, convirtiendo a los Smartphone en pequeñas consolas.**

**SUPERCELL:** empresa finlandesa que con sólo tres juegos en el mercado y una plantilla de 150 trabajadores consiguió 1.500 millones de euros de ingresos el año pasado. Al menos 100 millones de personas juegan al día a alguno de sus juegos.

**Clash Royale:** 80 millones de dólares durante su mes de lanzamiento y mensualmente 110 millones, más de 1.000 millones de facturación año.

## CLAVES DEL ÉXITO:

- Partidas breves, aprox. 3-4min
- “Jugabilidad” sencilla y muy atractiva
- En línea y en tiempo real, no juegas contra el móvil, sino con otro amigo.
- Fomenta la **competitividad**, sistema de clasificación basado en ganar “Coronas” que permite escalar posiciones y divisiones en función del ratio de victorias/derrotas.
- **juego en línea** con otros y posibilidad de crear “**Clanes**” con los amigos o gente que conocen a través del juego, **chatear** con estos, **comparar sus posiciones en el ranking**, llevar a cabo **batallas amistosas** o **presumir de sus colecciones de cartas**.

# TRAGAPERRAS 3.0: “Free to Play-Pay to Win”

- A través de las victorias el jugador recibe **cofres** donde obtiene oro y **cartas**, que sirven para mejorar y aumentar las tropas disponibles.
- **El colecciónismo de esas cartas, resulta ser el verdadero filón de su rentabilidad y su adicción.**
- Miles de impedimentos para el progreso del jugador al menos que tire de **monedero**: “**cofres recompensa**” con cartas con las que crear una baraja competitiva para ser capaces de ganar. Limitados y tiempos de espera muy restrictivos para su desbloqueo (de 4h los comunes a 24h los más exclusivos).
- Esperar **o pagar** para seguir avanzando: comprar **GEMAS**, la verdadera divisa del juego. Con ellas puedes acelerar los tiempos y **comprar cofres** con las mejores cartas .
- Por azar y una paciencia infinita también se pueden conseguir buenas cartas, que se van renovando cada pocos meses, cada vez más exclusivas “**épicas-legendarias**” y que marcan la diferencia entre ganar o perder.

# LAS APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGO ON LINE

## Expansión

MERCADOS AHORRO EMPRESAS ECONOMIA EMPRENDEDORES&EMPLEO JURIDICO TECNOLOGIA OPINION DIRECTIVOS ECONOMIA DIGITAL +

Directivos Deporte y Negocio

Sea cual sea tu negocio,  
sabemos cómo protegerlo

CLICK AQUÍ ▶

### DEPORTE Y NEGOCIO

## Las apuestas deportivas mueven 5.000 millones al año en España

■ Mediapro entra en el negocio de apuestas deportivas



POR SHEILA MATATOROS  
Actualizado: 15/10/2016 00:07 horas

ÚLTIMA HORA	CaixaBank
11:27 El 69% del capital de Iberdrola cobra el dividendo en acciones	
11:16 Castlelake y Merlin promoverán 1.000 viviendas a través de Aedas	
10:59 Coca-Cola lanza Royal Bliss, su primera nueva marca en España en una década	



- **Un negocio monstruoso y que no para de crecer**
- **5.000 millones en España en 2016 las apuestas deportivas y 10.000 el juego on line en total**
- **Incremento interanual del 40%**
- **Fenómeno mundial: los 20 equipos de la Premier están patrocinados por una casa de apuestas. Los dos equipos gallegos de primeras división también**

# LAS APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGO ON LINE

- Afecta a más adolescentes de lo que pensamos (entre 5.000 y 7.000 menores gallegos). 4,2% en 2014 y 6,4% en 2016 afirman haber apostado dinero en juegos de azar on line
- **PERFIL:**
  - ✓ 9 de cada 10 son varones. La tasa de jugadores es de 11,6% y 1,4% respectivamente.
  - ✓ La media de edad del adolescente que apuesta en la Red es de 15 años. Es una práctica que aumenta con la edad, pero comienza antes de lo que cabe pensar (1 de cada 4 -24,2%-) ya apuesta en la Red con 12 o 13 años).
  - ✓ Mayor impulsividad y menos asertividad
  - ✓ En el 81% de los casos sus padres no controlan ni limitan el uso de Internet o el móvil.
- No es un hecho aislado:
  - ✓ Los jugadores presentan también tasas mayores de PIU, de cibercacoso, sexting, sextorsión, contacto con desconocidos, etc.
  - ✓ Presentan también mayor consumo de riesgo de alcohol y otras drogas

## EL MODELO E.C.O

**E**XPECTATIVAS

**C**OSTE-Beneficio

**O**PORTUNIDAD

Internet, apuestas, juegos on line, Botellón...



