

Análisis de respuestas educativas de prevención eficaces ante los retos peligrosos en línea

Este informe sobre retos peligrosos ha sido elaborado por la Dra. Zoe Hilton (Praesidio Safeguarding) con la colaboración de la profesora Gretchen Brion-Meisels y el Dr. Richard Graham.

El informe se ha redactado en consulta con un grupo directivo de expertos, a los que agradecemos su asesoramiento y su aportación a este informe: Ximena Díaz Alarcón, la profesora Amanda Third, Fabiana Vasconcelos, Jutta Croll, la Dra. Maura Manca, Anne Collier, Diena Haryana, Karl Hopwood, Stephen Balkam, Linh Phuong Nguyen, Daniela Calvillo Angulo y la Dra. Najla Alnaqbi.

Nos gustaría agradecer a The Value Engineers (TVE) por compartir los datos y análisis de su investigación con el grupo directivo.

Nos gustaría agradecer a TikTok por encargar y respaldar este proyecto.



Índice

- 01** **Análisis de respuestas educativas de prevención eficaces ante los retos peligrosos en línea**
- 03** **Resumen**
- 04** **Introducción**
- 06** **Parte 1: Entender y analizar el problema**
 - 06 1.1 Definiciones
 - 06 1.2 Estudios académicos sobre retos peligrosos
 - 08 1.3 Opiniones y experiencias del panel de expertos internacional
- 11** **Parte 2: Análisis y perspectivas de la encuesta mundial de TVE**
 - 11 2.1 Antecedentes y contexto de la encuesta
 - 11 2.2 Retos en línea
 - 15 2.3 Bulos
- 19** **Parte 3: El papel de los retos en el desarrollo de los adolescentes**
- 22** **Parte 4: Enfoques eficaces de la educación preventiva**
 - 22 4.1 Aprender de la investigación sobre los enfoques educativos de prevención de riesgos
 - 26 4.2 Temas clave y directrices de la ciencia de la prevención
- 30** **Parte 5: Educación para la prevención. Opiniones del panel de expertos sobre enfoques eficaces y formas de mejorar nuestra respuesta**
 - 30 5.1 Opiniones sobre enfoques educativos eficaces
 - 33 5.2 Directrices y asesoramiento existentes sobre cómo abordar los desafíos
 - 36 5.3 Directrices para informar y publicar en los medios de comunicación
 - 38 5.4 Ideas del panel de expertos para las intervenciones a nivel de plataforma
- 40** **Part 6 - Recomendaciones**

Resumen

En este informe hemos examinado y evaluado un amplio número de investigaciones sobre retos peligrosos (incluidos los retos falsos) y hemos colaborado con un grupo de expertos de todo el mundo para fundamentar nuestra opinión. El informe hace recomendaciones sobre cómo podemos impartir una educación preventiva a los jóvenes sobre los retos peligrosos de forma más eficaz.

Sabemos que los retos peligrosos pueden tener un impacto devastador en los niños y son motivo de enorme preocupación para padres y profesores, que a menudo no saben cómo actuar. Hemos observado que es necesario dar una respuesta mejor y más matizada a los enfoques preventivos y educativos que atienden las necesidades de los niños y jóvenes que pueden encontrarse con retos peligrosos y que corren el riesgo de participar en ellos.

Hemos aprendido, a través de la revisión de los trabajos sobre la eficacia de los diferentes programas de prevención, que los enfoques son eficaces cuando están documentados, son inclusivos y comprensibles para los niños y jóvenes a los que se dirigen. Los datos de la encuesta disponibles sugieren que los jóvenes perciben la mayoría de los retos como divertidos o amenos o como arriesgados pero seguros. Por ello, las estrategias educativas de prevención construidas sobre la premisa de que todos los retos son inherentemente peligrosos no coincidirán con la experiencia vivida por los jóvenes.¹ En este informe señalamos que es importante reconocer el abanico de experiencias que presentan los retos en línea, así como prestar atención a los datos que sugieren que el apoyo y la orientación que más agradecerían los jóvenes es la ayuda para identificar qué retos son demasiado arriesgados. También hay que tener en cuenta que los datos de la encuesta revelan que la mayoría de los jóvenes no participa en retos de ningún tipo (ni siquiera en los que son divertidos y seguros) y que, de los que lo hacen, solo una pequeña minoría participa en los que consideran peligrosos.

Este informe reconoce que los derechos de los niños se aplican tanto en el mundo digital como fuera de él, y que los niños tienen derecho a estar seguros en Internet, así como derecho a la privacidad, al acceso, al juego y a la información, además de derecho a participar en las decisiones que les afectan.² En este informe destacamos que los niños y los jóvenes deberían ser partícipes en la configuración y la fundamentación de las intervenciones eficaces que son socialmente inclusivas, así como apropiadas para el desarrollo en línea con sus capacidades en evolución.

Tras examinar los datos y la información disponibles en relación con los retos peligrosos, hemos tratado de identificar algunos planteamientos prometedores para mejorar las intervenciones de educación preventiva para diferentes partes interesadas.

¹ Encuesta mundial de The Value Engineers (TVE), analizada detalladamente en la Parte 2 de este informe.

² Observación general de la CDN sobre los derechos del niño en el entorno digital.

Introducción

Antecedentes

Este informe tiene como objetivo examinar lo que se sabe sobre los retos peligrosos en línea, analizando datos de encuestas, investigaciones académicas de campos relevantes y opiniones de nuestro panel de expertos internacional. Al agrupar la investigación y la información disponibles sobre los retos peligrosos en línea, así como una investigación más amplia sobre las respuestas de prevención eficaces a otros riesgos dentro y fuera de Internet, este informe pretende identificar enfoques éticos, seguros y eficaces para la educación preventiva que puedan reducir los riesgos que implican los retos peligrosos.

En este informe hemos utilizado los datos de la encuesta elaborada por The Value Engineers (por encargo de TikTok), que ha analizado todos los aspectos de las interacciones de los adolescentes, padres y profesores con los retos y bromas en línea.

También hemos contado con el asesoramiento de varios expertos importantes y hemos incluido contribuciones de la profesora Gretchen Brion-Meisels (ciencia de la prevención) y del Dr. Richard Graham (psicología del desarrollo). Asimismo, hemos aprovechado para nuestro análisis la experiencia y el tiempo de un grupo directivo mundial de expertos que incluía a Ximena Díaz Alarcón (Argentina), la profesora Amanda Third (Australia), Fabiana Vasconcelos (Brasil), Jutta Croll (Alemania), la Dra. Maura Manca (Italia), Anne Collier (EE. UU.), Diena Haryana (Indonesia), Karl Hopwood (Reino Unido), Stephen Balkam (EE. UU.), Linh Phuong Nguyen (Vietnam), Daniela Calvillo Anhulo (México) y la Dra. Najla Alnaqbi (Emiratos Árabes Unidos).

Alcance del informe

En este informe nos centramos en los retos peligrosos en línea, aquellos que conllevan un riesgo significativo de daño físico, mental o emocional. Aquí incluimos una subcategoría de retos que denominaremos «retos falsos», con los que nos referimos a falsos retos de suicidio o autolesión como los de Galindo/Ballena Azul y Momo³. Estos retos difunden la mentira de que hay alguien malo que ordena a los usuarios (normalmente niños) que lleven a cabo una serie de actividades perjudiciales que son cada vez más peligrosas y que terminan en la autolesión o el suicidio. A menudo, se presentan como un «reto». En realidad, estos «retos falsos» son historias elaboradas para difundir y perpetuar el miedo y la ansiedad y carecen de elementos auténticos de participación o reto.

Al investigar el fenómeno, queremos comprender y mejorar nuestra respuesta colectiva ante los retos de suicidio y autolesiones. Con este informe no pretendemos minimizar el impacto negativo ni sugerir que estos bulos son la única forma en la que se manifiestan los problemas de suicidio y autolesiones en línea.

³Jonathan Galindo, la identidad del agente nocivo es un ser espectral con superpoderes y la capacidad de mermar la voluntad de los usuarios a través del control mental para obligarles a completar una serie de tareas peligrosas que incluyen la autolesiones y el suicidio. En los tres casos, estos retos falsos han tenido una enorme difusión.

El contexto actual del trabajo sobre los retos

En la actualidad, nuestra comprensión colectiva de los retos peligrosos y la respuesta a estos no está lo suficientemente desarrollada y las cuestiones clave siguen abiertas, entre ellas:

- ¿Cuál es la magnitud del problema?
- ¿Qué lleva a las personas a participar?
- ¿Qué información y herramientas necesitan los jóvenes para mantenerse a salvo (y mantener a salvo a los demás) cuando se encuentran con este tipo de contenido?
- ¿Debemos hablar de retos específicos y describirlos cuando hablamos con los niños y jóvenes sobre cómo actuar ante ellos?

El contenido de este informe

En la *Parte 1* de este informe describimos el problema y las dificultades que presentan los retos peligrosos en línea (incluidos los retos falsos) mediante la revisión de los estudios académicos existentes y conversaciones con nuestro panel de expertos.

En la *Parte 2* analizamos los resultados de la encuesta mundial de The Value Engineers sobre retos y retos falsos y extraemos sus consecuencias para nuestra respuesta.

En la *Parte 3* estudiamos el papel que desempeñan los factores de desarrollo a la hora de fomentar la participación.

En la *Parte 4* nos alejamos de las cuestiones específicas de los retos y examinamos el conjunto de investigaciones existentes sobre la educación y los enfoques de prevención eficaces. En esta sección identificamos los tipos de intervenciones que probablemente sean eficaces.

En la *Parte 5*, volvemos a valorar las opiniones de nuestro grupo de expertos para explorar los enfoques de educación preventiva que creen que son eficaces en la práctica a la hora de abordar estas cuestiones y explorar las diferentes formas en las que podríamos mejorar nuestra respuesta.

En la *Parte 6* agrupamos todos los aspectos de este informe para ofrecer ideas sobre futuros enfoques ante los retos peligrosos y opciones para el éxito de las actividades de educación preventiva.

Parte 1: Entender y analizar el problema

1.1 Definiciones

En este informe utilizamos las siguientes definiciones:

Retos

Los retos en línea consisten en que la gente se grabe a sí misma haciendo algo difícil o arriesgado, y lo publique para animar a otros a repetirlo.

Los retos pueden ser divertidos y seguros, pero también pueden ser arriesgados o peligrosos, lo que podría provocar daños físicos

Retos Peligrosos

Son retos arriesgados que podrían dar lugar a lesiones físicas graves o daños permanentes.

Bulos

Los bulos en línea, también llamados bromas o estafas, son retos creados para que las personas se crean algo aterrador, pero que no es cierto.

Pueden ser bastante extremos, ya que están creados para causar pánico.

Retos Falsos

En este informe los «retos falsos» hacen referencia a una subcategoría específica de retos peligrosos en los que el elemento del reto es falso, pero están diseñados para ser aterradores y traumáticos y, por tanto, tienen un impacto negativo en la salud mental. Los retos falsos que incluimos en este informe son los que incluyen narrativas alarmantes de autolesiones o suicidio, como el de Momo o la Ballena Azul.

1.2 Estudios académicos sobre retos peligrosos

Existen varios estudios que han analizado minuciosamente determinados retos especialmente peligrosos y su impacto. Estos tienden a exigir una mayor concienciación y comprensión por parte de los padres, los centros educativos y los profesionales de la salud.⁴ Algunos de estos estudios se centran en los efectos médicos y se han publicado en revistas médicas.⁵

Algunos estudios han tratado de estudiar la importancia de los retos desde el punto de vista de los niños y los jóvenes, y han vinculado la participación en retos arriesgados a los impulsos normales del desarrollo para buscar el estatus social⁶ y obtener la aceptación de los compañeros, así como la

⁴Para leer un resumen sobre la importancia de ser conscientes e intervenir sin juzgar, véase Sabrina, S. (2019) What's the appeal of online challenges to teens?, The Ohio State University: Wexner Medical Center. 17 de septiembre de 2019.

Otros ejemplos de demandas de una mayor concienciación son Gupta, A. (2018) The problem with extreme social media challenges, Medpage. 6 de septiembre de 2018

⁵Deklotz, C.M. & Krakowski. A.C.(2013) 'The Eraser Challenge Among School-Age Children'. Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, (2013) 6, no. 12. See also Grant-Alferi, A., Schaechter, J. & Lipshultz, S.E. (2013) 'Ingesting and Aspirating Dry Cinnamon by Children and Adolescents: The "Cinnamon Challenge'. Pediatrics, (2013) 131, no. 5

⁶Murphy, R.(2019) 'The rationality of literal Tide Pod consumption', Journal of Bioeconomics, (2019) 21

aprobación de un público más amplio. Los estudios analizan cómo estas influencias pueden agravarse y amplificarse por el impacto del entorno online.⁷

Los estudios existentes reconocen que existe un amplio abanico de retos que varían mucho en cuanto a nivel de riesgo, pero en general señalan que la participación en ellos es una práctica juvenil común vinculada a la presión social y a la búsqueda de aprobación, más que a problemas o dificultades psicológicas o de salud mental.⁸ Un estudio analizó tres tipos muy diferentes de retos virales (el de la Ballena Azul, el de las cápsulas de detergente y el del cubo de hielo). El reto de la Ballena Azul lo incluiríamos dentro de los «retos falsos» descritos anteriormente; el de las cápsulas de detergente es un reto peligroso que implica comerse pastillas de detergente que pueden causar daños o lesiones graves, mientras que el reto del cubo de hielo es un reto divertido y de muy bajo riesgo para concienciar sobre la esclerosis lateral amiotrófica. Este estudio planteó la cuestión de que el nivel y la naturaleza de la participación en los retos existentes en línea (incluidos los más arriesgados) puede normalizar este comportamiento y generar la percepción errónea de que es más frecuente de lo que es.⁹

La Fundación T.I.M. llevó a cabo una investigación que incluía un grupo de discusión amplio con jóvenes de entre 13 y 18 años. Este grupo estaba familiarizado con muchos retos en línea, clasificados en función de su impacto y nivel de peligro. El grupo debatió sobre una serie de retos, entre los que se incluyen algunos «inocentes e inofensivos», como el reto de dar la vuelta a la botella, y otros que «empiezan de forma inocente pero que pueden acabar siendo peligrosos», como el reto de la canela.¹⁰ También hablaron de retos que parecen inquietantes y peligrosos desde el principio, como el de Momo (aunque este resultó ser un reto falso). El grupo de jóvenes explicó sus motivos para participar, por ejemplo:

- Tensión/sensación: el elemento de riesgo de un reto lo hace atractivo.
- Curiosidad: quieren probar algo nuevo.
- Fortalecer las amistades: participar con los amigos y, de este modo, sentirse incluidos en un grupo.
- Aumentar su popularidad: conseguir la atención de los demás, en forma de opiniones, me gusta y seguidores en las redes sociales.

