



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Prevención del ciberbullying en adolescentes: una propuesta de intervención

Autora: Elena Martínez Marcet

Tutora: Alexandra Morales Sabuco

Elche a 4 de junio de 2021

(COIR): TFG.GPS.AMS.EMM.210603.

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método	6
3.1. Centro al que va dirigida la propuesta	6
3.2. Evaluación de las necesidades	6
3.3. Participantes	7
3.4. Objetivos	7
3.5. Instrumentos de evaluación	8
3.6. Procedimiento	10
3.7. Diseño de la intervención	11
Tabla 1	12
4. Resultados esperados	14
5. Discusión y conclusiones	14
6. Referencias	17
7. Anexos	20
Anexo 1	20
Anexo 2	21
Anexo 3	22
Anexo 4	24
Anexo 6	27
Anexo 7	29
Anexo 8	30
Anexo 9	31
Anexo 10	32

1. Resumen

El acoso escolar es una problemática presente en los centros escolares que ha sufrido una evolución con el avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, dando lugar a la vertiente del ciberbullying. Esta propuesta de intervención nace de la necesidad de prevenir este tipo de violencia que se ejerce a través de las redes sociales y plataformas online. El presente trabajo tiene como objetivo principal la prevención y disminución de las conductas de ciberbullying en la población adolescente. Más concretamente, se dirige a adolescentes de entre 12 y 15 años de edad que cursan el primer y segundo ciclo de la E.S.O en el Colegio Ntra. Sra. del Carmen de Elche, España. Trabajando con el alumnado, profesorado y las familias correspondientes, se pretende conseguir una mejora integral en variables como el clima escolar, estilo parental, autoestima y habilidades sociales como la empatía y la asertividad. Se realizará un seguimiento del programa a los 6 y 12 meses posteriores para comprobar los resultados obtenidos y su eficacia.

Palabras clave: ciberbullying, adolescentes, escuela, intervención.

Abstract

Bullying is a problem present in schools that has undergone an evolution with the advancement of Information and Communication Technologies, giving rise to the aspect of cyberbullying. This intervention proposal arises from the need to prevent this type of violence that is exercised through social networks and online platforms. The main objective of this work is the prevention and reduction of cyberbullying behaviors in the teen population. More specifically, it is aimed at teenagers aged 12 and 15 years old who are studying the first and second cycle of the E.S.O at the Colegio Ntra. Sra. Del Carmen de Elche, Spain. Working with the students, teachers and the corresponding families, the aim is to achieve a comprehensive improvement in variables such as school climate, parenting style, self-esteem and social skills such as empathy and assertiveness. The program will be monitored 6 and 12 months later to verify the results obtained and its effectiveness.

Key words: ciberbullying, teenagers, school, intervention.

2. Introducción

El ciberbullying o ciberacoso es una problemática reciente que viene dándose durante los últimos años con el auge de las tecnologías, Internet y redes sociales, aumentando así el abanico de posibilidades para ejercer acoso escolar. Diversos autores se han interesado por definirlo a lo largo del tiempo, entendiendo el ciberbullying como “una conducta de agresión intencional, por parte de un grupo o un individuo, usando formas electrónicas de contacto, repetidas veces a una víctima que no puede defenderse fácilmente por sí misma” (Smith et al., 2008, p. 376). Por otra parte, Garaigordobil (2011) define el concepto de ciberacoso como “utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, principalmente Internet y el teléfono móvil para hostigar y acosar a los compañeros” (p. 233). Cerezo-Ramírez (2012) destaca la ausencia de posibilidad para escapar de las agresiones percibida por las víctimas como consecuencia de la constante posibilidad de recibir mensajes amenazantes en cualquier lugar, ya sea en solitario o frente a más personas. Se trata de una forma de maltrato escolar entre iguales (Olweus, 1998) con la novedad principal de las plataformas o medios que se utilizan para llevarlo a cabo.

A nivel internacional, se estima una prevalencia de bullying del 29.2% para Europa y Estados Unidos (Chester et al., 2015) y cercana al 23% para el caso del cyberbullying (Bottino et al., 2015). En algunos países de Latinoamérica como México, cerca del 90% de los menores han sido espectadores, agresores o víctimas del ciberbullying, según un estudio realizado por la Secretaría de Educación del Distrito Federal de México y la Universidad Intercontinental en 2009.

