





# NUESTROS CENTROS DE DESARROLLO RURAL



## MIRADAS DIVERSAS

para construir  
comunidades acogedoras

Dirigido a profesionales  
del ámbito público-privado

**COCEDER**

El programa ofrece acciones formativas de sensibilización online dirigidas a profesionales de sectores públicos y privados en educación, sanidad, servicios sociales y ámbitos sociales y cívicos. Consta de cuatro píldoras formativas de 4 horas cada una: Narrativas contra la discriminación racial, Educar sin fronteras, Salud sin barreras y Claves para una acción social.

**Más información:** [Formulario de inscripción](#)

El CDR a través de su área de intervención social, inicia el nuevo curso con la continuidad de los programas Escuela de Vida y Orientación y Apoyo Familiar en la Ruralidad que se desarrollan tanto dentro de los centros educativos como en espacios comunitarios, con el objetivo de ofrecer atención integral a niños, adolescentes, jóvenes y familias de la comarca.

**Más información:** <https://cdrlasafor.org/>



**CDR LA SAFOR**

## OFICINAS DE LA VIVIENDA RURAL (COCEDER)

¿Tienes una casa vacía? Te ayudamos.

### SERVICIOS:

- Asesoramiento y apoyo a la propiedad pública y privada (ayudas, información sobre procedimientos...)
- Visibilidad y difusión de tus ofertas de vivienda.
- Colaboración con ayuntamientos y otras entidades.
- Grupos de trabajo e investigación sobre vivienda rural.

Más información: <https://www.coceder.org/>

#### CDR ADYPRES

Zalamea de la Serena (Badajoz)  
 adypres\_programas5@coceder.org  
 adypreszalamea@gmail.com  
 601 522 630  
 www.adypres.com

#### CDR CERUJOVI

Vivares (Badajoz)  
 cruiz@cerujovi.org  
 660 809 858  
 www.cerujovi.org

#### CDR PORTAS ABERTAS

Verín (Ourense)  
 rural@cdrportasabertas.org  
 988 540 590

#### CDR O VISO

Lodoselo (Ourense)  
 cdroviso@cdroviso.org  
 988 454 408 / 988 461 571  
 www.cdroviso.org

#### CDR FUNDACIÓN EDES

Tapia de Casariego (Asturias)  
 drural@fundacionedes.org  
 613 983 426

#### CDR ASOCIACIÓN PASIEGA

Vega de Pas (Cantabria)  
 942 595 143  
 www.asociacionpasiega.org  
 asociacionpasiegavolveralpueblo@gmail.com

#### CDR CULTURAL GRÍO

Codos (Zaragoza)  
 despoblacion@culturalgrio.com  
 976 629 009

#### CDR ASOCIACIÓN GUAYENTE

Sahún (Huesca)  
 asociacion@guayente.info  
 974 552 896  
 www.guayente.org

#### CDR LAS ESPIGAS

Iniesta (Cuenca)  
 info@lasespigas.org  
 616 655 378  
 www.lasespigas.org

#### CDR ALT MAESTRAT

Albocàsser (Castellón)  
 serural@cdraltmaestrat.org  
 964 428 391  
 www.cdraltmaestrat.org

#### CDR PALANCIA MIJARES

Altura (Castellón)  
 info@cdrpalanciamijares.es  
 644 277 665  
 www.cdrpalanciamijares.es

#### CDR LA SAFOR

Rafelcofer (Valencia)  
 despoblament@cdrlasafor.org  
 962 800 293  
 www.cdrlasafor.org

#### CDR MONTAÑA Y DESARROLLO

Benalauría (Málaga)  
 cdrmontana\_programas7@coceder.org  
 info@universidadruralsr.com  
 952 872 465  
 www.universidadruralsr.com

#### CDR SASTIPEM THAJ MESTAPEM

Martín de la Jara (Sevilla)  
 cdrsastipem\_programas7@coceder.org  
 955 825 797  
 www.sastipem.es