El estudio señala que los retos pueden ser muy accesibles debido a que, por lo general, no se necesitan habilidades ni equipos especializados para realizarlos, y que el hecho de ver a otros llevarlos a cabo sin sufrir daños puede hacer que los jóvenes subestimen los riesgos que presentan algunos de estos retos.¹¹

⁷Chu, V., Begaj, A. & Patel, L.(2018) 'Burns challenges – A social media dictated phenomena in the younger generation'. Burns Open, 2 (2018)

⁸Op. cit. Chu, et al.. 'Burns challenges' and Sykes, S.,'What's the appeal...?'

⁹Khasawneh et al.,(2021) 'An Investigation of the Portrayal of Social Media Challenges on YouTube and Twitter'. ACM Transactions on Social Computing, (2021) 4, no. 1

¹⁰Se trata de un reto en el que el participante toma una cucharada de canela sin beber nada. Esto puede causar tos, asfixia, náuseas y posiblemente daño pulmonar si se inhala la canela. Véase también https://en.wikipedia.org/wiki/Cinnamon_challenge

¹¹Según informa Better Internet for Kids. Dangerous Online Challenges. Better Internet for Kids, 28 de junio de 2019. <https://www.betterinternetforkids.eu/en/practice/awareness/article?id=4696122> [fecha de acceso: 14/09/2021]. La fundación T.I.M. (Tegen Internet Misstanden, que significa «Contra el abuso en Internet» en neerlandés) surgió a raíz de una trágica muerte por participar en un reto peligroso. Se fundó para ofrecer a los padres y a los profesionales información sobre los nuevos retos y sus consecuencias posiblemente peligrosas (con la colaboración de un equipo médico).

1.3 Opiniones y experiencias del panel de expertos internacional

Para este informe hemos consultado con un panel de expertos de todo el mundo para conocer sus opiniones y experiencias sobre los retos peligrosos en línea. Este panel consideró que, en el caso de los niños que participan en retos peligrosos, pueden darse diversos factores causales, que pueden ser complejos y está asociados al contexto social y cultural, la salud mental, el apoyo familiar y los grupos de amigos. Los expertos identificaron que los niños y jóvenes de los grupos más desfavorecidos y excluidos corren más riesgo, pero que también entran en juego otros factores, como la fortaleza individual, el nivel de acceso al apoyo y la capacidad de pensamiento crítico, así como la necesidad y el deseo de algunos jóvenes de sentir emoción, recibir aprobación y sentirse incluidos en momentos concretos.

Vulnerabilidad y motivaciones para participar en retos de riesgo

Aunque los encuestados consideraron que había una mezcla de motivaciones y factores subyacentes que fomentaban la participación en retos peligrosos, todos coincidieron en que las tendencias de desarrollo eran importantes. Los expertos describieron que los niños con los que habían trabajado querían mostrar quiénes son, sentir y poner a prueba sus emociones, así como los extremos y límites de su experiencia física. Se identificaron emoción, adrenalina y subidón de dopamina asociados a los retos. Los expertos hablaron de la necesidad de sustituir una experiencia de reto peligroso por un reto alternativo o divertido que brinde esa emoción pero que sea menos arriesgado o tenga un elemento de supervisión.

Otro factor clave en la motivación de los niños y jóvenes era el impacto de la influencia social y el deseo de impresionar a los amigos o de responder a dicha presión por participar y unirse a otros en un grupo social. El deseo de obtener aprobación y ser populares y el asociar los retos con los niños populares significa que puede que los retos se lleven a cabo para alcanzar o aumentar el estatus social. La glamurización de los retos peligrosos mediante su asociación con comportamientos de humor, valentía y toma de riesgos contribuye al atractivo que pueden tener.

El panel manifestó que los niños con los que trabajaban y que pertenecen a grupos más vulnerables fuera de la red tendían a ser más vulnerables en línea. Asimismo, consideraban que la vulnerabilidad fuera de la red era también un factor importante en la participación en retos peligrosos. Las investigaciones sugieren que, si bien los niños y jóvenes vulnerables y excluidos corren más riesgo en línea, también dependen más del mundo online para establecer conexiones positivas y evadirse. Los expertos destacaron que la principal preocupación de muchos niños en todo el mundo era el acceso, es decir, si podían permitirse conectarse a Internet y durante cuánto tiempo. Se estimó que los niños más vulnerables (y excluidos digitalmente) tienen más ansiedad por lograr la inclusión, la aceptación y la aprobación cuando están en línea, lo que les hace ser más propensos a participar en retos peligrosos.

¹²El Asam, A. & Katz, A. (2018) 'Vulnerable Young People and Their Experience of Online Risks', Human-Computer Interaction, February 2018, Taylor & Francis

¹³Mitchell, K.J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007) 'The Relative Importance Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency and Substance Use' Child Maltreatment 2007 Vol 12 no. 4.

¹⁴Katz, A., & El Asam, A. 'Refuge and Risk: Life Online for Vulnerable People' Internet Matters

Comprender los retos falsos y su impacto

Para comprender la participación en los retos falsos, el panel hizo una distinción entre un pequeño grupo de niños y jóvenes potencialmente vulnerables para los que los retos falsos pueden reducir los impedimentos para participar en las ideas o comportamientos autolesivos, y un grupo mucho más grande de los que pueden verse afectados por exposición a una idea angustiante y aterradora.

El panel confirmó que, según su experiencia, había confusión y malentendidos por parte de los padres sobre los retos falsos, lo que estaba llevando a la aplicación de estrategias perjudiciales, como advertirles sin fundamento y llamar la atención de sus hijos sobre los retos falsos, aumentando así la posibilidad de que queden expuestos a ellos. También se corre el riesgo de adoptar enfoques demasiado contundentes y a corto plazo, como retirarles los dispositivos o prohibirles que los usen.

En cuanto al impacto de los bulos, el grupo de expertos se mostró preocupado por la vulnerabilidad psicológica de los niños que podrían ser ya vulnerables a las autolesiones, por ejemplo, que están en un estado emocional bajo o lidiando con emociones negativas intensas, preocupados o fascinados con la idea de ser controlados. El panel planteó que también existe el riesgo de que las personas utilicen la ansiedad creada por los retos falsos para manipular, controlar y explotar a niños y jóvenes en línea.

Un análisis minucioso del reto de la Ballena Azul, realizado por uno de nuestros expertos, concluyó que es difícil descubrir los motivos para participar, las razones para compartirlo, y el nivel de impacto y daño en relación con lo ocurrido, especialmente desde culturas y países lejanos al origen del bulo.¹⁵ En algunos aspectos, esto puede ser la clave de la angustia que causan los retos falsos, ya que parecen diseñados para que sean difíciles de entender, procesar o rechazar y, por lo tanto, dejan al usuario en un estado de confusión e incertidumbre. En el caso del reto de la Ballena Azul, a pesar de que hubo una detención relacionada con un juego de suicidio en Rusia y se publicaron numerosos informes de los medios de comunicación al respecto, no se ha establecido de forma definitiva ningún vínculo entre los suicidios de niños y el juego de la Ballena Azul.^{16 17} Las investigaciones del Centro para la Seguridad en Internet de Bulgaria sugieren que las motivaciones para seguir publicando estos retos pueden incluir a personas que sienten curiosidad por averiguar más y personas que quieren aprovechar la viralidad de los hashtags para vender productos, aumentar la audiencia o atención o difundir contenidos.

Caso práctico: Revisión de la atención prestada por los medios de comunicación a los retos falsos en el Reino Unido

En 2019 una organización benéfica del Reino Unido, South West Grid for Learning, publicó una investigación realizada por Andy Phippen, profesor de Responsabilidad Social en Tecnologías de la Información de la Universidad de Plymouth, y Emma Bond, profesora de Investigación Sociotécnica de la Universidad de Suffolk, sobre el impacto de la atención mediática y pública prestada a los retos falsos en el Reino Unido. Esta investigación analiza las consecuencias negativas no intencionadas de la atención pública y mediática en relación con los retos de Momo y la

¹⁵Collier, A. <https://www.netfamilynews.org/blue-whale-2-months-later-real-concern>

¹⁶See Collier, A. for research and exploration of Blue Whale at <https://www.netfamilynews.org/blue-whale-2-months-later-real-concern>, see also <https://www.netfamilynews.org/blue-whale-game-fake-news-teens-spread-internationally> and comments that are cited from the investigation by the Bulgarian Safer Internet Centre <https://balkaninsight.com/2017/02/22/experts-warn-against-rumours-for-spread-of-suicide-game-in-bulgaria-02-21-2017/>

¹⁷Para consultar un útil resumen de la BBC, véase <https://www.bbc.co.uk/news/blogs-trending-46505722>

Ballena Azul (categorizados como «historias digitales de fantasmas») y sostiene que la respuesta colectiva de los medios de comunicación y de los profesionales sirvieron para aumentar la exposición de niños y jóvenes a contenidos perturbadores.¹⁸

Los autores indican que la difusión de información sobre Momo y la Ballena Azul por parte de las «autoridades responsables» provocó un aumento del interés entre los niños y los jóvenes. Para justificar esto, los autores estudiaron las estadísticas de búsquedas en las escuelas de una empresa de filtrado de Internet utilizada habitualmente, y observaron que estas búsquedas (que ellos consideran realizadas principalmente por niños) alcanzaron un pico que coincidía con la cobertura de los medios de comunicación y los comentarios del público.

Los autores argumentan que la cobertura ineficaz generó miedo, ansiedad y angustia, lo que impulsó un mayor intercambio y niveles innecesarios de exposición de niños vulnerables a este contenido. Los autores reclaman un análisis más crítico y un examen de los posibles contenidos de los bulos argumentando que:

Para futuros acontecimientos, las agencias y organizaciones deberían evaluar los riesgos antes de emitir las alertas, valorando las consecuencias (positivas y negativas) de sus acciones tras una evaluación del riesgo de daño y la validez de la amenaza. Es fundamental que se comprueben las fuentes y se establezca su autenticidad antes de que se precipite su presencia en las redes sociales, que luego puede multiplicarse y difundir una falsa amenaza, con consecuencias posiblemente perjudiciales para los jóvenes a los que queremos proteger.

Los autores del artículo piden una estrategia más amplia de alfabetización mediática en torno a todas las formas de contenido perturbador y la relacionan con las lecciones aprendidas con la información para la prevención del suicidio en los medios de comunicación. Lo analizaremos más detenidamente en la Parte 4.

¹⁸Phippen, A. y Bond, E. (2019) Digital Ghost Stories, Impacts, Risks and Reasons. <https://swgfl.org.uk/assets/documents/digital-ghost-stories-impact-risks-and-reasons-1.pdf>

Parte 2: Análisis y perspectivas de la encuesta mundial de TVE

2.1 Antecedentes y contexto de la encuesta

The Value Engineers (TVE) es una empresa de consultoría de marca. El proyecto se encargó a TVE por su experiencia en investigaciones cuantitativas rigurosas a nivel mundial. La investigación de TVE consistió en una encuesta online en la que participaron 5400 adolescentes (incluidos 1800 de 13 a 15 años, 1800 de 16 a 17 años y 1800 de 18 a 19 años). La encuesta también fue completada por 4500 padres de adolescentes y 1000 educadores, lo que supone una muestra total de 10 900 personas en todo el mundo.

La muestra se extrajo del Reino Unido, Estados Unidos, Alemania, Australia, Italia, Brasil, México, Indonesia, Vietnam y Argentina y fue recogida por una agencia de investigación que realiza encuestas en línea.

La investigación de TVE utiliza las definiciones del punto 1.1 para describir los «retos» y los «bulos», y en ellos se centran las preguntas de la encuesta. Se preguntó a los encuestados sobre su conocimiento y la participación en los retos en línea en general y no específicamente sobre los retos peligrosos. En algunas preguntas se pedía a los encuestados que dieran su opinión sobre los riesgos.

2.2 Retos en línea

Conocimiento de los retos en línea



Concienciación:

Según los datos recogidos, la concienciación sobre los retos en línea es alta entre los adolescentes, los padres y los profesores, ya que el 73 % de los adolescentes y los padres y el 77 % de los profesores afirman conocer su existencia. Las redes sociales desempeñan el papel más importante en la concienciación sobre los retos en línea, dado que el 83 % de los adolescentes están expuestos a través de las redes sociales, junto con el 68 % de los padres y el 76 % de los profesores. Los medios de comunicación tradicionales también están fomentando la concienciación, especialmente entre los padres y profesores (59 % y 52 %, respectivamente), que también han tomado conciencia de los retos en línea a través de los medios de comunicación convencionales.

Los datos revelan un nivel de exposición relativamente alto en todos los grupos y sugieren que es probable que los niños y los jóvenes se encuentren con retos en línea (de todo tipo) en su vida cotidiana en las redes.

Evaluación de riesgos

Cuando se les pidió que pensaran en un reto reciente y lo evaluaran, los encuestados describieron los retos que habían visto recientemente de la siguiente manera: divertidos/amenos (48 %), arriesgados pero seguros (32 %), arriesgados y peligrosos (14 %), muy peligrosos (3 %). Los métodos más utilizados por los adolescentes para evaluar el riesgo fueron ver vídeos de personas que los hacían, leer los comentarios y hablar con amigos sobre el tema. Las estadísticas muestran que, si bien la mayoría de los retos no se perciben como perjudiciales, una minoría de ellos son identificados como peligrosos.

La encuesta reveló que los adolescentes agradecerían que se les ayudara a evaluar el riesgo que suponen los retos a los que se enfrentan. El 46 % de todos los adolescentes encuestados eligió «recibir información adecuada sobre los riesgos de forma más generalizada e información sobre lo que supone ir demasiado lejos» como una de sus tres principales estrategias preventivas. Un resultado interesante y quizás algo sorprendente de la encuesta es que a los adolescentes les gustaría tener más oportunidades de aprender sobre los riesgos. El 43 % de los padres y el 42 % de los profesores consideran que una de las mejores estrategias preventivas es obtener una información adecuada sobre los riesgos.

El hecho de que los datos sugieran que a los adolescentes les gustaría tener más información para evaluar los riesgos es importante para nuestras respuestas, ya que plantea la necesidad de esforzarnos más por ayudar a los jóvenes atraídos por los retos, proporcionándoles mucha más información y herramientas que les permitan comprender, analizar y reflexionar sobre los riesgos. Los enfoques actuales que utilizan los adolescentes para evaluar el riesgo de los retos en línea (por ejemplo, ver vídeos y preguntar a los amigos) pueden reflejar una brecha en términos de información útil y fiable dentro y fuera de la red.

Participación

En general, los datos consolidados muestran que la mayoría de los niños no participan en los retos, ya que solo el 21 % de los adolescentes participan en un reto en línea (de cualquier tipo), independiente-

¹⁹Engagement rates are somewhat higher than participation (with 31% of teens commenting on a photo or video of someone else taking part)

mente de si lo publican o no.¹⁹ Los índices reales de participación en retos peligrosos son mucho más bajos: mientras el 21 % de los niños participan en retos, solo el 2 % de los adolescentes han participado en un reto que consideran arriesgado y peligroso, y únicamente el 0,3 % ha participado en un reto que ha catalogado como muy peligroso.