En España, según un estudio realizado por Save the Children (2016) un 6,9% de los/las alumnos/as reconoció haber sido víctima de ciberbullying durante los últimos dos meses previos a la realización del estudio. Un año más tarde, una investigación realizada por UNICEF (2017) reveló que un 12% de los participantes consideraba haber sufrido bullying en el último año previo al estudio, aumentando cada vez más la cifra conforme se adentran en la adolescencia. Por otra parte, el Ministerio del Interior en sus Estudios de Incidentes de Delitos de Odio (2014) indicó que Internet es la vía en la que más se acontece el discurso de odio, -entendido como la propagación de ideas que invitan a la discriminación y al rechazo de otras personas según la raza y/o la orientación sexual-, destacando el aumento en el ámbito de las redes sociales.

Hasta la fecha existen diversos programas en España destinados a la intervención del ciberbullying; sin embargo, cabe recordar que se trata de una problemática relativamente joven que todavía tiene mucho espacio para la realización

de nuevas investigaciones y propuestas de mejora o prevención. A nivel nacional, uno de los programas más conocidos que se encuentran es el de Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014). A través de diferentes actividades, se trabajan fundamentos del propio ciberacoso, estrategias de afrontamiento, desarrollo de habilidades sociales, etc., trata de prevenir y reducir la prevalencia de este tipo de violencia. Un año más tarde, se publica el programa TEI “Tutoría entre iguales” (Bellido, 2015) con el objetivo de mejorar el clima y la cultura del centro a través de la tutorización emocional entre iguales, tratando al propio alumnado de entre 3 y 15 años como los principales protagonistas, y bajo las premisas del respeto, la empatía y el compromiso. Otro de los programas más recientes que se encuentran es el CIE (Carbonell Bernal y Cerezo Ramírez, 2019) que trabaja con adolescentes la Inteligencia Emocional a lo largo de todo el programa con el objetivo de disminuir las conductas de ciberacoso.

Todos los programas mencionados anteriormente han demostrado ser eficaces para la problemática del ciberbullying, disminuyendo el número de conductas y casos de este tipo de acoso tras su aplicación. Más concretamente, en el primero de ellos (Cyberprogram 2.0) se evidenció, tras su evaluación post-test, una disminución de las conductas de victimización, agresión y victimización-agresiva (tanto en situaciones de acoso presencial como de ciberbullying), una disminución de las conductas de agresividad premeditada e impulsiva y un aumento de conductas sociales positivas y de autoestima, entre otros (Garaigordobil y Martínez Valderrey, 2014b, 2015ab). Por otra parte, tras la evaluación post-test en el programa CIE se observaron diferencias estadísticamente significativas en el alumnado para todas las dimensiones medidas de Inteligencia Emocional como el autocontrol, autoconcepto, la motivación, la empatía y la competencia social general. Por último, en los análisis de varianza del grupo control y experimental referente al programa TEI, se observó una reducción estadísticamente significativa en el grupo experimental de las conductas de acoso y ciberacoso y, una mejora del clima escolar percibido (Estévez et al., 2019).

No obstante, ningún programa es capaz de abarcar eficazmente los diversos aspectos de una problemática en su totalidad, por lo que siempre es posible que se presenten algunas limitaciones. El programa TEI forma a profesores, pero los principales protagonistas son los alumnos que se encuentran dentro de un amplio abanico de edades; este último punto puede resultar un obstáculo a la hora de exponer el contenido puesto que tiene que estar adaptado al nivel de todos los participantes en un gran rango. Por otro lado, el programa CIE trabaja con alumnado de entre 11 y 16 años diferentes aspectos de la Inteligencia Emocional. Sin embargo, no trabaja con profesorado ni familias, por lo que el aprendizaje y el cambio que se busca pueden verse limitados al

no implicar a otras fuentes relevantes en el mismo. Esta última limitación también se ve reflejada en Cyberprogram 2.0. Por esta razón, en la presente propuesta de intervención se ha tratado de solventar este obstáculo ampliando la población a la que va dirigida, hecho que puede resultar un aspecto novedoso. Este programa se aplica tanto al alumnado como a sus respectivos profesores/as y padres/madres/tutores, buscando en todo momento un desarrollo y una mejora lo más integral y completa posible. También se ha escogido un rango de edad bien definido para poder realizar una correcta adaptación de los contenidos y especificidad en los mismos.