#### CDR LA CAÑÁ

Jerez de la Frontera (Cádiz)  
 administracionlacana@coceder.org  
 605 667 212  
 www.cdrlacana.org

#### COCEDER

www.coceder.org  
 volveralpueblo@coceder.org  
 983 371 279

#### CDR AFA BIERZO

Ponferrada (León)  
 cdr@afabierzo.org  
 601 605 515  
 www.cdr.afabierzo.org

#### CDR EL VILLAR

Hospital de Órbigo (León)  
 programas1@cdrelvillar.org  
 987 388 737 / 619 073 050  
 www.cdrelvillar.org

#### CDR CARRIÓN DE LOS CONDES

Carrión de los Condes (Palencia)  
 repoblacion@cdrcarriondeloscondes.org  
 979 880 534 / 650 593 291  
 www.cdrcarriondeloscondes.org

#### CDR CARRIÓN Y UCIEZA

Monzón de Campos (Palencia)  
 cdrucieza.volveralpueblo@gmail.com  
 979 808 800  
 www.cdrcarrionyucieza.org

#### CDR ALMANZOR

Barco de Ávila (Ávila)  
 patricia.martin@cdralmanzor.org  
 920 340 332  
 www.cdralmanzor.org

#### CDR EL SEQUILLO

Tordehumos (Valladolid)  
 cdrsequillo@telefonica.net  
 cdrsequillo@outlook.com  
 983 714 586 / 660 390 433  
 www.cdrsequillo.es

#### CDR VALDECEA

Mayorga (Valladolid)  
 despoblacion@valdececa.com  
 983 751 568  
 www.valdececa.org



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES (EL BARCO DE ÁVILA, ÁVILA)

Gimnasia rítmica: [Más información](#)  
655960838

Kickboxing:  
Más información: 633 09 79 60

# EN NUESTROS PUEBLOS

## FERIA DE GANADO (EL BARCO DE ÁVILA, ÁVILA)

Es una tradicional cita del sector agrícola y ganadero de la región, ofreciendo un espacio para la exposición y comercio de animales y productos relacionados.

**Fechas: 10, 11 y 12 de octubre**



# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## AYUDAS PARA LAS ZONAS AFECTADAS POR LOS INCENDIOS

### AYUDAS PARA LA CREACIÓN DE EMPRESAS

La Junta de Castilla y León ha incrementado hasta el 75 % las ayudas destinadas a la creación de empresas en las zonas afectadas por los incendios, con el fin de impulsar la recuperación económica y el emprendimiento en estos territorios. Las peticiones deberán formalizarse a través de la sede electrónica de la Junta, en el portal específico para la creación de empresas.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 31 de diciembre de 2025**

**Más información: <https://comunicacion.jcyl.es/>**

### AYUDAS PARA LA RECUPERACIÓN DE NEGOCIOS DE COMERCIO, ARTESANÍA Y SERVICIOS

La Junta de Castilla y León convoca ayudas directas para negocios de estos sectores, con una cuantía máxima de 5.000 € por beneficiario. Están destinadas a cubrir gastos de reparación de locales, talleres o instalaciones, reposición de mobiliario y herramientas, sustitución de maquinaria, rehabilitación parcial de inmuebles vinculados a la actividad y adquisición de materias primas o mercancías indispensables para retomar el negocio. Solicitud exclusivamente a través de la sede electrónica de la Junta de Castilla y León.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 31 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.tramitacastillayleon.jcyl.es/>**

# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## CASTILLA Y LEÓN

### SUBVENCIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE DESFIBRILADORES (VALLADOLID)

Dirigidas a ayuntamientos con menos de 20.000 habitantes y Entidades Locales Menores de la provincia de Valladolid para la adquisición y formación necesaria para el uso por personal no sanitario de desfibriladores externos semiautomáticos (DESA), a instalar de forma permanente, visible y accesible en lugares públicos de máxima afluencia.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 1 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.diputaciondepalencia.es/>**

## ARAGÓN

### SUBVENCIONES PARA FOMENTAR EL CONSUMO Y DINAMIZAR LA ACTIVIDAD COMERCIAL

El Programa “Volveremos” ofrece estas subvenciones aplicando un 20 % de descuento los miércoles y viernes en los establecimientos adheridos (10 % financiado por el Ayuntamiento y 10 % por el Gobierno de Aragón).