El número de personas que participa (y que publica el vídeo) también se reduce considerablemente con la edad. La diferencia de participación entre el grupo más joven y el grupo de mayor edad puede deberse en parte al desarrollo, ya que el grupo de menor edad está asociado a una mayor necesidad de validación social y aprobación por parte de sus compañeros, a una capacidad de pensamiento crítico menos desarrollada y a una mayor tendencia a asumir riesgos, lo que hace que sean más propensos a participar.²⁰

Las consecuencias de participar en los retos en línea

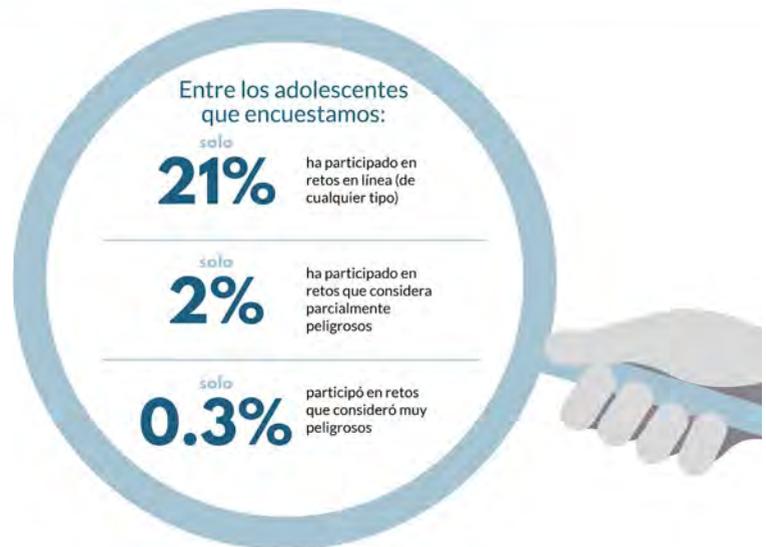
Preguntamos a los adolescentes que dijeron haber participado en desafíos en línea qué consecuencias creían que estos tenían para ellos.

Consecuencias:

el **54%** de los adolescentes considera que participar en los retos en línea no tiene consecuencias

el **34%** cree que ha tenido un efecto positivo

el **11%** cree que ha tenido un efecto negativo



Efecto positivo en las relaciones:

De los que consideraron que participar en los retos en línea tuvo un efecto positivo,

el **64%** consideró que estos efectos positivos fueron en sus amistades y relaciones

El número de participantes en los retos (y la publicación de sus vídeos) disminuye considerablemente con la edad: los datos muestran que

14% de los encuestados de entre 13 y 15 años han participado en retos en línea,

mientras que solo el **9%** de los encuestados de entre 18 y 19 años dicen haberlo hecho

¹⁹Los índices de interacción son algo superiores a los de participación (el 31 % de los adolescentes comentan una foto o un vídeo de otra persona que participa)

²⁰Los datos revelaron que el 14 % de los jóvenes de 13 a 15 años participaban en retos que luego publicaban en línea, mientras que solo el 9 % de los jóvenes de 18 a 19 años lo hacían. También hay una reducción significativa de la probabilidad de publicarlos, ya que el 21 % de los jóvenes de 13 a 15 años afirma haber compartido un vídeo de personas que no conocen participando en el reto, frente al 11 % de los de 18 a 19 años que afirma haberlo hecho. Este cambio es significativo a un nivel del 95 %. Cuando se observan diferencias en este informe entre grupos de edad o entre padres, adolescentes y profesores, las diferencias son estadísticamente significativas en los datos a un nivel del 95 %.

Motivos

Para entender por qué los adolescentes participan en retos (de cualquier tipo), se pidió a los encuestados que enumeraran una serie de posibles razones por las que creían que los adolescentes participaban. Los datos sobre las actitudes muestran que la razón más común por la que los adolescentes consideraban que la gente participaba en los retos era para conseguir visitas, comentarios y me gusta; un 50 % de los adolescentes incluyó esta como una de sus tres razones principales y un 22 % como la razón más importante. El 46 % de los adolescentes incluyó el hecho de impresionar a los demás como una de sus tres razones principales.

Estos resultados sugieren que la moneda social y el hecho de impresionar a los demás se perciben como factores de motivación fundamentales para todos los adolescentes para la participación y la interacción. Esto implica que cualquier estrategia eficaz de seguridad o prevención debe abordar este deseo de atención y aceptación por parte de los amigos u otras personas. Las estrategias eficaces deben reconocer que se trata de una presión real, al tiempo que ayudan a los niños y jóvenes a analizar y evaluar el nivel de riesgo que pueden presentar los retos, distinguiendo lo divertido de lo peligroso. Puede resultar útil ofrecer vías alternativas a este tipo de participación y aceptación social que, idealmente, incluirían estrategias dentro y fuera de Internet. Entre algunas alternativas en línea se podrían incluir la producción o promoción de otros tipos de contenidos en línea divertidos, socialmente positivos, humorísticos, interesantes o con significado.

El impacto de la participación

A los adolescentes que indicaron que habían participado en retos en línea se les preguntó qué pensaban sobre el impacto de su participación. La encuesta sugiere que estos creían que el impacto de la participación fue mayoritariamente neutro (54 % de los adolescentes), mientras que el 34 % consideró que tuvo un impacto positivo y el 11 % un impacto negativo. Estos resultados incluyen retos de todo tipo. De los que indicaron que su participación había tenido un impacto positivo, el 64 % especificó que ese impacto se produjo en sus amistades y relaciones. Esto y el hecho de que los adolescentes clasificasen la mayoría de los retos como divertidos/amenos o arriesgados pero seguros, es fundamental para las respuestas, dado que las estrategias educativas de prevención construidas sobre la premisa de que todos los retos son inherentemente peligrosos no coincidirán con la experiencia vivida por los jóvenes. Es importante reconocer la variedad de experiencias que presentan los retos en línea, así como prestar atención al deseo de los jóvenes de recibir el apoyo y la orientación necesarios para identificar qué retos son demasiado arriesgados.

Apoyo y asesoramiento

Los datos muestran que el 66 % de los adolescentes han buscado apoyo y asesoramiento en relación con los retos en línea. Cuando buscan apoyo y asesoramiento sobre un reto, los adolescentes parecen más propensos a acudir a un familiar o amigo que a utilizar el entorno en línea.

En cuanto a la prestación de apoyo, los datos muestran que tanto los padres (34 %) como los profesores (29 %) piensan que es difícil hablar de los retos sin suscitar interés por ellos, y el 40 % de los padres y el 31 % de los profesores afirman que no mencionarían un reto a menos que el adolescente lo hiciera primero. Esto manifiesta una importante brecha en torno al tema que debe ser abordada con una orientación más clara y específica sobre cuándo es apropiado mencionar y tratar los retos y cómo hacerlo en la práctica. Resulta interesante que solo el 48 % de los profesores encuestados considera que los centros educativos están afrontando bien los retos.

2.3 Bulos

Conocimiento y consecuencias de los bulos en línea

El conocimiento de los bulos en línea es alto:



Concienciación

Los datos muestran que la concienciación sobre los bulos es alta (un 81 % de los adolescentes encuestados, un 81 % de los padres y un 84 % de los profesores). Es más probable que esta concienciación provenga de las redes sociales: el 77 % de los adolescentes, el 74 % de los padres y el 77 % de los profesores se enteran de los bulos a través de las redes sociales. La concienciación sobre los bulos a través de los medios de comunicación convencionales es menor entre los adolescentes, pero mayor entre los padres y los profesores (el 56 % de los adolescentes, el 68 % de los padres y el 64 % de los profesores se enteran de los bulos a través de estos medios de comunicación).²¹

Interacciones y publicaciones

En relación con la interacción, la respuesta más común de los adolescentes al ser conscientes de los bulos en línea fue buscar más información en Internet, y el 54 % de los adolescentes afirmaron haberlo hecho. El 28 % de los adolescentes que conocían los bulos habían compartido una alerta como mensaje directo y el 25 % de los adolescentes habían comentado un artículo o publicación sobre un bulo. Solo el 22 % de los adolescentes (en todos los grupos de edad) está de acuerdo con la afirmación de que compartir un bulo es perjudicial. Parece que esto se debe, al menos en parte, a la creencia de que compartirlos se considera una forma de proteger y ayudar a los demás. Del mismo modo, la mayoría de los padres no parece considerar que compartir sea arriesgado o problemático, ya que solo el 19 % afirma que compartir un bulo es perjudicial.

²¹En la mayoría de las cuestiones, los resultados fueron relativamente congruentes en los diferentes países donde se recogieron los datos. Una diferencia interesante entre los países es que los niveles de concienciación sobre los bulos parecen ser mucho más bajos en Alemania que en los demás países en los que se realizó la encuesta, con un 42 % entre los adolescentes alemanes frente a una media del 86 % en el resto de países. Esta diferencia se analiza en la sección 5.3.

Evaluación de riesgos

Se preguntó a los participantes cómo habían juzgado si un bulo que se habían encontrado recientemente era auténtico o falso. La estrategia más común fue buscar más información, y el 61 % de los adolescentes afirmó que había buscado más información en Internet para determinar si un bulo era cierto o no. Además, el 57 % de los adolescentes leyó los comentarios y el 44 % habló con sus amigos sobre el tema para evaluar si un bulo era real o no. Esto sugiere que la confusión e incertidumbre creadas por los bulos pueden llevar a una búsqueda para tratar de determinar su autenticidad.

Evaluación del riesgo - Bulos en línea



En cuanto a la valoración de los bulos por parte de los jóvenes, solo el 31 % de los adolescentes está de acuerdo en que un bulo reciente que han visto es «claramente falso o inverosímil» (el 37 % de los padres y el 30 % de los profesores). El 35 % de los adolescentes coincidió en que un bulo reciente les había preocupado y habían tenido que comprobar más de una vez que no era cierto (el 33 % de los padres y el 34 % de los profesores). El 27 % de los adolescentes creía que un bulo reciente que habían visto era «creíble y podría engañar a alguien» (el 22 % de los padres y el 27 % de los profesores), y el 3 % de los adolescentes creía que el bulo era completamente real (el 4 % de los padres y el 6 % de los profesores). Estos datos reflejan la continua confusión e incertidumbre existentes en torno a los bulos, y resulta comprensible, ya que crear ansiedad y dudas es inherente al diseño y propósito de los bulos, e incluso después de una investigación más exhaustiva los jóvenes (así como los padres y profesores) pueden quedarse con dudas y preocupaciones que siguen sin resolverse. Todo esto sugiere que se necesita una mejor información pública para explicar lo que sabemos sobre por qué se crean los bulos, cómo se diseñan para provocar ansiedad y miedo y el beneficio de reducir su impacto al no participar en ellos.

Motivos

A los participantes en la encuesta se les preguntó por qué creen que la gente comparte o reenvía bulos en línea y se les pidió que clasificaran una serie de posibles razones. Conseguir la atención de

²⁴En la mayoría de las cuestiones, los resultados fueron relativamente congruentes en los diferentes países donde se recogieron los datos. Una diferencia interesante entre los países es que los niveles de concienciación sobre los bulos parecen ser mucho más bajos en Alemania que en los demás países en los que se realizó la encuesta, con un 42 % entre los adolescentes alemanes frente a una media del 86 % en el resto de países. Esta diferencia se analiza en la sección 5.3.

los demás (visitas/me gusta/comentarios) fue la razón que la mayoría de los adolescentes señaló como una de las tres razones principales (el 62 %), y «porque no se dan cuenta de que es falso» también fue clasificada como una de las tres razones principales por el 60 % de los adolescentes. Estos motivos están claramente relacionados con el hecho de que solo una minoría considera que los bulos son claramente falsos y un escaso número de adolescentes o padres creen que compartirlos es perjudicial. De hecho (como se ha mencionado anteriormente), muchos parecen creer que compartirlos es una especie de acto de protección (el 37 % de los adolescentes incluyó «para proteger a los demás» entre sus tres razones principales). Esto sugiere una vez más la necesidad de disponer de más información y orientación sobre cómo se diseñan los bulos para provocar daños y el impacto que tiene en otras personas el hecho de compartirlos entre los adolescentes, los padres y los profesores. Sería útil aumentar la capacidad de todos los públicos para evaluar la validez de este tipo de contenidos con una perspectiva lo más crítica y escéptica posible.

Impacto

Un número considerable de personas informó del impacto negativo de la exposición a los bulos. De todos los adolescentes expuestos a bulos, el 17 % afirmó que la exposición a estos tenía un impacto positivo, el 51 % creía que no tenía ningún impacto y el 31 % consideraba que había tenido un impacto negativo (datos congruentes en todos los grupos de edad). De los adolescentes que habían experimentado efectos negativos de los bulos, el 63 % especificó que estos efectos se produjeron en su salud mental. Este nivel de impacto es sorprendente y plantea la necesidad de ofrecer una ayuda fácilmente identificable y accesible para los adolescentes.

Apoyo y asesoramiento

De acuerdo con las conclusiones anteriores sobre el impacto, los datos muestran que el 46 % de los adolescentes expuestos a bulos han buscado apoyo y asesoramiento. De estos, el 53 % buscó el apoyo de sus amigos, el 50 % el de un familiar, el 47 % buscó consejos en Internet y el 41 % pidió la ayuda de un profesor o miembro del personal del centro educativo. Cabe destacar que más de la mitad de los adolescentes expuestos a bulos no han buscado ningún tipo de apoyo ni asesoramiento, lo que quizá sugiere, como ya se ha indicado, que los jóvenes pueden beneficiarse de una información y unos recursos más visibles y accesibles, adaptados a los jóvenes, que les ayuden a procesar y dar sentido a los bulos.

Los datos muestran que los padres son prudentes a la hora de hablar de los bulos con sus hijos. El 56 % de los padres coincidió en que no haría referencia a un bulo específico a menos que un adolescente lo hubiera mencionado primero. Además, el 43 % de los padres considera que el asesoramiento disponible sobre los bulos en línea no es tan bueno como el disponible sobre los riesgos fuera de Internet, y el 37 % de los padres piensa que es difícil hablar de los bulos sin suscitar interés por ellos. Esto supone una gran diferencia en el apoyo a los padres, ya que no parecen tener acceso a asesoramiento o información que les permita entender los bulos o hablar de ellos con sus hijos.

Los datos sobre los profesores sugieren un alto nivel de preocupación, ya que el 56 % indica que está extremadamente o muy preocupado por los bulos y el 88 % está de acuerdo en que conocer los bulos en línea es una parte importante de su trabajo. No obstante, el 50 % considera que los centros edu-

cativos no tienen ni la información ni los recursos necesarios para hacer frente a los bulos de forma eficaz, y solo el 33 % afirma que los colegios proporcionan herramientas y orientación útiles sobre los bulos para los alumnos y las familias.

