



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2016/2017
Convocatoria Septiembre

Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Prevención del ciberbullying desde el hogar familiar de los/as alumnos/as de sexto de primaria.

Autor: Belén Fernández Mohedano

Tutor: Cándido José Ingles Saura

Elche a 5 de septiembre de 2017

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método.....	6
3.1 Descripción de la intervención.....	6
3.2 Evaluación de necesidades.....	7
Tabla 1	8
3.3 Objetivos	12
3.4 Participantes	12
3.5 Temporalización.....	13
Tabla 2.....	13
4. Descripción de las sesiones.....	14
Sesión 1	14
Sesión 2	16
Sesión 3	19
Sesión 4	20
5. Evaluación	21
6. Discusión	22
7. Referencias bibliográficas	25
8. Anexos.....	28
Anexo I.....	29
Anexo II.....	32
Anexo III.....	35
Anexo IV	38
Anexo V	42
Anexo IV	45

1. RESUMEN

Actualmente existe una gran preocupación por el rápido desarrollo de las nuevas tecnologías (TICs) y la temprana incorporación de los menores en su utilización diaria. Sobre todo, de los riesgos que tiene hacer un mal uso de Internet, entre los que destacan el ciberbullying, por obtener altas tasas de incidencia en niños y adolescentes. Los centros educativos tienen obligación de actuar y prevenir estas situaciones de acoso, pero este proyecto lo que plantea es intervenir con los padres y madres de los alumnos de sexto de primaria. De esta manera, se pretende lograr que desde el hogar familiar se prevengan y se identifiquen situaciones de riesgo, y así reducir el número de afectados por el problema. A lo largo de cuatro sesiones, se enseñará a los padres/madres técnicas educativas que mejoren la relación con sus hijos/as, métodos y estrategias tecnológicas que garantizan la protección de los menores en Internet, pautas para mediar entre las TICs y los/as hijos/as y líneas de actuación ante un posible caso. Por último, el proyecto incluye una evaluación que mide la satisfacción de los participantes en las sesiones y si ha sido efectivo.

Palabras clave: ciberbullying, tecnologías, prevención, familia, menores.

ABSTRACT

Nowadays there is a great concern for the rapid development of modern technologies (ICTs) and the early incorporation of children in their daily use. Above all, of the risks of misusing the Internet, among which cyberbullying stands out, for obtaining high incidence rates in children and adolescents. Schools have an obligation to act and prevent these situations of harassment, but this project what it proposes is to intervene with the parents of sixth grade students. In this way, it is intended to ensure that the family home is prevented and identified risk situations, and thus reduce the number of people affected by the problem. Through four sessions, parents will be taught educational techniques that improve the relationship with their children, methods and technological strategies that guarantee the protection of children on the Internet, guidelines for mediation between ICTs and Children and lines of action before a possible case. Finally, the project includes an evaluation that measures the satisfaction of the participants in the sessions and if it has been effective.

Keywords: cyberbullying, technologies, prevention, family, minors.

2. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, se ha ido incrementando notablemente el interés y la preocupación social por las conductas violentas entre iguales, sobre todo por el maltrato entre compañeros en las aulas (bullying) y a través de las tecnologías (ciberbullying) (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014). Los resultados de los estudios realizados sobre su incidencia reflejan que, a lo largo del periodo escolar, todos los alumnos parecen haber tenido contacto con el abuso entre iguales, ya sea como víctima, como agresor, o el rol más frecuente; como espectador (Díaz-Aguado, 2005).

La definición de bullying más aceptada y utilizada es la formulada por Olweus (1999). Este investigador considera que la intimidación y el abuso ocurren cuando un estudiante o grupo de estudiantes dice o hace cosas mezquinas o desagradables a propósito para herir a otro estudiante. Normalmente estos actos se repiten contra el mismo o los mismos niños y tienen dificultades para defenderse. Hay muchas formas de abuso, como golpear, reírse, burlarse, insultar, provocar, rechazar, ignorar, amenazar, poner apodosos ofensivos, excluir, contar rumores falsos, enviar mensajes dañinos, etc. Sin embargo, no se considera bullying cuando los niños pelan de forma amistosa o como un juego, ni cuando con igual fuerza o poder discuten.

En los últimos años han aumentado los estudios que evalúan la prevalencia y la magnitud del acoso escolar y el ciberacoso en los centros educativos españoles. En el año 2007, el Defensor del Pueblo y UNICEF, obtuvieron los siguientes resultados; el 5.5% de los escolares se declaraban víctimas de ciberacoso y el 5.4% de los entrevistados se proclamaban agresores a través de las tecnologías. También se señala que una cuarta parte de los escolares había sido testigo de fenómenos de ciberacoso, ya sea de forma eventual (22%), como de forma prolongada (3%).

Podemos destacar otros estudios a nivel nacional con resultados similares, como el de Ortega et al. (2008) que tuvo una gran repercusión, ya que puso de manifiesto que de los 830 alumnos entrevistados (entre 12 y 18 años), un 26% estaba implicado en este fenómeno, de los cuales el 3.8% formaban parte de la vertiente severa o repetida (1.7% agresores, 1.5% víctimas y 0.6% agresores victimizados) y el 22.8% estaban implicados de forma moderada u ocasional (5.7% agresores, 9.3% víctimas y 7.8% agresores victimizados).

Por su parte, el estudio de Garaigordobil (2013) realizado en el País Vasco, con una muestra de 3.026 estudiantes de 12 a 18 años, encontró que un 69.8% ha estado implicado en situaciones de ciberbullying (el 30.2% lo ha sufrido, el 15.5% lo ha realizado y 65.1% lo ha observado).

El acoso escolar es una realidad que está ocurriendo en todos los centros escolares, dificultando su convivencia y produciendo efectos negativos, no sólo en aquellos implicados directamente, sino a la totalidad del alumnado, profesorado y a sus familias. (Hernández y Solano, 2007). Como señalan las psicólogas, Garaigordobil y Martínez-Valderrey (2014), todos los implicados en situaciones de maltrato, en cualquiera de los roles, están en situación de riesgo de sufrir desajustes psicológicos y trastornos psicopatológicos en la adolescencia y en la vida adulta.

En la actualidad, socialización y redes digitales son dos constructos estrechamente vinculados entre los adolescentes. Sus formas de comunicarse, sus fuentes de información y sus relaciones sociales se encuentran vinculados con las nuevas tecnologías (Rubio, 2010).

El ciberbullying consiste en utilizar las TIC, para ejercer acoso entre iguales. Según Smith et al. (2008), el ciberbullying es una conducta agresiva e intencional por parte de uno o varios agresores, que se repite de forma frecuente, mediante el uso de dispositivos electrónicos, sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente. Las principales formas de llevar a cabo esta violencia son, a través de mensajes de texto y audio, llamadas telefónicas, grabaciones de vídeo sobre agresiones físicas o vejaciones que son difundidas por diversas vías, difusión de fotografías, publicaciones sobre la víctima en las redes sociales, etc.

El acoso digital se asocia con la extensión de las nuevas aplicaciones orientadas a la comunicación, como Whatsapp, Facebook y Youtube (Avilés, 2013; citado en Sabater y López-Hernández, 2015).

El ciberbullying se asemeja al bullying en que se trata de (1) un acto agresivo e intencional, (2) desarrollado por un individuo o grupo (3) de forma repetida y continuada, (4) dentro de una relación asimétrica de control y poder (5) sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma (Ortega, 2008; citado en Sabater y López-Hernández, 2015). A pesar de sus semejanzas, Garaigordobil y Martínez-Valderrey (2014) señalan 6 diferencias entre ciberbullying y el bullying tradicional; (1) imposibilidad para la víctima de huir o escapar, (2) mayor amplitud de la audiencia, (3) posibilidad de invisibilidad de los acosadores (se reduce la empatía y la culpa), (4) mayor durabilidad en el tiempo, (5) la amplitud del lugar físico y (6) rapidez y comodidad. Independientemente de sus diferencias o semejanzas, existen correlaciones entre la violencia tradicional y la violencia a través de las TIC. Muchas investigaciones (Olweus, 2013; Calmaetra, 2011; Mora-Merchán, 2013; Pornari y Wood, 2010; citado en González, 2015) han encontrado una fuerte relación entre ser agresor en situaciones de “cara a cara” y serlo también a

través de las TIC, al igual que ser víctima en ambos contextos. En definitiva, según Olweus (2013), el ciberbullying es un medio para el bullying tradicional.

Todos los niños, sin excepción, tienen el derecho a ser protegidos de las formas de violencia y al desarrollo de su potencial de aprendizaje en un ambiente seguro. Por lo tanto, la violencia escolar y cibernética son realidades que están repercutiendo negativamente en el ejercicio de sus derechos. En el texto punitivo español no existe un delito específico de acoso escolar o ciberacoso como tal, pero ello no significa que estas conductas violentas sean impunes (Muñoz,2016). El Ministerio Fiscal constituye la institución de referencia en la prevención y protección frente al acoso, y este se puede sancionar a través de las siguientes tipologías: A) *Delitos contra la integridad moral (Código Penal)*, B) *Delito de inducción al suicidio*, y C) *Delito de suplantación de identidad*. Asimismo, caben destacar la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)* y *Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor*.

JUSTIFICACIÓN

Como se ha podido observar, la gravedad del problema en los centros educativos es real, debido a su prevalencia y a la falta de conocimiento por parte de los adultos para controlar las diferentes situaciones con las nuevas tecnologías y el mal uso de los/as hijos/as. Por ello, se ha creído conveniente diseñar un proyecto de prevención primaria sobre el ciberbullying entre iguales, con padres y madres de alumnos de sexto de primaria. Es decir, lo que se pretende es que desde el hogar familiar ya se promueva un clima favorable y se cree conciencia sobre las consecuencias negativas que conllevan esta problemática. Puesto que cuando los estudiantes llegan al instituto el problema puede verse acentuado y es más difícil prevenirlo, se considera necesaria una intervención anticipada que dote al entorno más cercado del/la menor; sus padres y madres, de herramientas de afrontamiento.

3. MÉTODO

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Para la elaboración de este proyecto, el primer paso que se ha seguido es la documentación y revisión bibliográfica del tema a tratar. Se ha recogido información amplia sobre el ciberbullying, así como las medidas de prevención que se han realizado hasta la fecha. El siguiente paso que se ha creído conveniente antes de iniciar la elaboración del proyecto, ha sido la evaluación de necesidades mediante un breve análisis bibliométrico. Para ello se han seleccionado una serie de artículos científicos,

que describen las variables justificadoras de este proyecto; incidencia, prevención y apoyo familiar en el ciberbullying. A partir de estos resultados, se decide elaborar el planteamiento de necesidades, que a su vez da lugar a la creación de los objetivos del proyecto. A continuación, tendrá lugar el desarrollo de cuatro sesiones, la parte visible y práctica del trabajo, éstas serán diseñadas con el propósito de alcanzar todos los objetivos y satisfacer al participante. Además, se pondrá en marcha una plataforma digital (Blog), que dé acceso a toda la información recopilada y de utilidad, para que esté a disposición de los padres, profesores y alumnos. Por último, se realiza una evaluación de los resultados, para ello todos los participantes responderán un cuestionario, una vez finalizadas las sesiones.

3.2 EVALUACIÓN DE NECESIDADES

- **REVISIÓN BIBLIOMÉTRICA**

El objetivo de este apartado se centra en el análisis bibliométrico de la producción científica sobre ciberbullying entre adolescentes y preadolescentes durante el periodo de 2010 al 2017. Mediante el análisis de tres variables que están relacionadas con el proyecto de intervención que se va a desarrollar; la incidencia del ciberbullying en estudios realizados en colegios e institutos, análisis de la prevención como medida de intervención y la influencia del apoyo familiar en víctimas, agresores y observadores.

La muestra de documentos seleccionados fue de 27 artículos científicos, que desarrollaban el tópico del ciberbullying en la escuela y fueron publicados durante el periodo temporal de 2010 al 2017. Se utilizaron como fuentes bibliográficas cuatro bases de datos: PsycINFO, Social Science (SSCI), ISOC y Redalyc. La extracción de estos artículos se realizó mediante la revisión de estudios encontrados con la estrategia de búsqueda “ciberbullying”, de los cuales sólo se seleccionaron los que trataban sobre incidencia, prevención y apoyo familiar, excluyendo el resto de temáticas. Para ello se procedió a la lectura analítica de cada resumen y así poder determinar en qué aspectos se centraba cada investigación.

Resultados:

TEMÁTICAS DE INVESTIGACIÓN

Con el objetivo de analizar las necesidades que justifican nuestro proyecto de intervención, destinado a la prevención del ciberbullying, se han identificado tres temáticas de investigación mediante el análisis de los resúmenes de cada uno de los trabajos seleccionados. Cabe mencionar, que algunos artículos pueden contener más

de una temática y se han tenido en cuenta de forma independiente, dándoles la misma validez a todas. Como se puede observar en la Tabla 1, las tres temáticas tratadas han sido incidencia, prevención y el papel de la familia ante la problemática del ciberbullying, de las cuales destaca la tercera con mayor número de estudios. A continuación, con el objetivo de conocer cómo influyen en la aparición, mantenimiento y/o extinción de los casos de ciber acoso entre preadolescentes y adolescentes, se analizarán cada una de las líneas temáticas.

Tabla 1. Temáticas de investigación.

Temática	N
Incidencia del ciberbullying	12
Prevención del ciberbullying	8
Papel de la familia ante el ciberbullying	14

INCIDENCIA EN EL CIBERBULLYING

Se han encontrado 12 artículos científicos que miden la incidencia del ciberbullying entre estudiantes de colegios e institutos. Se puede apreciar una gran disparidad en los resultados de los distintos estudios, percibiendo porcentajes entre el 10% y el 60%. Se ha de aclarar que dicha distancia puede deberse a que los diferentes trabajos estén midiendo fenómenos distintos del ciberbullying. Otra posibilidad que se ha considerado para justificar la disparidad de los datos es la posible discrepancia en las preguntas realizadas a los alumnos como, por ejemplo, que no se deje muy clara la diferencia entre ciberbullying y otros riesgos más generales en el ciberespacio.