3. Método

3.1. Centro al que va dirigida la propuesta

La propuesta de intervención está diseñada para su aplicación en el Colegio Nuestra Señora del Carmen de Elche (Alicante, España), un centro concertado que educa en los valores de la educación cristiana y cuyo objetivo principal es el desarrollo integral del alumnado tanto a nivel académico como personal.

La oferta educativa del colegio cubre desde la etapa de Infantil hasta Bachiller, además de contar con un ciclo formativo de grado superior de Prótesis Dental. De forma complementaria a las propias materias, el centro cuenta con una amplia variedad de actividades extraescolares como diferentes estilos de baile, deportes, idiomas etc., que favorecen una formación más completa para el alumnado.

3.2. Evaluación de las necesidades

Con respecto al contexto social que se vive en el centro, al tratarse de una escuela concertada que ofrece la escolaridad completa, en la mayoría de los casos el alumnado empieza en Educación Infantil (E.I.), con 3 años y se van cuando finalizan Bachiller, de manera que sea crea un clima más cerrado en el que siempre son los mismos compañeros/as. Este hecho trae consigo una serie de ventajas, pero también algunos aspectos que influyen de forma negativa en el aspecto más social que se vive en la etapa escolar. Por un lado, fomenta la permanencia de ideas que los/las alumnos/as crean entre ellos desde que se conocen hasta que terminan su etapa escolar. Con esto va relacionado la formación de grupos muy marcados y diferenciados según amistades que, normalmente, tienden a apoyarse entre ellos y a prejuzgar y/o rechazar en cierta medida al resto, siendo esto más evidente en la adolescencia. Por otra parte, hay evidencias de conductas de ciberbullying que se han dado en determinados alumnos/as dentro del centro, más concretamente dentro del primer ciclo de la E.S.O., correspondiendo con la edad a la que se dirige esta propuesta de intervención.

Todo lo mencionado anteriormente pueden ser aspectos perjudiciales o negativamente influyentes que favorezcan y perpetúen las conductas de ciberbullying que se den en el centro. Por estos motivos, se considera beneficiosa la aplicación del programa en el centro.

3.3. Participantes

La propuesta de programa de intervención está diseñada para el Colegio Nuestra Señora del Carmen de Elche, más concretamente al primer y segundo curso del ciclo de E.S.O, formado por 179 alumnos/as de entre 12 y 15 años de edad y sus respectivas familias (padres/madres/tutores legales); así como el profesorado que imparte la docencia en este curso.

Los criterios de inclusión para participar en esta intervención son los siguientes:

- Ser alumno/a del Colegio Nuestra Señora del Carmen y tener entre 12 y 15 años de edad y estar cursando 1º o 2º E.S.O.
- Tener autorización por parte de los padres/madres/tutores para la participación en el programa.
- Ser padre/madre/tutor de los/las alumnos/as del Colegio Nuestra Señora del Carmen de entre 12 y 15 años de edad que cursan 1º o 2º E.S.O.
- Ser docente del alumnado del Colegio Nuestra Señora del Carmen de entre 12 y 15 años de edad que cursan 1º o 2º E.S.O.

El programa se aplica en primera instancia a todo el profesorado y a todo el alumnado que cumpla los criterios de inclusión, exceptuando el caso de algún alumno/a que no quiera participar o no tenga el permiso de sus tutores legales. De todos los participantes que cumplen los criterios principales, se excluirán a aquellos que hayan recibido una formación similar en el último año.

3.4. Objetivos

El objetivo general del programa de intervención es disminuir el número de casos y conductas de ciberbullying mediante la prevención del mismo.