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 31 de diciembre de 2025, o hasta agotar saldo.**

**Más información: <https://www.zaragoza.es/> para ciudadanía (976 36 20 70) y comercios (976 30 61 61, ext. 245).**

# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## ARAGÓN

### SUBVENCIONES A LA CONTRATACIÓN DE LOS SEGUROS AGRARIOS.

Están dirigidas a personas físicas o jurídicas (públicas o privadas), comunidades de bienes, explotaciones de titularidad compartida y sociedades civiles sin personalidad jurídica con cultivos, ganado, explotaciones forestales o piscifactorías en Aragón. Para poder beneficiarse, deben haber contratado una póliza de seguros agrarios en el periodo correspondiente (Ley 87/1978) y haber recibido previamente la ayuda de la Administración General del Estado a través de ENESA.

**Fin del plazo de solicitud: hasta 31 de diciembre de 2025**

**Más información: <https://www.boa.aragon.es/>**

## COMUNIDAD VALENCIANA

### AYUDAS A LA REACTIVACIÓN ECONÓMICA EN LOS MUNICIPIOS AFECTADOS POR LA DANA (EMDANA)

Ayudas dirigidas a fomentar el emprendimiento en los municipios afectados la DANA, apoyando a las empresas que han reabierto sus negocios dañados por ese temporal, o que tras él han iniciado una nueva actividad económica.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 15 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.camaravalencia.com/>**

# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## COMUNIDAD VALENCIANA

### AYUDAS PYME CIBERSEGURA 2025

Dirigidas a PYMES la provincia de Valencia Tener que tengan una cifra de negocio mínima de 100.000 € en la última anualidad entre otros requisitos especificados en la convocatoria. El Programa tiene como objetivo principal impulsar el uso seguro y fiable del ciberespacio, protegiendo los derechos y las libertades de los ciudadanos y promover el progreso socio económico, así como, reactivar su actividad.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 1 de diciembre de 2025 a las 14:00h**

**Más información: <https://ticnegocios.camaravalencia.com/>**

### AYUDAS A MUNICIPIOS RIESGO DESPOBLACIÓN (VALENCIA)

Dirigida sa municipios rurales con riesgo de despoblación para garantizar que todos los municipios de esta naturaleza de la provincia puedan llevar a cabo las acciones vinculadas con el turismo( apoyo, creación y generación de productos turísticos, así como al mantenimiento de infraestructuras y equipamientos turísticos) de interés y ámbito local que tienen atribuida como competencia propia.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 8 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.subvenciones.gob.es/>**

# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## CANTABRIA

### AYUDAS DESTINADAS A MEDIDAS DE PROMOCIÓN DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Dirigidas a las corporaciones locales, entidades asociativas y agrupaciones sin ánimo de lucro de Cantabria que organicen ferias y mercados alimentarios para promover los productos de la región, así como las pymes titulares de industrias alimentarias ubicadas en la comunidad que participen en ferias. Serán gastos subvencionables, entre otros, el acondicionamiento de recintos y actuaciones de promoción, así como los costes de inscripción, alquiler de espacio, montaje de stands, transporte, desplazamiento, alojamiento y manutención de las personas participantes.

**Fin del plazo de solicitud:** hasta 13 de enero de 2026

**Más información:** <https://www.infosubvenciones.es/>

### SUBVENCIONES PARA ATENCIÓN PODOLÓGICA DE MAYORES DEL MEDIO RURAL

Podrán beneficiarse las asociaciones o federaciones de personas mayores de Cantabria sin ánimo de lucro- hogares, clubes o asociaciones de la tercera edad, jubilados o mayores de 60 años- siempre que estén inscritas en el registro correspondiente, tengan su sede y domicilio en municipios de menos de 10.000 habitantes y cuyas personas socias sean en su mayoría mayores de 60 años.