En algunos estudios, lo que se ha medido es la incidencia de algún tipo de contacto o estar implicado de alguna forma en este tipo de actividad, obteniéndose en una revisión bibliográfica, que el 40% de los alumnos está involucrado de alguna forma en este problema (García, Joffre, Martínez y Llanes, 2011). Con un porcentaje muy parecido a éste, un estudio exploratorio realizado a 180 alumnos de secundaria, indica que los estudiantes implicados en este problema alcanzan el 43% de la muestra; de ellos un 32,6% de forma moderada y un 10,6% de forma severa (García y Jiménez 2010). Este último dato, que hace referencia a una implicación severa del cyberbullying, coincide con otra serie de estudios encontrados, que obtuvieron porcentajes de incidencia más bajos. Es el caso de una investigación, que analizó una muestra representativa de 1914 adolescentes de educación primaria, secundaria y bachillerado, obteniendo un 8% de cyberbullying (Giménez, Maquilón y Arnaiz, 2015). Siguiendo con las aportaciones de

estos autores, un segundo estudio analiza las conductas de ciber acoso, aplicando un cuestionario a 1353 adolescentes escolares de Educación Secundaria y Bachillerato, dando como resultado un 7,7% de incidencia del cyberbullying (Arnaiz, Cerezo, Giménez y Maquilón, 2016).

En otro grupo de artículos, el fenómeno evaluado ha sido la victimización. Tras un estudio que evalúa las diferentes conductas de cyberbullying en una muestra de 103 alumnos de quinto y sexto curso de Primaria, el 16% de los participantes aseguró haber sufrido cyberbullying. (Pérez y Vicario-Molina, 2016). Porcentajes más elevados se encuentran en el estudio de Garagordobil, Aliri, Marganto, Bernarás y Jaureguiza (2013), en el cual se administró el *Test Cyberbullying* a una muestra de 3.026 participantes, que evaluaba la frecuencia con la que 15 conductas de cyberbullying han sido sufridas, realizadas y observadas durante el último año. Los resultados obtenidos indicaron que un 30,2% eran víctimas, un 15% agresores y un 65% observadores del cyberbullying.

En la selección bibliográfica también se han encontrado dos investigaciones sobre prevalencia de la victimización a través del móvil y de Internet. Una de ellas estuvo formada por una muestra de 2.101 adolescentes de edades comprendidas entre 11 y 17 años, y los resultados indicaron un 24% de víctimas por el móvil y un 29% por internet (Buelga, Cava, Musitu, 2010). El segundo estudio, aplicó el *Cuestionario Cyberbullying Agresión-Victimización* a 153 estudiantes, que permitió mostrar que la prevalencia del cyberbullying, a diferencia del anterior estudio, es mayor cuando se realiza a través del teléfono móvil que de Internet (Seva, Carrero, Robledo-Ramón y Rodríguez-Salazar, 2016). Como se puede observar no coinciden los resultados, en el primero prevalece la agresión por Internet y en el segundo por móvil, esto puede deberse a la diferencia temporal de las investigaciones, ya que en 2010 no se utilizaba tanto el móvil entre los adolescentes como en la actualidad.

Cabe destacar, que uno de los documentos seleccionados sobre incidencia del cyberbullying, señala que este fenómeno aumenta con la edad, puesto que, se obtuvieron porcentajes más elevados de agresores y observadores en edades más altas, sin embargo, el porcentaje de víctimas fue similar (Garaigordobil, 2015).

PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING

El estudio de la prevención del cyberbullying dirigido a preadolescentes y adolescentes fue tema en 8 de los artículos seleccionados. Por un lado, encontramos 5 estudios sobre cyberbullying que concluyen y aconsejan sobre la importancia de la prevención. Como es el caso de la revisión literaria, realizada por Guilherme Welter y Saraiva (2013), sobre el proceso de cyberbullying, sus impactos y desafíos; señala la necesidad de un debate

sobre la prevención e intervención contando con la participación de la familia, la escuela y también los responsables de políticas públicas.

Al igual que Avilés (2013), concluye su análisis psicosocial sobre el cyberbullying y educación moral como forma de erradicar estas conductas, con una serie de orientaciones para la prevención y la intervención del ciber acoso. Estas orientaciones pretenden ir más allá de la mera información y formación sobre situaciones de riesgo y hábitos del uso de las tecnologías, la verdadera prevención, asegura el autor; debe tener como objetivo la toma de conciencia, gestión de sentimientos y decisiones morales. Se han encontrado dos investigaciones que recogen los hábitos y consumos de internet entre los adolescentes, planteando la necesidad de alentar a adolescentes y educadores sobre la importancia de educar en los riesgos del abuso de las tecnologías (Arnaiz, Cerezo, Giménez y Maquilón, 2016), así como establecer programas de prevención para el uso seguro y responsable de Internet (Fernández-Montalvo, Peñalva e Irazabal, 2015). Según un estudio realizado por Garaigordobil (2017), que trata sobre el análisis correlacional entre los jóvenes con altas puntuaciones en conducta antisocial y la implicación en situaciones de bullying y cyberbullying, concluyó con una discusión que giró en torno a la importancia de implementar programas psicoeducativos de prevención de la conducta antisocial.

Otro grupo menor de 3 documentos, evalúan la eficacia de programas de prevención sobre cyberbullying llevados ya a la práctica. A nivel nacional se han encontrado datos del Programa ConRed (Del Rey, Casas y Ortega, 2012) y Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014). El primero, se evaluó mediante una metodología cuasi experimental, con un grupo experimental (N=595) y uno cuasi-control (N=298), los resultados mostraron la reducción de problemas en el grupo experimental y la ausencia de cambio en el grupo control. El segundo utilizó una muestra de 176 adolescentes de 13 a 15 años, 93 experimentales y 83 de control, los resultados confirmaron que el programa estimuló una disminución significativa de la victimización y un aumento de las conductas sociales positivas en el grupo experimental. Un tercer estudio evalúa el Programa Vínculos para la prevención del bullying y cyberbullying en Santiago de Chile. Este también demostró ser efectivo con una muestra de 320 alumnos, disminuyó el porcentaje de observadores y víctimas de violencia por Internet (Pérez, Astudillo, Varela y Lecannelier, 2013).

PAPEL DE LA FAMILIA

Un total de 14 investigaciones encontradas, centraban su interés en la relación del papel de la familia como factor de riesgo o protección en el tratamiento del ciberbullying. Dentro de esta temática, podemos destacar 4 estudios que tratan sobre la “supervisión directa” de los padres en el uso de las tecnologías. Según Arnaiz, Cerezo, Giménez y Maquilón (2016); “la supervisión familiar actúa como factor de protección”, su estudio demuestra que sólo uno de cada cuatro adolescentes son controlados por algún adulto durante sus conexiones. Además, los implicados en cyberbullying obtuvieron niveles más bajos de control parental que los no implicados. En otro de los artículos encontrados, se analizan factores de riesgo para el cyberbullying como inseguridad en la escuela, poseer teléfono móvil o utilizar internet a escondidas de los padres. Los datos pusieron de manifiesto que el factor de riesgo con mayor impacto en ciberagresores es; usar el ordenador a altas horas de la noche sin supervisión de sus padres (García-Maldonado et al., 2012). También se hace alusión a la supervisión adulta en un estudio donde se analiza la conciencia y percepción de padres, tutores y personal del colegio en relación al cyberbullying en alumnos de la escuela primaria. Los participantes mencionaban la utilización de reglas, restricciones, destrezas en el uso de las TICs y la supervisión directa en casa como solución y prevención del problema (Monks, Mahdavi y Rix, 2016). Se han encontrado incluso datos, que revelan que un 72,4% de la muestra, utiliza internet sin la supervisión de sus padres, estando relacionado en algunos casos con comportamientos propios del ciber acoso (Fernández Montalvo, Peñalva e Irazabal, 2015).

Por otro lado, se han encontrado 8 documentos que plantean aspectos sobre el “clima familiar” de los adolescentes que influyen de alguna forma en el fenómeno del cyberbullying. Ambos estudios revisados (Santos y Romera, 2013) y (Muñoz, 2016), coinciden que los jóvenes expuestos a la violencia en el hogar tienen más probabilidad de desarrollar características propias del cyberbullying. Esta violencia puede venir ocasionada por castigos físicos y aceptación de la conducta agresiva, los estudios también hacen mención a la escasez de reglas y una relación paterno/materno filial pobre. Para hacer referencia al clima familiar también se han encontrado artículos que destacan la falta de apoyo familiar como factor de riesgo para el ciber acoso (González, 2016). Los datos recogidos por Pérez y Vicario-Molina, (2016) muestran que sólo la mitad de las víctimas que habían sufrido cyberbullying habían buscado ayuda en sus padres. A su vez la investigación pone de manifiesto que los implicados en cyberbullying obtienen puntuaciones más bajas en cohesión familiar y puntuaciones más altas en conflictos familiares, que los no implicados (Ortega-Barón, Buelga, Carrascosa y Cava,

2016). Cabe destacar un artículo encontrado que hace referencia al estilo educativo de los padres, donde Makri-Botsari y Karagianni, (2014) llegaron a la conclusión, de que el estilo educativo no influye tanto en las víctimas, como en los acosadores, en los cuales el estilo autoritario tiene menos correlación con el cyberbullying que el permisivo y negligente.

Para finalizar con la temática del papel familiar, señalaremos 2 estudios que defienden una “prevención” del ciber acoso incluyendo a las familias. En el primero de ellos sus investigadores reivindican un trabajo transversal y conjunto entre escuelas y familias para prevenir y tratar los casos de cyberbullying (Welter y Saraiva, 2013). En el segundo, se evalúa un programa de prevención chileno que incluye a la familia, y en el cual se obtuvieron resultados positivos, disminuyendo la prevalencia de ciberbullying entre los estudiantes (Pérez, Astudillo, Varela y Lecannelier, 2013).

3.3 OBJETIVOS

- Prevenir el cyberbullying entre los alumnos de sexto de primaria.
 - Identificar, conceptualizar y concienciar a los padres de lo que implica el cyberbullying.
 - Enseñar a los padres estrategias educativas que previenen la conducta violenta.
 - Conocer métodos de seguridad en el uso de las tecnologías.
 - Aprender a mediar entre la tecnología y los hijos.
 - Identificar e intervenir en caso de cyberbullying.

3.4 PARTICIPANTES

Este proyecto tiene dos tipos de destinatarios, directos e indirectos. Los primeros son los padres y madres de sexto de primaria del CEIP José Ramón García Antón (San Vicente del Raspeig, Alicante). El total de asistentes será de un máximo de 40 padres y/o madres, con solicitud de asistencia previa en la Secretaría del colegio.

Y los destinatarios indirectos son los alumnos de sexto de primaria de dicho colegio, que se verán beneficiados por la disminución del problema tratado, si la intervención resulta efectiva.

3.5 TEMPORALIZACIÓN

La aplicación del programa “Prevención del Ciberbullying desde el hogar familiar” se llevará a cabo durante el mes de octubre, cada viernes de las cuatro semanas del mes, con una duración de 90 minutos cada sesión.

Tabla 2: Temporalización de las sesiones.

Sesión	Objetivos	Contenido	Fecha
¿Qué es el ciberbullying y cómo afecta?	Definir el ciberbullying y conocer los tipos y consecuencias. Concienciar sobre el problema del ciberbullying.	Actividad 1: Lluvia de ideas: ciberbullying. Concepto del ciberbullying. Tipos de ciberacoso. Consecuencias para la víctima, agresor y observadores. Actividad 2: Reflexión sobre noticias relacionadas con el tema.	1ª semana de Octubre
Frenar la violencia desde casa	Reflexionar sobre la importancia de adaptarnos a los retos de las TIC's. Identificar Factores de Riesgo y de Protección del ciberbullying. Aprender Estrategias Educativas para prevenir la violencia.	Actividad 3: Visualización del video “La familia digital” y reflexión sobre el mismo. Actividad 4: Clasificación de tarjetas en Factores de Riesgo y Protección. Actividad 5: Exposición de cinco Estrategias Educativas y cuestionario de casos prácticos.	2ª semana de Octubre
Ante el ciberbullying ¡Protección y Prevención!	Conocer métodos de seguridad en el uso de las tecnologías.	14 consejos para un buen uso de las tecnologías. Actividad 6: Visualización del video “Campaña 1+1=0 problemas” y reflexión sobre el mismo.	3ª semana de Octubre

Primero identificar, después actuar.	Aprender a mediar entre la tecnología y los hijos. Identificar e intervenir en caso de ciberbullying.	<p>Actividad 7: Lluvia de ideas: Pautas sobre la labor de prevención en casa.</p> <p>Algunos de los “Ciberderechos” vigentes y consecuencias ante la Ley.</p> <p>Manifestaciones de los niños y niñas, que pueden alentar al adulto sobre posible caso de ciberacoso.</p> <p>Actividad 8: Señalar si las pautas para el abordaje de una situación de ciberbullying son verdaderas o falsas.</p> <p>Vías de actuación ante un caso de ciberbullying.</p>	4ª semana de Octubre
---	---	---	----------------------

4 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING Y CÓMO AFECTA?

Objetivos:

- Definir el ciberbullying y conocer los tipos y consecuencias.
- Concienciar sobre el problema del ciberbullying.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador con conexión a Internet, proyector, pizarra, tiza y fotocopia del Anexo I.

Descripción:

[Diapositiva 1] La psicóloga inicia la sesión presentándose con una serie de datos generales como; su nombre, su formación profesional como Psicóloga especializada en Educación y su puesto de trabajo actual como Orientadora Educativa. También presenta

el programa que se va a impartir sobre prevención del ciberbullying, describe el número de sesiones, su duración, temporalidad y destaca algún aspecto de su contenido.

[Diapositiva 2] Se indica el *nombre* de esta primera sesión y su *objetivo*. Antes de definir el concepto de ciberbullying se plantea la Actividad 1, realizar una *lluvia de ideas* entre todos los participantes. Se les pide que piensen en la palabra o palabras que le vengan rápidamente a la mente cuando piensan en el concepto de ciberbullying, es importante señalar que cualquier palabra es válida y no tengan reparo en decirla. La profesional irá escribiendo en una pizarra todas aquellas palabras que vayan surgiendo, al mismo tiempo que anima a los padres a participar. De esta forma los participantes ya empiezan a pensar en el problema generando inquietudes y/o dudas, al mismo tiempo que se “rompe el hielo” de la sesión, facilitando un clima de confianza entre la psicóloga y los padres.