Otra cuestión que plantean estos datos es la falta de claridad sobre quién es el responsable de hacer frente a los retos y bulos en línea. No existe un consenso sobre quién debe asumir las funciones y responsabilidades y quién está mejor formado para ello. Por ejemplo, aunque hubo acuerdo en que los padres tienen la responsabilidad de educar a los niños sobre los bulos, muchos de ellos sienten que no están preparados para ello y no saben bien cómo hacerlo. Parece probable que la respuesta más eficaz sea aplicar un enfoque combinado en el que formemos a los profesores, a los padres y a los compañeros para que ofrezcan el tipo de información, asesoramiento y apoyo adecuados. Profundizaremos en este aspecto en las Partes 4 y 5 de este informe.

Parte 3: El papel de los retos en el desarrollo de los adolescentes

En este proyecto hemos trabajado con el Dr. Richard Graham, psiquiatra consultor de niños y adolescentes y exdirector clínico de la Clínica Tavistock. El trabajo del Dr. Graham nos ayudó a profundizar en los posibles factores que fomentan la participación de los adolescentes en los retos y es el autor de la siguiente sección.

Con el fin de desarrollar enfoques eficaces para reducir los posibles daños en cualquier situación y en cualquier comunidad es fundamental entender cómo el desarrollo humano puede estar influyendo en los comportamientos. Esto adquiere aún más importancia si se tiene en cuenta cómo los retos en línea se entrelazan con los «cambios de la pubertad» y su respuesta psicológica, la «adolescencia». Esta compleja fase de desarrollo es casi única en la naturaleza, ya que solo los chimpancés llegan a la madurez adulta a través de los cambios de la pubertad. Entender esta fase del desarrollo, tanto en términos de crecimiento y cambios físicos como de ajustes psicológicos a esos cambios, puede ayudarnos a empatizar con las aspiraciones de los adolescentes y sugerir formas más eficaces de favorecer su desarrollo positivo.

Durante la pubertad, casi todos los órganos y sistemas del cuerpo se revisan y avanzan para prepararse para la edad adulta. Mientras que un enfoque reciente sobre el desarrollo del cerebro durante esta época puede ayudarnos a entender los deseos de los adolescentes por explorar y buscar nuevas experiencias, también están luchando por comprender su aumento de tamaño, fuerza y poder físico, y la capacidad de concebir o crear vida. La participación en muchas actividades puede implicar una exploración de estas nuevas habilidades, y las responsabilidades emergentes que se derivan de ellas. Si la inestabilidad emocional de la adolescencia conlleva sus propios retos, desde la ira hasta el deseo intenso, esos sentimientos se alojan ahora en un cuerpo que puede dañarse a sí mismo y a los demás con mayor facilidad, debido a ese aumento de fuerza. Las apreciadísimas historias de los superhéroes de Marvel, e incluso de Frankenstein, tienen sentido para los adolescentes, porque ven reflejada su lucha por gestionar tanto las emociones como el aumento de sus poderes físicos.

Aun así, si la adaptación a los cambios físicos plantea una nueva serie de retos para los jóvenes, el rápido desarrollo del cerebro conlleva otros distintos y quizás mayores. En un desarrollo sano, el sistema límbico del cerebro (que regula las emociones y los sentimientos de recompensa) experimenta cambios drásticos entre los 10 y los 12 años. Estos cambios interactúan con la corteza prefrontal del cerebro (los centros de juicio) para promover el comportamiento de búsqueda de novedades, la asunción de riesgos y las interacciones con los demás. En términos sencillos, esto significa que hay una fase de emoción intensa, mientras que el juicio puede parecer menos agudo, ya que esos «centros de juicio» del cerebro están siendo revisados. Dejarse llevar por los sentimientos, sean del tipo que sean, es una fase normal y saludable de la adolescencia y que, desde una perspectiva evolutiva, puede ayudar a que el joven dependa menos de sus padres o cuidadores y comience a sentirse más independiente. Unicef describe la adolescencia temprana como una época de rápido aprendizaje y desarrollo cerebral, que facilita el aumento de la búsqueda de sensaciones, la motivación para las relaciones sociales y la sensibilidad a la evaluación social; es, pues, la época del autodescubrimiento.

La adolescencia es, por tanto, un periodo de vulnerabilidad y de oportunidades. El apoyo a la hora de asumir riesgos saludables puede conducir a oportunidades de aprendizaje positivas, a asumir responsabilidades con asesoramiento, creando así espirales positivas de desarrollo. El apoyo de adultos cercanos puede ser inmensamente útil en este proceso, y a menudo puede ser alguien fuera de su familia, como un profesor.

Desde dentro, el joven está empezando a involucrarse en experiencias que pueden, con suerte, ayudarlo a avanzar hacia una vida adulta feliz y saludable, y casi todas las actividades en las que participa tienen algún propósito y significado relacionados con un futuro positivo. (Un desarrollo tan intenso también requiere periodos de tiempo sin estructura, para descansar de las presiones que implica el «crecimiento», por lo que tener tiempo para «simplemente existir», sin la presión por progresar, también es importante.) Mientras que todas estas actividades apoyan un sentido de su propia identidad estable y en desarrollo (con mucha experimentación saludable en el camino), la serie de actividades en las que participan se denominan a menudo las «tareas de la adolescencia» y progresar en cada una de ellas se considera una buena base para la vida adulta. Entender el comportamiento de cualquier joven ante las «tareas de la adolescencia» a menudo puede aclarar un mayor significado y propósito en el comportamiento de lo que se percibe en un principio.

Las «tareas de la adolescencia» se clasifican de varias maneras, pero una lista completa del MIT las describe así:²²

- Adaptarse a la madurez sexual del cuerpo y de los sentimientos
- Desarrollar y aplicar habilidades de pensamiento abstracto
- Desarrollar y aplicar una nueva perspectiva sobre las relaciones humanas
- Desarrollar y aplicar nuevas capacidades de afrontar situaciones en áreas como la toma de decisiones, la resolución de problemas y de conflictos
- Identificar normas morales, valores y sistemas de creencias importantes
- Comprender y expresar experiencias emocionales más complejas
- Forjar amistades que sean mutuamente cercanas y comprensivas
- Establecer los aspectos clave de la identidad
- Responder a las exigencias de funciones y responsabilidades cada vez más maduras
- Renegociar las relaciones con los adultos que desempeñan funciones parentales

A lo largo de la adolescencia, cada tarea puede adquirir mayor o menor importancia. Entonces, en el contexto de las «tareas de la adolescencia», ¿podemos empezar a entender por qué los jóvenes pueden participar en retos y bulos en línea?

Podríamos pensar que, si bien los retos en línea pueden parecer divertidos y amenos para la mayoría, también brindan oportunidades para analizar:

- La validación social/aceptación y sensación de pertenencia
- La calidad de las amistades/relaciones (impresionar a los amigos y a los demás)
- La oportunidad de mostrar valor y determinación
- Las capacidades físicas y los límites del cuerpo que está madurando
- Cómo demostrar cualidades atractivas, por ejemplo, el sentido del humor
- Cómo funcionan las plataformas o los algoritmos y cómo tener éxito en Internet

²²<https://hr.mit.edu/static/worklife/raising-teens/ten-tasks.html>

Los bulos, que quizás se centran más en la madurez psicológica que en la destreza física que a menudo se describe en los retos en línea, crean un conjunto diferente de oportunidades con algunas cuestiones en común. Participar en bulos puede sugerir que un joven está analizando:

- La validación social, aceptación y sensación de pertenencia
- La capacidad de averiguar lo que es falso (habilidades cognitivas)
- Cómo demostrar que es solidario, amable y protector con los demás (altruismo)
- Cómo demostrar valor (y demostrar que no es un niño que se asusta)
- Cómo demostrar la resiliencia (enfrentarse a experiencias angustiantes y recuperarse de ellas)
- Cómo dar sentido a estados emocionales o psicológicos complejos (como pensamientos suicidas)
- Cómo funciona Internet (alfabetización mediática/impacto de la desinformación)

Participar en bulos puede acercarse más a esos ritos de iniciación de un joven que ve una película de terror o se sube a una montaña rusa «que desafía a la muerte», aunque, lamentablemente, sin la garantía de que sea segura.

Comprender el propósito y el significado que hay detrás de toda participación en retos y bulos sugiere que las simples medidas de abstinencia y restricción, si son factibles, no satisfacen las necesidades del joven de crecer y aprender de la experiencia. El apoyo es fundamental para encontrar alternativas más sanas y positivas a las actividades de riesgo.

Si no se apoya a los jóvenes en este ámbito, corren el riesgo de llevar trayectorias negativas en la vida adulta, entre las que destaca la creencia de que uno puede desarrollarse sin esforzarse ni asumir riesgos.

El mundo adulto puede contar con nuestros intentos de apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes y ayudarles a alcanzar mejores oportunidades en la vida. Aunque tiene más de 60 años, la psicoanalista Anna Freud escribió de forma conmovedora sobre la necesidad de que los jóvenes crezcan a partir de sus experiencias y nos recuerda a todos que para cualquier programa o intervención que pretenda apoyarles debemos tener en cuenta lo siguiente:

«Entiendo que es normal que un adolescente se comporte de forma incoherente e imprevisible durante un largo periodo de tiempo, que luche contra sus impulsos y los acepte, que sea más idealista, artístico, generoso y desinteresado de lo que lo será jamás...»

Parte 4: Enfoques eficaces de la educación preventiva

La investigación y la teoría revisadas anteriormente señalan el valor de desarrollar estrategias que reduzcan el riesgo de que niños y jóvenes participen en retos peligrosos y retos falsos, pero demuestran que hacerlo de manera efectiva implica reconocer el atractivo que tienen para los jóvenes, así como ofrecerles herramientas y apoyo más eficaces para enfrentarse al riesgo. Esta sección se basa en la investigación existente sobre la educación y las estrategias eficaces de prevención de riesgos en una serie de conductas de riesgo y extrae el aprendizaje clave sobre los enfoques eficaces que podríamos aprovechar para hacer frente a los retos peligrosos.

4.1 Aprender de la investigación sobre los enfoques educativos de prevención de riesgos

Este informe aprovecha un sólido conjunto de pruebas procedentes de la investigación académica que estudia y evalúa los informes documentados sobre estrategias de prevención e intervención del ámbito de la asunción de riesgos por parte de los adolescentes. Una de las primeras revisiones clave de los estudios sobre prevención eficaz fue la realizada por Nation et al. en 2003, *What works in prevention: Principles of effective prevention programmes*. Este estudio revisa una serie de programas de prevención e identifica nueve principios de programas educativos preventivos eficaces. Concluye que la educación preventiva eficaz es integral, incorpora métodos de enseñanza variados, proporciona un refuerzo suficiente, se basa en la teoría, fomenta relaciones sólidas, está debidamente programada en función del desarrollo de los alumnos, es pertinente desde el punto de vista sociocultural, incluye la evaluación de los resultados y es aplicada por personal con la debida formación.²³

Un estudio sobre los programas educativos de salud sexual reveló que los programas que ofrecen enfoques integrales y holísticos que abordan la iniciación sexual, el número de parejas sexuales, la frecuencia de la actividad sexual, el uso de preservativos y anticonceptivos, las ETS y el embarazo eran más eficaces que los programas de educación sanitaria cuyo objetivo era fomentar la abstinencia.²⁴ Del mismo modo, los estudios han demostrado que los programas que incluyen a los jóvenes LGBTQ+ y que utilizan estrategias pertinentes para conectar a los jóvenes con los servicios, teniendo en cuenta las diferentes influencias familiares y de las redes sociales en sus vidas, tienden a ser más eficaces.²⁵ La investigación concluyó que los programas y políticas de abstinencia hasta el matrimonio en Estados Unidos eran ineficaces porque no retrasan la iniciación sexual ni reducen los comportamientos sexuales de riesgo. Asimismo, los autores sostienen que estigmatizan, excluyen y refuerzan estereotipos de género poco útiles, a la vez ocultan información médica importante que permitiría a los adolescentes tomar decisiones seguras.

En la misma línea, los estudios que analizan la eficacia de los programas de prevención de la droga-

²³Nation, M. et al, (2003). *What works in prevention: principles of effective prevention programmes*. *American Psychologist*, 58(6/7), 449-456.

²⁴Santelli, J.S. (2017) "Abstinence-Only-Until-Marriage Programmes An updated position paper of the Society for Adolescent Health and Medicine (2017) *Journal of Adolescent Health* Position Paper, volume 61 Issue 3.

²⁵<https://www.cdc.gov/healthyyouth/whatworks/what-works-sexual-health-education.htm>

dicción han revelado que educar a los adolescentes sobre las consecuencias negativas de las drogas para la salud e informarles sobre las reacciones a las drogas resulta más eficaz que decirles cómo deben pensar o actuar, o que simplemente decirles que rechacen las drogas. Así lo ha demostrado un metaanálisis del Proyecto DARE (Drug Abuse Resistance Education), un programa de prevención de la drogadicción muy conocido en Estados Unidos.²⁶ El metaanálisis de los estudios sobre la eficacia de este programa reveló una falta de pruebas sobre la eficacia a pesar de la escala, la adopción y los recursos considerables del programa.

Respecto a la seguridad en línea en concreto, Jones et al. (2014) en la Universidad de New Hampshire completaron un análisis exhaustivo de la eficacia de los programas de seguridad en Internet.²⁷ La revisión que llevaron a cabo fue muy crítica con la educación existente en materia de seguridad en línea porque presentaba algunas deficiencias básicas, como el hecho de no incorporar estrategias educativas de eficacia probada procedentes de otros ámbitos de la prevención y la constatación de que los programas de seguridad en Internet no suelen incluir mensajes documentados, objetivos de aprendizaje basados en habilidades, oportunidades para que los jóvenes practiquen nuevas habilidades o tiempo suficiente para el aprendizaje. Observaron que los programas suelen utilizar tácticas de miedo poco realistas que exageran la toma de riesgos (lo que podría ser contraproducente con las normas sociales negativas) y también que las campañas tienden a utilizar mensajes de seguridad típicos en comportamientos sociales y emocionales complejos, dando por sentada la ignorancia de los jóvenes, y suponiendo que decirles que no hagan algo resultará eficaz. El estudio exige que se replanteen los mensajes y las estrategias de educación sobre seguridad en Internet y se ponga un mayor énfasis en la evaluación.

