

CONECTAR NO ES INVADIR

En lo digital
también hay

límites



No es no.
Ver no obliga.



Responder
no es obligatorio.



Tu intimidad
no se comparte.



Si tú no quieres,
yo tampoco.
También en lo digital.



El buen trato también está online

CONECTAR NO ES INVADIR

Campaña "Si tú no quieres, yo tampoco"

Título:

Conectar no es invadir

Edita:

Servicio de Igualdad y Mujer
Ayuntamiento de Zaragoza

Textos:

Amaltea Sexología

Maquetación e ilustraciones:

Vértigo Conectando

Imprime:

Vértigo Conectando

Año:

2026

Depósito Legal Z 1281-2026

Finalidad del documento

Este documento se dirige al profesorado tutor y/o a los equipos educativos de los centros participantes. Su función es facilitar que puedan retomar algunas ideas trabajadas con el alumnado tras la intervención de AMALTEA.

- Reforzar la diferencia entre contacto, insistencia, presión e invasión.
- Ayudar a reconocer señales de presión digital normalizadas en relaciones jóvenes.
- Subrayar el valor educativo de los límites, la privacidad y la intimidad digital.
- Ofrecer preguntas y pequeñas actividades para continuar el trabajo en tutoría.
- Orientar al profesorado si aparece alguna situación personal durante el trabajo posterior.

La ficha no sustituye los protocolos del centro ni los recursos especializados. Su finalidad es educativa, preventiva y de continuidad pedagógica.

Acompañar también es educar

**El profesorado es
clave para promover
relaciones digitales
desde el respeto**



Qué se ha trabajado en el taller

El taller se desarrolla en dos sesiones de aproximadamente 50 minutos. La primera sesión se centra en aprender a leer la escalada de la comunicación digital; la segunda avanza hacia alternativas de buen trato.

Sesión	Eje de trabajo	Finalidad
Sesión 1	Del contacto a la invasión: aprender a leer la escalada	Identificar cómo una interacción puede pasar de contacto a insistencia, presión e invasión.
Sesión 2	De la presión al buen trato digital: expresar sin invadir	Diferenciar frase, emoción, conducta y efecto, y construir alternativas respetuosas.

Progresión central del taller:

CONTACTO → INSISTENCIA → PRESIÓN → INVASIÓN

La clave educativa es que muchas conductas problemáticas no empiezan como violencia evidente: pueden empezar como necesidad de hablar, miedo, inseguridad o celos. El problema aparece cuando esa emoción se transforma en exigencia, vigilancia, culpabilización o control.

REFERENTES



Escuchamos sin juzgar



Validamos emociones



Nombramos lo que pasa



Ofrecemos herramientas



Fomentamos respeto e igualdad



Ideas clave para retomar en tutoría

- Estar en línea no significa estar disponible.
- No responder también puede ser un límite.
- Un like, un follow, un match o una respuesta no equivalen a consentimiento.
- Sentir celos, ansiedad o inseguridad no justifica presionar, vigilar o controlar.
- La intimidad digital también forma parte de la intimidad personal.
- Quitar el doble check, ocultar la última conexión o cambiar opciones de privacidad no es una agresión; puede ser una forma legítima de cuidado personal.
- Haber tenido una clave no significa tener derecho a seguir usándola.
- Bloquear puede ser una forma de poner un límite o protegerse.
- No aceptar un bloqueo, escribir por otra cuenta o buscar a la persona a través de su entorno puede convertirse en invasión.
- Pedir perdón no repara si se sigue culpando o presionando.
- El buen trato digital consiste en pedir sin exigir, expresar sin culpar, esperar sin vigilar y aceptar límites sin castigar.



Conceptos clave



Contacto

Proponer una comunicación o expresar deseo de hablar sin exigir respuesta.

Insistencia

Repetir mensajes, llamadas o intentos de contacto cuando la otra persona no responde o ha puesto distancia.

Presión

Utilizar reproches, culpa, malestar emocional o exigencias para forzar una respuesta.

Invasión

Vigilar, controlar, acceder a espacios privados o rodear los límites de la otra persona.

Intimidad digital

Derecho a gestionar redes, tiempos de respuesta, privacidad, claves, conversaciones y bloqueos.