[Diapositiva 3] Cuando dejan de surgir ideas, se proyecta la siguiente diapositiva donde aparece un largo listado de palabras, con las que se hará una comparación y se señalarán aquellas que no aparecieron antes.

[Diapositiva 4] *¿Qué es el ciberbullying?* Se hace una descripción del concepto mediante 15 frases cortas y concisas. La psicóloga se encargará de leer uno por uno cada ítem y aclarar o añadir las explicaciones que considere oportunas, también es conveniente ampliar con algún ejemplo.

[Diapositiva 5] Se describen los *tipos de ciberbullying* encontrados. Cabe destacar que se ha hecho una clasificación con la bibliografía encontrada, lo más amplia posible, pero probablemente existan más tipos. Es más, si los participantes tienen conocimiento de otros tipos que se animen a compartirlo con todos. La diapositiva está dividida en seis áreas (ofensas, amenazas, coacción, calumnias e injurias, delito contra la intimidad y actos contra la libertad sexual). Se definirán brevemente cada una de ellas y a continuación se citarán los correspondientes ejemplos, es decir, situaciones reales que se dan entre los jóvenes involucrados en el ciberbullying.

[Diapositiva 6] Se señalan una serie de posibles *consecuencias* que acarrea el ciberacoso. Para crear mayor impacto y conciencia en los padres, dichas consecuencias se han dividido en tres grupos; para la víctima, el agresor y los observadores. Pues como se explica en la diapositiva 3, hay tres tipos de roles implicados y las consecuencias afectan a todos, no solo a la víctima, aunque esta pueda verse más perjudicada obviamente. La profesional preguntará a los padres y madres sobre posibles dudas o si quieren aportar algo antes de iniciar la siguiente actividad.

[Diapositiva 7] En la Actividad 2, los participantes tendrán que *reflexionar* sobre cuatro *noticias* reales relacionadas con la problemática tratada. Para ello se formarán cuatro grupos, se les entregará un recorte de prensa a cada uno con el contenido de la noticia, y se les dejará cinco minutos para leerlo y comentarlo con el grupo (Anexo I). A continuación, un portavoz de cada grupo contestará las preguntas que la psicóloga le vaya formulando, respecto a la causa de la noticia, su gravedad, posibles formas de prevenir lo ocurrido, etc. En este apartado de la actividad será fundamental que la mediadora utilice sus destrezas para moldear y dirigir el discurso de los participantes. Ya que a través de sus preguntas y respuestas ha de incitar a la curiosidad de aspectos que se tratarán en las próximas sesiones, como los factores de riesgo del ciberbullying, papel parental en la educación de los/as niños/as, métodos de protección en las TIC's, etc.

[Diapositiva 8] Para finalizar la sesión, se agradece la asistencia y se invita a los participantes a acudir el próximo día, en el que se tratarán una serie de estrategias educativas que previenen la conducta violenta en nuestros/as hijos/as.

SESIÓN 2: FRENAR LA VIOLENCIA DESDE CASA

Objetivos:

- Reflexionar sobre la importancia de adaptarnos a los retos de las TIC's.
- Identificar Factores de Riesgo y de Protección del ciberbullying.
- Aprender Estrategias Educativas para prevenir la violencia.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador con conexión a Internet, proyector, pizarra y tiza, cinta adhesiva, 40 lápices, una fotocopia del Anexo II, 40 fotocopias del Anexo III.

Descripción:

[Diapositiva 9] Se inicia la sesión dando la bienvenida a esta segunda sesión del programa "Prevención del Ciberbullying desde el hogar familiar" y haciendo un breve recordatorio de los contenidos trabajados en la anterior sesión. A continuación, se introduce el tema del día y se especifica el objetivo del mismo sin entrar en más detalles.

[Diapositiva 10] Esta segunda sesión, se introducirá con la Actividad 3 que consiste, en primer lugar, visualizar un video en YouTube llamado "La Familia Digital". El corto trata de una familia en la que los padres creen estar al tanto de la educación de sus hijos,

pero se les escapa el detalle de actualizarse con las nuevas tecnologías. Contiene varias escenas que promueven la reflexión de los padres ya que pueden sentirse identificados en situaciones similares con sus hijos/as. En segundo lugar, la actividad continúa con una reflexión sobre el video y la necesidad de los padres y madres en adaptarse a los nuevos retos que nos traen las tecnologías, así como el papel de la familia en la educación de los/as niños/as. La psicóloga promoverá la participación planteando cuestiones y pidiendo opinión acerca del tema.

[*Diapositiva 11*] La Actividad 4, tiene la finalidad de identificar Factores de Protección y de Riesgo del ciberbullying, además de concienciar a los padres y madres de la influencia de su rol a la hora de prevenir o potenciar dicha problemática. Para ello se dividirá la pizarra en dos, un apartado para Factores de Riesgo y otro para Factores de Protección, y se repartirán 40 tarjetas, que contienen una frase cada una (Anexo II), entre los participantes. La tarea consistirá en clasificar las tarjetas, pegándolas en el lado de la pizarra que le corresponda, según consideren que es un factor de riesgo o de protección. Después se hará un breve comentario, proyectando la diapositiva 11 para comprobar que han acertado, y por último se hará hincapié en los factores que involucran a la familia y haciendo la explicación correspondiente.

[*Diapositivas 12-13-14*] El siguiente apartado es el más grueso de la sesión, se trata de la Actividad 5, que contiene cinco Estrategias Educativas; estilo educativo democrático, asertividad, expresión de emociones, control de impulsos y empatía. Para lograr una mayor comprensión y asimilación de los conceptos, primero se les pedirá a los/as participantes que respondan un cuestionario con cuatro opciones de respuestas posibles (Anexo III). En el cuál, se les plantea casos y/o situaciones que podrían vivir con sus hijos/as, para que elijan la opción que consideren más acertada y después se realizará una explicación de los mismos, que les servirá para contrastar sus respuestas.

La primera estrategia por tratar es el Estilo Educativo Democrático, para la cual se ha proyectado una tabla donde aparecen los cuatro estilos educativos (negligente, permisivo, autoritario y democrático), con sus respectivos rasgos de conducta parental y sus consecuencias educativas sobre los/as hijos/as. Tras la explicación del contenido, se comenta la Pregunta 1 del cuestionario, que trata de los estilos educativos, con su correspondiente justificación por parte de la profesional.

[*Diapositiva 15*] La Actividad 5 continúa con la segunda estrategia educativa, la Asertividad. En este caso la definición del concepto viene explicada en el video de YouTube llamado; "Cómo enseñar a los niños a ser asertivos". La protagonista del video es la psicóloga Silvia Álava, que expone de manera muy clara y sencilla técnicas y

estrategias para enseñar a los/as jóvenes a ser asertivos/as, así como los beneficios que se pueden obtener. Una vez visualizado el video y hechas las aclaraciones pertinentes, se pasa a trabajar la Pregunta 2 del cuestionario, sobre asertividad.

[*Diapositivas 16-17*] La Expresión de Emociones es la siguiente estrategia a conocer. Para ello, la psicóloga hace una explicación de lo que significan las emociones en los/as niños/as y el impacto que tiene un adecuado reconocimiento y expresión de los mismos. A continuación, también se dan a conocer una serie de consejos muy prácticos, que los padres y madres pueden utilizar para conseguir que sus hijos/as expresen sus emociones y los puedan compartir con ellos. Para finalizar con este apartado, se resolverá la Pregunta 3 del cuestionario.

[*Diapositivas 18-19*] A continuación, se trabajará el Control de Impulsos en los menores a través de dos videos encontrados en YouTube. El primer video es, de nuevo, de la psicóloga Silvia Álava y se llama; “Cómo trabajar la impulsividad en los niños”. En él define el concepto de impulsividad, sus síntomas y técnicas de autocontrol, para ayudarles a ser menos impulsivos. Después se hará una breve reflexión del video, y se proyectará un segundo video; “Cómo enseñar a los niños a canalizar la ira”, donde Alba, editora de *Guiainfantil.com*, explica qué es la ira y cómo ayudar a los/as hijos/as a controlarla. Para poner en práctica lo aprendido y que los participantes tengan oportunidad de expresarse, se comentará la Pregunta 4 del cuestionario, que dará lugar a controversias y dudas sobre el tema.

[*Diapositivas 20-21*] La última estrategia educativa presentada de esta actividad es la Empatía. La forma de exponerla va a ser mediante los esclarecimientos orales y escritas de la mediadora, se centrará en su definición, los beneficios para los/as niños/as y una serie de técnicas para fomentar la empatía en los/as hijos/as. Se responderá a la Pregunta 5 del cuestionario y se justificará su respuesta, teniendo en cuenta posibles dudas o sugerencias.

[*Diapositiva 22*] Al finalizar la sesión, se agradece la asistencia y atención prestada, así cómo se anima a acudir a la siguiente sesión, que será ya la tercera. Se explicará de forma breve los contenidos de la misma.

SESIÓN 3: ANTE EL CIBERBULLYING ¡PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN!

Objetivos:

- Conocer métodos de seguridad en el uso de las tecnologías.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador con conexión a Internet, proyector, 40 fotocopias del Anexo IV.

Descripción:

[*Diapositiva 23*] Se inicia la sesión dando la bienvenida a esta tercera sesión del programa “Ante el ciberbullying ¡protección y prevención!” y haciendo un breve recordatorio de los contenidos trabajados en la anterior sesión. A continuación, se introduce el tema del día y se especifica el objetivo del mismo sin entrar en más detalles.

[*Diapositivas 24-25-26-27*] El principal contenido de esta sesión, se recoge en 14 consejos prácticos para un uso más seguro y correcto de las tecnologías. La profesional expondrá uno a uno, de forma clara y sencilla, una serie de métodos que ayudarán a los padres y madres a proteger a sus hijos de posibles problemas con el uso de Internet. La información se presenta en diapositivas y además se les entregará a los participantes impresa en papel (Anexo IV), ya que el contenido es amplio y puede resultar confuso, incluso olvidado con facilidad, de esta manera pueden anotar apuntes y aclaraciones, además servirá de recordatorio cuando la vayan a poner en práctica. La sesión contiene diversas técnicas, herramientas, conceptos en general, relacionados con el “mundo digital”, que a los participantes les puede resultar ignotos, con lo cual se ha de tener en cuenta el tiempo dedicado a resolver dudas, en la medida de lo posible. Por lo que se pondrán a prueba las habilidades y conocimientos de la psicóloga respecto al tema, cuyas aportaciones pueden ser enriquecedoras, al mismo tiempo que pone en práctica la capacidad de reconducir la sesión y ajustar el discurso al contenido preparado.

[*Diapositiva 28*] Para concluir esta tercera sesión tan teórica, se propondrá la Actividad 6 del programa, que consiste en visualizar un video de YouTube, titulado “Campaña 1+1=0 problemas; spot utilizado en la campaña *Hacemos un trato* cuyo objetivo es equilibrar el ocio digital con otras formas de ocio entre los/as menores. En la representación se aprecia como un joven aparenta estar muerto durante sus actividades cotidianas y en los momentos de relacionarse con la gente “cara a cara”. Esta actividad continua con una pequeña reflexión y opinión por parte de los participantes, y también se les pedirá que piensen posibles formas de mediar con sus hijos e hijas ante los problemas que puede acarrear el ciberbullying. Se les explica que con este

planteamiento se dará por finalizada la sesión, ya que la próxima vez que se reúnan se tratará esta cuestión y se les introduce brevemente en qué consistirá la cuarta y última sesión.

SESIÓN 4: PRIMERO IDENTIFICAR, DESPUÉS ACTUAR

Objetivos:

- Aprender a mediar entre la tecnología y los hijos.
- Identificar e intervenir en caso de ciberbullying.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador con conexión a Internet, proyector, pizarra y tiza, 40 fotocopias Anexo V.

Descripción:

[*Diapositiva 29*] Se inicia la sesión dando la bienvenida a esta cuarta sesión del programa “Primero identificar, después actuar” y haciendo un breve recordatorio de los contenidos trabajados en la anterior sesión. A continuación, se introduce el tema del día y se especifica el objetivo del mismo sin entrar en más detalles.

[*Diapositiva 30*] La responsable del programa introducirá la Actividad 7, recordando el planteamiento que hizo en la sesión anterior, sobre formas de mediar entre la tecnología y los/as hijos/as ante una situación de ciberbullying. Para poner en práctica los conocimientos de los padres y madres de la reunión, así como ampliar contenido, se realiza una lluvia de ideas. Se animará a que participen aportando sus creencias respecto a la labor de prevenir en casa el ciberacoso, indicando las posibles pautas que se les vayan ocurriendo. La psicóloga recogerá todas las aportaciones en la pizarra y añadirá aquellas que no hayan surgido.

[*Diapositiva 31*] A continuación, se comentarán algunos de los “ciberderechos” encontrados y que resultan relevantes para hacer entender a los padres y madres, que existe una protección ante la ley y que es posible que sus hijos/as la estén incumpliendo o que alguien esté vulnerando sus derechos.

[*Diapositiva 32*] El siguiente apartado está hilado con el anterior, se continuará el discurso con la importancia de la Ley, qué delitos son castigados y sus consecuencias para aquellos que la incumplan. El objetivo de la profesional en este apartado es informar para concienciar a los adultos, que en ocasiones los adolescentes desconocen o ignoran las leyes y sus efectos, pero existen y hay que enseñarles a respetarlas.

[Diapositivas 33-34] Dado que el programa está llegando a su fin, se considera oportuno dar a conocer a los padres y madres unas nociones básicas para identificar e intervenir en caso de que sus hijos/as se vean involucrados en cualquier situación de acoso. Para ello, en primer lugar, se citan una serie de manifestaciones típicas en el niño o niña, que pueden dar la señal de alerta al adulto, de que algo le puede estar ocurriendo.

[Diapositiva 35] A partir de que los padres del/la niño/a acosado/a, acosador/ora u observador/ora, tienen constancia de que existe el problema, llega el momento de intervenir. Para ello se darán a conocer una serie de pautas que ayudarán en el abordaje de la situación, a través de la Actividad 7, que consiste en decidir si las afirmaciones expuestas en la diapositiva son verdaderas o falsas y justificar el motivo.

