

Co-funded by the  
Erasmus+ Program  
of the European Union

# EUROPEAN ECHOES

Issue  
No. **02**

**“FORMACIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL  
PARA EMPODERAR A LOS JÓVENES CON MENOS OPORTUNIDADES”**



**CONTRASEÑAS**



**MUNDO DIGITAL**

**SOCIAL MEDIA**

**BIENESTAR DIGITAL**

**NOTICIAS**



**COMPROBACIÓN DE LOS  
HECHOS**

**ADICCIONES**

**AI Y BIG DATA**

**FÉNOMENOS MODERNOS**



## La Contraseña

\*\*\*\*

Todo el mundo debería saberlo: Las contraseñas deben ser seguras, largas y complejas. Evita contraseñas simples como cumpleaños o nombres.

Es mejor, o a veces incluso obligatorio, incluir caracteres especiales, diacríticos y letras mayúsculas y minúsculas en sus contraseñas.

**E**vita utilizar la misma contraseña para varias cuentas.

No anotes las contraseñas ni las compartas con otras personas.

Nuestra película muestra a Michaela, una joven a la que hackean y así aprende todo sobre seguridad por las malas.



Los aspectos más destacados de la película son:

Utiliza contraseñas seguras para reducir el riesgo de piratería informática.

**L**as contraseñas no deben ser demasiado cortas y no deben contener términos del diccionario como secuencias de números o letras.

El uso de caracteres especiales, diacríticos y letras mayúsculas y minúsculas aumenta la seguridad de la contraseña.

Reutiliza contraseñas para diferentes cuentas aumenta el riesgo de hackeo.

Escribir o compartir contraseñas supone un riesgo para la seguridad.

## Medios de comunicación social: Desvelando la doble naturaleza de un fenómeno moderno

En una época en la que la conectividad es primordial, las plataformas de medios sociales han irrumpido en nuestras vidas, transformando nuestra forma de interactuar, consumir información y percibir el mundo. Lo que antes era una novedosa herramienta de comunicación se ha convertido en parte intrínseca de nuestra existencia. Sin embargo, a medida que se difuminan las fronteras entre realidad y virtualidad, surge la pregunta: ¿Son las redes sociales una bendición que nos da poder o una maldición?

**Las bendiciones:** Es innegable que las redes sociales han redefinido nuestra forma de comunicarnos y compartir experiencias. Han salvado distancias geográficas, permitiendo que amigos y familiares vuelvan a conectarse, trascendiendo fronteras y husos horarios. Plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y Twitter, por ejemplo, han fomentado el sentido de comunidad, permitiendo a las personas encontrar almas afines y formar conexiones significativas que de otro modo podrían haber permanecido inactivas. Además, la democratización de la información a través de las redes sociales ha permitido a los ciudadanos expresar sus opiniones, suscitando debates sobre cuestiones mundiales pertinentes. Movimientos como #MeToo, la Primavera Árabe y #BlackLivesMatter han demostrado la capacidad de estas plataformas para impulsar el cambio social. La velocidad a la que se difunden las noticias a través de las redes sociales puede poner en tela de juicio el acoso sexual y los regímenes opresivos, llamar la atención sobre las violaciones de los derechos humanos y, en última instancia, conducir a reformas.

**Las maldiciones:** Sin embargo, las bendiciones de las redes sociales están entrelazadas con maldiciones que ensombrecen sus promesas utópicas. El fenómeno de la "adicción digital" ha dado lugar a una sociedad perpetuamente pegada a las pantallas, que sacrifica las auténticas interacciones cara a cara por la gratificación instantánea de la validación en línea. La búsqueda incesante de "me gusta", "comentarios" y "compartir" ha desvirtuado el sentido de la autoestima y ha contribuido a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y la soledad.



Además, el aumento de la desinformación y las noticias falsas en las redes sociales, la fiabilidad de la información en línea. Las cámaras de eco creadas por algoritmos adaptan los contenidos a las preferencias individuales, reforzando creencias preexistentes y contribuyen a la polarización de la sociedad. La difusión incontrolada de desinformación puede tener consecuencias en el mundo real, desde influir