Buen trato digital

Forma de comunicación que respeta tiempos, decisiones, silencio, privacidad y límites.



Preguntas para trabajar con el grupo

Estas preguntas pueden utilizarse en tutoría de forma flexible. No es necesario trabajarlas todas; conviene seleccionar las que mejor encajen con el grupo y con el tiempo disponible.

Sobre conexión y disponibilidad:

- ¿Estar en línea significa estar disponible?
- ¿Ver un mensaje obliga a responder?
- ¿Qué diferencia hay entre querer hablar y exigir respuesta?
- ¿Por qué a veces cuesta aceptar que alguien no responda?

Sobre límites e intimidad digital:

- ¿Qué límites digitales deben respetarse en una relación?
- ¿Quitar el doble check o la última conexión puede ser una forma de cuidar la propia privacidad?
- ¿Compartir claves es siempre una prueba de confianza o puede convertirse en un riesgo?
- ¿Haber tenido una clave alguna vez da derecho a seguir entrando?

Sobre presión, control y entorno social:

- ¿Qué diferencia hay entre preocuparse y controlar?
- ¿Qué puede sentir una persona que recibe muchos mensajes o llamadas seguidas?
- ¿Buscar a alguien a través de sus amistades puede ser una forma de presión?
- ¿Qué significa respetar un bloqueo?

Sobre reparación y buen trato:

- ¿Cómo se puede pedir hablar sin exigir?
- ¿Cómo se puede expresar malestar sin culpar?
- ¿Cómo se acepta un límite aunque genere frustración?
- ¿Qué debería incluir una disculpa real?

CREA ESPACIOS SEGUROS



Actividad breve de continuidad: Reescribir sin invadir

La actividad consiste en transformar frases de presión, reproche o control en mensajes que expresen malestar sin invadir. Puede realizarse individualmente, por parejas o en pequeño grupo.

Consigna para el aula:

Vamos a intentar reescribir algunos mensajes. La idea no es dejar de sentir, sino aprender a expresar malestar, inseguridad o deseo de hablar sin presionar, vigilar ni invadir.



Frase de presión o control	Reformulación saludable
“Estás en línea y no me contestas.”	“Me está costando esperar, pero entiendo que estar en línea no significa que tengas que responderme.”
“Si me quisieras, me llamarías.”	“Me gustaría hablar contigo, pero respeto que ahora no quieras o no puedas.”
“Me has quitado el doble check.”	“Me inquieta no saber si has leído mis mensajes, pero entiendo que tienes derecho a gestionar tu privacidad.”
“He entrado con tus claves y no puedo acceder.”	“Me siento inseguro/a, pero sé que eso no me da derecho a entrar en tus cuentas.”
“Como no me respondías, pregunté a tus amigas.”	“Me he preocupado, pero entiendo que no puedo buscarte a través de otras personas si tú no quieres hablar.”
“Si me bloqueas, te escribo por otra cuenta.”	“Me duele que no quieras hablar ahora, pero respeto que necesites distancia.”



Señales de alerta que pueden aparecer

Estas señales no deben utilizarse para etiquetar al alumnado ni para diagnosticar situaciones. Sirven para orientar la mirada educativa y detectar dinámicas que conviene atender o derivar si fuera necesario.

- Alumnado que siente **obligación** de responder siempre o de estar disponible.
- **Miedo intenso** a enfadar a alguien si no contesta.
- **Mensajes repetidos** o llamadas perdidas acumuladas.
- **Reproches** por estar en línea, haber visto un mensaje o no contestar rápido.
- **Control del doble check**, última conexión, likes, follows, comentarios o actividad en redes.
- **Presión para quitarse una red social** o modificar la forma de usarla.
- Petición, uso o **revisión de claves, contraseñas** o cuentas ajenas.

Señales que pueden aparecer



Aislamiento o cambios de humor



Ansiedad por responder mensajes



Miedo a desconectarse



Control, celos o desconfianza



Compartir información personal sin querer



- **Reproches** por cambiar contraseñas o recuperar privacidad digital.
- **No aceptar un bloqueo** e intentar contactar por otras vías o cuentas.
- **Búsqueda de información** a través de amistades, compañeros/as o entorno social.
- Justificación de los **celos** como prueba de amor.
- **Culpabilidad intensa** por poner límites, tomar distancia o no responder.