**Fin del plazo de solicitud:** hasta 1 de octubre de 2025

**Más información:** <https://sede.cantabria.es/>

# SUBVENCIONES Y AYUDAS

## ANDALUCÍA

### SUBVENCIONES DIRIGIDAS A LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y LABORAL

Dirigidas a empresas, entidades empleadoras, autónomos/as, familias y organizaciones locales, y contemplan distintas líneas de apoyo como la flexibilidad horaria mediante trabajo a distancia, la contratación para el cuidado de personas dependientes o con discapacidad en el ámbito familiar, la atención a hijos e hijas menores de 3 años, la sustitución en casos de maternidad, embarazo, adopción o acogimiento, así como el impulso de actividades de sensibilización e información sobre conciliación, igualdad y planes de igualdad.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 3 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.juntadeandalucia.es/>**

### DESARROLLO DEL COMERCIO EXTERIOR Y LA INTERNACIONALIZACIÓN DE LAS PYMES

Destinadas a impulsar la internacionalización de las PYMES andaluzas, gestionadas por la Agencia TRADE. Se subvencionan conceptos como la participación en ferias exteriores, viajes de prospección internacional, promoción en mercados exteriores, asesoramiento especializado, costes de marketing internacional y otros gastos relacionados con la exportación.

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 31 de diciembre de 2026**

**Más información: <https://www.infosubvenciones.es/>**

# BECAS

## BECA SANTANDER: AYUDA ECONÓMICA 2025

Dirigidas a estudiantes de Grado, Máster o Posgrado matriculados en alguna de las universidades participantes, o estudiantes de FP Superior matriculados en un centro de formación profesional perteneciente a alguna de las universidades participantes, para el curso académico 2025/2026 (incluidos alumnos de nuevo ingreso). Se ofrecen más de 8.000 becas de 1.000 euros

**Fin del plazo de solicitud: hasta el 15 de octubre de 2025**

**Más información: <https://app.santanderopenacademy.com/>**

## PROGRAMA DE BECAS GOOGLE-FUNDAE

En colaboración con Google, Fundae y SEPE, ofrece formación online, práctica y gratuita para mayores de 18 años residentes en España. Permite obtener distintos certificados profesionales de Google en áreas de alta demanda (como ciberseguridad, análisis de datos, gestión de proyectos, inteligencia artificial, soporte IT, marketing digital, experiencia de usuario y comercio electrónico).

**Más información: <https://experienciafundae.es/>**

# SERVICIOS GRATUITOS

## TRANSPORTE GRATUITO EN CASTILLA Y LEÓN

Desde el 1 de septiembre de 2025 será posible viajar gratis por Castilla y León en determinadas rutas específicas. Para beneficiarse, es necesario solicitar la tarjeta de transporte a través de la web [www.buscyl.es](http://www.buscyl.es) o presentando la documentación de forma presencial mediante el trámite disponible en la [sede electrónica de la Junta de Castilla y León](#).

## SERVICIO TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD DEL INCIBE

Es gratuito, confidencial y está disponible todo el año, de 8:00 a 23:00 h. Ofrece asesoramiento técnico, psicosocial y legal a través de un equipo de expertos. Va dirigido a ciudadanos en general, empresas y profesionales que necesitan proteger sus activos digitales, así como a menores, padres, educadores y profesionales del ámbito de la protección online. Su objetivo es ayudar a resolver problemas de ciberseguridad en el día a día, y no existe plazo de solicitud, ya que está disponible de manera continua.

**Más información:** <https://www.incibe.es/017/WhatsApp>: 900 116 117/Telegram: [@INCIBE017](https://t.me/INCIBE017)/ Ayuda presencial: Disponible con cita previa.