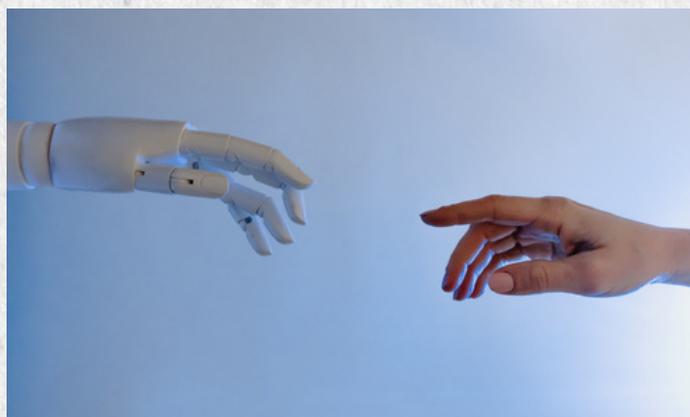
en las crisis sanitarias. Ergo: En el gran tapiz del progreso humano, las redes sociales se presentan como un hilo paradójico que entrelaza bendiciones y maldiciones. Su capacidad para conectarnos trasciende las fronteras geográficas y acerca a las personas más que nunca. Sin embargo, el coste de esta conectividad incluye la erosión de la privacidad, la difuminación de la realidad y la proliferación de la desinformación. La responsabilidad de controlar el impacto de las redes sociales recae directamente sobre la sociedad. Debemos esforzarnos por aprovechar su potencial para el bien y mitigar sus efectos adversos. Fomentar la alfabetización digital, practicar un consumo consciente y exigir transparencia a las plataformas son pasos vitales para salvaguardar las ventajas de las redes sociales y neutralizar sus inconvenientes. Al navegar por este paisaje digital, debemos recordar que las redes sociales no son ni intrínsecamente buenas ni intrínsecamente malas. Son una herramienta, un espejo que refleja nuestros deseos, aspiraciones y defectos.

La verdadera cuestión no es si las redes sociales son una maldición o una bendición, sino si poseemos la sabiduría y la previsión necesarias para guiar su evolución en una dirección que beneficie a la humanidad en su conjunto.

## AI: Transformar la vida cotidiana en el mundo digital y real

En un mundo en el que el tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, la velocidad y la precisión de la IA tienen el potencial de salvar innumerables vidas. Del mismo modo, las herramientas educativas impulsadas por la IA se adaptan a los estilos de aprendizaje de los alumnos, proporcionando vías de aprendizaje personalizadas y mejorando los resultados educativos. El poder transformador de la IA no se limita al espacio digital: también está alterando nuestro mundo físico. En el sector de la automoción, los coches autoconducidos se están convirtiendo en una realidad que promete carreteras más seguras y un tráfico más fluido. En las industrias, el mantenimiento predictivo posibilitado por la IA garantiza que la maquinaria se revise antes de que se produzcan averías, optimizando la producción y reduciendo el tiempo de inactividad. Incluso la planificación urbana se beneficia de las simulaciones de IA, que permiten a arquitectos y urbanistas diseñar espacios más sostenibles y eficientes.

Además, el aumento de la desinformación y las noticias falsas en redes sociales ha corroído la fiabilidad de la información online. Las cámaras de eco creadas por algoritmos adaptan los contenidos, reforzando creencias preexistentes y contribuyen a la polarización de la sociedad.



La difusión incontrolada de desinformación puede tener consecuencias en el mundo real, desde influir en los resultados políticos hasta agravar las crisis sanitarias. Sin embargo, a medida que la IA se entrelaza cada vez más con nuestras vidas, surgen problemas éticos. La privacidad es una cuestión primordial, ya que la IA depende de los datos para funcionar eficazmente. Lograr un equilibrio entre la comodidad y la protección de los datos personales es un reto tanto para los responsables políticos como para los tecnólogos. Además, el potencial de la IA para exacerbar las desigualdades, si no se regula adecuadamente, plantea cuestiones sobre el acceso y la equidad. Por otra parte, el impacto de la IA en el mercado laboral es un tema de debate permanente. Aunque la capacidad de automatización de la IA puede sustituir determinadas tareas, también genera nuevas oportunidades de empleo en campos como el desarrollo, el mantenimiento y la supervisión ética de la IA. A medida que la IA se convierte en una herramienta más que en un sustituto, la actualización de las cualificaciones y la adaptación a los cambios tecnológicos se vuelven cruciales para la mano de obra. En el ámbito de la creatividad, la IA ya ha demostrado sus proezas. Desde componer música hasta generar arte, los algoritmos de IA producen contenidos que desafían las nociones tradicionales de creatividad humana. Mientras algunos argumentan que esto diluye la autenticidad de la expresión humana, otros lo ven como una asociación colaborativa que amplía los límites de la exploración artística.