Jones et al. (2014) también trataron de identificar los elementos de los programas eficaces de educación y prevención, argumentando que, aunque la evaluación de los programas de seguridad en Internet es limitada, existen conocimientos e información transferibles sobre los enfoques que funcionan a partir de las pruebas de prácticas eficaces en otras áreas de prevención, incluidas las pruebas de la prevención de riesgos fuera de línea.²⁸ Jones et al. (2014) revisaron 31 metaanálisis de programas de educación preventiva para jóvenes, incluidos programas sobre consumo de drogas, problemas de salud mental, agresión, delincuencia, abandono escolar, acoso y abuso sexual, y trataron de identificar los principios de los programas de prevención eficaces a partir de ellos. En función de su análisis, los autores elaboraron un conjunto de principios, que denominan «elementos conocidos de la prevención eficaz» o «KEEP», por sus siglas en inglés. Esta lista identifica cinco características básicas de la educación preventiva que consideraron fundamentales para su eficacia. Estos cinco elementos son: 1) un plan de estudios o lecciones estructuradas; 2) objetivos de aprendizaje basados en habilidades; 3) implicación y aprendizaje activos de los participantes; 4) una dosis de programa adecuada; y 5) oportunidades de aprendizaje adicionales.

Además de la necesidad de mejorar las estrategias educativas, los estudios de la Universidad de New

²⁶West, S.L. & O'Neal, K.K. (2004) Project D.A.R.E. Outcome Effectiveness Revisited. *American Journal of Public Health* 2004, 94 (6)

²⁷Jones, L.M., Mitchell, K.J. & Walsh, W.A. (2014) 'A Content Analysis of Youth Internet Safety Programmes: Are Effective Prevention Strategies Being Used?' Crimes Against Children Research Centre, University of New Hampshire. See also Jones, L.M., Mitchell, K.J. and Walsh, W.A. (2014) 'A Systematic Review of Effective Youth Prevention Education: Implications for Internet Safety Education.' Crimes Against Children Research Centre, University of New Hampshire.

²⁸This is also evidenced in their recent review 'Youth Internet Safety Education: Aligning Programs With the Evidence Base (unh.edu)' Finkelhor, D., et al, (2020) Trauma, Violence and Abuse

Hampshire también exigen más enfoques documentados para los mensajes de seguridad en línea. Plantean que los mensajes deben desarrollarse en torno a una base de pruebas de los riesgos que existen en línea y que deben ser realistas y detallados. Por ejemplo, critican los consejos de seguridad que han encontrado en su revisión y que advierten a los jóvenes que no compartan información personal cuando estén en línea. Reflexionan sobre el reto que supone garantizar que estos mensajes se transmiten correctamente:

Podría ser útil que los jóvenes pudieran diferenciar entre contextos seguros e inseguros y de riesgo a la hora de decidir si dan o publican información personal, pero todavía no disponemos de ninguna investigación o base teórica que ayude a tomar esas decisiones. Los mensajes genéricos, extensos o excesivamente conservadores probablemente serán rechazados por los jóvenes al parecerles poco realistas o infantilizantes.

Este aprendizaje es claramente relevante para la forma en la que abordamos la tarea de enviar mensajes eficaces y documentados acerca de los retos, y para asesorar sobre la creación, el diseño y el desarrollo de programas eficaces que no resulten ordinarios o simplistas para los jóvenes (por ejemplo, aconsejándoles simplemente que se abstengan de todos los retos). Para que sean eficaces, los mensajes deben ser comprensibles y claros para niños y jóvenes, y deben solicitar y tener en cuenta sus perspectivas y preocupaciones.

Los autores también se preguntan si la seguridad en Internet debería ser una asignatura independiente en los centros educativos, dado que el tiempo dedicado a la educación preventiva es un «recurso escaso», y porque hay temas comunes en torno a los enfoques de prevención, como las habilidades de rechazo y la resistencia a la presión, la empatía, la reflexión sobre las consecuencias a largo plazo y el dominio de las emociones fuertes. Teniendo en cuenta este componente común de habilidades sociales y emocionales, sostienen que la seguridad en línea debe ser una parte integrada de programas de seguridad más generales (prolongados y mejor documentados) desarrollados en torno a los daños fuera de línea. Este es un aspecto en el que profundizan más en la reciente actualización de su revisión, en la que presentan argumentos a favor de la integración dada la «fuerte interconexión entre los peligros y las dinámicas dentro y fuera de la red». ²⁹

En su revisión de 2016, el CEOP, en colaboración con la Asociación PSHE del Reino Unido, publicó un informe en el que expone once principios clave de la práctica eficaz en la educación preventiva.³⁰ Estos principios tienen como objetivo ayudar a los profesionales de la educación personal, social, sanitaria y económica (PSHE) a impartir una educación de alta calidad sobre la seguridad en línea como parte de sus programas generales de PSHE. Estos principios se basan en una revisión bibliográfica de la investigación sobre los elementos comunes de las intervenciones educativas exitosas (incluyendo gran parte de la investigación exhaustiva citada anteriormente) y abarcó una revisión de cientos de programas en el Reino Unido y a nivel internacional.

Esta revisión de 2016 amplía los principios KEEP desarrollados por Jones et al. (2014) y los identificados por Nation et al. (2003), y enumera 11 principios de educación preventiva eficaz que son funda-

²⁹Finkelhor, D. et al, (2020) Youth Internet Safety Education: Aligning Programs With the Evidence Base (unh.edu)' Trauma, Violence and Abuse (2020)

³⁰Chakravorty, P. (2016) 'Key Principles of Effective Prevention Education', PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-and-resources/resources/key-principles-effective-prevention-education>

mentales en la investigación. Estos incluyen: un enfoque integral del centro educativo que comprenda intervenciones de múltiples componentes; estilos de enseñanza variados que aborden un amplio conjunto de factores; un programa de desarrollo apropiado para la edad y la madurez de los alumnos; un aprendizaje que incluya las diferencias y sea relevante desde el punto de vista sociocultural; profesores bien formados; un enfoque teórico o basado en la investigación y en los hechos; un enfoque positivo que evite las «tácticas de miedo» o las estrategias de confrontación; objetivos y resultados claros, y un seguimiento y una evaluación eficaces; el apoyo de los equipos directivos del centro y de otras autoridades; la participación de la comunidad, los padres y los alumnos; y una intervención con una duración o intensidad adecuadas. Igual que en el caso anterior, estos principios se basan en revisiones y análisis previos de estudios de prevención de riesgos y nos ofrecen un conjunto de pruebas sólidas y coherentes sobre los tipos de enfoques que funcionan. Una de las deficiencias identificadas en el estudio del CEOP es que realmente la identificación de los elementos del programa asociados a la eficacia no implica que estos elementos consigan o garanticen que un programa sea eficaz; no obstante, la identificación de los elementos eficaces ofrece pruebas útiles sobre cómo se pueden desarrollar programas eficaces.

Otros estudios citados en el artículo del CEOP analizan detalladamente los métodos y estrategias de aprendizaje. Herbert y Lohrmann (2011) estudian el contenido y las estrategias de diez programas de educación sanitaria que han sido evaluados para mejorar las conductas de riesgo en salud.³¹ Identificaron tres estrategias de aprendizaje activo que se pusieron de manifiesto en los diez planes de estudios: juegos de rol, cooperación en grupo y debate en pequeños grupos. Concluyen que las estrategias de aprendizaje eficaces permiten a los estudiantes poner en práctica el aprendizaje y los conocimientos adquiridos. Señalan la necesidad de equilibrar el tiempo de instrucción con la participación de los alumnos en el aprendizaje activo y la práctica de las habilidades.

Otro estudio interesante realizado por Thomas et al. (2015) revisó 50 ensayos de control aleatorios de programas escolares para la prevención del tabaquismo.³² Concluyeron que los programas más eficaces incluían la competencia social y emocional, y se centraban en la mejora de las habilidades cognitivas, como la resolución de problemas y la toma de decisiones, así como en la mejora de las habilidades sociales y emocionales que permiten a los jóvenes resistirse a las influencias interpersonales o de los medios de comunicación y mejorar su autocontrol, su autoestima y su capacidad para lidiar con el estrés.

Una serie de estudios recientes ha analizado el impacto de los enfoques dirigidos por pares en el éxito de la programación de prevención y parece que siguen surgiendo pruebas al respecto, con algunos estudios que sugieren que son eficaces y otros que son menos concluyentes.^{33 34} Sin embargo, recientes metaanálisis, por ejemplo, sobre la prevención del VIH, indican que pueden tener efectos prometedores.³⁵

³¹Herbert, P.C. & Lohrmann, D.K. (2011) 'It's all in the delivery! An analysis of instructional strategies from effective health education curricula'. *Journal of School Health*, 81, 258-264

³²Thomas, R.E., McLellan, J. & Perera, R. (2015) 'Effectiveness of school based smoking prevention curricula: systematic review and meta analysis'. *BMJ Open* 5 (3)

³³MacArthur, G.J. et al. (2016) 'Peer led interventions to prevent tobacco alcohol and drug use among young people ages 11-21 years a systematic review and meta analysis'. *Addiction* 2016 111 (3).

³⁴King, T. & Fazel, M. (2021) 'Examining the mental health outcomes of school-based peer-led interventions on young people: A scoping review of range and a systematic review of effectiveness'. *PLOS one*

³⁵He, H. et al. (2020) 'Peer education for HIV prevention among High risk groups: a systematic review and meta analysis'. *BMC Infectious Diseases* 20 (338)

Aprender de la investigación sobre normas sociales

Otra área de investigación importante para la prevención de riesgos se centra en el impacto de las normas sociales. Los estudios sobre el impacto de las normas sociales en el acoso sugieren que los niños y los jóvenes se ven muy afectados por su percepción de las normas sociales, y que dar a los niños información realista sobre la frecuencia del acoso, por ejemplo, que no es tan común, reduce el acoso porque la gente quiere adaptarse a la norma.

Un estudio sostiene que:

El acoso persistente y generalizado en los centros educativos puede entenderse como un producto de las normas escolares colectivas que consideran el acoso, y el comportamiento que permite que el acoso aumente, como algo típico e incluso conveniente. Por lo tanto, un enfoque útil para reducir el acoso es cambiar la percepción de los estudiantes acerca de estas normas colectivas.³⁶

Los autores concluyen que el cambio de percepción de las normas sociales de los centros educativos puede servir para modificar (y reducir) los comportamientos de acoso, argumentando que «los comportamientos públicos de agentes altamente conectados y crónicamente destacados en un grupo, denominados referentes sociales, proporcionan señales normativas sobre lo que es aceptable y conveniente para los miembros del grupo». Otro estudio sobre el acoso escolar reveló que los estudiantes percibían de forma considerablemente errónea las normas sociales en cuanto a la perpetración del acoso y el apoyo a las actitudes proactivas.³⁷ «Los autores descubrieron que seguir una estrategia para comunicar la realidad de los niveles de acoso conducía a reducciones significativas en general de las actitudes proactivas, así como de la prevalencia del acoso».

Los metaanálisis recientes que analizan el impacto de las normas sociales en una serie de comportamientos también respaldan la relevancia de un enfoque basado en las normas sociales.³⁸ Esto supone que, si ofreciéramos a los jóvenes información realista sobre los retos peligrosos (por ejemplo, a través de la investigación de TVE), la mayoría de los niños y jóvenes no se involucrarían ni participarían en ellos, lo que reduciría el riesgo de participación de muchos jóvenes.

Esto también tiene consecuencias para la prevención en la educación, así como en la forma en la que los medios de comunicación convencionales, las redes sociales, los centros educativos y las autoridades públicas informan sobre los retos peligrosos. Dichos informes suelen omitir cualquier sentido sobre su magnitud e incluso pueden dar a entender que la participación es universal cuando los datos de los que disponemos al respecto sugieren que es muy baja. Esto no solo aumenta (comprensiblemente) la ansiedad, sino que también corre el riesgo de normalizar comportamientos atípicos.

4.2 Temas clave y directrices de la ciencia de la prevención

Durante este proyecto hemos tenido la oportunidad de trabajar con la Dra. Gretchen Brion-

³⁶Paluck, E.L., & Shepherd, H.(2012) "The Salience of Social Referents: A Field Experiment on Collective Norms and Harassment Behavior in a [High] School Social Network," Department of Psychology and Public Affairs, Princeton University.

³⁷Wesley Perkins, H., Craig, D.W.,& Perkins, J.M. (2021) "Using social norms to reduce bullying: A research intervention among adolescents in five middle schools."

³⁸Paulius, Y. et al, (2019) "Using Social Norms to Change Behavior and Increase Sustainability in the Real World: a Systematic Review of the Literature". Sustainability, 11, 5847 (2019): 1-41.

Meisels, científica de la prevención de la Harvard Graduate School of Education. El trabajo de la Dra. Brion-Meisels nos ayuda a tener en cuenta los múltiples marcos teóricos que subyacen al diseño y la aplicación de programas de prevención eficaces. Pensar en la teoría nos permite alejarnos de las revisiones detalladas de los correlatos de la eficacia y razonar, e incluso comprender mejor, por qué ciertos enfoques tienen más probabilidad de ser eficaces y de lograr el cambio. El asesoramiento de estos expertos nos ofrece una forma de reflexionar sobre cómo y por qué puede producirse el cambio de comportamiento, así como una serie de directrices sobre qué resultados conseguiría un programa eficaz.

A continuación se exponen tres cuestiones esenciales, enumeradas por la Dra. Brion-Meisels, en relación con los bulos y retos peligrosos:

- ¿Cómo toman los adolescentes las decisiones sobre lo que piensan, hacen y sienten?
- ¿Cómo se les ayuda a tomar decisiones saludables para su desarrollo?
- ¿Cómo pueden las comunidades apoyar a los adolescentes para que tomen decisiones positivas y saludables cuando interactúan con los demás en línea?

Modelos ecológicos del desarrollo

Brion-Meisels explica que el enfoque clave de estas cuestiones se basa en la ciencia del desarrollo y la ciencia de la prevención. La ciencia del desarrollo nos ayuda a comprender los procesos o mecanismos que median en la diversidad de factores que influyen en el desarrollo social, emocional y cognitivo. Del mismo modo, la ciencia de la prevención nos plantea la siguiente cuestión: ¿Qué implica intervenir en el desarrollo de manera que se promuevan los factores de protección y se reduzcan los factores de riesgo para garantizar el bienestar de los jóvenes? Estos dos campos se encuentran en la intersección de la educación y la salud pública.

Ambos definen el desarrollo como algo multilateral e influido por factores contextuales a lo largo del tiempo. Esta forma de pensar sobre el crecimiento y el comportamiento humanos, a menudo denominada «modelo ecológico del desarrollo», se basa en la premisa básica de que los seres humanos se desarrollan gracias a la interacción con su entorno. Todos los seres humanos se desarrollan interactuando con las personas, las cosas y los entornos que les rodean. Y estas personas, cosas y entornos cambian con el tiempo. Los modelos ecológicos del desarrollo nos ayudan a pensar en los factores que influyen en el crecimiento y el comportamiento y nos recuerdan que cada individuo es único.