Orientaciones básicas si aparece una situación personal

Si durante una tutoría o después del taller algún alumno o alumna comparte una situación personal, se recomienda actuar con calma, protección y prudencia educativa.

- Escuchar sin juzgar y sin minimizar lo que cuenta.
- No pedir detalles delante del grupo.
- Agradecer la confianza y cuidar la exposición de la persona.
- Ofrecer un espacio privado posterior para hablar con más calma.



Escuchar
sin juzgar

- No improvisar una intervención especializada en el aula.
- Coordinarse con orientación, jefatura de estudios, convivencia, igualdad o los cauces habituales del centro.
- Activar los protocolos correspondientes si la situación lo requiere.

Frase orientativa para el profesorado:

Gracias por contarlo. No hace falta que des más detalles aquí. Si te parece, lo hablamos después con más calma y vemos cómo ayudarte.



Cierre educativo sugerido

La continuidad en tutoría puede cerrarse recuperando una idea sencilla: también en lo digital hay límites, intimidad y consentimiento. No se trata de dejar de comunicarse, sino de aprender a hacerlo mejor.

Pedir sin exigir.

Expresar sin culpar.

Esperar sin vigilar.

Aceptar límites sin castigar.

Si tú no quieres, yo tampoco. También en lo digital.



ANEXO. REFERENCIAS Y RECURSOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO

Amor no es control: guía didáctica para profesorado. Servicio de Igualdad y Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza. (2023).

Material de referencia para trabajar conductas de control, celos, uso del móvil, redes sociales y alternativas de buen trato en relaciones adolescentes.

Enlace: <https://www.zaragoza.es/contenidos/mujer/AmorNoEsControl.pdf>



Protocolo de actuación desde el ámbito educativo ante la violencia de género y la violencia sexual. Gobierno de Aragón. (2023).

Marco autonómico para la prevención, detección y actuación desde los centros educativos ante situaciones de violencia de género y violencia sexual.

Enlace: <https://educa.aragon.es/-/protocolo-actuacion-violencia-genero-y-violencia-sexual>



#YoNoCompartoViolencia. La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales: guía didáctica. Instituto Andaluz de la Mujer. Estébanez, I. (2018).

Recurso para abordar ciberviolencia, control digital, exposición, presión, humillación pública y violencia sexista en redes sociales.

Enlace: <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia-ciberviolencia-adolescentes.pdf>



Código 505. Un estudio sobre las ciberviolencias entre la juventud española. Fad Juventud. Guiteras-Vila, X. y Morano Ferrer, X. (2026).

Estudio reciente sobre ciberviolencias en población joven española. Aporta datos sobre agresiones digitales, control en la pareja, vigilancia, exposición no consentida y otras formas de violencia mediadas por tecnologías.

Enlace: <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/codigo-505-principales-hallazgos/>



Violencia contra mujeres, niñas, niños y adolescentes en el ámbito digital. Ministerio de Igualdad. (2025).

Documento estatal de referencia sobre violencias digitales, con atención a la vigilancia, la geolocalización, el acceso a contraseñas, el control de redes sociales y otras formas de invasión de la intimidad en contextos relacionales.

Enlace:

https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/infancia/violencia/documentacion-de-interes/Violencia_mujeres-ninas-ninos-y-adolescentes_ambito-digital.pdf



Educación sexual integral. WHO. World Health Organization. (2026).

Síntesis institucional actualizada sobre educación sexual integral, con especial atención a conocimientos, habilidades, relaciones respetuosas, consentimiento, seguridad, igualdad y toma de decisiones informada.

Enlace: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/comprehensive-sexuality-education>



Enlaces verificados en julio de 2026. Si en el futuro alguno deja de funcionar, se recomienda buscar el título exacto entre comillas para localizar la nueva ubicación.

**Descarga del documento de apoyo para profesorado
en formato digital**



CONECTAR NO ES INVADIR



Zaragoza
AYUNTAMIENTO