

GUÍA EDUCATIVA PARA PROFESORADO:

Prevención de la ciberviolencia y la conducta suicida en la adolescencia



ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
MITOS SOBRE RIESGOS DIGITALES Y CIBERVIOLENCIA EN LA ADOLESCENCIA.....	6
MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA.....	7
¿CÓMO PODEMOS DETECTAR QUE ALGO NO VA BIEN?.....	9
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?.....	11
Si un/a alumno/a te comunica una situación de violencia digital.....	11
Si un/a alumno/a te comunica que tiene pensamientos suicidas.....	11
RECURSOS.....	13

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios, aprendizajes y construcción de la propia identidad, en la que las relaciones, el entorno y las experiencias vividas influyen en el bienestar y el desarrollo. Hoy, una parte importante de la vida adolescente transcurre también en el entorno digital. Internet es un espacio de relación, comunicación y construcción de la identidad, pero también puede exponerles a riesgos y formas de violencia digital que afectan a su bienestar y salud mental. Aunque la conducta suicida es un fenómeno complejo y multifactorial, la ciberviolencia se ha relacionado con un mayor riesgo de conducta suicida en la adolescencia. Por ello, es importante comprender estas realidades de forma conjunta y desde una perspectiva preventiva.

Desde esta mirada nace PBPsicología, un proyecto orientado a acercar la prevención y la promoción de la salud mental a la comunidad educativa. Como parte del proyecto se han elaborado tres guías educativas, dirigidas a adolescentes, familias y profesorado, con el objetivo de favorecer una responsabilidad compartida en la prevención y ofrecer herramientas para detectar, acompañar y actuar ante situaciones de riesgo.

Las guías abordan riesgos digitales, ciberviolencia y conducta suicida desde una perspectiva preventiva, con información clara, orientaciones prácticas y recursos. Están contextualizadas en Cataluña e incorporan sus principales recursos, protocolos y servicios, a partir de conocimientos procedentes de la práctica profesional y la investigación. No pretenden sustituir la atención profesional ni responder a todas las situaciones, sino ofrecer un punto de partida para comprender, prevenir, actuar y saber dónde acudir cuando sea necesario.

Un recurso elaborado por PBPsicología

Paula Benedico Peydró · Psicóloga General Sanitaria

 www.pbpsicologia.es ·  hola@pbpsicologia.es

INTRODUCCIÓN

A continuación, encontrarás algunos conceptos clave relacionados con los riesgos digitales, la ciberviolencia y la conducta suicida. Conocer qué significa cada uno nos ayuda a identificar mejor estas situaciones, comprender sus posibles consecuencias y saber cuándo pueden suponer un riesgo para el bienestar propio o de otras personas.

- **Consumo de pornografía:** Visualización de contenidos audiovisuales sexualmente explícitos que, con frecuencia, incluyen violencia, desigualdad y prácticas que pueden presentar como normales determinadas formas de violencia contra las mujeres, la cosificación sexual y las relaciones de poder. Además, puede transmitir una visión poco realista de la sexualidad, el cuerpo, el consentimiento y las relaciones afectivas, generando expectativas y creencias alejadas de las experiencias reales. Cuando el consumo se vuelve frecuente, persistente y difícil de controlar, puede interferir en la vida cotidiana y afectar de forma importante al bienestar emocional, las relaciones personales y el ámbito académico.
- **Sexting:** Práctica que consiste en el intercambio consentido, a través de medios digitales, de contenidos personales de carácter erótico o sexual (mensajes, fotografías o vídeos). Cuando la recepción de contenido sexual explícito no es solicitada ni consentida, se habla de *ciberflashing*. La difusión no consentida de estos contenidos puede suponer vulneraciones de la intimidad y la privacidad y diversas formas de ciberviolencia.
- **Sexpredding:** Forma de ciberviolencia que consiste en la difusión de contenidos sexuales o íntimos de una persona a terceras personas sin su consentimiento. Esta práctica supone una vulneración grave de la privacidad y puede generar consecuencias significativas a nivel emocional, social y reputacional.
- **Sextorsión:** Forma de ciberviolencia que consiste en amenazar con difundir contenidos íntimos o sexuales de una persona con el objetivo de obtener beneficios, generalmente de tipo económico o sexual. También puede implicar presión para generar y enviar nuevos contenidos. Se trata de una forma grave de violencia digital que puede tener consecuencias emocionales importantes y, a menudo, invisibilizadas.