Modelos de prevención

Al pensar en términos ecológicos, recordamos que hay que tener en cuenta los factores de los distintos entornos, niveles y tiempo. Muchos modelos educativos se centran únicamente en el nivel individual, y plantean cómo cambiar los comportamientos de los niños sin tener en cuenta los factores socioculturales que influyen en su comportamiento. Podemos denominar el nivel al que intervenimos como «nivel» de nuestra intervención, es decir, al nivel de la sociedad, la comunidad, la familia, el centro educativo, los compañeros o el individuo. Un ejemplo de intervención a nivel individual es el asesoramiento psicológico, mientras que una intervención a nivel comunitario podría ser una campaña de información (por ejemplo, las campañas de prevención contra la COVID-19). Las políticas y las campañas de influencia social que cambian los comportamientos estarían en el nivel del macrosistema.

Ciencia de la prevención: directrices para una prevención eficaz

Según lo anterior, a continuación presentamos algunas lecciones clave de la ciencia de la prevención sobre los enfoques que tienen más probabilidades de ser eficaces:

- *Las intervenciones más eficaces suelen tener varios tramos, se llevan a cabo en niveles ecológicos, entornos/contextos, y se producen a lo largo del tiempo.* Estos programas reconocen que el cambio de comportamiento es difícil y que los enfoques más eficaces para cambiar los comportamientos intervienen en múltiples niveles ecológicos simultáneamente.
- *Las intervenciones más eficaces son integrales y consecuentes.* Las soluciones rápidas no suelen ser muy rentables. Cambiar el comportamiento requiere cambiar los corazones, las mentes, las políticas y la cultura. Al igual que las personas cambian con el tiempo, también nuestros programas de prevención e intervención deben adecuarse al desarrollo.
- *Los sentimientos de competencia, autonomía y vínculo son importantes para la motivación interna.* En general, los seres humanos actúan cuando sienten que tienen las habilidades para hacerlo (por ejemplo, herramientas para evitar retos peligrosos), cierta capacidad de actuación en el proceso (por ejemplo, opciones sobre qué hacer en su lugar) y un sentimiento de conexión con los demás (por ejemplo, la sensación de que están ayudando, protegiendo o conectando con los demás al hacer una elección positiva).
- *Los programas de intervención eficaces utilizan un enfoque basado en los puntos fuertes, que aprovecha las habilidades e intereses de los niños y que les ayuda a conectar de forma saludable con los demás.* Una programación sólida se centra en las cosas sanas y seguras que los adolescentes pueden hacer, en lugar de limitarse a decirles lo que no deben hacer. Por ejemplo, en lugar de decir «no fumes», los adultos podrían proponer a los estudiantes actividades y espacios alternativos después de clase que ofrezcan oportunidades sociales (por ejemplo, deportes, artes o programas tecnológicos). *La experiencia adquirida en el campo de la salud sexual sugiere que los enfoques inclusivos e integrales, y que se centran en reducir los riesgos, son más eficaces que la abstinencia.*
- *El desarrollo de la identidad suele ser muy importante durante la adolescencia, y muchos jóvenes son especialmente conscientes de las desigualdades e injusticias que hay en sus vidas.* Los programas podrían plantear cómo aprovechar este compromiso ético ofreciendo a los jóvenes la oportunidad de pensar y hablar sobre las cuestiones éticas que surgen en Internet. Del mismo modo, en los casos en los que los estudiantes no son conscientes de las amplias consecuencias sociopolíticas de sus acciones, los programas deben abordar las formas en las que los jóvenes pueden estar reproduciendo involuntariamente mensajes perjudiciales (por ejemplo, mensajes sobre el peso, la belleza, el colorismo, etc.).
- *Los programas eficaces respetan el saber local.* Las personas (y las comunidades) saben mucho de sí mismas y conocen muy bien sus necesidades.
- *Los programas eficaces garantizan la participación local.* Esto podría implicar la recopilación de ideas de diferentes partes interesadas y el planteamiento del problema a nivel local. También implica tomarse el tiempo necesario para llegar a un consenso sobre la visión y los valores en los que basará su programa, y que evaluará periódicamente. Asegúrese de que todas las partes interesadas (incluidos los jóvenes) tengan voz y voto.

- *Por último, averiguar los ingredientes esenciales de una estrategia de prevención es útil para que los agentes locales puedan ajustar y revisar los programas para que se adapten a la cultura. Las comunidades locales y los profesionales conocen mejor a sus jóvenes. La creación de menús de intervención con diferentes tipos de programación que las personas pueden elaborar (y modificar) suele tener éxito.*

De las pruebas revisadas en este capítulo se desprende que hay enfoques que tienen más probabilidad de funcionar y que cuentan con un importante cuerpo de investigación y teoría que los respalda. Comprender los factores que impulsan el cambio de comportamiento nos permite explicar y reafirmar por qué algunos enfoques han demostrado ser eficaces y otros no. Por ejemplo, los resultados sobre la relevancia sociocultural y el apoyo de la comunidad en general son fundamentales porque los niños y los jóvenes están influenciados por múltiples factores de su entorno (y la aceptación de la comunidad permite reforzar los mensajes en diferentes niveles de influencia). Los enfoques eficaces se centran en la competencia social y emocional y en la práctica de habilidades que pueden utilizar al enfrentarse a situaciones difíciles. También son holísticos, tienen varios niveles y son constantes a lo largo del tiempo, utilizan los conocimientos de la comunidad, se centran en la reducción del riesgo y ofrecen a los jóvenes tanto capacidad de actuación como alternativas.

Parte 5: Educación para la prevención. Opiniones del panel de expertos sobre enfoques eficaces y formas de mejorar nuestra respuesta

5.1 Opiniones sobre enfoques educativos eficaces

El panel de expertos trató las dificultades que presentan los retos peligrosos y los enfoques de la educación preventiva que consideraron más eficaces.

Enfoques que funcionan de forma eficaz

Hubo consenso en que los enfoques que funcionan eficazmente con los jóvenes implican conocer los beneficios de la participación en los retos desde su punto de vista. Las intervenciones deben incluir la escucha y el compromiso con los jóvenes y, cuando sea posible, la creación de un «espacio de reflexión» para analizar detenidamente los problemas con ellos y guiarlos en el desarrollo de habilidades y conocimientos fundamentales. Esto incluye animar a niños y jóvenes a reflexionar sobre sus sentimientos y pensar cómo les hacen sentir ciertas experiencias y por qué. El panel coincidió en que la información sobre los retos peligrosos debe enseñarse en el contexto más general de la alfabetización mediática, lo que incluye ayudar a niños y jóvenes a desarrollar un conocimiento y una comprensión críticos de los contenidos de todo tipo en Internet, incluida toda la gama de contenidos nocivos o de riesgo que pueden encontrar.

Mejor comprensión y reconocimiento de las prácticas de los jóvenes en relación con los retos

El panel expresó que debemos conocer mejor la participación en los retos (en el contexto de las culturas juveniles locales) y hablar con los jóvenes para entender lo que estos retos significan y qué aportan a sus vidas. Se consideró que era necesario hacer hincapié en el compromiso con los niños y los jóvenes, y en comprender sus perspectivas como punto de partida para dar forma a las intervenciones. Algunos miembros del panel expresaron su preocupación por el hecho de que también deberíamos reconocer que, para algunos jóvenes, participar en retos en línea es una forma de conseguir «me gusta» o de que compartan su publicación y, en última instancia, un modo de conseguir «fama» como vía para escapar de la pobreza en contextos en los que otras vías tradicionales para ello (por ejemplo, los sistemas educativos) son limitadas o se encuentran cerradas. A este respecto, se señaló que las plataformas deben asegurarse de que sus estrategias de moderación eviten que aquellos que generan influencia en sus plataformas utilicen los retos peligrosos como una forma de aumentar el número de seguidores.

Trabajo de educación y seguridad con niños pequeños

Se tenía la impresión de que los programas educativos de seguridad en Internet para los niños más pequeños son muy necesarios y de que muchas intervenciones comienzan demasiado tarde, y mucho después de que los niños y jóvenes se hayan expuesto a contenidos nocivos o de riesgo. Los miembros del panel observaron que la programación existente apenas llega a los menores de 10 años y no consigue inculcar a tiempo las habilidades fundamentales que los niños necesitan.

Complejidad y tiempo necesarios para dar respuestas eficaces

Coincidieron en que las medidas de prevención eficaces llevan tiempo y son más complejas que la información puntual ofrecida por el profesor sobre un tema o riesgo determinado. Sin embargo, en los casos en los que los centros educativos realizan algún tipo de trabajo sobre la seguridad en línea (y esto varía considerablemente según el país y la localidad), suele tratarse de una sesión informativa puntual solicitada por un centro concreto. Los expertos compartieron los obstáculos más habituales a los que se enfrentan para encontrar el tiempo y el espacio para trabajar de forma coherente y sistemática en los entornos escolares de acuerdo con un programa específico.

¿Son los centros educativos los entornos adecuados?

Al igual que en el caso anterior, los expertos acordaron que es necesario encontrar espacios en los que animar a niños y jóvenes a pensar y hablar de forma autónoma sobre el entorno digital. Normalmente, esto implicaba reunir a diferentes grupos de niños y jóvenes para que debatiesen junto con un adulto que les escuchaba y guiaba. No obstante, dado que los centros educativos tienden a ser entornos con presión y con un enfoque académico, se planteó la cuestión de si podían o debían crear un espacio para el aprendizaje social y emocional, o si este debía llevarse y desarrollarse fuera del entorno escolar por un conjunto más amplio de agentes, trabajadores sociales, trabajadores en el ámbito juvenil, cuidadores y padres. Aun así, también se reconoció que en algunos países y lugares los niños no tienen acceso a otro entorno estructurado (que no sea el centro educativo) en el que puedan participar en un programa o intervención específica.

También se señaló que, además de trabajar de forma presencial con grupos de niños para examinar sus experiencias en línea, era importante que las propias plataformas en línea reforzaran los mensajes y les dieran credibilidad. Los expertos opinaron que las herramientas y mensajes de educación preventiva debían publicarse en línea en los espacios que niños y jóvenes utilizan (servicios de Internet, aplicaciones y plataformas) en vez de hacerlo solo fuera de la red. Esta cuestión se examina más detenidamente en la sección 5.4 Ideas para intervenciones a nivel de plataforma.

Padres

Los miembros del panel identificaron una serie de problemas que cuentan con los padres para las tareas de educación preventiva. Suponer que los padres ayudarán a los niños a evaluar de forma crítica los riesgos implica un determinado enfoque de paternidad (que puede ser culturalmente específico) y da por sentado que los padres conocen los riesgos en línea y que saben que hay que proteger a los niños de ellos. Asimismo, los expertos describieron cohortes de padres que están tan metidos en el entorno online que es poco probable que empleen un pensamiento crítico sobre cuestiones de seguridad o daños. Algunos señalaron que en muchos contextos mundiales pensar en la seguridad en línea se sigue considerando un lujo de los grupos privilegiados.

Otros describieron el problema opuesto de las estrategias de paternidad digital, considerándolas incoherentes y marcadas por el pánico en determinados momentos de atención mediática (por ejemplo, la retirada de los dispositivos), basadas en una mala comprensión de la vida digital de sus hijos. Sin embargo, a pesar de estos obstáculos y dificultades para trabajar con los padres, los expertos coincidieron en que la labor de prevención tiene muchas más probabilidades de éxito cuando los padres y las comunidades se implican en ella.

¿Quién debe dirigir las tareas de prevención?

Este debate planteó cuestiones relativas a cómo debemos ofrecer programas de prevención y quién asume la responsabilidad de aplicarlos, dadas las presiones existentes en el sistema educativo y que algunos padres pueden no reconocer la necesidad de hacerlo. Algunos expertos consideraron que a menudo confiamos demasiado en los centros educativos, y que necesitamos ampliar el enfoque que empleamos. En la actualidad, las ONG parecen impulsar las medidas y las respuestas en materia de prevención (aunque se señaló que no siempre se documentan sistemáticamente o se evalúan de forma independiente). Los miembros del panel coincidieron en que lo ideal es que las intervenciones tengan varios niveles y que en ellas participen niños y jóvenes, padres y cuidadores, abuelos, trabajadores sociales, monitores juveniles y profesores, así como los medios de comunicación convencionales y las redes sociales. Hemos observado que, aunque las intervenciones con múltiples componentes son importantes, es difícil conseguir que se financien y acepten estas intervenciones más complejas y significativas para los niños. Se manifestó la preocupación de que los más vulnerables no reciban información en el centro educativo o en casa, y de que se dependa de las ONG para llegar a niños y jóvenes en situación de riesgo. Esto también está relacionado con el argumento planteado sobre la responsabilidad que tienen los proveedores de mostrar mensajes educativos y de prevención en las aplicaciones, plataformas y servicios, ya que resulta especialmente importante para los jóvenes que no cuentan con apoyo en ningún entorno fuera de Internet.

Métodos eficaces para trabajar con niños

El panel de expertos ha detallado con frecuencia el valor de los programas e iniciativas de tutoría entre pares, en los que los propios niños y jóvenes comparten sus experiencias con sus compañeros y actúan como guía. Creemos que los programas tienen éxito porque están dirigidos por jóvenes que han crecido en un entorno digital similar (y se han enfrentado a elecciones similares) al de las personas a las que orientan. Otro enfoque destacado fue el aprendizaje experimental, a menudo a través de enfoques de gamificación y proyectos que permiten a los jóvenes practicar habilidades (incluidas habilidades emocionales y de regulación que les permiten reconocer sus sentimientos, establecer límites personales y utilizar habilidades de rechazo). Los miembros del panel reconocieron la compleja dinámica social, cultural y material asociada a los retos peligrosos y no pensaron que hubiera un único enfoque posible, sino que era necesario seguir diversas estrategias.

A qué edad hablar con los niños sobre los retos y cómo

Se preguntó a los miembros del panel cuál era, en su opinión, la forma correcta de hablar de los retos y, en concreto, si había que mencionarlos o no, ya que la falta de consenso sobre este aspecto puede ser un obstáculo a la hora de abordar los retos peligrosos. La mayoría expresó que debería valorarse el contexto de forma equilibrada y específica, en lugar de sugerir que existe un único enfoque correcto o incorrecto en todos los casos. Reconocieron la ansiedad y la reticencia que pueden sentir los padres y los profesores a la hora de hablar de forma proactiva sobre retos específicos y, por ello, despertar el interés de los niños que, de otro modo, no se verían expuestos a estos retos (una preocupación que también se pone de manifiesto en los datos de TVE).