[Diapositiva 36] Para dar fin a la temática tratada durante todo el programa, se expondrá un apartado relacionado con las vías de actuación ante un caso de ciberbullying, es decir, las medidas de intervención al servicio de la población y que la sociedad promueve para intervenir en estos tipos de casos.

[Diapositiva 37] Para finalizar esta cuarta sesión, indudablemente la mediadora agradecerá la atención prestada a los/as participantes y repasará brevemente los objetivos que estaban propuestos alcanzar en estas cuatro sesiones, para reforzar todo lo aprendido. A continuación, se pedirá colaboración a los padres y madres para cumplimentar un cuestionario de evaluación, se les explicará todo el procedimiento y se repartirán los formularios fotocopiados en papel. Tras dejar unos diez minutos para cumplimentar el test, se les explicará la existencia de un Blog, dirigido por la propia responsable del proyecto, donde podrán encontrar toda la información tratada durante las sesiones. Se les facilitará la dirección web, así como sus principales funciones y herramientas, de manera que los usuarios tengan acceso desde sus dispositivos electrónicos y puedan acudir a él siempre que sea necesario. Con esto se da por finalizado el proyecto “Prevención del Ciberbullying desde el hogar familiar”.

5 EVALUACIÓN

Con la finalidad de evaluar la eficacia del programa “Prevención del Ciberbullying desde el hogar familiar”, se llevará a cabo la aplicación de un cuestionario de evaluación (Anexo V). Al finalizar la última sesión del programa, se repartirá un cuestionario en papel por participante y deberán cumplimentarlo, de forma anónima e individual. La prueba consistirá en un formulario de doce preguntas cerradas, con cinco opciones de respuesta en las que se ha empleado la Escala Likert, y dos preguntas abiertas. En él aparecerán cuestiones relacionadas con la conformidad de las sesiones, la utilidad de su contenido, el trabajo dirigido por la mediadora, la adecuación del contenido y la

satisfacción de los participantes en general. El objetivo de esta evaluación es, además de poder conocer en qué medida se ha acertado con la intervención trabajada, también averiguar cómo se podría mejorar para futuras ocasiones.

6 DISCUSIÓN

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), se han convertido en herramientas indispensables en la vida de las personas, cambiando la forma en la que nos relacionamos con los demás. La última *Encuesta Sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares Españoles* (INE, 2016), señala que el 81,9% de las viviendas en nuestro país tiene acceso a Internet, un porcentaje superior al del año 2015 (78,7%) y al de 2014 (74,4%). Así mismo, los resultados de esta encuesta indican que el uso de las TIC entre los menores de 10 a 15 años es elevado, con un 94,9%.

Estos datos dejan en evidencia la necesidad de aprender a utilizar estos mecanismos electrónicos de forma segura y educar a los más pequeños para un buen uso. Pero no resulta una tarea fácil, el acceso a las tecnologías de los menores es progresivo y en edades cada vez más tempranas. La participación de éstos en multitudes redes sociales y plataformas digitales cada vez más sofisticadas, genera cierto analfabetismo en los adultos. El mundo digital avanza muy rápido y a los padres no les da tiempo a adaptarse a las novedades y conocer las formas de entretenimiento de sus hijos e hijas. (Garaigordobil et al., 2014).

Se trata de una labor complicada, estar al tanto de la vida de nuestros/as hijos/as y además controlar los riesgos que Internet pueden ocasionar. Por ello se considera oportuno la necesidad de proporcionar una preparación para los padres y madres, como es el caso de este proyecto, cuya finalidad es aprender a educar en valores reales y digitales. De esta manera se pretende prevenir problemas mayores, como el ciberbullying entre iguales.

Uno de los principales riesgos que un menor puede tener en el uso continuado de las tecnologías, es el ya conocido por todos como ciberbullying. Destaca por presentar altas tasas de incidencia, así como por sus devastadoras consecuencias, sobre todo para la víctima, pero también para agresores y observadores.

Por este motivo, lo que se pretende es trabajar con la familia más cercana de los pre-adolescentes, el concepto de ciberbullying, para poder prevenirlo desde las tres perspectivas posibles; como padres de las víctimas, de los agresores y de los observadores.

Se ha querido dar un papel fundamental al rol parental ante la problemática del ciberbullying, pues numerosos estudios lo destacan como el principal factor de prevención (González, 2016). Aún que existen gran cantidad de programas dirigidos a tratar el bullying y ciberbullying en las aulas, siempre se ha dado mayor participación a los propios alumnos y profesionales de la educación. Escasos programas involucran a la familia, y los que sí lo hacen, tan solo ocupa una posición secundaria, por ello se han elaborado cuatro sesiones destinadas exclusivamente a orientar a los padres y madres.

Resulta necesaria la aplicación y posterior comprobación de la efectividad del proyecto “Prevención del Ciberbullying desde el hogar familiar”, en vista de conocer la evaluación que hacen los participantes sobre lo aprendido en las sesiones impartidas y así lograr una prevención efectiva de ciberacoso entre iguales. Se espera que los resultados de este proyecto sean positivos, dado que en él se ha tratado de incluir una serie de variables que han demostrado ser hasta el momento efectivas en la prevención del ciberbullying en diferentes estudios.

Trabajos como los realizados por Arnaiz, et al. (2016) plantean la necesidad de alentar a adolescentes y educadores sobre la importancia de educar en los riesgos del abuso de las tecnologías. También los resultados de los estudios Rascatau (2014) y Jiménez, Garmendia y Casado del Río (2015) manifiestan la necesidad de dotar a los menores de habilidades digitales, sobre todo en materia de protección de datos y privacidad, como medida de prevención de acoso a través de Internet.

Y esto es precisamente, lo que trata de hacer este proyecto, contiene una sesión destinada a métodos y técnicas que enseñan a los padres y madres a hacer frente a dichos riesgos, para que sean capaces de transmitírselos a sus hijos y puedan ponerlos en práctica juntos. Se les alerta de los posibles peligros y cómo combatir con ellos, como son la protección de los datos personales, la privacidad, el uso de las redes sociales, herramientas de control parental, etc.

Igualmente, numerosos estudios señalan la supervisión y control parental como un aspecto clave a tener en cuenta en la prevención del ciberacoso entre menores (Arnaiz et al., 2016; García-Maldonado et al., 2012; Monks et al., 2016; entre otros). Por este motivo, se ha hecho hincapié en la necesidad de apoyar a los/as hijos/as, escucharlos y tomar conciencia de la responsabilidad que tienen como padres y madres.

La forma en que los padres educan a sus hijos va a estar muy relacionada con el riesgo de desarrollar características propias del ciberbullying. Según estudios revisados (Santos y Romera, 2013; Muñoz, 2016), coinciden que los menores expuestos a factores como; la violencia en el hogar, la aplicación de castigos físicos, la escasez de reglas y

normas, la permisividad, la falta de comunicación y una relación paterno/materno filial pobre, están relacionadas con conductas de ciberacoso.

De esta manera, el trabajo llevado a cabo pretende evitar estas relaciones patológicas entre los padres y sus hijos, por lo que dedica una sesión a tratar estrategias educativas como; el estilo educativo democrático, la asertividad, expresión de emociones, control de impulsos y la empatía.

Es por todo lo comentado anteriormente, que se considera que el programa “Prevención del ciberbullying” podría resultar oportuno para reducir los casos de ciberbullying entre los menores, fomentando la prevención desde el hogar familiar. Sin embargo, el presente trabajo cuenta con una serie de limitaciones que se han de tener en cuenta antes de su ejecución.

En primer lugar, una problemática que afecta a tantos niños y niñas en sus centros escolares, lograr prevenirla no es tarea sólo de los padres y madres de éstos. Hace falta un trabajo transversal y conjunto con los jóvenes, profesores, cuidadores, así como una concienciación a nivel social, que alcance a toda la población. Como sabemos esta tarea ya se está llevando a cabo, apoyada por políticas, legislación y líneas de actuación que se han tenido que tener en cuenta en la elaboración de este proyecto.

Una segunda limitación que encontramos en el trabajo realizado es que no se ha profundizado en ciertos temas, como disfunciones en el núcleo familiar que pueden estar ligadas con conductas de ciberbullying, tales como adicciones (alcohol, drogas, juego), divorcios, problemas económicos, etc. Se ha considerado que dichos problemas se han de poner en manos de especialistas, por lo que no procedía introducirlo en las sesiones.

Por otro lado, se plantea insuficiente la población que abarca, se considera oportuno poner en marcha la prevención en edades incluso más tempranas. De esta manera se conseguiría que los padres estuvieran preparados con antelación al mundo digital, ya que sus hijos hacen uso de las TIC a edades cada vez más tempranas.

Por último, se ha de criticar la inexistencia de una evaluación consistente sobre la eficacia real del proyecto, que es la prevención del ciberbullying en los alumnos de quinto de primaria. Puesto que no se ha medido la incidencia de casos entre los menores, antes y después de su ejecución, no podemos conocer si los resultados disminuyen o no el acoso a largo plazo. La evaluación se ha centrado en la valoración de los participantes de la satisfacción de las sesiones.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amemiya, I., Oliveros, M., Condorimay, Y., Oliveros, R., Barrientos, A., y Rivas, B.E. (2013). Ciberbullying en colegios privados y estatales de primaria en dos distritos de Lima Metropolitana. *Anales de Facultad de Medicina*, 74, 91-6.
- Arnaiz, P., Cerezo, F., Giménez, A.M., y Maquilón, J.J. (2016). Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes. *Anales de psicología*, 32(3), 761-769.
- Avilés, J.M. (2013). Análisis psicosocial del ciberbullying: claves para una educación moral. *Papeles del psicólogo*, 34, 65-73.
- Buelga, S., Cava, M.J., y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22, 784-789.
- Cerezo, F., Ato, M., Rabadán, R., Martínez, F., Orenes, P.J., Calvo, A.R., Ruiz, M., y Bernal, R. (2010). *Convivencia escolar y familia*. Percepción y participación en la Región de Murcia: UMU.
- Del Rey, R., Casas, J.A., y Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Comunicar*, 39, 129-138.
- Díaz-Aguado, M.J. (2005). Por qué se produce la violencia escolar y cómo prevenirla. *Revista Iberoamericana*, 37, 17-47.
- Fernández, J., Peñalva, A., y Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 44, 113-120.
- Garaigordobil, M., y Martínez, V. (2014). *Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2015). Ciberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vasco: Cambios con la edad. *Anales de psicología*, 31, 1069-1076.
- Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26, 47-54.
- Garaigordobil, M., Aliri, J., Maganto, C., Bernarás, E., y Jaureguiza, J. (2014). Cyberbullying: Prevalencia de víctimas, agresores y observadores en función del nivel socio-económico-cultural. *Proceedings of International Congress of Clinical Psychology*, 13, 42-49.

- Garaigordobil, M., Martínez, V., Páez, D., y Cardozo, G. (2015). Bullying y cyberbullying: diferencias entre colegios públicos-privados y religiosos-laicos. *Pensamiento Psicológico*, 13, 39-52.
- Garaigordobil, M., y Martínez, V. (2014). Efecto del Cyberprogram 2.0 sobre la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 19, 289-305.
- García, A.D., y Jiménez A. (2010). Estudio exploratorio y descriptivo del cyberbullying en escolares de secundaria. *Revista Currículum*, 23, 155-164.
- García, C.M., Romera, E.M., y Ortega, R. (2015). Explicative factors of face-to-face harassment and cyberbullying in a sample of primary students. *Psicothema*, 27, 347-353.
- García, G., Joffre, V.M., Martínez, G.J., y Llanes, A. (2011). Cyberbullying: forma virtual de intimidación escolar. *Revista colombiana de psiquiatría*, 40, 115-130.
- García, G., Martínez, G.J., Saldívar, A.H., Sánchez, R., Martínez, G.M., y Barrientos, M. (2012). Factores de riesgo y consecuencias del cyberbullying en un grupo de adolescentes. Asociación con bullying tradicional. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 69(6), 463-474.
- Giménez, A.M., Maquilón, J. J., y Arnaiz, P. (2015). Usos problemáticos y agresivos de las TIC por parte de adolescentes implicados en *cyberbullying*. *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 335-351.
- González, A. (2016). Factores de riesgo en el ciberacoso: revisión sistemática a partir del modelo del triple riesgo delictivo (TRD). *Revista de los Estudios de Derecho y Ciencia Política*, 22, 73-92.
- Hernández, M., Solano, M. (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED*, 10(1) 17-36.
- Jiménez, E., Garmendia, M., y Casado del Río, M.A. (2015). Percepción de los y las menores de la mediación parental respecto a los riesgos en internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 49-68.
- Monks, C.P., Mahdavi, J., y Rix, K. (2016). The emergence of cyberbullying in childhood: Parent and teacher perspectives. *Psicología Educativa*, 22, 39-48.
- Makri-Botsari, E., y Karagianni, G. (2014). Cyberbullying in Greek adolescents: The role of parents. *Social and Behavioral Sciences*, 116, 3241-3253.