- **Grooming:** Forma de ciberviolencia en la que una persona adulta establece una relación de confianza con una persona menor de edad a través de Internet, con la finalidad de obtener contenidos sexuales o facilitar una situación de abuso. Puede incluir manipulación emocional, sextorsión y, en algunos casos, la propuesta de encuentros presenciales. Constituye una forma de violencia sexual digital contra personas menores de edad y está tipificada penalmente.
- **Ciberacoso o cyberbullying:** Forma de ciberviolencia entre iguales que se produce a través de medios digitales e incluye acciones como insultos, amenazas, burlas o difusión de contenidos humillantes. A diferencia del acoso presencial, puede producirse de manera potencialmente continuada, amplificando su impacto y generando un estado sostenido de malestar emocional. Se considera una extensión del bullying en el entorno digital.
- **Ciberviolencia en las relaciones de pareja:** Forma de ciberviolencia dirigida hacia la pareja o expareja a través de tecnologías digitales. Incluye conductas de cibercontrol (vigilancia constante, control de contactos, exigencia de acceso a dispositivos o cuentas) y de ciberagresión (insultos, amenazas, difusión de contenido íntimo o chantaje). Se considera una extensión de la violencia de género en el entorno digital.
- **Conducta suicida:** Conjunto de pensamientos y comportamientos relacionados con la propia muerte o con el deseo de dejar de vivir. Puede manifestarse de diferentes formas y con distintos niveles de intensidad, desde pensamientos sobre la muerte o deseos de no seguir viviendo hasta pensamientos suicidas, conductas preparatorias, intentos de suicidio o el suicidio.

MITOS SOBRE RIESGOS DIGITALES Y CIBERVIOLENCIA EN LA ADOLESCENCIA

MITO 1. “Si ocurre fuera del horario escolar, no es responsabilidad del centro”

Las situaciones de violencia digital pueden ocurrir fuera del horario escolar y, aun así, afectar directamente a la convivencia, el bienestar y la seguridad del alumnado dentro del centro. Un conflicto iniciado en redes sociales puede trasladarse al aula, generar aislamiento, amenazas, enfrentamientos o dificultades para seguir con normalidad la actividad escolar. Además, en muchos casos, el ciberbullying no aparece de forma aislada, sino que puede coexistir con situaciones de bullying presencial. Las dinámicas de exclusión, rechazo o acoso pueden continuar dentro y fuera del aula a través de las redes sociales. Por eso, cuando el centro tiene conocimiento de una situación de este tipo y esta afecta al alumnado o a la convivencia escolar, es importante actuar de acuerdo con los protocolos y recursos disponibles.

MITO 2. “Si un/a alumno/a no me cuenta que está sufriendo ciberbullying, no puedo saber que está ocurriendo”

No siempre el alumnado cuenta lo que está viviendo. Puede sentir vergüenza, miedo a que la situación empeore, temor a las consecuencias o pensar que las personas adultas no podrán ayudarle. Sin embargo, algunas situaciones pueden hacerse visibles en la vida escolar: cambios en la asistencia, absentismo, aislamiento, dificultades para participar, cambios en las relaciones con el grupo o problemas a la hora de formar grupos de trabajo pueden ser señales que merezcan atención. La ausencia de una petición de ayuda no significa que no exista un problema. Mantener una actitud de observación y escucha facilita que el alumnado pueda pedir ayuda.

MITO 3. “El ciberbullying no es tan grave porque no hay golpes”

El ciberbullying puede causar un impacto importante aunque no exista violencia física. Los insultos, amenazas, humillaciones, burlas o exclusiones pueden afectar al bienestar emocional, la autoestima, las relaciones y la vida cotidiana del/de la adolescente. En internet, una sola publicación puede permanecer, compartirse, viralizarse y volver a aparecer muchas veces. Aunque quien ejerce el ciberbullying lo publique una sola vez, otras personas pueden descargarlo, reenviarlo o compartirlo, haciendo que llegue a muchas más personas. La acción puede durar unos segundos, pero sus consecuencias pueden acompañarte durante mucho

más tiempo. El centro puede contribuir escuchando sin minimizar, recogiendo información, activando los protocolos correspondientes y coordinándose con las personas y servicios implicados.