En general, se consideró valioso mencionar los retos en los que ya se sabía que estaban ampliamente difundidos. Esto se debe a que, para que las intervenciones sean efectivas, deben ser abiertas y auténticas, y si un reto ha formado parte de la vida online de los niños, los adultos deben ser capaces de abordar el tema directamente. También comentaron que los adultos deben ser percibidos como

una fuente creíble de información y experiencia para que los niños y jóvenes busquen su ayuda. Un participante describió el valor de hablar de forma genérica sobre los tipos de retos, por ejemplo, los que pueden causar daños físicos graves al afectar a los sistemas corporales o los que pueden causar daños emocionales debido a su contenido perturbador y angustiante. Se consideró que este enfoque era más positivo que el de enumerar los retos específicos que se mencionan y que podrían despertar interés. En el caso concreto de los niños pequeños, se observó que era útil enseñar «habilidades de rechazo» de forma más general, para que fuesen capaces de reconocer sentimientos de malestar o confusión, de alejarse de algo que les molesta e informar a un adulto.

La mayoría de los miembros del panel expresaron que los retos específicos solo deberían mencionarse o nombrarse cuando se trabaja en un contexto dirigido por los propios niños, en el que estos son los primeros en mencionarlos o ya se han visto claramente expuestos. El Dr. Graham sugirió que sería útil emplear un enfoque de «inoculación» en el que se presente y se explique a los niños (de edad primaria) la idea de los retos para que estén preparados para este tipo de contenido antes de enfrentarse a él.

5.2 Directrices y asesoramiento existentes sobre cómo abordar los desafíos

Guía del DfE sobre retos y bromas perjudiciales en línea

En la actualidad disponemos de pocos ejemplos de directrices sobre retos peligrosos o retos falsos. Un intento útil de desarrollar una guía que incluya las respuestas es la guía del DfE del Reino Unido para instituciones y centros educativos.³⁹

Ejemplo en el Reino Unido de una guía de buenas prácticas: la guía del DfE «Harmful Online Challenges and Online Hoaxes» («Retos y bulos peligrosos en Internet»)

Esta guía sitúa los retos y bulos peligrosos como una forma de contenido nocivo sobre el que los niños y jóvenes deberían aprender:

Los niños y jóvenes deben tener la oportunidad de aprender a identificar y responder de forma crítica a los contenidos peligrosos o dañinos. Por lo tanto, es importante que las instituciones faciliten espacios seguros y abiertos para que los niños y jóvenes formulen preguntas y compartan sus preocupaciones sobre lo que experimentan en línea sin que se les haga sentir ridículos o culpables... Debemos dejar claras las vías disponibles para que niños y jóvenes reciban la ayuda necesaria si tienen curiosidad, están preocupados o se han visto afectados.

La guía subraya que las instituciones deben buscar el asesoramiento de expertos y evaluar con sensatez los riesgos de los retos y los bulos. Asimismo, pide a las instituciones que juzguen si es probable que los niños y los jóvenes conozcan un bulo antes de decidir si tratarlo o no:

En general, mencionar un bulo en línea y hacer advertencias directas no es útil. La preocupación suele estar alimentada por una publicidad inadecuada, generalmente producida en las redes sociales, y puede no estar basada en hechos confirmados o reales ni en riesgos reales para los

³⁹Para elaborar esta guía, el Gobierno del Reino Unido ha contado con la colaboración del UKCCIS (Consejo del Reino Unido para la Seguridad de los Niños en Internet) y la organización Samaritans. La guía completa está disponible en <https://www.gov.uk/government/publications/harmful-online-challenges-and-online-hoaxes/harmful-online-challenges-and-online-hoaxes>

niños y los jóvenes. Ha habido ejemplos de bulos en los que gran parte de los contenidos han sido creados por quienes respondían a la noticia, aumentando innecesariamente la exposición de niños y jóvenes a contenidos de este tipo.

Si se tiene la certeza de que los niños y los jóvenes conocen y participan en un reto real que puede ponerlos en riesgo de sufrir daños, entonces sería conveniente abordarlo directamente. Reflexione detenidamente sobre cuál sería la mejor manera de hacerlo. Puede ser conveniente ofrecer ayuda centrada en un grupo de edad concreto o en niños individuales en situación de riesgo. Recuerde que, incluso en el caso de retos reales, muchos niños y jóvenes pueden no haberlos visto y no conocerlos aún. Hay que sopesar cuidadosamente los beneficios de señalar a nivel general los posibles daños asociados a un reto frente a aumentar innecesariamente la exposición de los niños y jóvenes a este.

Otras guías que se han elaborado sobre los retos presentan temas similares a los anteriores, y también aconsejan evitar nombrar retos específicos, investigar de qué se trata, ofrecer a los niños estrategias para hacer frente a contenidos difíciles, molestos o de riesgo, y animar a los niños y jóvenes a buscar ayuda si la necesitan. En general, entre estos consejos también se encuentran ayudar a desarrollar la capacidad de pensamiento crítico de los niños y a aprender a resistirse a la presión social.⁴⁰

También hay algunos ejemplos útiles de guías cuyo objetivo es asesorar y apoyar a los padres y ofrecerles más información sobre diferentes retos y sobre cómo funcionan,⁴¹ así como algunos escasos ejemplos de recursos de apoyo dirigidos a los niños, que les animan a bloquear y denunciar contenidos que se encuentren sobre retos peligrosos o retos falsos.⁴²

Ejemplos de buenas prácticas para hacer frente a retos peligrosos: el trabajo del Instituto DimiCuida en Brasil

El Instituto DimiCuida ha desarrollado un programa para enfrentarse a los retos peligrosos, que incluye una serie de herramientas y recursos educativos para que los padres los utilicen en casa y enseñen a los niños cómo su cuerpo puede verse afectado por los retos y cómo pueden repercutir en su salud.

Un ejemplo que el Instituto ofreció fue un programa escolar completo que abarca desde sexto grado hasta el último curso de la escuela secundaria. Este programa englobaba la formación de todo el personal del centro educativo, no solo de los docentes sino de todos los adultos, incluidos los conserjes y el personal de seguridad. Colaboraron con los profesores para impartir las sesiones a los niños de todos los cursos. Además, trabajaron con las familias: les explicaron a los padres y cuidadores algunas de las pruebas de los estudios que demostraban por qué los niños se sienten atraídos por los retos/riesgos. La evaluación fue muy positiva y los padres afirmaron que entendían mejor los estados de ánimo y el comportamiento de sus hijos.

⁴⁰<https://www.saferinternet.org.uk/blog/advice-schools-responding-online-challenges> or for example <https://www.webwise.ie/uncategorized/responding-to-online-challenges-and-hoaxes/>

⁴¹13 Online Challenges Your Kid Already Knows About (Common Sense Media) <http://www.common Sense Media.org/blog/viral-youtube-challenges-internet-stunts-popular-with-kids>

⁴²<https://www.bbc.com/ownit/its-personal/when-you-see-something-scary-online> see also <https://www.internetmatters.org/connecting-safely-online/advice-for-young-people/the-hard-stuff-on-social-media/scary-challenges/>

El enfoque del Instituto se comenzó a desarrollar gracias a una asociación con APEAS (Agir pour la prévention des jeux dangereux) en París y tomando como modelo su programa de prevención.⁴³ A medida que ha evolucionado, se ha visto muy influenciado por el programa «Open Circle» del Wesley College de EE. UU., que ofrece planes de aprendizaje social y emocional basados en pruebas fehacientes.⁴⁴ El Instituto utiliza enfoques abiertos para guiar a los grupos que dirigen y animar a niños y jóvenes a hablar sobre su vida en línea. Asimismo, recomienda crear un programa local de competencia social que haga hincapié en las opciones, las responsabilidades, la empatía y la ciudadanía.⁴⁵

Ejemplo de enfoques dirigidos por pares: el proyecto ROCKIT en Australia, un movimiento impulsado por los jóvenes para hacer frente al ciberacoso

Desde hace más de una década, el proyecto ROCKIT ha animado a los estudiantes a enfrentarse al acoso, el odio y los prejuicios en lugar de quedarse mirando. Desde el prisma del (ciber)acoso, nuestros talleres exploran temas de inclusión, relaciones respetuosas, liderazgo social, diversidad, valores, ética y empatía.

Este proyecto crea espacios en los que todos los jóvenes tienen acceso al respeto, la aceptación, la expresión creativa y la capacidad de liderazgo real. Enviamos a presentadores jóvenes altamente cualificados y apasionados a las escuelas para que impartan talleres que capaciten a los estudiantes para liderar un cambio positivo en su centro educativo, en línea y en otros entornos.

Aprendizaje basado en la técnica «mostrar, no contar»

- A través de juegos de rol, actividades, experimentos y debates interactivos, los estudiantes expresan las ideas principales y los mensajes clave se materializan de forma segura a través del aprendizaje experimental.

Enfoque basado en los puntos fuertes

- Nuestros talleres se centran en establecer normas positivas. Nuestro objetivo es aumentar la conciencia social y el autoconocimiento de los estudiantes y crear un entorno en el que se aplaude la diversidad.

Alineación de resultados

- Los resultados de nuestros talleres están alineados con el plan de estudios australiano, el marco eSmart de AMF y estamos oficialmente certificados por la oficina federal eSafety.

Estrategias proactivas

- Proporcionamos a los jóvenes estrategias para hacer frente al (ciber)acoso cuando se produce y estrategias proactivas para protegerse a sí mismos y a los demás, permanecer conectados y sentirse apoyados.

⁴³APEAS Agir pour la prévention des jeux dangereux, véase <https://www.jeudufoulard.com/> Esta organización fue fundada en 2002 con el objetivo de educar a padres y profesionales sobre los retos peligrosos y evitar que los niños se vean perjudicados.

⁴⁴<https://www.open-circle.org/>

⁴⁵(<http://www.institutodimicuida.org.br/en/como-prevenir/>)

Ejemplo de un enfoque de aprendizaje por gamificación en Estados Unidos

The Social Institute (TSI) ofrece una plataforma de aprendizaje en línea gamificada que permite a los estudiantes explorar su mundo social (medios de comunicación social y tecnología) para estimular su salud, felicidad y éxito futuro. Centrándose en reforzar los puntos fuertes del carácter, como la empatía, la integridad y el trabajo en equipo, y en mostrar sus modelos de conducta (desde los líderes estudiantiles hasta los deportistas olímpicos estadounidenses), TSI utiliza un enfoque relevante y positivo para inspirar a los estudiantes a tomar decisiones positivas y válidas en #WinAtSocial.

TSI ofrece a las comunidades educativas:

- #WinAtSocial LIVE: Un programa de asesoramiento socioemocional dirigido por los estudiantes, a distancia o en persona, que cada semana aborda los temas del momento.
- Plan de estudios gamificado #WinAtSocial: Un plan de estudios completo y listo para su aplicación, de 4.º a 12.º curso, que aborda el aprendizaje socioemocional, los medios de comunicación social y la tecnología, y que se imparte de forma fácil y flexible durante la asesoría, en el aula, la clase de salud, la programación de la vida residencial o el tiempo en la comunidad.
- Recursos para los padres: Ayude a los padres a adelantarse a los acontecimientos y a contribuir a que sus hijos tomen decisiones positivas gracias a nuestras presentaciones y contenidos para padres.
- Presentaciones de estudiantes, padres y educadores en seminarios web o en persona: Emocione y capacite a estudiantes, padres y educadores con nuestra popular presentación sobre redes sociales, tecnología y aprendizaje socioemocional.

5.3 Directrices para informar y publicar en los medios de comunicación

En la Parte 1 de este informe hacíamos referencia al impacto perjudicial de la información sobre retos falsos publicada en los medios de comunicación. Los miembros del panel abordaron las formas en las que la cobertura mediática puede alimentar el interés, el conocimiento, el atractivo y la participación. Observamos que en el caso de los retos falsos la cobertura puede ser impulsada por la concienciación bien intencionada pero equivocada, así como por las alertas de las organizaciones que buscan promover la seguridad.

Los miembros del panel sugirieron que las directrices de los medios de comunicación podrían desempeñar un papel importante en el tratamiento de esta cuestión y señalaron las directrices existentes acerca de la información sobre el suicidio. En el Reino Unido, la guía elaborada por la organización Samaritans aborda la necesidad de reflexionar detenidamente sobre la forma en la que se presenta el suicidio en los medios de comunicación para evitar que haya imitadores o se produzcan suicidios.⁴⁶ Siguiendo las directrices anteriores, el National Institute for Clinical Excellence del Reino Unido ha desarrollado una práctica norma de calidad respecto a la información sobre el suicidio publicada en

⁴⁶<https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/media-guidelines-reporting-suicide/>

los medios.^{47 48} Otros ejemplos de directrices relevantes y fehacientes de los medios de comunicación para la prevención del suicidio son las «Recommendations for reporting on suicide» («Recomendaciones para informar sobre el suicidio») en EE. UU.⁴⁹ y «Prevención del suicidio: un instrumento para profesionales de los medios de comunicación» de la Organización Mundial de la Salud.⁵⁰

Posibles implicaciones para los retos peligrosos y los retos falsos

A diferencia de la cobertura de los medios de comunicación, en Samaritans consideran que, al trabajar directamente con las personas, preguntar abiertamente sobre el suicidio si se cree que alguien puede tener comportamientos suicidas es el enfoque más protector y puede ayudar directamente a una persona con esos sentimientos.⁵¹ Esto sugiere que habría que distinguir entre la atención de los medios de comunicación y la ampliación de la concienciación general sobre los retos peligrosos y los retos falsos, y, como hemos analizado anteriormente, hablar sincera y directamente con los grupos de jóvenes que puedan estar en riesgo. Sin embargo, las guías sobre el suicidio mencionadas previamente (y las revisiones sobre el impacto de los medios de comunicación en las que se basan) señalan que las directrices de los medios de comunicación podrían desempeñar un papel importante en la reducción de los efectos adversos de los retos y bulos peligrosos.

Diferentes experiencias con bulos. Guía de los medios de comunicación alemanes

Un hallazgo interesante de la investigación de TVE fue que la exposición y el impacto de los bulos en Alemania es menor que en otros países donde también se realizó la encuesta. Puede ser que la difusión de los bulos (y de los retos falsos) haya sido más limitada en Alemania, lo que refleja las diferentes respuestas de los medios de comunicación y del público. Según nos informaron, el Código de la Prensa alemán impone restricciones a la hora de informar sobre datos de las víctimas y los niños, así como sobre enfermedades, lesiones y suicidios (sección 8).⁵² El hecho de que Alemania destaque por el impacto reducido de los bulos en el país puede merecer un estudio más profundo.

Directrices para los sitios y plataformas con contenido generado por los usuarios

Además de sus directrices para los medios de comunicación convencionales, Samaritans también ha publicado una guía para los sitios y plataformas que alojan contenidos generados por los usuarios.

⁴⁷<https://www.nice.org.uk/guidance/qs189/chapter/Quality-statement-3-Media-reporting>

⁴⁸Esta norma de calidad se basa en las siguientes fuentes: el documento «Prevención del suicidio: un instrumento para profesionales de los medios de comunicación» de la Organización Mundial de la Salud; las «Media guidelines for reporting suicide» («Directrices para informar del suicidio en los medios de comunicación»); el código de radiodifusión de OFCOM y la Independent Press Standards Organisation (IPSO), el organismo regulador de la prensa en el Reino Unido. La guía del NICE sobre la prevención del suicidio en entornos comunitarios y de custodia describe los criterios clave para informar sobre este tema. Incluye el uso de un lenguaje sensible que no estigmatice ni perturbe de ningún modo a las personas afectadas, reduciendo las especulaciones, evitando presentar detalles sobre los métodos y proporcionando historias de esperanza y recuperación, así como información de apoyo.