- Muñoz, J. (2016). Factores de riesgo en el acoso escolar y el ciberacoso: implicaciones educativas y respuesta penal en el ordenamiento jurídico español. *Rev. Crim.*, 58(3), 71-86.
- Oliveros, M., Amemiya, I., Condorimay, Y., Oliveros, R., Barrientos, A., y Rivas, B.E. (2012). Ciberbullying-Nueva tecnología electrónica al servicio del acoso escolar en alumnos de dos distritos de Lima, Perú. *Anales de facultad de medicina*, 73, 13-8.
- Ortega-Barón, J., Buelga, S., Carrascosa, L., Cava, M. J. (2016). Diferencias en el ajuste psicológico, familiar y escolar en adolescentes agresores de cyberbullying. *Psicología y educación: Presente y futuro*, 1732-1740.
- Ortega, R., Calmaestra, J., y Mora-Merchán, J. A. (2008). Cyberbullying. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 183-192
- Pérez, J.C., Astudillo, J., Valera, J., y Lecannelier, F. (2013). Evaluación de la efectividad del Programa Vínculos para la prevención e intervención del Bullying en Santiago de Chile. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP., 17, 163-172.
- Pérez, B., Vicario-Molina, I. (2016). Ciberbullying en la Educación Primaria: Análisis de la incidencia de la victimización y la búsqueda de apoyo. *Psicología y educación: Presente y futuro*, 2421-2429.
- Racatau, I.M. (2014). The Virtual Environment: Dangerous or not? Perceptions and Representations of the Online Experiences among Children and Adolescents. *Sociologie Romaneasca*, 12, 6-25.
- Rubio, Á. (2010). Juventud y nuevos medios de comunicación. *Revista de Estudios de Juventud*, 88.
- Santos, A., y Romera, E.M. (2013). Influencia de la exposición a la violencia en conductas de agresión en cyberbullying. *Apuntes de psicología*, 31, 225-235.
- Save the children. (2014) *Acoso escolar y ciberacoso: propuesta para la acción*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Seva, C., Carrero, B., Robledo-Ramón, P. y Rodríguez-Salazar, M.C. (2016). Cyberbullying en las aulas de Educación Secundaria. *Psicología y educación: Presente y futuro*, 2411-2420.

Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. y Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J. Child Psychol Psychiatry*, 49, 376-85.

Welter, G., y Saraiva, C. (2013). Agressão entre pares no espaço virtual: definições, impactos e desafios do cyberbullying. *Psicologia Clínica*, 25, 73-87.

8 ANEXOS

I: Recortes de Prensa

II: Tarjetas Factores de Riesgo y Protección

III: Cuestionario sobre Estrategias Educativas

IV: Información de los Métodos de Seguridad en Internet

V: Cuestionario de Evaluación

VI: Diapositivas de las Sesiones



ANEXO I: RECORTES DE PRENSA

Material de la Sesión 1:

“¿Qué es el ciberbullying y cómo afecta?”



- Noticia 1:

Una madre pagará 3.500 euros por las amenazas sexuales de su hija a otra niña en un chat

► La víctima, una niña de 12 años de Valencia, recibió mensajes en los que la otra pequeña le coaccionaba haciéndose pasar por un hombre

R. GARCÍA VALENCIA

La sección quinta de la Audiencia Provincial de Asturias, con sede en Oviedo, ha condenado a una procuradora asturiana, que deberá pagar 3.448 euros a los padres de una menor, vecina de Valencia, a la que la hija de la trabajadora amenazó en varias ocasiones a través de un chat de internet.

La víctima y agresora se conocieron -tal y como relatan los jueces en su sentencia- en un chat juvenil que ambas frecuentaban. La hija de la ahora condenada, de 12 años, envió varios mensajes a la denunciante haciéndose pasar por un hombre y anunciando «una inminente agresión sexual». La menor valenciana, de la misma edad que la adolescente acusada, sufrió «estrés, miedo y angustia» como consecuencia de la situación a la que se vio sometida tras recibir estas amenazas, de las que alertó a sus padres desde un primer momento.

Después de investigar la denuncia, la Policía Nacional señaló a la procuradora como responsable de los hechos. La letrada aseguró ante los agentes que las amenazas habían sido obra de su hija de 12 años.

La fiscalía de menores archivó la causa «al ser la autora de los hechos menor de 14 años», mientras la madre de la acusada trató de zanjar el tema pidiendo «que se transmitieran sus disculpas a los padres de la denunciante». Una actitud que ahora los magistrados tachan de insuficiente, dándoles la razón a los demandantes y obligando a la procuradora a asumir los gastos psicológicos que generó la actitud de su hija. «Es un hecho no discutido que fue su hija quien envió unos mensajes en los que la joven manifestaba ser un varón y en los que se inferían de forma clara amenazas de agresión sexual con la utilización de expresiones insultantes y obscenas», argumentan los magistrados citando una sentencia del Supremo en la que se expone la responsabilidad de los padres en las actuaciones de sus hijos.

«El cuidador del menor responde de los daños que éste cause, pues con su falta de cuidado creó el riesgo de una conducta nociva del menor traducida en un daño efectivo y real», aseguran los jueces, que califican de «acreditada» la existencia del daño moral que se generó a la denunciante sobre todo durante el tiempo que los agentes tardaron en identificar a la autora de las amenazas.

La familia valenciana pedía, además, que la mujer corriera con el gasto de los días que el padre de la víctima -comandante de líneas aéreas- no pudo trabajar por atender a su hija. Un extremo que no aprueban sin embargo los jueces.

- Noticia 2:

El 6,9% ha sido víctima de ciberacoso

El estudio de la VIU señala que, respecto a la prevalencia de la cibervictimización, **el 6,9% ha sufrido ciberacoso** (un 5,8% de forma ocasional y un 1,1% de manera frecuente), el 3,7% acoso tradicional y ciberacoso y el 3,3% ha ciberacosado.

Asimismo, resalta que **desde el primer estudio de ciberacoso que se hizo en España a nivel estatal, las cifras se han mantenido estables**. Si se observan solo las cifras de victimización y, más concretamente, las de cibervictimización más grave o recurrente (que se da con más frecuencia), las cifras han subido, pero muy ligeramente 0,4% de 2006 a 1%-2% de 2016.

Respecto al género, hay ambivalencia, pero destacando el estudio de Save the Children, sí que se aprecia una diferencia significativa, donde **las chicas son más victimizadas (8,5%), que los chicos (5,3%)**.

El profesor explica en su informe que en los últimos años, producto de la alarma social generada, se han construido una serie de "mitos" alrededor del ciberacoso "que **han motivado una creencia errónea generalizada que postula que un enfoque tecnológico y de seguridad**, es decir, una mayor formación y un mayor control sobre el uso de las tecnologías, redundará en una disminución del riesgo de los jóvenes".

En este sentido, apunta que muchos estudios sostienen que **"los enfoques que tienen en cuenta a toda la comunidad educativa, se revelan más eficaces como estrategias preventivas**, como así sucede para el acoso tradicional".

"Es cierto que el ciberacoso tiene una serie de especialidades, como el hecho de ocurrir sobre todo fuera del horario escolar, pero la investigación revela que adaptar los hallazgos sobre ciberacoso a los programas exitosos en prevención de acoso escolar, se revela como una estrategia recomendable a las políticas de corte punitivo y de tolerancia cero", concluye.

Las chicas son más victimizadas (8,5%), que los chicos (5,3%)

- Noticia 3:

La habitación de Brandy Vela está cubierta con post-it en su memoria en los que se puede leer que nunca la olvidarán o que siempre formará parte de sus corazones, entre otras frases. Son recuerdos de esta joven de 18 años que esta semana **se ha suicidado poniéndose una pistola en el pecho** mientras su familia le suplicaba que no lo hiciera, según informa **CNN**.

"La Policía no podía hacer nada hasta que algo ocurriera"

Su hermana explica que la joven de ojos azules siempre había sufrido **acoso escolar** por su peso, pero que **el cyberbullying comenzó en abril y fue esto la gota que colmó el vaso**. La gente comenzó a crear

cuentas falsas de Facebook para mandarle mensajes y, a pesar de que ella no respondía a ninguno de ellos, los textos seguían llegando y le hacían sentir cada vez peor. En los mensajes la llamaban "fea y gorda", según relata su hermana Jackie, que explica que llegó a cambiar de teléfono y denunciar el caso a la Policía, a pesar de que ellos no hicieron nada por ayudarla porque "la aplicación desde la que mandaban los mensajes no era rastreable y no podían hacer nada hasta que algo ocurriera".

Jackie supo que algo iba mal cuando recibió el martes un mensaje de su hermana que decía "te amo tanto, por favor recuérdalo, lo siento por todo". Como estas palabras le preocuparon, llamó a sus padres y abuelos, que fueron a su casa de **Texas**, en **Estados Unidos**, donde **se la encontraron en la habitación con una pistola**. A pesar de la petición de su familia de que no lo hiciera, se acabó suicidando.

- Noticia 4:

El ministro de Educación, Esteban Bullrich, viajó en marzo a Finlandia para interiorizarse sobre el programa KiVa contra el acoso escolar, que desde 2005 **se implementa en el 90% de los colegios fineses "con un 98% de efectividad"**.

Ana Ravaglia, subsecretaria de Enlace y Cooperación del Ministerio de Educación, afirma que hoy funcionan en los colegios argentinos dos programas antiacoso: el de Convivencia Escolar y el de Construcción de Comunidad Educativa. Sin embargo, las estadísticas a nivel mundial demuestran que **los programas que no son sistemáticos y basados en evidencia científica han fracasado**.

Mirá también

[Polémica por la serie éxito de Netflix "13 Reasons Why": la acusan de apología del suicidio](#)

El Ministerio de Educación tuvo un primer acercamiento con la Universidad de Turku en Finlandia, creadora del programa KiVa, orientado a la dinámica grupal en las escuelas y adoptado por países hispanohablantes a través del Instituto Escalae de Barcelona. En una carta de intención brindada por esa universidad, **se propone la implementación del programa en tres años**, con un muestreo de 400 escuelas públicas. "Pero todavía debe discutirse y acordarse con el Consejo Federal de Educación", aseguran en el ministerio.

ANEXO II: TARJETAS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Material de la Sesión 2:

“Frenar la violencia desde casa”



Vulnerabilidad psicológica y biológica	Tener teléfono móvil a temprana edad
Baja popularidad en la escuela	Conducta violenta
Utilizar las tecnologías en solitario	Consumo de drogas y alcohol
Utilizar las tecnologías más tiempo de lo habitual	Falta de apoyo familiar
Aceptar amigos desconocidos en las redes sociales	Hablar con personas desconocidas por Internet
Dificultad para hablar de sí mismo	Publicar fotos y videos personales
No expresar sentimientos	Incluir sus datos personales en plataformas digitales
Falta de estrategias de afrontamiento: aislamiento y resignación	Pertenecer a grupos minoritarios: niños/as con sobrepeso, utilizar gafas, cultura diferente, homosexuales, etc.
Estilo educativo permisivo y negligente	Control parental del uso de Internet
Ansiedad social	Confianza familiar

Equipo educativo que no actúa ante el acoso	Educación basada en el castigo físico o violencia emocional
Ser amigo/a del agresor	Mayor exposición en las redes sociales
Amistad basada en la confianza y el apoyo mutuo	Estilo educativo democrático
Profesores comprometidos con sus alumnos	Valores basados en el respeto por los demás
Buenas habilidades sociales	Ruptura de la Ley del Silencio
Ser amiga de la víctima	Alta empatía
Disponer de una red social de apoyo	Clima escolar que promueve relaciones positivas
Estado de ánimo positivo	Alta autoestima
Intolerancia del maltrato con inhibición	Niños y niñas asertivos
No ser víctima de violencia en el hogar	

ANEXO III: CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Material de la Sesión 2:

“Frenar la violencia desde casa”



CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Proyecto de Prevención del Cyberbullying

Conteste a las siguientes preguntas con la opción que considere más correcta, de forma sincera:

PREGUNTA 1:

Los padres de Pablo, un preadolescente de 13 años, acaban de reunirse con el tutor de su hijo. Éste les ha informado que desde hace un tiempo han recibido quejas de compañeros y padres sobre presuntas amenazas y ofensas de su hijo a través de las redes sociales. En el instituto están estudiando el caso porque sospechan que esté acosando a dos compañeras del instituto. Ante una situación así, ¿qué estilo educativo consideras más apropiado?

- a) Autoritario
- b) Permisivo
- c) Democrático
- d) Negligente

PREGUNTA 2:

Nuestro hijo/a llega a casa quejándose de que uno de sus compañeros le ha empujado en el patio sin motivo, mientras jugaban al fútbol. ¿Cómo te gustaría que reaccionara tu hijo/a en ese momento?

- a) Acudiendo al profesor/a para contárselo inmediatamente.
- b) Devolviendo el empujón al niño, más fuerte si cabe, para hacerse respetar ante todos sus compañeros.
- c) Alejándose de ese compañero y no volviendo a jugar con él, para evitar posibles problemas.
- d) Diciéndole a su compañero que le ha hecho daño, que los empujones son parte de un juego sucio y debería tener más cuidado la próxima vez

PREGUNTA 3:

Últimamente hemos observado que nuestro hijo/a está más callado de lo normal, no se relaciona con la familia ni sale con los amigos. Se pasa todo el día con el móvil y nunca lo deja a la vista de los demás, como si ocultara algo en su interior. ¿Cuál de las siguientes conversaciones evitarías con él o ella?

- a) “Hoy he tenido problemas con mi jefa en el trabajo, siento que no me comprende y a veces no sé lo que tengo que hacer”.

- b) “Sé que te pasa algo, te conozco, sea lo que sea no le des tanta importancia que seguro que no es para tanto”.
- c) “Si estás preocupado por algún motivo quiero que sepas que lo entiendo, a todos nos pasa a menudo, yo estoy aquí para escucharte y ayudarte a solventarlo”.
- d) “¿Qué crees que te pasa? ¿Has considerado cómo te puedes sentir mejor? Te explicaré qué cosas me ayudaban a mí cuando tenía tu edad”

PREGUNTA 4:

Nuestra hija acaba de recibir un mensaje en el grupo de WhatsApp de clase, donde aparece la imagen de una chica con pechos muy grandes y un compañero se burlan diciendo que se parece a ella. Su reacción es ponerse a gritar y a llorar mientras lanza sus libros y apuntes por los aires. ¿Cuál de las siguientes reacciones como padre o madre consideras más acertada?

- a) Entiendes su reacción y la dejas que se desahogue de esta manera.
- b) Mantienes la calma, le dices que respire hondo y contáis hasta diez. Una vez calmada le ayudas a buscar soluciones.
- c) Le castigas automáticamente en su habitación, esta reacción sea cual sea el motivo no se puede tolerar.
- d) Le aconsejas que se tranquilice y omita lo ocurrido, mañana ya nadie lo recordará.

PREGUNTA 5:

Un compañero de nuestro hijo se ha convertido en objeto de burla, entre los compañeros de la clase. Constantemente recibe mensajes al móvil, le insultan por las redes sociales y publican imágenes ridiculizándolo. ¿Qué le diríamos a nuestro hijo?