De cara al futuro, la fusión de la IA con la realidad aumentada (RA) y la realidad virtual (RV) está llamada a redefinir nuestras interacciones con el mundo. Imagínese pasear por un museo y que la información y los elementos visuales mejorados por la IA se superpongan a la perfección a su entorno físico. Estos avances tienen el potencial de enriquecer experiencias, desde la educación al entretenimiento, mezclando los mundos digital y real. En conclusión, la IA se está convirtiendo rápidamente en una parte integral de nuestra vida cotidiana, dando forma a las interacciones tanto en el ámbito digital como en el físico. Su capacidad para analizar datos, automatizar tareas y potenciar la creatividad ofrece un sinfín de oportunidades y retos. Mientras navegamos por este paisaje impulsado por la IA, es imperativo fomentar el desarrollo responsable, las consideraciones éticas y la educación continua para aprovechar plenamente el potencial de la IA, salvaguardando al mismo tiempo los valores que nos definen como seres humanos. Adoptar la IA como una herramienta para el cambio positivo puede conducir a un futuro en el que las fronteras entre el mundo digital y el real se difuminen, enriqueciendo nuestras vidas de formas que solo estamos empezando a imaginar....

## Adicción al juego

Los adolescentes corren un mayor riesgo de adicción debido a la posibilidad de depositar dinero real en los videojuegos. La disponibilidad constante de juegos, por ejemplo en los teléfonos móviles, y los métodos de pago cada vez más sencillos, como Paypal o las tarjetas de pago, suponen un mayor riesgo para los jóvenes.

El creciente número de ofertas y la diversidad de medidas publicitarias también acostumbra a los jóvenes a tratar con contenidos similares a los juegos de azar. Un enfoque reflexivo y crítico por parte de padres e hijos, así como una concienciación constante de la situación, pueden protegerles de que les saquen el dinero del bolsillo o incluso de que desarrollen un comportamiento adictivo.

De qué trata el vídeo:

El mecanismo "Pay-to-Win" de los juegos puede tentar a los adolescentes a perder mucho dinero.

Las cajas de botín tienen un carácter similar al de los juegos de azar y son especialmente peligrosas para los adolescentes.

Los streamers que promocionan juegos pueden presentar una imagen distorsionada.

La disponibilidad constante de juegos en los teléfonos móviles aumenta el riesgo de adicción.

Los padres deben hablar con sus hijos sobre los riesgos de la adicción a los juegos y promover un uso consciente.



## ¿Nos salvará John Connor como seres humanos de la IA y el Big Data?

Prólogo:

En el rápido avance de la tecnología, la inteligencia artificial (IA) y los macrodatos han surgido como poderosas herramientas con el potencial de remodelar la sociedad. A medida que estas tecnologías siguen evolucionando, surgen preocupaciones sobre su impacto en la humanidad. Los paralelismos entre nuestra realidad actual y las visiones distópicas retratadas en la ciencia ficción, como la franquicia Terminator, nos llevan a reflexionar: ¿Podría un héroe como John Connor salvaguardar a la humanidad de los peligros potenciales que plantean la IA y los macrodatos?

El auge de la IA y los macrodatos:

El siglo XXI ha sido testigo de una explosión sin precedentes de la innovación tecnológica. La IA, antes confinada al reino de la ciencia ficción, se ha convertido en parte integrante de nuestra vida cotidiana. Desde asistentes virtuales hasta coches autoconducidos, los sistemas de IA son cada vez más capaces de realizar tareas complejas que antes eran dominio exclusivo de los humanos. Al auge de la IA se une la proliferación de los macrodatos, impulsada por la digitalización de la información e Internet. Esta avalancha de datos promete revelar información valiosa en diversos sectores, desde la sanidad a las finanzas.

Promesas y peligros:

La IA y los macrodatos ofrecen un enorme potencial para el avance de la sociedad. Los diagnósticos médicos pueden ser más precisos, los sistemas de transporte más eficientes y la conservación del medio ambiente más eficaz. Sin embargo, este inmenso poder también plantea cuestiones éticas y existenciales. La recopilación y el análisis generalizados de datos personales suscitan preocupación por la privacidad y la vigilancia. La posibilidad de que se produzcan sesgos algorítmicos y opacidad en la toma de decisiones pone en tela de juicio la imparcialidad de los sistemas de IA. Por otra parte, el temor al desplazamiento de puestos de trabajo debido a la automatización se cierne sobre nosotros, suscitando debates sobre el futuro del trabajo.