## LA GRAN PIRÁMIDE DE LA PREVENCIÓN

# 15 CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

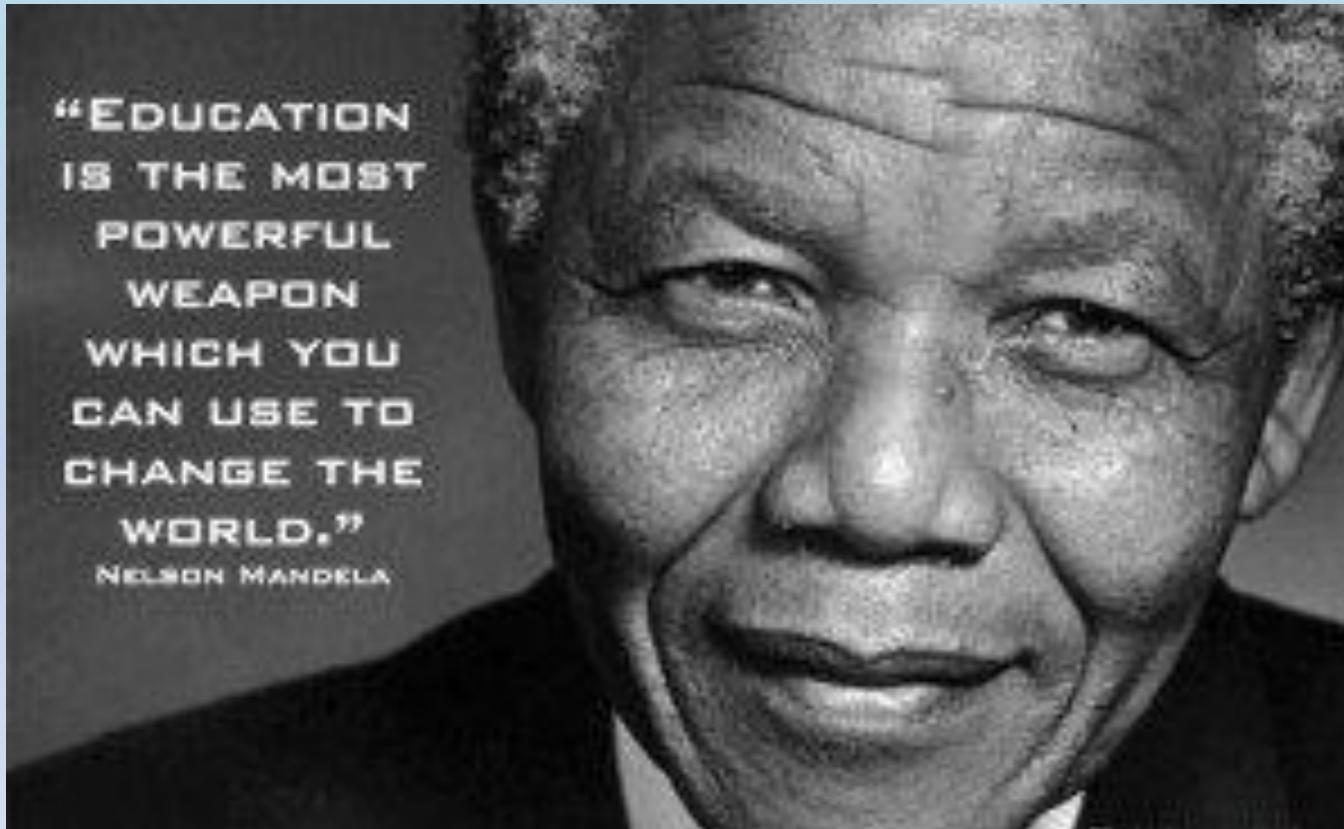
1. Huye de la prohibición y la censura, los programas de control parental ayudan pero no son la solución
2. Evita las amenazas y ultimatos. Amenazar con quitarle el móvil, o eliminar su cuenta de Instagram no es una buena opción. La pérdida de privilegios es la principal causa de ocultación cuando son acosados en la Red
3. Habla con claridad de las ventajas e inconvenientes de las NT y también de sus riesgos. No tengas miedo en poner los problemas encima de la mesa, aunque ello pueda acarrear eventuales discusiones
4. Racionaliza-retarda en lo posible el acceso al primer smartphone
5. Racionaliza los regalos de dispositivos NT (edades y contenidos) y entérate de a qué juegan tus hijos/as
6. Establece normas y límites (mesa, habitación, baño, horarios y tiempos de uso...) ¡¡¡para toda la familia!!!
7. Ponte al día en las redes sociales. Más efectivo que pedirle las contraseñas es que os registréis juntos y lo SIGAS
8. Interésate por sus relaciones en las redes sociales y enséñale a respetar a los demás (no todo vale, fomenta la empatía)
9. Enséñale a aprovechar las potencialidades de las NT, pero a no depender de ellas
10. Preocúpate por saber sus aficiones y sus hobbies, tanto on line como off line
11. Supervisa sus hábitos de vida y su OCIO. Es fundamental que su ocio sea rico y variado.
12. Es importante insistir en que deben evitar subir fotos personales y *Selfies* y no aceptar a desconocidos
13. Fomenta la Privacidad: valor de la intimidad hoy y mañana, reflexiona sobre lo que se sube y lo que se cuenta
14. Fomenta una autoestima positiva y refuerza sus actitudes asertivas (eso te proporcionará importantes beneficios también a otros niveles)
15. Si quieres confianza respeta su intimidad y dialoga. Paciencia, día a día, los resultados no se consiguen en un día