- a) “¿Sabes si ese chico ha hecho algo malo? ¿Tú trata de agradar a todos y así evitarás que te ocurra lo mismo?”
- b) “¿Le has preguntado cómo se siente? Debe estar pasándolo muy mal”
- c) “¿Has pensado cómo le puede estar afectando? Acuérdate el día que se rieron de ti en clase por cortarte el pelo... cómo te sentiste...”
- d) Las respuestas b y c son correctas.

ANEXO IV: INFORMACIÓN DE LOS MÉTODOS DE SEGURIDAD EN INTERNET

Material de la Sesión 3:

“Ante el ciberbullying ¡Protección y
Prevención!”



MÉTODOS DE SEGURIDAD EN EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Proteger la PRIVACIDAD e INTIMIDAD en internet:

- El menor debe identificar y entender estos términos, para aprender a valorarlos.
- Datos personales: son cualquier información que haga posible la identificación de una persona.
- La Identidad digital se puede obtener por diversas vías:
 - Cookies
 - Metadatos
 - Apps
 - Publicaciones en la red

Fichero de exclusión: listas de usuarios que han manifestado su derecho de oposición al envío de comunicaciones comerciales.

Establecer NORMAS de uso:

- Apagar el móvil en el colegio o al acostarse.
- Limitar los horarios
- Establecer criterios de edades para empezar a utilizar los dispositivos y para acceder a diferentes contenidos y servicios.

Dar a conocer los RIESGOS y explicar cómo funcionan las herramientas de PROTECCIÓN.

Enseñar HÁBITOS de “salud digital”

- Similitud tipográfica → Verificar la dirección de internet.
- Phishing: mensajes con enlaces peligrosos, introducción de datos, infectados, etc.
- Descarga de programas o apps de origen desconocido → antivirus
- Contraseñas que no hagan referencia al entorno del menor, como el nombre de su mascota, fecha de nacimiento, ciudad donde vive, etc.
- Cerrar sesión siempre que salga de sus cuentas, correos, redes sociales, etc.

Proteger los equipos con la instalación de herramientas de SEGURIDAD adecuadas:

- **Antivirus:** Software que sirve para evitar la entrada de infecciones.
- **Antiespías:** Programas que evitan la ejecución de programas espía y que pueden robar información de los menores.
- **Cortafuegos:** Programas que controlan la comunicación entrante y saliente de y hacia Internet, evitando conexiones sin nuestro consentimiento.

ACTUALIZACIÓN regular del sistema operativo y de las aplicaciones instaladas.

- Activadas las actualizaciones automáticas.

El filtro en el acceso a contenidos inapropiados se debe tener en cuenta en todos los DISPOSITIVOS: teléfono, tablet, ordenador.

Establecer un mecanismo de ALERTA ante el acceso a contenidos inapropiados o peligrosos:

- **Herramienta de control parental:** Sirven para restringir y monitorizar el uso que hace el menor de internet. Limitar el tiempo de uso del terminal o de los juegos
- Evitar el uso de determinado vocabulario
- Restringir los resultados de las búsquedas en internet
- Conocer los sitios que ha visitado
- Limitar el acceso de aplicaciones a los datos personales del menor
- Conocer la ubicación del niño o niña
- Impedir el acceso a contenido inapropiado
- A partir de cierta edad se recomienda que su uso se consensue con el menor

Enseñar a utilizar correctamente la MENSAJERÍA INSTANTÁNEA:

- Cuidado con el reenvío de mensajes que pueden ofender a otras personas.
- Mensaje privado/mensaje público.
- Cuidado con la descarga automática del contenido.
- Los grupos.

Utilizar redes inalámbricas PÚBLICAS con precaución, ya que la información que se intercambia con este tipo de conexión podría ser accesible para otras personas.

Poner contraseñas seguras en los routers con conexión WI-FI.

Tomar precauciones con el uso de las REDES SOCIALES:

- Entender el término “amigo”, con sus diferencias del de la vida real.
- Configuración de privacidad.
- Información personal.
- El uso de la ubicación.
- El resultado de sus publicaciones, etiquetas, comentarios, pueden no gustar a todos o molestar.

Configuración adecuada de algunas aplicaciones que ponen en peligro los datos personales:

- Las NUBES
- La Ubicación
- La cámara.

Tener como referencia SERVICIOS que ofrecen algunas webs en las que se puede estar al día de las novedades de la seguridad, y hay disponibles de forma gratuita como cursos, vídeos formativos y diferentes tipos de recursos y herramientas:

- www.incibe.es
- <https://kidsandteensonline.com/>
- www.diainternetsegura.es/
- www.chaval.es
- www.e-legales.es

ANEXO V: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Material de la Sesión 4:

“Primero identificar, después actuar”



**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS SESIONES CON PADRES Y MADRES
DE ALUMNOS/AS DE SEXTO DE PRIMARIA**

Proyecto de Prevención del Cyberbullying

Centro _____ Clase _____ Fecha _____

PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1. Antes de las sesiones, ya conocía algo sobre el cyberbullying.					
2. Las sesiones han sido interesantes y amenas.					
3. La información ha sido clara.					
4. La mediadora ha atraído mi atención y despertado mi interés					
5. La mediadora ha facilitado la participación del grupo.					
6. He entendido bien todos los temas que se han tratado.					
7. Las sesiones han cumplido mis expectativas.					
8. He podido preguntar las cosas que no entendía.					
9. Las actividades llevadas a cabo han sido adecuadas.					
10. Recomendaría este programa a otros padres y madres.					
11. Las habilidades aprendidas serán útiles para ponerlas en práctica con mis hijos/as.					
12. Estoy de acuerdo con las medidas tratadas para prevenir el cyberbullying.					
<p>Enumera tres conocimientos/competencias/actitudes que hayas aprendido y que podrías poner en práctica con tus hijos/as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 					
<p>¿Has echado en falta algún contenido relacionado con el cyberbullying, que hubiera sido relevante tratar en las sesiones?</p>					

Instrucciones

Una vez terminada la última sesión del programa, completa, por favor, el siguiente cuestionario. En él encontrarás 12 preguntas que deben responderse anotando una cruz en la escala del 1 al 5, que se encuentra ubicada en la derecha de la tabla. Los números nos indican que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se detallan a la izquierda. De esta manera, podemos conocer en qué medida hemos acertado con la propuesta de trabajo y en qué hemos de mejorar para futuras ocasiones.

Contesta siguiendo esta pauta:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

Además, en el cuestionario cuenta también con dos preguntas abiertas de gran interés para la evaluación.

El cuestionario es anónimo, muchas gracias por su colaboración.



ANEXO VI

Diapositivas de las Sesiones



PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING DESDE EL HOGAR FAMILIAR

RESPONSABLE: Belén Fernández Mohedano
 FORMACIÓN: Psicóloga Educativa
 OCUPACIÓN: Orientadora Educativa

Sesión	Objetivos	Fecha
¿Qué es el ciberbullying y cómo afecta?	<ul style="list-style-type: none"> Definir el ciberbullying y conocer los tipos y consecuencias. Concienciar sobre el problema del ciberbullying. 	1ª semana de Octubre
Frenar la violencia desde casa	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre la importancia de adaptarnos a los retos de las TIC's. Identificar Factores de Riesgo y de Protección del ciberbullying. Aprender Estrategias Educativas para prevenir la violencia. 	2ª semana de Octubre
Ante el ciberbullying ¡Protección y Prevención!	<ul style="list-style-type: none"> Conocer métodos de seguridad en el uso de las tecnologías. 	3ª semana de Octubre
Primero identificar, después actuar.	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a mediar entre la tecnología y los hijos. Identificar e intervenir en caso de ciberbullying. 	4ª semana de Octubre

SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING Y CÓMO AFECTA?

OBJETIVO : Identificar, conceptualizar y concienciar a los padres de lo que implica el ciberbullying.

ACTIVIDAD 1: LLUVIA DE IDEAS SOBRE EL CONCEPTO CIBERBULLYING

CIBERBULLYING		
Amenaza	Facebook	Mensaje
Fotos	Chantaje	Conversación
Móvil	TIC	Secretos
Cámara	Familia	Divulgación
Acosar	Sexo	Abusos
Miedo	Maltrato	Denuncias
Venganza	Ofender	Online
Insultar	Ridiculizar	Rabia
Video	Asustar	Tristeza
Redes sociales	Victima	Soledad
WhatsApp	Agresor	Peligro
Suicidio	Hackear	Observador
Odio	Datos	Profesores
Rabia	Violación	Llanto
Preocupación	Invisible	Rival
Red	Coacción	Amistad
Internet	Intimidación	
	Chat	

¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

- ✓ **ACOSO** en su vertiente **TECNOLÓGICA**
- ✓ Como el **BULLYING**, se trata de maltrato entre **IGUALES**
- ✓ Se asocia al ámbito **ESCOLAR**
- ✓ Ha varios tipos de acoso: **FÍSICO, VERBAL y SOCIAL**
- ✓ La agresión se produce a través del **MÓVIL** o **INTERNET**
- ✓ Hay tres roles implicados: **VÍCTIMAS, ACOSADOR y OBSERVADOR**
- ✓ No es una experiencia cara a cara, el acosador puede tener cierta **INVISIBILIDAD** y **ANONIMATO**
- ✓ El agresor puede ser un **DESCONOCIDO**
- ✓ Es uno de los mayores **RIESGOS** que puede sufrir un menor en **INTERNET**
- ✓ Puede alcanzar **AUDIENCIAS** especialmente grandes
- ✓ La información enviada y recibida tiene una gran **AMPLITUD** y **RAPIDEZ**
- ✓ No hay períodos de **DESCANSO** o **ALIVIO**, el acoso continúa fuera de la escuela
- ✓ Se debe dar cierta **CONTINUIDAD** en las acciones, por lo que un hecho aislado no es ciberbullying
- ✓ Los medios utilizados para el acoso suelen ser: **REDES SOCIALES, MENSAJES, VIDEOS, FOTOS, etc.**
- ✓ El ciberacoso suele estar ligado a una situación de acoso en la **VIDA REAL**.

TIPOS DE CIBERBULLYING

OFENSAS	AMENAZAS	COACCIÓN	CALUMNIAS E INJURIAS	DELITO CONTRA LA INTIMIDAD	ACTOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL
Desprezear o humillar con palabras o acciones	Advertir que se causará un mal o daño grave.	Violencia empleada para impedir u obligar a hacer algo	Dañar la dignidad y la estima asegurando actuaciones falsas	Invadir sin permiso la esfera personal y secreta	Acoso sexual
<ul style="list-style-type: none"> -Envío repetido de mensajes ofensivos e insultantes. -Lucha online a través de mensajes electrónicos. -Enviar programas basuras: virus, suscripciones a listas de pornografía, colapsar en buzón de acosado, etc. -Grabar y colgar en Internet videos de peleas y asaltos a personas a quienes se agrade. -Divulgar por Internet grabaciones con móviles en las que se intimida, agrade o persigue a una persona. 	<ul style="list-style-type: none"> -Envío de mensajes amenazantes e intimidatorios. -Seguimiento o acoso en la red que hacen que la persona tema por su propia seguridad. -Perseguir y controlar a la víctima a través de las redes, prohibiéndole u obligándole a ciertas acciones. -Recibir un correo electrónico con información y fotos privadas, comprometedoras, con la amenaza de ser reenviadas a otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Obligar o engañar a alguien para que revele información secreta o embarazosa que después se comparte online. -Excluir intencionalmente a alguien de un grupo online, como una lista de amigos. -Obligar a una persona a publicar en sus redes cosas que no quiere, como ofensas o insultos a terceros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Enviar o propagar cotilleos crueles o rumores sobre alguien que dañan su reputación. -Dañar la imagen de alguien ante sus amigos con rumores. -Utilizar un blog personal para denigrar y hablar mal de una persona. -Hacer correr en las redes sociales rumores sobre un comportamiento reprochable atribuido a la víctima. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pretender ser alguien que no se es y enviar o difundir informaciones online que dejan mal a la persona, la ponen en riesgo o causan daño a su reputación. -Compartir online información secreta o embarazosa de alguien. -Publicación de datos personales. -Robar contraseña para suplantar su identidad. -Crear un perfil falso en nombre de la víctima para hacer comentarios ofensivos sobre terceros o realizar demandas sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Grabar actos sexuales en el móvil o webcam sin el consentimiento de la pareja. -Compartir grabaciones de sus relaciones sexuales con los amigos, sin el consentimiento de la pareja. -Distribuir en Internet una imagen (sexting) o datos comprometidos de contenido sexual (reales o falsos).

CONSECUENCIAS DEL CIBERBULLYING

VÍCTIMA	AGRESOR	OBSERVADOR
<ul style="list-style-type: none"> -Fracaso/dificultados escolares -Descenso de la autoestima -Estado de ansiedad -Sintomatología depresiva -Imposibilidad de integración escolar. -Neurosis -Histeria -Reacciones agresivas -Soledad -Trastorno del sueño -Estrés -Ira y frustración -Suicidio 	<ul style="list-style-type: none"> -Conducta violenta -Delincuencia -Desintegración social -Aislamiento -Adicción a las drogas y al alcohol -Fracaso escolar 	<ul style="list-style-type: none"> -Individualismo -Conductas egoístas -Aceptación de la violencia -Desensibilización ante el sufrimiento de otras personas -Falta de empatía

ACTIVIDAD 2: REFLEXIÓN SOBRE NOTICIAS RELACIONADAS CON CIBERBULLYING

Preguntas:

1. ¿Qué ocurre en la noticia?
2. ¿Cuál es la causa de la noticia?
3. Del 1 al 10, ¿cómo valoras la gravedad de lo ocurrido?
4. ¿Quién o quiénes son los afectados de lo ocurrido?
5. ¿Cómo se podría haber prevenido?
6. ¿Qué hubieses hecho tú como padre o madre?