MITO 4. “Si un/a alumno/a me cuenta que está sufriendo violencia digital, tengo que solucionarlo yo”

El profesorado puede ser una figura clave para detectar, escuchar, proteger y activar la ayuda necesaria, pero no tiene que resolver por sí solo una situación de ciberviolencia. Ante una revelación, es importante escuchar sin juzgar, tomar en serio lo que cuenta, recoger la información necesaria y comunicar la situación siguiendo los procedimientos establecidos por el centro. Detectar no significa diagnosticar. Acompañar no significa hacerlo todo en solitario.

MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA

MITO 1. “Hablar de suicidio puede incitar al alumnado a hacerlo”

Hablar de suicidio no incita a una persona a suicidarse ni «le mete ideas en la cabeza». Preguntar de forma directa y adecuada puede ayudar a identificar el sufrimiento y facilitar que el/la alumno/a pueda expresar lo que está viviendo y recibir ayuda. Evitar hablar del tema por miedo a provocarlo puede hacer que pasemos por alto señales importantes.

MITO 2. “Si un/a alumno/a habla de suicidio o se autolesiona, solo quiere llamar la atención”

Las autolesiones y las expresiones relacionadas con la conducta suicida no son una moda ni deben interpretarse simplemente como una búsqueda de atención. Pueden ser formas de expresar un sufrimiento intenso, pedir ayuda o intentar afrontar un malestar que la persona no sabe cómo gestionar. Minimizar, ridiculizar o castigar estas conductas puede aumentar el aislamiento y dificultar que vuelva a pedir ayuda. Toda señal de sufrimiento merece ser tomada en serio.

MITO 3. “Los adolescentes de hoy no tienen motivos reales para estar mal”

El sufrimiento de un/a adolescente no es una tontería. Que una persona sea joven, tenga una familia, amistades, estudios o muchas oportunidades no significa que no pueda estar sufriendo profundamente. Comparar sus problemas con los de otras personas o decirle que «lo tiene todo» no hace que su dolor desaparezca. El suicidio ha existido siempre; lo que ha cambiado es que hoy podemos hablar más

abiertamente sobre él, reconocer señales y pedir ayuda. Minimizar el sufrimiento puede hacer que dejemos de actuar cuando todavía estamos a tiempo.

MITO 4. “Prevenir el suicidio es responsabilidad únicamente de los profesionales de la salud”

La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida. Las familias, los centros educativos, los profesionales de la salud, las amistades, las instituciones y la sociedad en su conjunto tienen un papel. Cada persona puede contribuir desde su posición: detectar señales, escuchar sin juzgar, acompañar y facilitar el acceso a ayuda. Prevenir no significa cargar con la responsabilidad de salvar a alguien en solitario. Significa no mirar hacia otro lado y saber cuándo y cómo pedir ayuda.

MITO 5. “Si un/a alumno/a me cuenta que piensa en suicidarse, tengo que saber qué decir o cómo solucionarlo”

El profesorado no tiene que saber resolver por sí solo una situación de riesgo suicida. Los centros educativos cuentan con una guía específica para orientar la actuación ante situaciones de conducta suicida y autolesiones, con pautas y circuitos de coordinación entre los diferentes agentes implicados. Ante una revelación, lo importante es escuchar sin juzgar, tomar en serio lo que el/la alumno/a está expresando y no prometer confidencialidad absoluta. Cuando existe un posible riesgo para la vida, la información debe comunicarse a las personas responsables y profesionales correspondientes para poder valorar la situación y activar las medidas de protección necesarias. A partir de ahí, el centro debe seguir el circuito de actuación establecido, coordinándose con la familia y los servicios implicados según corresponda. No necesitas tener todas las respuestas. Tu papel es detectar, escuchar, proteger y pedir ayuda.

MITO 6. “Una vez que el/la alumno/a ha sido atendido/a por un profesional, ya no es responsabilidad del centro”

La atención profesional es un paso fundamental, pero la prevención y el acompañamiento no terminan con una primera intervención. El centro educativo puede seguir teniendo un papel importante en la reincorporación, el acompañamiento y la coordinación con las personas y servicios implicados, respetando siempre las funciones y los límites de cada profesional. La recuperación puede requerir tiempo y apoyo continuado. Una crisis puede terminar, pero el proceso de recuperación continúa.

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR QUE ALGO NO VA BIEN?