# CONCURSOS Y PREMIOS



## XXI CERTAMEN PROVINCIAL DE RELATOS BREVES “CRISTINA TEJEDOR” (PALENCIA)

Convocado por la Diputación de Palencia, se dirige tanto a jóvenes de 10 a 17 años (con dos categorías: noveles de 10 a 13 y jóvenes escritores de 14 a 17) como a personas adultas en la modalidad de mayores. Los relatos deberán estar escritos en castellano, ser originales e inéditos y tener como tema central la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, excluyéndose aquellos que traten sobre violencia de género, maltrato u otras temáticas que no promuevan la sensibilización y concienciación en igualdad.

**Fin del plazo de presentación: hasta el 31 de octubre de 2025**

**Más información: <https://www.diputaciondepalencia.es/>**

## X CONCURSO FOTOGRÁFICO “RINCONES CON ALMA” (VALLADOLID)

Organizado por la Diputación de Valladolid está dirigido a personas mayores de 60 años que, a la fecha de finalización del plazo de solicitud, estén empadronadas, residan o hayan nacido en municipios de la provincia con menos de 20.000 habitantes. Además, contempla la categoría Júnior, destinada al alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria y de la ESO matriculado en centros de Castilla y León y empadronado en municipios vallisoletanos de menos de 20.000 habitantes.

**Fin del plazo de presentación: hasta el 24 de octubre de 2025**

**Más información: <https://juventud.diputaciondevalladolid.es/>**

# FORMACIÓN



ZONA  
CDR AFA BIERZO

## EXTRACCIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE RESINA. COSMÉTICA NATURAL PONFERRADA (LEÓN)

**Formación presencial:** Sede CDR AFA Bierzo. C/ Batalla de San Quintín, 7, 24403. Ponferrada.

**Fechas:** 3 de octubre, de 09:00 a 15:00

**Horas:** 6

**Más información:** <https://caresgestionforestal.com/>

## GESTIONES ONLINE CON LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA PONFERRADA (LEÓN)

**Formación presencial:** Centro cívico Campo-Ayuntamiento de Ponferrada/ Plaza Mayor, s/n Ponferrada (León)

**Nivel básico**

**Fechas:** 14, 21 y 28 de noviembre de 10:00 - 12:30

**Horas:** 7.5

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>

## INTELIGENCIA ARTIFICIAL: CHATGPT Y OTRAS HERRAMIENTAS PONFERRADA (LEÓN)

**Formación presencial:** Aula en espacio Ponferrada Innova gestionado por el Ayuntamiento de Ponferrada/Calle de la Energía, nº 4 Ponferrada (León)

**Nivel Intermedio**

**Fechas:** 14,15 y 16 de octubre de 16:00 - 18:30/ Horas: 7.5

**Más información:** <https://www.cyldigital.es/>

**Otras fechas:**

27,28 y 29 de octubre de 16:00 - 18:30

24,25 y 26 de noviembre de 16:00 - 18:30

9,10 y 11 de diciembre de 16:00 - 18:30

# FORMACIÓN



**ZONA  
CDR ALMANZOR**

## BANCA ONLINE PIEDRAHÍTA (ÁVILA)

**Formación presencial:** Ayuntamiento de Piedrahita/ Plaza de España, nº1, Piedrahita (Ávila)

**Nivel Básico**

**Fechas:** 1 y 2 de octubre de 10:00 - 13:45

**Horas:** 7.5

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>

## CURSOS UNED EL BARCO DE ÁVILA (ÁVILA)

051002 - ÁVILA-BARCO DE ÁVILA

Oferta académica 2025/2026

Dirección: Calle Mayor, 33 - 05600 Barco De Ávila

Teléfono: 920 20 62 12

Sitio Web: <https://www.uned.es/ca-avila>

Info: [info@avila.uned.es](mailto:info@avila.uned.es)



**ZONA  
CDR SASTIPEM THAJ  
MESTAPEM**

## HERRAMIENTAS PARA LA DETECCIÓN Y ATENCIÓN ADECUADA DE LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES GILENA (SEVILLA)