**GRACIAS POR LA ATENCIÓN PRESTADA
DUDAS, PREGUNTAS, SUGERENCIAS**

OS ESPERAMOS EN LA SESIÓN 2: FRENAR LA VIOLENCIA DESDE CASA

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS QUE PREVIENEN LA CONDUCTA VIOLENTA

SESIÓN 2: FRENAR LA VIOLENCIA DESDE CASA

OBJETIVO: Aprender estrategias educativas que previenen la conducta violenta de nuestros/as hijos/as

En la anterior sesión... ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

- **Definición**
- **Tipos**
- **Consecuencias: víctimas, agresores y observadores**
- **Recortes de prensa: casos reales de ciberacoso**

ACTIVIDAD 3: LA FAMILIA DIGITAL

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=pbx2ZkFhnYc>



REFLEXIONAR Y OPINAR

- El mundo digital no es el problema
 - Nativos digitales vs Inmigrantes digitales
 - Nos ha cogido desprevenidos
 - Adquisición del conocimiento a través del aprendizaje
 - Papel del adulto
 - Educación familiar
 - Educación en ciudadanía digital
 - Educar no es asustar. Sino ilustrar, acompañar, hacer juntos, opinar, mediar, explicar, medir, reflexionar
 - Crecimiento en identidad, intimidad, privacidad
- ¡DISPUESTOS A ADAPTARNOS!**

ACTIVIDAD 4: FACTORES DE RIESGO O DE PROTECCIÓN DEL CIBERBULLYING

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Vulnerabilidad psicológica y biológica - Baja popularidad en la escuela - Falta de estrategias de afrontamiento: aislamiento y resignación - No expresar sentimientos - Dificultad para hablar de sí mismo - Mayor exposición en las redes sociales - Incluir sus datos personales en plataformas digitales - Publicar fotos y videos personales - Utilizar las tecnologías en solitario - Utilizar las tecnologías más tiempo de lo habitual - Aceptar amigos desconocidos en las redes sociales - Hablar con personas desconocidas por Internet - Tener teléfono móvil a temprana edad - Conducta violenta - Consumo de drogas y alcohol - Falta de apoyo familiar - Estilo educativo permisivo y negligente - Ansiedad social - Equipo educativo que no actúa ante el acoso - Ser amigo/a del agresor - Pertenecer a grupos minoritarios: niños/as con sobrepeso, utilizar gafas, cultura diferente, homosexuales, etc. - Educación basada en el castigo físico o violencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Control parental del uso de Internet - Confianza familiar - Amistad basada en la confianza y el apoyo mutuo - Estilo educativo democrático - Buenas habilidades sociales - Valores basados en el respeto por los demás - Profesores comprometidos con sus alumnos - Ruptura de la Ley del Silencio - Ser amiga de la víctima - Alta empatía - Disponer de una red social de apoyo - Clima escolar que promueve relaciones positivas - Estado de ánimo positivo - Alta autoestima - Intolerancia del maltrato con inhibición - Niños y niñas asertivos - No ser víctima de violencia en el hogar

ACTIVIDAD 5: ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

1. ESTILOS EDUCATIVOS

	Rasgos de conducta parental	Consecuencias educativas sobre los hijos
Negligente	<p>No implicación afectiva</p> <p>Abandono de la tarea educativa</p> <p>Escasa motivación y esfuerzo</p> <p>Inmadurez ante los problemas</p> <p>Alegres y vitales</p>	<p>Escasa competencia social</p> <p>Bajo control de impulsos</p> <p>Agresividad</p> <p>Escasa motivación y esfuerzo</p> <p>Inmadurez</p>
Permisivo	<p>Indiferencia ante sus actitudes y conductas tanto positivas como negativas</p> <p>Responden y atienden las necesidades de los niños</p> <p>Permisividad</p> <p>Pasividad</p> <p>Evitan la afirmación de autoridad y la imposición de restricciones</p> <p>Escaso uso de castigos, toleran todos los impulsos de los niños</p> <p>Especial flexibilidad en las reglas y normas.</p> <p>Acceden fácilmente a los deseos de los hijos.</p>	<p>Baja competencia social</p> <p>Pobre autocontrol y heterocontrol</p> <p>Escasa motivación</p> <p>Escaso respeto a normas y personas</p> <p>Baja autoestima, inseguridad</p> <p>Inestabilidad emocional</p> <p>Debilidad en la propia identidad</p> <p>Autoconcepto negativo</p> <p>Graves carencias en autoconfianza y autorresponsabilidad</p> <p>Bajos logros escolares</p>

Autoritario	Normas minuciosas y rígidas Recurren a los castigos y muy poco a las alabanzas No responsabilidad paterna Comunicación cerrada o unidireccional (ausencia de diálogo) Afirmación de poder Hogar caracterizado por un clima autocrático	Baja autonomía y autoconfianza Baja autonomía personal y creatividad. Escasa competencia social Agresividad e impulsividad Moral heterónoma (evitación de castigos) Menos alegres y espontáneos.
Democrático	Afecto manifiesto Sensibilidad ante las necesidades del niño Responsabilidad Explicaciones Promoción de la conducta deseable Disciplina inductiva o técnicas punitivas razonadas (privaciones, reprimendas). Promueven el intercambio y la comunicación abierta Hogar con calor afectivo y clima democrático.	Competencia social Autocontrol Motivación de logro Iniciativa Moral autónoma Alta autoestima Alegres y espontáneos Autoconcepto realista Responsabilidad y fidelidad Prosocialidad (altruismo, solidaridad) Disminución en frecuencia e intensidad de conflictos padres-hijos.

Fuente: Torio López, Susana, Peña Calvo, José Vicente Y Rodríguez Monódez, Mª del Carmen. (2008)

PREGUNTA 1:
 Los padres de Pablo, un preadolescente de 13 años, acaban de reunirse con el tutor de su hijo. Éste les ha informado que desde hace un tiempo han recibido quejas de compañeros y padres sobre presuntas amenazas y ofensas de su hijo a través de las redes sociales. En el instituto están estudiando el caso porque sospechan que esté acosando a dos compañeras del instituto. Ante una situación así, ¿qué estilo educativo consideras más apropiado?

a) Autoritario
 b) Permisivo
 c) Democrático
 d) Negligente

2. ASERTIVIDAD

Enlace video: <https://www.youtube.com/watch?v=xpSz4Eotlhw>

PREGUNTA 2:
 Nuestro hijo/a llega a casa quejándose de que uno de sus compañeros le ha empujado en el patio sin motivo, mientras jugaban a fútbol. ¿Cómo te gustaría que reaccionara tu hijo/a en ese momento?

a) Acudiendo al profesor/a para contárselo inmediatamente.
 b) Devolviendo el empujón al niño, mas fuerte si cabe, para hacers respetar ante todos sus compañeros.
 c) Alejándose de ese compañero y no volviendo a jugar con él, par evitar posibles problemas.
 d) Diciéndole a su compañero que le ha hecho daño, que los empujones son parte de un juego sucio y debería tener más cuidado la próxima vez.

3. EXPRESIÓN DE EMOCIONES

- ✓ La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** ayuda a la persona a tener éxito en la vida.
- ✓ Regular bien las emociones ayuda a los niños a mejorar su **AUTOCONTROL**.
- ✓ Se potencian las **HABILIDADES** para relacionarse con los demás, en resolución de conflictos y en los resultados académicos.
- ✓ Por qué **REPRIMIMOS** las emociones de nuestros hijos: "no llores", "no te enfades", "no tengas miedo".
- ✓ Reprimir las emociones genera malestar, ansiedad y afecta a la **AUTOESTIMA**.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

1. Expresar a nuestros/as hijos/as cómo nos sentimos. "Hoy he tenido problemas con mi jefa en el trabajo, siento que no me comprende y a veces no sé lo que tengo que hacer".
2. Enseñar a los niños el lenguaje con el que expresar lo que sienten. "La rabia que sientes puede ser fruto de la frustración de considerarlo injusto".
3. Escucharle, aceptar y respetar sus emociones. "Si estás preocupado por algún motivo quiero que sepas que lo entiendo, a todos nos pasa a menudo, yo estoy aquí para escucharte y ayudarte a solventarlo".
4. Ayudarle a relacionar expresiones corporales y gestos con las emociones. "Mira la cara de tu amigo, parece triste, ¿le preguntas que le pasa?".
5. Dar herramientas y alternativas que le ayuden a canalizar lo que siente y a poner remedio si es necesario. "Te explicaré qué cosas me ayudaban a mí cuando tenía tu edad".
6. Ayudarle a encontrar sus propios recursos, haciéndole reflexionar. "¿Qué crees que te pasa? ¿Has considerado cómo te puedes sentir mejor?"

Pregunta 3

Últimamente hemos observado que nuestro hijo/a está más callado de lo normal, no se relaciona con la familia ni sale con los amigos. Se pasa todo el día con el móvil y nunca lo deja a la vista de los demás, como si ocultara algo en su interior. ¿Cuál de las siguientes conversaciones evitarías con el o ella?

- a) "Hoy he tenido problemas con mi jefa en el trabajo, siento que no me comprende y a veces no sé lo que tengo que hacer".
- b) "Sé que te pasa algo, te conozco, sea lo que sea no le des tanta importancia que seguro que no es para tanto".
- c) "Si estás preocupado por algún motivo quiero que sepas que lo entiendo, a todos nos pasa a menudo, yo estoy aquí para escucharte y ayudarte a solventarlo".
- d) "¿Qué crees que te pasa? ¿Has considerado cómo te puedes sentir mejor? Te explicaré qué cosas me ayudaban a mí cuando tenía tu edad"

LAS EMOCIONES NOS ACOMPAÑAN EN NUESTRO DÍA A DÍA E INFLUYEN EN NUESTRAS DECISIONES
= ACOSAR VS NO ACOSAR

4. CONTROL DE IMPULSOS

VIDEO: CÓMO TRABAJAR LA IMPULSIVIDAD EN LOS NIÑOS

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=mieNC3kmMys>

VIDEO: CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A CANALIZAR LA IRA

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=x00IyAKQEVg>



Pregunta 4

Nuestra hija acaba de recibir un mensaje en el grupo de WhatsApp de clase, donde aparece la imagen de una chica con pechos muy grandes y un compañero se burlan diciendo que se parece a ella. Su reacción es ponerse a gritar y a llorar mientras lanza sus libros y apuntes por los aires. ¿Cuál de las siguientes reacciones como padre o madre consideras mas acertada?

- Entiendes su reacción y la dejas que se desahogue de esta manera.
- Mantienes la calma, le dices que respire hondo y contáis hasta diez. Una vez calmada le ayudas a buscar soluciones.
- Le castigas automáticamente en su habitación, esta reacción sea cual sea el motivo no se puede tolerar.
- Le aconsejas que se tranquilice y omita lo ocurrido, mañana ya nadie lo recordará.

5. EMPATÍA

La **EMPATÍA** es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de entenderle y llegar a saber cómo se siente e incluso saber lo que puede estar pensando.

• Beneficios:

- Ayudamos a **MADURAR** al niño/a y a superar la etapa del egocentrismo.
- Comprender a los demás nos ayuda a **CONOCERNOS** a nosotros mismos.
- Es una de las habilidades básicas de la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**.
- Sirve para evitar y **SOLUCIONAR** conflictos de forma exitosa.
- Contribuye a unas **RELACIONES** sanas y positivas.
- Favorece el un **CLIMA** favorable y el **BIENESTAR** global.
- Valorar las **DIFERENCIAS** personales como algo positivo y respetarlas.

• Técnicas para fomentar la empatía en nuestros/as hijos/as

- Educar con el ejemplo, mostrarse empáticos con ellos/as.
- Ayudándole a pensar cómo se sienten y cómo se sienten los demás. "¿Cómo crees que se siente? Acuérdate cómo te sentiste tú cuando..."
- Enseñarles a escuchar y prestar atención a los demás.
- Role-playing. Representar otros papeles, plantear situaciones.
- Explicarles ciertos sentimientos y emociones, qué comportamientos desencadenan y el motivo.
- Ayudarles a ver nuestro propio punto de vista, enseñarles a ponerse en nuestro lugar.

Pregunta 5

Un compañero de nuestro hijo se ha convertido en objeto de burla, entre los compañeros de la clase. Constantemente recibe mensajes al móvil, le insultan por las redes sociales y publican imágenes ridiculizándolo. ¿Qué le diríamos a nuestro hijo?

- "¿Sabes si ese chico ha hecho algo malo? ¿Tú trata de agradar a todos y así evitarás que te ocurra lo mismo?"
- "¿Le has preguntado cómo se siente? Debe estar pasándolo muy mal"
- "¿Has pensado cómo le puede estar afectando? Acuérdate el día que se rieron de ti en clase por cortarte el pelo... cómo te sentiste..."
- Las respuestas b y c son correctas.

**NIÑOS Y NIÑAS
EMPÁTICOS/AS**



**REDUCCIÓN DEL
CIBERBULLYING**

**GRACIAS POR LA ATENCIÓN PRESTADA
DUDAS, PREGUNTAS, SUGERENCIAS**

**OS ESPERAMOS EN LA SESIÓN 3: ANTE EL
CIBERBULLYING ¡PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN!**

MÉTODOS DE SEGURIDAD EN INTERNET

SESIÓN 3: ANTE EL CIBERBULLYING ¡PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN!

**OBJETIVO: CONOCER MÉTODOS DE SEGURIDAD EN EL USO DE LAS
TECNOLOGÍAS.**

En la anterior sesión... **FRENAR LA VIOLENCIA DESDE CASA**

- Necesidad de adaptarnos a los retos de las TIC's
- Factores de Riesgo y de Protección del ciberbullying.
- Estrategias Educativas para prevenir la violencia
 - Estilo Educativo Democrático
 - Asertividad
 - Expresión de Emociones
 - Control de Impulsos
 - Empatía

MÉTODOS DE SEGURIDAD EN EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Proteger la PRIVACIDAD e INTIMIDAD en internet:

- El menor debe identificar y entender estos términos, para aprender a valorarlos.
- **Datos personales:** son cualquier información que haga posible la identificación de una persona.
- La **Identidad digital** se puede obtener por diversas vías:
 - Cookies
 - Metadatos
 - Apps
 - Publicaciones en la red

Fichero de exclusión: listas de usuarios que han manifestado su derecho de oposición al envío de comunicaciones comerciales.

Establecer NORMAS de uso:

- **Apagar el móvil en el colegio o al acostarse.**
- **Limitar los horarios**
- **Establecer criterios de edades** para empezar a utilizar los dispositivos y para acceder a diferentes contenidos y servicios.

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Dar a conocer los **RIESGOS** y explicar cómo funcionan las herramientas de **PROTECCIÓN**.