No todas las situaciones de violencia digital o de sufrimiento emocional son visibles. Algunas pueden ocurrir principalmente fuera del centro, pero dejar señales en la vida escolar. Por eso, es importante prestar atención tanto al comportamiento del/de la adolescente como a la dinámica del grupo.

Algunas señales a las que prestar atención

- Aislamiento, rechazo, pérdida repentina de amistades o dificultades para integrarse que antes no estaban presentes.
- Que un/a alumno/a sea sistemáticamente elegido/a en último lugar, quede sin grupo o sea evitado/a de forma recurrente por sus compañeros/as.
- Risas, miradas, comentarios o gestos compartidos entre varios/as alumnos/as cuando una persona entra en el aula, habla o participa.
- Bromas, rumores o comentarios recurrentes sobre el aspecto, sexualidad, relaciones, fotografías, vídeos o vida privada de un/a alumno/a.
- Referencias entre el alumnado a fotografías, vídeos, conversaciones, cuentas o publicaciones que parecen afectar a una persona concreta.
- Cambios en la asistencia o evitación de determinadas actividades o espacios: absentismo, retrasos frecuentes o rechazo a acudir a determinadas clases, educación física, vestuarios, excursiones u otros espacios del centro.
- Cambios llamativos en la forma de vestir o intentos de ocultar determinadas partes del cuerpo, como empezar a llevar ropa que cubre habitualmente brazos y piernas, incluso cuando hace calor.
- Necesidad frecuente de salir de clase para ir al baño o permanecer allí durante períodos inusualmente largos, especialmente cuando supone un cambio respecto a su comportamiento habitual.
- Cambios significativos en la relación con la comida o con su propio cuerpo, como evitar comer delante de otras personas o mostrar una preocupación creciente por el peso o la imagen corporal.
- Cambios en el rendimiento o la participación: dificultades de concentración, descenso académico o pérdida repentina de interés por actividades en las que antes participaba.

- Cambios llamativos en las producciones escritas o artísticas: temas que aparecen de forma recurrente en redacciones, relatos, poemas, dibujos u otras actividades de expresión libre, especialmente cuando incluyen contenidos relacionados con muerte, desesperanza, violencia, aislamiento, miedo, control, sexualidad o sufrimiento y suponen un cambio respecto a lo habitual.
- Cambios importantes y mantenidos en el estado de ánimo o el comportamiento, como irritabilidad, ansiedad, tristeza, retraimiento o inquietud.
- Expresiones de desesperanza, de sentirse una carga o de que las cosas no van a mejorar, así como comentarios sobre desaparecer, no querer seguir o no querer estar aquí.
- Comentarios o contenidos relacionados con la muerte o el suicidio, incluso cuando aparecen en forma de broma, meme, canción, publicación o comentario aparentemente casual; así como señales de preparación o despedida, como regalar pertenencias o despedirse de personas cercanas de una manera inusual.

Recuerda: Ninguna señal aislada permite concluir que existe una situación de violencia digital, autolesión o riesgo suicida. Lo importante es observar qué ha cambiado, qué se repite y qué está ocurriendo alrededor del/de la adolescente. Ante una preocupación o una revelación, escucha sin juzgar, toma en serio lo que expresa y activa los procedimientos establecidos por el centro.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?

Si detectas o un/a alumno/a te comunica una situación de violencia digital, autolesiones o conducta suicida, no tienes que resolverla por tu cuenta. No necesitas tener todas las respuestas. Tu papel es detectar, escuchar, proteger y pedir ayuda.

Si un/a alumno/a te comunica una situación de violencia digital

- **Escucha.** Escucha con calma y toma en serio lo que explica el/la alumno/a. No juzgues, culpabilices ni cuestiones sus decisiones.
- **Aclara la confidencialidad.** No prometas guardar el secreto. Explícale que, para protegerle, será necesario pedir ayuda y compartir la información con las personas responsables.
- **Protege y conserva.** Si existe un peligro inmediato, prioriza su seguridad. Si hay mensajes, fotografías, vídeos u otras evidencias, no las borres ni las difundas.
- **Comunica.** Informa inmediatamente a la dirección del centro. No necesitas determinar qué tipo de violencia es ni quién tiene la razón.
- **Activa el circuito.** La dirección y el equipo correspondiente valorarán la situación y activarán el protocolo o circuito que corresponda.
- **Acompaña.** Mantén una actitud de apoyo y sigue las medidas y orientaciones establecidas por el centro.