**Formación presencial:** Centro Guadalinfo. Calle San Isidro.GILENA

**Fechas:** del 4 al 25 de noviembre de 16:30 a 20:30

**Horas:** 28

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>

# FORMACIÓN



**ZONA  
CDR CARRIÓN DE LOS  
CONDES**

## INICIACIÓN A LA ROBÓTICA CISNEROS (PALENCIA)

**Formación presencial:** Centro Cultural gestionado por el Ayuntamiento de Cisneros, Calle Convento, nº 1 Cisneros

**Nivel básico**

**Fechas:** 7-21-28 de octubre de 18:00 - 20:30

**Horas:** 7.5

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>

## GESTIONES ONLINE CON LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA CISNEROS (PALENCIA)

**Formación presencial:** Fundación Cardenal Cisneros, Calle Cardenal Cisneros, nº 1, Cisneros

**Nivel básico**

**Fechas:** 14,15 y 16 de octubre de 18:00 - 20:30

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>



**ZONA  
CDR CARRIÓN Y UCIEZA**

## ORGANIZAR ONLINE TUS VIAJES MELGAR DE YUSO (PALENCIA)

**Formación presencial:** Ayuntamiento de Melgar de Yuso, Calle Palacios, nº 1, Melgar de Yuso

**Nivel básico**

**Fechas:** 16 de octubre de 2025 de 16:00 - 20:00 y 23 de octubre de 2025 de 16:00 - 19:30

**Más información:** <https://www.cyldigital.es>

# FORMACIÓN



ON LINE

## TALLERES GRATUITOS DE CIBERSEGURIDAD DE INCIBE

El Instituto Nacional de Seguridad (INCIBE) ofrece talleres formativos totalmente gratis, con expertos en ciberseguridad, para que aprendas a proteger tu privacidad, identificar riesgos y configurar tus dispositivos de forma óptima. Cada taller incluye presentación, guion descargable y vídeo explicativo.

### ACCESO A CURSOS: [HTTPS://WWW.INCIBE.ES](https://www.incibe.es)

- Consejos para comprar seguro por Internet
- Aprende a utilizar las herramientas básicas de protección de dispositivos móviles
- Identificando riesgos en tiendas online, correos, SMS y llamadas fraudulentas
- Riesgos y fraudes en redes sociales y protección de nuestra identidad digital
- Aprende a contrastar la información
- Gestiona tus contraseñas de forma segura y protege tus cuentas de usuario
- Seguridad y privacidad en servicios de Internet
- Seguridad en dispositivos Windows y macOS
- Seguridad en dispositivos: Android e iOS
- Administra la seguridad de tu cuenta de Google
- Controla la privacidad de tu cuenta de Google

**Talleres de ciberseguridad**

▶ Aprende todo lo que necesitas sobre ciberseguridad a nivel básico

# REDES SOCIALES

## El ciberacoso : un problema social de nuestro tiempo

El ciberacoso, también conocido como cyberbullying, es una forma de violencia digital que consiste en hostigar, intimidar o humillar a una persona mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación.

A diferencia del acoso tradicional, puede producirse en cualquier momento del día, alcanzar una audiencia mucho más amplia y dejar un rastro digital difícil de eliminar.

En el contexto de las redes sociales, espacios de interacción masiva y constante, el impacto de este fenómeno es aún mayor. Las publicaciones, comentarios o mensajes ofensivos pueden volverse virales en cuestión de minutos, multiplicando el daño causado.

El ciberacoso puede presentarse de diversas maneras, todas con efectos perjudiciales. Entre las más frecuentes están los insultos, humillaciones y burlas en comentarios o mensajes directos, así como la difusión de rumores falsos con la intención de dañar la reputación de la víctima.