- P. Gómez, A. Rial, T. Braña, S. Golpe y J. Varela (2017). Screening of Problematic Internet Use among Spanish adolescents: Prevalence and related variables. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking** (en prensa)
- S. Golpe, M. Isorna, C. Barreiro, T. Braña y A. Rial. Consumo intensivo de alcohol en adolescentes: prevalencia, conductas de riesgo y variables asociadas. **Adicciones** (en prensa).
- S. Golpe, P. Gómez, D. K. Harris, T. Braña y A. Rial. Diferencias de sexo en el uso de Internet entre adolescentes españoles. **Revista de Psicología Conductual** (en prensa)
- S. Golpe, M. Isorna, P. Salgado y A. Rial (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. **Retos**, **31**, 52-57
- A. Rial, P. Gómez, M. Isorna, M. Araujo y J. Varela (2015). PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents. Development and psychometric validation. **Adicciones**, **27** (1), 47-63
- A. Rial, P. Gómez, E. Picón, T. Braña y J. Varela (2015). Identification and characterization of adolescent Internet user's profiles. **The Spanish Journal of Psychology**, **18**, 1-10

- A. Rial, S. Golpe, P. Gómez y C. Barreiro (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes: recomendaciones para una mejor prevención. **Health and Addictions**, 15, 25-38
- A. Rial, C. Barreiro y P. Gómez (2015). Adolescentes, Internet e redes sociais en Galicia ¿Que din os datos actuais e como promover o seu uso responsable?. **Revista Galega de Educación**, 62, 40-44
- A. Rial, P. Gómez, T. Braña y J. Varela. Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. **Anales de Psicología (2014)**, 30, 642-655
- M. Isorna, A. Rial y R. Vaquero-Cristobal. Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado. **Magister (2014)**, 26, 10-17
- P. Gómez, A. Rial, T. Braña. J. Varela y C. Barreiro. Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. **Psicothema (2014)**, 26, 21-26
- J.J. Fernández y A. Rial (2014). **Adolescentes y Nuevas tecnologías. Una responsabilidad compartida**. Academic White Tiger.

- <https://www.youtube.com/watch?v=pIECMvLNcYQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2vu0Id2JHWo>
- [https://www.youtube.com/watch?v=5egLxg\\_7mg0](https://www.youtube.com/watch?v=5egLxg_7mg0)
- <https://www.youtube.com/watch?v=lKgpjmyXjNg>

# ENTENDER y PREVENIR



[antonio.rial.boubeta@usc.es](mailto:antonio.rial.boubeta@usc.es)