Enseñar **HÁBITOS** de "salud digital"

- **Similitud tipográfica** → Verificar la dirección de internet.
- **Phishing**: mensajes con enlaces peligrosos, introducción de datos, infectados, etc.
- **Descarga de programas o apps** de origen desconocido → **antivirus**
- **Contraseñas** que no hagan referencia al entorno del menor, como el nombre de su mascota, fecha de nacimiento, ciudad donde vive, etc.
- **Cerrar sesión** siempre que salga de sus cuentas, correos, redes sociales, etc.

Proteger los equipos con la instalación de herramientas de **SEGURIDAD** adecuadas:

- **Antivirus**: Software que sirve para evitar la entrada de infecciones.
- **Antiespías**: Programas que evitan la ejecución de programas espía y que pueden robar información de los menores.
- **Cortafuegos**: Programas que controlan la comunicación entrante y saliente de y hacia Internet, evitando conexiones sin nuestro consentimiento.

ACTUALIZACIÓN regular del sistema operativo y de las aplicaciones instaladas.

- Activadas las actualizaciones automáticas.

El filtro en el acceso a contenidos inapropiados se debe tener en cuenta en todos los **DISPOSITIVOS**: teléfono, tablet, ordenador.

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Establecer un mecanismo de **ALERTA** ante el acceso a contenidos inapropiados o peligrosos:

- **Herramienta de control parental**: Sirven para restringir y monitorizar el uso que hace el menor de internet. Limitar el tiempo de uso del terminal o de los juegos
- Evitar el uso de determinado vocabulario
- Restringir los resultados de las búsquedas en internet
- Conocer los sitios que ha visitado
- Limitar el acceso de aplicaciones a los datos personales del menor
- Conocer la ubicación del niño o niña
- Impedir el acceso a contenido inapropiado
- A partir de cierta edad se recomienda que su uso se consensue con el menor

Enseñar a utilizar correctamente la **MENSAJERÍA INSTANTÁNEA**:

- Cuidado con el reenvío de mensajes que pueden ofender a otras personas.
- Mensaje privado/mensaje público.
- Cuidado con la descarga automática del contenido.
- Los grupos.

Utilizar redes inalámbricas **PÚBLICAS** con precaución, ya que la información que se intercambia con este tipo de conexión podría ser accesible para otras personas.

Poner **contraseñas** seguras en los routers con conexión **WI-FI**.

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Tomar precauciones con el uso de las **REDES SOCIALES**:

- Entender el término "amigo", con sus diferencias del de la vida real.
- Configuración de privacidad.
- Información personal.
- El uso de la ubicación.
- El resultado de sus publicaciones, etiquetas, comentarios, pueden no gustar a todos o molestar.

Configuración adecuada de algunas aplicaciones que ponen en peligro los datos personales:

- Las **NUBES**
- La **Ubicación**
- La **cámara**.

Tener como referencia **SERVICIOS** que ofrecen algunas webs en las que se puede estar al día de las novedades de la seguridad, y hay disponibles de forma gratuita como cursos, videos formativos y diferentes tipos de recursos y herramientas:

- www.incibe.es
- <https://kidsandteensonline.com/>
- www.diainternetsegura.es/
- www.chavales.es
- www.e-legales.es

Actividad 6: Video de la "Campana 1+1=0 problemas": Spot utilizado en la campana *Hacemos un trato* cuyo objetivo es equilibrar el ocio digital con otras formas de ocio entre los menores.

**GRACIAS POR LA ATENCIÓN PRESTADA
DUDAS, PREGUNTAS, SUGERENCIAS**

OS ESPERAMOS EN LA **SESIÓN 4: PRIMERO IDENTIFICAR, DESPUÉS ACTUAR.**

**MEDIAR ENTRE LA TECNOLOGÍA Y LOS HIJOS
IDENTIFICAR E INTERVENIR EN CASO DE CIBERBULLYING**

SESIÓN 4: PRIMERO IDENTIFICAR, DESPUÉS ACTUAR

**OBJETIVOS:
APRENDER A MEDIAR ENTRE LA TECNOLOGÍA Y LOS HIJOS.
IDENTIFICAR E INTERVENIR EN CASO DE CIBERBULLYING**

En la anterior sesión... ANTE EL CIBERBULLYING ¡PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN!

- Métodos de seguridad en el uso de las tecnologías:
- 14 consejos para un buen uso de las tecnologías.

MEDIAR HIJOS/TICS

ACTIVIDAD 7: LLUVIA DE IDEAS: PAUTAS SOBRE LA LABOR DE PREVENCIÓN EN CASA



ALGUNOS DE LOS CIBDERECHOS

1. Derecho al acceso y uso de Internet para la información, la comunicación, la educación, la cultura, el ocio y la participación en la sociedad.
2. Derecho a disponer de las condiciones de contrato o uso de un servicio de manera clara y a reclamar por su incumplimiento.
3. Derecho a acceder a los contenidos y servicios esenciales adecuados a mis capacidades físicas y cognitivas.
4. Derecho a no recibir información no solicitada o contactos no deseados.
5. Derecho a denunciar y contar con ayuda en las situaciones que sean violentas o desagradables
6. Derecho a no revelar mis datos personales y, en su caso, a conocer y a controlar el uso que se hace de ellos.
7. Derecho a ser tratado con respecto siempre y sin distinción de etnia, sexo, ideología o cualquier otra condición personal.
8. Derecho a opinar en las decisiones que afecten a mi actividad en la Red.
9. Derecho a acceder a una Red libre de contenidos ilegales y de servicios fraudulentos
10. Derecho a ser protegido frente a los contenidos y personas potencialmente nocivas así como a ser instruido en relación a las pautas básicas de autoprotección en la Red.
11. Derecho a que nadie vulnere mi honor, mi reputación o mi dignidad en la Red
12. Derecho a estar protegido/a de la publicidad, como en cualquier otro medio de comunicación (TV, prensa escrita, radio, etc.).
13. Derecho a acceder a los contenidos y servicios de la Red sin restricciones o censuras de tipo político o ideológico.
14. Derecho a expresarme libremente en la Red, siempre que no vulnere los derechos de otras personas.
15. Derecho a ser informado/a de todos mis derechos dentro y fuera de la Red.

ADOLESCENTES QUE IGNORAN LA LEY Y SUS CONSECUENCIAS

Los menores en ocasiones DESCONOCEN que lo que hacen puede ser penado por la LEY

Chantajear por email, leer sin permiso los mensajes ajenos, ridiculizar con mentiras a través de las redes sociales, usar la identidad de otra persona, publicar imágenes de otra persona sin su consentimiento, etc.

Delitos de Amenazas.
Delito de Acoso.
Delito contra la Integridad Moral.
Delito de Calumnias.
Delito de Injurias.
Delito de Descubrimiento y Revelación de Secretos
Delito de Inducción al Suicidio

No son CONSCIENTES de que sus delitos se derivan en:

Responsabilidad PENAL (de 14 a 18 años)
Sanción económica, prestaciones en beneficio de la comunidad, tareas socioeducativas, internamiento, etc.

Responsabilidad CIVIL (menores de 14 años)
De los padres o tutores.

IDENTIFICACIÓN E INTERVENCIÓN DE CASOS

MANIFESTACIONES

En la mayoría de los casos, el menor no informa a sus padres o profesores de que está sufriendo ciberacoso.

- **Cambios de algunos HÁBITOS:**
 - En el uso de dispositivos o de Internet.
 - En la asistencia a clase, por ejemplo ausencias injustificadas.
 - Abandono o ausencia en actividades hasta ese momento preferidas.
 - Altibajos en los tiempos de estudio y en el rendimiento del trabajo escolar.
 - Variaciones en las actividades de ocio habituales.
 - Modificación de los hábitos alimenticios.
 - Disminución de la capacidad de concentración y de su mantenimiento.
 - Ocultamiento par comunicarse por Internet o teléfono móvil.
- **Cambios en el ESTADO DE ÁNIMO:**
 - Cambios de humor.
 - Tristeza, apatía o indiferencia.
 - Inusuales actitudes de relajación y tensión.
 - Explosiones momentáneas de agresividad.

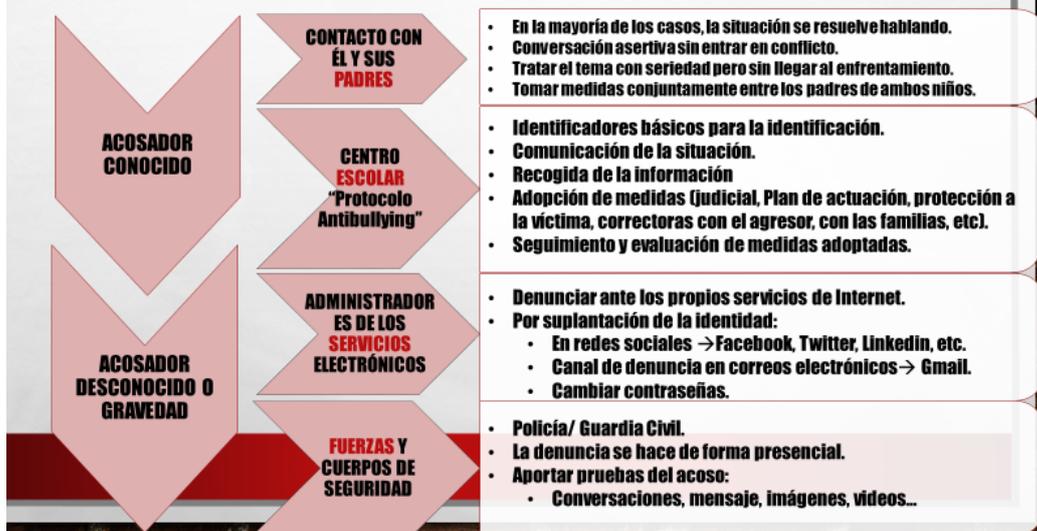
MANIFESTACIONES

- **Cambios en sus RELACIONES:**
 - Cambios extraños en el grupo de personas con las que se relaciona y/o repentina ausencia de amistades y de relaciones sociales.
 - Falta de defensa o exagerada reacción ante supuestas bromas u observaciones públicas.
 - Miedo u oposición a salir de casa.
 - Excesivas reservas en la comunicación.
 - Cambios en sus grupos de amigos, en ocasiones cambios radicales.
 - Variaciones en la relación con los adultos, en cuanto a su frecuencia y la dependencia de ellos.
 - Variabilidad de los grupos y personas que tiene como referentes o modelos a seguir e imitar.
- **Cambios y síntomas FÍSICOS y PSICOSOMÁTICOS:**
 - Modificaciones en su lenguaje corporal ante la presencia de determinadas personas: hombros encorvados, cabeza gacha, falta de contacto en los ojos, rechazo de la presencia pública, etc.
 - En la ocupación de espacios escolares: cercanía a adultos, miedo a los recreos, ocupación de rincones, paredes y espacios protegidos y controlables visualmente, etc.
 - Manifestaciones de enfermedad o dolencias frecuentes.
 - Lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable. También debe considerarse la pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas.
 - Mareos frecuentes con síntomas no comunes.
 - Dolores de cabeza o de estómago.
 - Diarreas frecuentes sin ir acompañadas de vómitos o fiebres.

Actividad 7: PAUTAS PARA ABORDAR LA SITUACIÓN VERDADERO O FALSO

- ✓ Evitar que el/la menor se sienta culpable por la situación.
- ✓ Dejar que solucionen ellos mismos los problemas sin la intervención de los adultos.
- ✓ Mostrar plena disposición de los adultos a ayudarle a resolver el problema.
- ✓ Nunca se debe acudir a los amigos del niño para recabar información.
- ✓ Hacer preguntas abiertas para tratar de averiguar lo que ha sucedido y quién es el presunto acosador.
- ✓ Observar al niño o la niña, estar atentos a cambios de humor y de comportamiento, la motivación al estudio, dolores de cabeza o jaquecas, etc.
- ✓ Escucharle atentamente, sin juzgarlo.
- ✓ Ayudarle a buscar el motivo de la situación, algo de culpa puede tener el niño o niña.
- ✓ Decirle que no es culpable, no hay ninguna justificación para la violencia.
- ✓ Reforzar su autoestima, reconociendo sus capacidades, habilidades y el esfuerzo por haber pedido ayuda.
- ✓ Comunicar la situación a la escuela.
- ✓ Una vez que la escuela conoce la situación hay que dejarlos actuar bajo su responsabilidad, no será necesario intervenir ni colaborar.
- ✓ Reducir el círculo de amigos/as de nuestro/a hijo/a para evitar más conflictos.
- ✓ Realizar actividades fuera del centro escolar que le permita relacionarse con otros chicos y chicas de su edad.
- ✓ Conservar la calma y la serenidad, transmitiendo al niño seguridad y tranquilidad.
- ✓ Mantener una buena comunicación basada en la confianza.
- ✓ Recomendar al menor que responda a las agresiones, plantando cara y vengándose.
- ✓ Proponer alternativas asertivas para responder a los acosadores y practicar respuestas con el/la niño/a.
- ✓ Guardar los mensajes de acoso como prueba y bloquear al remitente.
- ✓ En caso de ser su hijo el acosador, conviene enmascararlo y protegerle.
- ✓ En caso de ser su hijo el acosador, hay que mostrarle que no se puede consentir un tipo de actuación así y jamás enmascararlo.
- ✓ Investigar los hechos involucrando a profesores y padres.
- ✓ Los padres de los niños que acosan deben trabajar estrechamente con la escuela para resolver la situación.
- ✓ No hacer caso a las críticas, de posibles acosos, de otros padres sobre su hijo o hija.

VÍAS DE ACTUACIÓN ANTE UN CASO DE CIBERBULLYING



FIN DEL PROYECTO "PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING"

GRACIAS POR LA ATENCIÓN PRESTADA

OBJETIVOS

- Identificar, conceptualizar y concienciar a los padres de lo que implica el ciberbullying.
- Enseñar a los padres estrategias educativas que previenen la conducta violenta.
- Conocer métodos de seguridad en el uso de las tecnologías.
- Aprender a mediar entre la tecnología y los hijos.
- Identificar e intervenir en caso de ciberbullying.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

BLOG