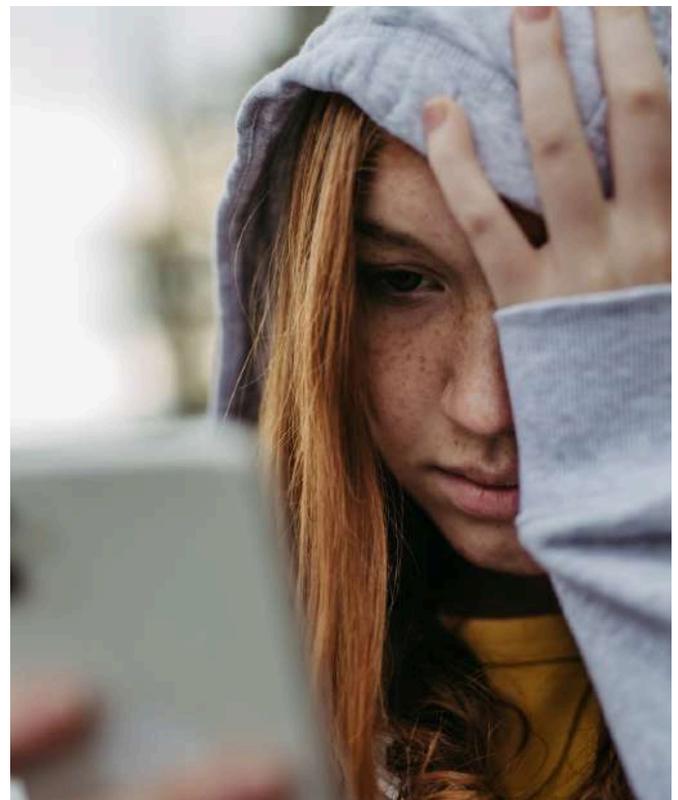
También es habitual la suplantación de identidad, creando perfiles falsos para ridiculizar o atacar, y la publicación no consentida de imágenes privadas o comprometidas.

Otras formas incluyen el acoso insistente mediante mensajes que generan ansiedad y la exclusión deliberada de grupos virtuales.

El ciberacoso no es exclusivo de adolescentes y jóvenes, aunque estos son los más expuestos por su uso intensivo de redes sociales.

En la edad adulta también se presenta, especialmente en contextos de pareja, laborales o de suplantación de identidad. Uno de cada tres adultos lo ha sufrido en la pareja y que las mujeres de entre 18 y 29 años figuran entre las más afectadas.

Según las estadísticas las personas de 26 a 40 años también se encuentran entre las principales víctimas, aunque en muchos casos el problema no se reconoce ni se denuncia con la misma claridad que en la juventud.





Las repercusiones del ciberacoso afectan a distintos niveles. En la víctima suelen aparecer ansiedad, depresión, pérdida de autoestima, aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral e incluso pensamientos suicidas.

El entorno también se ve dañado, con deterioro de las relaciones familiares y sociales, así como sentimientos de impotencia entre quienes presencian el acoso sin saber cómo intervenir.

A nivel social, el ciberacoso contribuye a la normalización de la violencia digital y provoca una pérdida de confianza en el uso seguro de la tecnología, limitando la participación libre y respetuosa en los espacios digitales.

Desde una perspectiva ética, el ciberacoso constituye un reto para la convivencia digital, pues obliga a reflexionar sobre la empatía, el respeto y la responsabilidad en el uso de la tecnología.