Protocolo de referencia:

[Protocol d'actuació davant de qualsevol tipus de violència en l'àmbit educatiu](#)

Si un/a alumno/a te comunica que tiene pensamientos suicidas

- **Escucha.** Escucha con calma, interés y sin juzgar, minimizar ni culpabilizar. Puedes preguntarle directamente si está pensando en hacerse daño o morir.
- **Garantiza su seguridad.** No dejes solo/a al alumno/a. Busca un espacio tranquilo y privado y avisa a la dirección o a otro/a profesional del centro de dónde os encontráis.
- **Aclara la confidencialidad.** No prometas guardar el secreto. Explícale que, para protegerle, será necesario pedir ayuda y compartir la información con las personas responsables.

- **Comunica.** Comunica inmediatamente la situación a la dirección del centro. A partir de este momento, la dirección activará el circuito establecido y realizará las comunicaciones correspondientes.
- **Activa la ayuda.** Si la ideación suicida es inminente, la dirección contactará con el 061 Salut Respon y con la familia. Si no es inminente, la dirección contactará con la familia para que pueda solicitar la valoración sanitaria correspondiente. La dirección también informará a orientación, EAP o PSiE, según corresponda.
- **Acompaña.** Mantén el apoyo y la coordinación durante el proceso. La atención no termina con la primera intervención.

Guía de referencia:

[Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu](#)

En caso de emergencia médica o riesgo vital inmediato: 112.

RECURSOS

Si detectas o te comunican una situación de ciberviolencia que afecta a un/a alumno/a, o si un/a alumno/a te comunica que tiene pensamientos suicidas, no tienes que saber por tu cuenta qué hacer ni qué recurso es el adecuado. Estos recursos pueden orientarte, ayudarte a valorar la situación y acompañarte en los siguientes pasos. Ante una situación de violencia o conducta suicida, la dirección del centro debe coordinar la respuesta y activar los protocolos correspondientes. El profesorado no tiene que gestionar estos casos de manera individual.

Si detectas una situación de violencia

[Protocol d'actuació davant de qualsevol tipus de violència en l'àmbit educatiu](#)

Es el documento de referencia para los centros educativos ante situaciones de violencia que afectan al alumnado. Establece las actuaciones que corresponden al centro, los mecanismos de protección y las pautas para el seguimiento de cada situación.

USAV – Unitat de Suport a l'Alumnat en Situació de Violència

 **900 923 098** ·  [**usav.educacio@gencat.cat**](mailto:usav.educacio@gencat.cat)

 De lunes a viernes, de **8:00 a 18:00h**

Unidad especializada de la Generalitat de Catalunya que atiende situaciones de violencia y ofrece asesoramiento y acompañamiento a las direcciones y profesionales de los centros educativos para la activación de los protocolos, la toma de decisiones y el seguimiento de los casos.

UsApps – Canal de comunicación de situaciones de violencia

Aplicación web UsApps

Permite comunicar situaciones de violencia que afectan al alumnado, tanto si se viven directamente como si se conocen como testigo. Las comunicaciones llegan a la USAV, que puede orientar y coordinar las actuaciones necesarias.

Si detectas autolesiones o conducta suicida

[Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu](#)

Guía de referencia para los centros educativos ante la detección de autolesiones o

conducta suicida. Recoge el circuito de actuación y orienta sobre cómo proceder según la situación detectada.

061 – Salut Respon

 **061** · 24 horas, 365 días

Puedes llamar para recibir orientación profesional ante una situación relacionada con la conducta suicida. El servicio puede valorar la situación y activar los recursos sanitarios necesarios.

116 111 – Infància Respon

 **116 111** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito y permanente de la Generalitat de Catalunya para niños, niñas y adolescentes. Puedes llamar para pedir orientación ante situaciones de maltrato, acoso, ciberacoso, violencia machista o abuso sexual.

ANAR – Familia y Centros Escolares

 **600 50 51 52 - 900 018 018** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito de orientación dirigido a adultos/as que necesitan ayuda ante situaciones que afectan a niños, niñas y adolescentes. También ofrece orientación a profesionales y profesorado ante situaciones de violencia escolar u otras dificultades que afectan al alumnado.

112 – Emergencias

 **112** · 24 horas, 365 días

Si existe riesgo vital inmediato o una emergencia médica, llama al 112.