John Connor: un símbolo de esperanza:

En la serie Terminator, John Connor emerge como un símbolo de resistencia contra un futuro dominado por malévolos sistemas de inteligencia artificial. Aunque nuestra realidad no refleje los escenarios apocalípticos descritos en las películas, la esencia del papel de John Connor sigue siendo relevante. En lugar de un único salvador, nuestra defensa contra los peligros potenciales de la IA y los macrodatos reside en los esfuerzos de colaboración. Los gobiernos, las industrias, el mundo académico y la sociedad en general deben unirse para establecer marcos éticos, normativas e iniciativas educativas....

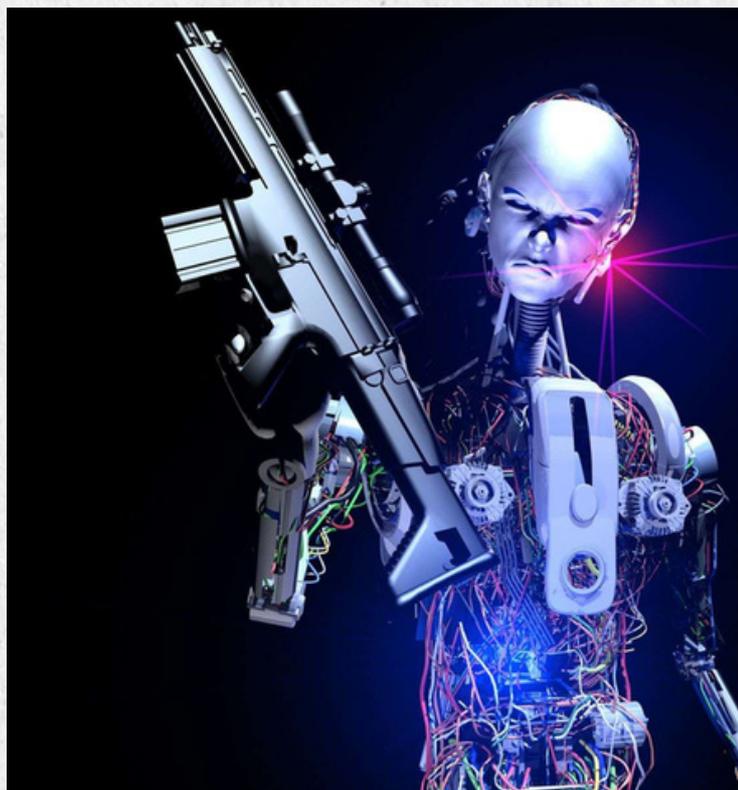
Salvaguardar la humanidad:

Para garantizar que la IA y los macrodatos sirvan a los intereses de la humanidad, deben tomarse varias medidas clave. En primer lugar, deben desarrollarse algoritmos de IA transparentes y responsables, que mitiguen los sesgos y garanticen que las decisiones sean comprensibles y justificables. En segundo lugar, deben establecerse mecanismos sólidos de protección de datos, incluidas normas estrictas de privacidad y cifrado,

para salvaguardar la información personal de los individuos. En tercer lugar, las inversiones en educación y reciclaje son esenciales para dotar a la mano de obra de las habilidades necesarias para prosperar en un mundo aumentado por la IA.

Epílogo:

Aunque no tengamos un héroe singular como John Connor para protegernos de los riesgos potenciales de la IA y los macrodatos, poseemos el poder colectivo para dar forma a la trayectoria de estas tecnologías. Si aprovechamos la innovación de forma responsable, defendemos los principios éticos y fomentamos la colaboración, podremos navegar por esta nueva era.



Un mundo feliz y garantizar que la IA y los macrodatos sigan siendo herramientas que mejoren nuestra humanidad en lugar de amenazarla. El camino a seguir requiere vigilancia, adaptabilidad y el compromiso de defender los valores que nos definen como seres humanos.

## Estilo de vida sano y flujo de noticias poco saludables

Mantener un estilo de vida saludable puede reducir significativamente el estrés causado por la exposición a un flujo de noticias poco saludables. La exposición constante a noticias e información negativas puede hacer mella en tu bienestar mental y emocional, pero adoptar hábitos saludables puede ayudarte a gestionar y mitigar este estrés de forma eficaz. He aquí cómo:

Limita el consumo de noticias:

**BREAKING  
NEWS**

Se selectivo con las fuentes de noticias que sigues y en las que confías.