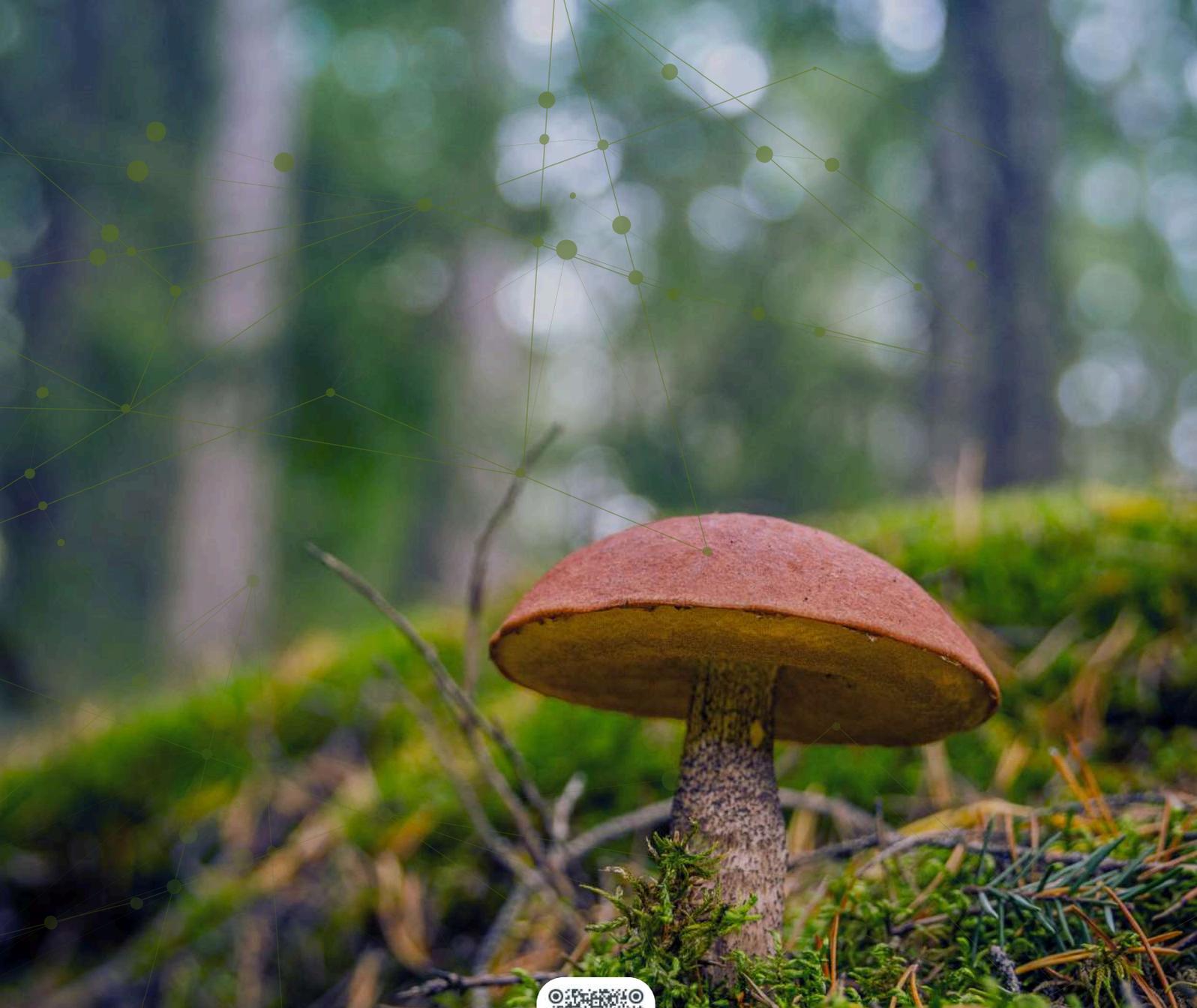
El Código Penal español contempla diversas figuras aplicables: delitos de amenazas, coacciones e injurias; delitos contra la intimidad, como la difusión no consentida de imágenes; y el delito de acoso o stalking recogido en el artículo 172 ter.

Las sanciones van desde multas y trabajos en beneficio de la comunidad hasta prisión en casos graves, con especial dureza si la víctima es menor de edad.

El ciberacoso no es solo un problema de las víctimas directas, sino un fenómeno social que exige responsabilidad individual. Cada persona puede contribuir a frenarlo evitando participar en burlas, humillaciones o difusión de contenidos ofensivos.

También es esencial denunciar las conductas abusivas que detectemos en redes y apoyar a quienes las sufren, ofreciéndoles escucha y compañía.

Asimismo, debemos promover una cultura digital basada en el respeto, la empatía y el reconocimiento de la dignidad del otro. Solo con pequeñas acciones colectivas se puede lograr un entorno en línea más seguro y saludable para todos.



DESCARGA



EL BOLETÍN

# CONECTA RURAL

## Lucha contra la brecha digital en pequeños municipios

[www.coceder.es](http://www.coceder.es)