⁴⁹<https://www.reportingonsuicide.org/> Esta guía constituye una colaboración entre expertos en prevención del suicidio, expertos en salud pública, periodistas y organizaciones de medios de comunicación

⁵⁰https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_media.pdf – guía basada en los resultados de una revisión de las investigaciones sobre suicidios por imitación

⁵¹<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/if-youre-worried-about-someone-else/supporting-someone-suicidal-thoughts/>

⁵²La Dra. Jutta Croll, miembro de nuestro panel de expertos de Alemania, sugirió que la reducción de la exposición y el impacto podría ser el resultado del cumplimiento de las claras directrices que los medios de comunicación deben seguir para informar sobre este tipo de contenido.

<https://www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/internet-suicide/guidelines-tech-industry/guidelines/>
Véase también [Reducing_access_to_harmful_self-harm_and_suicide_content_online_FINAL.pdf](#) (samaritans.org)

Esta guía incluye los bulos de suicidio, los retos y los pactos⁵³ como categorías de contenido a las que se debe dar prioridad en las estrategias de moderación (por ejemplo, bloqueando los términos de búsqueda perjudiciales relacionados con los bulos de suicidio). Sería oportuno contar con más directrices específicas sobre cómo abordar los contenidos generados por los usuarios, en los que estos comparten advertencias sobre bulos de suicidio como si fueran auténticos.

5.4 Ideas del panel de expertos para las intervenciones a nivel de plataforma

El panel estudió las posibles intervenciones a nivel de plataforma y destacó el papel esencial de la moderación temprana y la eliminación de los retos peligrosos para evitar la exposición a los mismos. En materia de apoyo a los métodos de alfabetización mediática, el panel consideró que existen muchas vías importantes para las plataformas, incluyendo mensajes claros y líneas de información para que los usuarios denuncien estos contenidos. Además, planteó que las plataformas podrían emplear proactivamente a las personas influyentes en las redes sociales para crear contenido que influya, eduque e informe sobre estos temas. Estos podrían promocionarse a propósito en la plataforma, para que lleguen a un público más amplio. Los miembros del panel consideraron que las plataformas comprenderían mejor cómo hacer que los retos peligrosos parecieran menos interesantes, o que las alternativas fuesen más atractivas, y podrían trabajar con los jóvenes creadores para diseñar en conjunto (y probar) contenidos eficaces de este tipo. Esto podría ayudar a contrarrestar a las personas con influencia en las plataformas que pueden ganar seguidores o conseguir aprobación por participar en retos arriesgados.

Otra medida sugerida por los miembros del panel fue la de imponer pausas y trabajar más en la educación de la plataforma y la información sobre los retos en el momento en el que el usuario se encuentra con el contenido. Aunque se acordó que es importante que los procesos de moderación supriman activamente los retos peligrosos, se consideró que la educación y la información podrían servir en las plataformas para los retos que son inútiles, antisociales o desagradables, más que peligrosos. En ese momento concreto, la plataforma podría ofrecer más información (en términos neutros u objetivos) sobre un reto, posiblemente en forma de ventana emergente. Las sugerencias de contenido incluían ejemplos como: «otros usuarios han informado que hacer esto puede provocar daños» en relación con los retos; «otros usuarios han informado de que esto es un bulo cuyo objetivo es perjudicar, compartirlo aumentará su popularidad y hará que otras personas lo vean», etc., para los retos falsos.

El panel de expertos era consciente de los riesgos de consecuencias no deseadas, dado que las etiquetas de advertencia sobre el contenido, por ejemplo, pueden servir para hacerlo más atractivo y aumentar su consumo; no obstante, se acordó que la información objetiva discreta podría ser útil. En la investigación de TVE hemos observado que los adolescentes evalúan el riesgo leyendo los comentarios y viendo los vídeos de advertencia, por lo que parece que los jóvenes se ven influenciados por los contenidos en esta etapa.

En el panel se debatió si las técnicas de estímulos para crear enfoques de cambio de comportamiento funcionan con los jóvenes, y se advirtió que deben ser sutiles, probarse para comprobar su impacto

⁵³<https://www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/internet-suicide/guidelines-tech-industry/guidelines/>
Véase también [Reducing_access_to_harmful_self-harm_and_suicide_content_online_FINAL.pdf](#) (samaritans.org)

y supervisarse a lo largo del tiempo (ya que pueden perder eficacia a medida que las pausas u otros intentos de influir en el comportamiento se normalizan para los jóvenes). Asimismo, acordaron que los distintos enfoques debían estar coordinados, reconociendo que la supresión de contenidos en una plataforma conlleva el riesgo de aumentar su perfil en otra, a menos que haya un enfoque coordinado y sistémico en todas ellas.

La necesidad de información autorizada y oportuna sobre los retos

El panel identificó la necesidad de contar con información específica, de alta calidad y útil sobre los retos peligrosos individuales y los retos falsos que pueda compartirse de manera oportuna. Un único punto central (o un sitio web con capacidad de búsqueda) podría albergar y difundir información fundamentada y reducir la confusión y los rumores que pueden aumentar la viralidad de algunos de estos contenidos, incluidos los «secundarios» (por ejemplo, informes y vídeos y mensajes de advertencia). La información útil incluiría datos sobre la propagación, la metodología del reto peligroso o del reto falso y la información sobre su origen, escala y posibles efectos en la salud física y mental de los participantes. Este método de equipo independiente también podría allanar el camino para un enfoque más coherente de este contenido en diferentes plataformas.

Parte 6: Recomendaciones

Los datos de los que disponemos revelan que la mayoría de los niños no participa en retos de ningún tipo (ni siquiera en los que son divertidos y seguros) y que, de los que lo hacen, solo una pequeña minoría participa en los que son peligrosos. Sin embargo, dado el impacto que los retos peligrosos pueden tener en los niños afectados, es importante entender cómo podemos mejorar el trabajo de seguridad y prevención en este ámbito.

Hemos comprobado que, cuando se trata de retos peligrosos, la vulnerabilidad y las motivaciones de las personas implicadas pueden ser complejas y pueden incluir factores sociales, emocionales, culturales y de desarrollo que desafían las intervenciones simplistas o los mensajes de abstinencia. Este informe sugiere la importancia de equipar a los niños, así como a los padres y cuidadores, a los profesores y a las comunidades con información y herramientas para evaluar, abordar y gestionar mejor este riesgo en línea. En esta sección final resumimos las ideas útiles y las estrategias de prevención que hemos identificado y debatido en este informe.

Las recomendaciones que presentamos a continuación se centran en la educación preventiva eficaz y en los enfoques preventivos dirigidos principalmente a niños y jóvenes (y a quienes los cuidan o trabajan con ellos). Aun así, es importante destacar que la educación para la prevención (aunque sea el punto principal de este informe) no es una solución completa y que existen otros agentes con un papel clave en la lucha contra los retos peligrosos en formas que trascienden la educación y la alfabetización mediática. En concreto, de nuestro análisis de esta cuestión se desprende que las propias plataformas tienen una responsabilidad primordial en relación con la moderación eficaz de los contenidos. Las plataformas deben dar prioridad a la identificación y eliminación de estos contenidos y deben utilizar algoritmos de forma proactiva para sacar a la luz retos peligrosos y evitar que los usuarios más jóvenes vean estos contenidos. Las plataformas también tienen la responsabilidad de asegurarse de que cuentan con mensajes claros y educación dentro de sus servicios y flujos de información fáciles de usar, de modo que los usuarios se animen a denunciar los contenidos dañinos y peligrosos y puedan hacerlo fácilmente.

Recomendaciones sobre enfoques de prevención eficaces

Recomendaciones para las organizaciones (incluidas las ONG, las organizaciones comunitarias o las escuelas) que desarrollen programas de prevención para reducir los comportamientos de riesgo (incluidos los retos peligrosos):

- Tener en cuenta el conjunto de investigaciones existentes y el consenso sobre qué contribuye a una educación preventiva eficaz.⁵⁴
- Diseñar las intervenciones y los programas de manera que se reconozca el deseo que tienen los jóvenes de aprender nuevas habilidades, y de desarrollar y superar retos como parte de su crecimiento. Ayudar a niños y jóvenes a distinguir entre el riesgo aceptable

⁵⁴<https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-and-resources/resources/key-principles-effective-prevention-education>

y el inaceptable (reconociendo que asumir riesgos puede crear oportunidades positivas para el crecimiento personal, siempre que los riesgos sean proporcionados y se hayan comprendido). Cuando sea posible, ofrecer opciones alternativas y oportunidades de exploración y experimentación que sean significativas y divertidas.

- En consonancia con la CDN y el derecho de los niños y los jóvenes a la participación y a tener voz en las intervenciones que les afectan, involucrar a los niños y los jóvenes en el diseño y la creación conjunta de materiales educativos, y hacer que los compañeros o los jóvenes embajadores participen o lideren.
- Plantear la posibilidad de utilizar una serie de estrategias que involucren a los niños y les animen a pensar de forma crítica sobre las prácticas en línea en un espacio sin prejuicios. Plantear la posibilidad de diseñar y utilizar enfoques de aprendizaje activo y experimental, que incluyan la gamificación o las actividades de prueba en las que los jóvenes puedan practicar habilidades y experimentar con diferentes enfoques que luego puedan utilizar cuando se enfrenten a contenidos de riesgo.
- Las intervenciones tendrán más éxito si reciben el apoyo y el favor de las comunidades locales. Las intervenciones deben incluir y comprometer a los niños, padres y escuelas locales (así como, si es posible, otros espacios más informales donde los niños pasan el tiempo en sus comunidades).
- Animar a los padres a utilizar intervenciones eficaces con sus hijos, enmarcándolas en la comunicación abierta y el pensamiento crítico. Ayudar a los padres a reconocer que retirar los dispositivos o simplemente decir a los niños que se abstengan puede ser contraproducente.
- En el caso de los niños más pequeños, reconocer que la educación para la prevención debe estar vinculada y ser adecuada a su capacidad de desarrollo. Puede que haya que centrarse en ayudarles a reconocer cuándo algo les parece molesto o confuso y en darles las habilidades y la confianza para alejarse de ahí.

Recomendaciones para las ONG locales, las organizaciones comunitarias, las escuelas o los grupos de padres a la hora de reflexionar sobre cómo abordar específicamente los retos peligrosos:

- Incluir los retos peligrosos en la educación y las estrategias de alfabetización mediática basadas en pruebas y cuya eficacia se evalúa de forma independiente.
- Al trabajar con un grupo específico de niños y jóvenes, decidir si es apropiado mencionar un reto específicamente si está causando preocupación. En algunos contextos será más auténtico y protector nombrarlos que evitar hacerlo de forma directa, pero esto requerirá una valoración equilibrada. Llevar a cabo intervenciones dirigidas por niños tenderá a indicar si es apropiado nombrar directamente un reto o no.
- Al trabajar con niños, la inoculación psicológica es fundamental, y esto puede lograrse hablando de tipos de retos más que de aspectos específicos (por ejemplo, retos que afectan a los sistemas corporales y que pueden causar daños corporales graves).
- Hemos comprobado que rara vez resulta útil limitarse a concienciar (por ejemplo, a los padres o a una comunidad escolar) en una intervención puntual. Las intervenciones

necesitan tiempo para pensar, debatir, reflexionar y respaldar la información, incluyendo la aportación de ayuda y consejos prácticos adicionales sobre qué hacer. Los enfoques podrían combinarse con las intervenciones existentes en materia de alfabetización mediática y competencia social y emocional.

- Reconocer que los jóvenes quieren tener la capacidad de actuar y la oportunidad de tomar decisiones positivas: ofrecerles información sobre los retos que sea precisa, honesta y útil y que les ayude a evaluar el riesgo. Esto se relaciona con el hecho de proporcionar una información mejor y más útil (y de confianza) tanto dentro como fuera de la red.
- Tras la investigación sobre las normas sociales, dar a conocer el hecho de que la mayoría de los jóvenes no participan en retos peligrosos.

Recomendaciones para que las plataformas en línea mejoren los enfoques de alfabetización y educación (para un debate más completo sobre las responsabilidades de la industria, incluidas las estrategias esenciales de moderación y eliminación, véase más arriba):

- Abordar la actual falta de recursos dedicados a la alfabetización mediática en plataformas sobre retos peligrosos para jóvenes, padres y educadores. Proporcionar mensajes e información en la plataforma sobre la evaluación y la denuncia de los retos posiblemente perjudiciales y el reconocimiento de los bulos.
- Colaborar con los creadores y las personas influyentes para orientar sobre los retos peligrosos y reducir la conveniencia de la participación y la interacción (publicaciones, me gusta y comentarios).
- Apoyar el proceso de toma de decisiones de los jóvenes creando momentos en el recorrido del usuario en los que se les anime a hacer una pausa y reflexionar cuando se encuentren con información sobre los retos (incluidos los retos falsos).
- Estudiar la viabilidad de apoyar a un equipo de expertos independientes que trabajen en todas las plataformas para supervisar, revisar y designar los retos (incluidos los retos falsos) y proporcionar información objetiva y oportuna sobre aquellos que supongan un riesgo de daño físico o emocional.
- Apoyar a los educadores en alfabetización mediática para que ofrezcan programas de prevención eficaces que sean integrales, multifacéticos y estén basados en pruebas (esto incluye la contribución a los costes).

Recomendaciones para las fuerzas policiales, la sanidad pública, los centros educativos, los medios de comunicación y otras fuentes de confianza:

- En la medida de lo posible, ofrecer mensajes públicos claros sobre lo que son los retos falsos, fundamentados en la ciencia de la prevención, explicando cómo funcionan y cómo podemos protegernos del impacto que tienen. Esto incluye evitar alertas y advertencias poco útiles que aumenten el interés por los contenidos perturbadores.

- Garantizar que las explicaciones de los «retos falsos» sean claras, tanto en cuanto a que las narraciones son mentiras diseñadas para causar miedo y pánico, como en cuanto a que participar en los retos falsos puede poner a los jóvenes en contacto con personas que están utilizando ese contenido falso para explotarles y hacerles daño.
- Desarrollar o seguir las directrices de los medios de comunicación sobre los retos peligrosos y los retos falsos, basándose en las mejores prácticas en relación con las directrices de los medios de comunicación sobre la información del suicidio. Esto resulta fundamental para evitar que aumente la exposición a contenidos nocivos, así como para ayudar a enmarcar respuestas educativas de prevención más constructivas (y menos impulsadas por el pánico).