Establece horarios específicos para consultar las noticias y evita las actualizaciones constantes a lo largo del día. Considera la posibilidad de utilizar aplicaciones de agregación de noticias o boletines que recopilen y resuman noticias importantes.

Practica técnicas de atención plena y reducción del estrés:



Practica la meditación consciente, ejercicios de respiración profunda o yoga para mantener los pies en la tierra y reducir la ansiedad. Estas técnicas pueden ayudarte a centrarte en el momento presente y evitar sentirte abrumado por las noticias negativas.

Manténgase físicamente activo:



El ejercicio regular puede reducir el estrés y mejorar tu bienestar general. Intenta hacer al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana.

**Mantén una dieta equilibrada:**



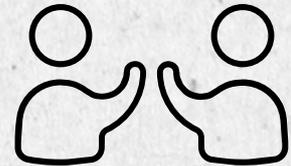
Seguir una dieta sana rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía. Evita el consumo excesivo de cafeína y alcohol, que pueden exacerbar el estrés.

**Da prioridad al sueño:**



Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche (normalmente entre 7 y 9 horas para los adultos). Un cuerpo y la mente están mejor equipados para manejar el estrés y las noticias negativas.

**Conecta con los demás:**



Comparte tus preocupaciones y pensamientos con amigos y familiares. El apoyo social puede ayudar a aliviar el estrés y proporcionar diferentes perspectivas sobre las noticias.

**Participa en actividades de relajación:**



Practica aficiones y actividades que te gustan y te ayuden a relajarte. Leer, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza o dedicarse a intereses creativos puede ser terapéutico.

**Establece límites:**



Establece límites claros en el consumo de noticias, especialmente en las redes sociales. Deja de seguir o silencia las cuentas que compartan constantemente contenido angustiante.

**Infórmate de forma responsable:**



Aunque es importante mantenerse informado sobre la actualidad, elige leer artículos y análisis en profundidad en lugar de centrarse únicamente en titulares y noticias sensacionalistas.

**Busca ayuda profesional:**



Si el estrés provocado por un flujo de noticias poco saludable llega a ser abrumador, considera la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental para obtener orientación y apoyo.

Recuerda que un estilo de vida saludable es un proceso continuo, y lo que funciona mejor para una persona puede diferir de otra. Es esencial encontrar un equilibrio que se adapte a sus necesidades individuales y le ayude a gestionar el estrés de forma eficaz. Además, mantenerse informado sobre

Las fuentes de noticias y el pensamiento crítico pueden ayudarte a mantener la perspectiva y la resistencia ante la información negativa.

## ¿Qué es la interacción entre los adolescentes de diferentes culturas y los españoles?

La apertura y diversidad cultural de España facilitan la integración de adolescentes de otras culturas y el uso de las redes sociales como herramienta de conexión.



La tecnología se ha convertido en parte integrante de la vida moderna y ha cambiado la forma en que las personas interactúan entre sí y con el mundo que les rodea. Esto es especialmente cierto en el caso de los adolescentes, que han crecido en una era en la que los dispositivos electrónicos y la conectividad son omnipresentes. Sin embargo, el impacto de la tecnología en los adolescentes varía en función de su cultura, ya que cada educación tiene sus propias creencias y valores sobre el uso de la tecnología. En este artículo exploraremos cómo los adolescentes de diferentes culturas utilizan la tecnología, los retos a los que se enfrentan y los beneficios que obtienen de su uso, para ello hemos obtenido información de adolescentes de diferentes entornos en el CEMU.

En general, a los adolescentes de otros países les resulta fácil relacionarse con los españoles debido al carácter abierto y acogedor de la idiosincrasia española, que valora la amistad y la conexión humana.



La variedad de culturas y lenguas en España fomenta la tolerancia y el respeto por las diferencias culturales, lo que facilita la integración de los adolescentes en la sociedad española. Además, las redes sociales son una herramienta importante para que los adolescentes de diferentes culturas en España se comuniquen y conecten, ya que su uso está muy extendido. Sin embargo, es importante que los adolescentes respeten las normas y expectativas sociales cuando utilicen las redes sociales para evitar ofender a otras personas y construir amistades sanas. Aunque cada pueblo, cada comunidad, tiene sus propias normas y comportamientos sociales, los adolescentes pueden disfrutar de relaciones interculturales exitosas en España gracias a la apertura y tolerancia de la sociedad española y al uso responsable de las redes sociales.

Las aplicaciones de redes sociales más populares entre los adolescentes son Instagram, Tiktok, Twitch, Twitter, Youtube, entre otras, son ampliamente utilizadas por jóvenes de todo el mundo, independientemente de su origen cultural. Sin embargo, algunos adolescentes de otros lugares pueden preferir otras apps que sean más populares en su país de origen o que se adapten mejor a sus necesidades y preferencias. En cualquier caso, el uso de la tecnología es una poderosa herramienta para conectar y comunicarse con los demás, y las aplicaciones que utilizan los adolescentes dependen más de sus propias preferencias y necesidades que de su origen cultural.

Según los adolescentes del CEMU, se observa que un alto porcentaje, el 77%, de los estudiantes de otros países optan por buscar en Internet en español en lugar de utilizar su lengua materna. Además, describen sus redes sociales con términos como "adictivo, bueno",

entretenido, interesante, entre otros". Estos resultados muestran la preferencia de los adolescentes por el idioma español y revelan la influencia positiva que perciben en las redes sociales, considerándolas una fuente de entretenimiento e interés. Las redes sociales son una fuente de de entretenimiento, independientemente de la cultura de los jóvenes. A través de plataformas, pueden acceder a una gran cantidad de contenidos multimedia como vídeos, imágenes y memes, que les proporcionan una forma de relajarse y divertirse después de la escuela o extracurriculares extraescolares. También utilizan las redes redes sociales para seguir a sus influencers o artistas favoritos, y para descubrir nuevos intereses, desde videojuegos a música o deportes. Las redes sociales se han convertido en un importante canal de entretenimiento para los jóvenes de todo de todo el mundo, y los contenidos que que comparten y consumen refleja sus intereses personales.

Las redes sociales también son una fuente de información para los adolescentes de otras culturas que viven en España. A través de estas plataformas, pueden conocer noticias y eventos que ocurren en sus sus países de origen, así como de otros lugares del mundo.

Las redes sociales ofrecen una forma rápida y accesible de acceder a noticias y reportajes, y muchos medios de comunicación utilizan estas plataformas para difundir sus contenidos a una audiencia global. Muchos medios de comunicación utilizan estas plataformas para difundir sus contenidos a una audiencia mundial.

Además, los adolescentes pueden conectarse con amigos y familiares en su país de origen a través de las redes sociales, lo que les permite compartir información y estar al día de las últimas noticias.

Para muchos adolescentes, las redes sociales son parte integrante de su vida cotidiana, y lo describen de diferentes maneras. Algunos pueden definirlas como adictivas, ya que pueden sentir la necesidad de estar constantemente y comprobar sus perfiles y publicaciones.

Sin embargo, otros pueden describir las redes sociales sociales como algo bueno, ya que les da la oportunidad de conectar con amigos y familiares, descubrir nuevos intereses y mantenerse informados sobre lo que ocurre en el mundo.

En resumen, las redes sociales pueden ser vistas de diferentes maneras por los adolescentes, dependiendo de sus propias experiencias y percepciones.

En conclusión, las redes sociales son una poderosa herramienta que los adolescentes de otras culturas en España utilizan para conectarse, comunicarse, aprender y entretenerse.



A través de estas plataformas, los adolescentes pueden mantenerse en contacto con sus amigos y familiares en casa, así como hacer nuevos amigos y descubrir nuevos intereses. Las redes sociales también les ofrecen una forma rápida y accesible de acceder a noticias y reportajes, y de mantenerse al día de lo que ocurre en todo el mundo. Aunque algunas personas pueden calificar las redes sociales de adictivas, para muchos adolescentes son una herramienta útil y entretenida para navegar por el mundo digital. En última instancia, el uso de las redes sociales entre adolescentes de diferentes culturas refleja la forma en que la tecnología está transformando nuestras vidas y cómo los adolescentes están adoptando estas nuevas herramientas para conectar con el mundo que les rodea y aprender más sobre él.



## AUTORES

- **INSTITUTE FOR CULTURAL RELATIONS POLICY, HUNGRÍA**
- **TEAM 4 EXCELLENCE, RUMANIA**
- **CIUDADESCUELA MUCHACHOS, ESPAÑA**
- **KANAL21, ALEMANIA**
- **BENNOHAUS, ALEMANIA**