Para su respectiva consecución se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Aumentar el conocimiento general sobre el ciberbullying.
- Aumentar el conocimiento sobre redes sociales de los padres/madres/tutores.
- Mejorar el clima escolar del aula en cuanto a las relaciones profesor-alumno y al nivel de empoderamiento del alumnado.
- Ajustar el estilo parental de las familias hacia unas dimensiones más democráticas.

- Mejorar las habilidades sociales del alumnado de empatía y asertividad.
- Aumentar el nivel de autoestima del alumnado.

3.5. Instrumentos de evaluación

Para medir la eficacia de las variables que componen el programa de intervención propuesto, se aplicarán los siguientes cuestionarios antes y después de la aplicación, seis meses y un año después:

1. «European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire» (ECIPQ; Del Rey et al., 2015)

Este cuestionario consta de 22 ítems tipo Likert con 5 alternativas de respuesta. La puntuación de los mismos oscila entre 0 y 4, siendo “nunca” y “siempre” respectivamente. Está formado por dos dimensiones: cibervictimización y ciberagresión, donde los ítems hacen referencia a acciones como insultar, difundir rumores, excluir... a través de medios tecnológicos en los últimos dos meses. Sus índices de fiabilidad son α victimización = .80, α agresión = .88, y α total = .87.

2. Escala de percepción del clima y funcionamiento del centro por el alumnado (Oliva Delgado et al., 2011)

Esta escala tiene como principal función la de evaluar dimensiones relevantes del centro escolar desde el prisma del alumnado. Puede aplicarse individual y colectivamente a partir de los 12 años de edad. Está compuesta por 30 ítems tipo Likert que miden las variables de clima (α = .78), vínculos (α = .87), claridad de normas y valores (α = .82) y empoderamiento y oportunidades positivas (α = .83). Su índice de fiabilidad total es de 0.90.

3. Escala de percepción del clima y del funcionamiento del centro por el profesorado (Oliva Delgado et al., 2011)

Esta escala tiene como principal función la de evaluar, desde la percepción de los profesoras y profesores, dimensiones de gran importancia del centro como el clima del mismo y su funcionamiento. Puede aplicarse individual y colectivamente a todo el profesorado. Está compuesta por 22 ítems de tipo Likert y la escala de los mismos oscila entre 1 (totalmente falsa) y 7 (totalmente verdadera). A través de ellos se miden factores como la convivencia, vínculo con el centro, empoderamiento, metas educativas, implicación o compromiso del profesorado y cohesión. El coeficiente de fiabilidad total de la escala es de 0.88.

4. Cuestionario de Crianza Parental (PCRI; Gerard, 1994)

Este cuestionario se aplica para medir las actitudes de los padres/madres/tutores en la crianza de sus hijos/as y es aplicable a aquellos adultos que tengan hijos/as de entre 4 y 16 años de edad. Está compuesto por 78 ítems de tipo Likert con una escala de 4 puntos que oscila entre muy de acuerdo y total desacuerdo. Se encuentra dividida en 8 dimensiones: compromiso ($\alpha = .68$), autonomía ($\alpha = .44$), apoyo ($\alpha = .53$), satisfacción con la crianza ($\alpha = .59$), distribución de roles ($\alpha = .63$), comunicación ($\alpha = .65$), disciplina ($\alpha = .65$) y deseabilidad social. La fiabilidad global de la prueba oscila entre 0.48 y 0.68.

5. Escala para la evaluación del estilo educativo de padres y madres de adolescentes (Oliva, Parra, Sánchez-Queija, y López, 2007)

Esta escala tiene como función principal la de evaluar algunas de las dimensiones relativas al estilo educativo parental desde la percepción de los hijos/as. Puede aplicarse individual y colectivamente a adolescentes a partir de los 12 años de edad. Está formado por 41 ítems de escala tipo Likert que oscilan entre 1 y 6 siendo “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo”, respectivamente. Se compone de 6 dimensiones: afecto y comunicación ($\alpha = .92$), control psicológico ($\alpha = .86$), promoción de la autonomía ($\alpha = .88$), control conductual ($\alpha = .82$), humor ($\alpha = .88$) y revelación ($\alpha = .85$).

6. Escala Autoinforme de Hábitos Asertivos (AIHA, García y Magaz, 2000)

Esta escala sirve para reconocer los hábitos comportamentales relacionados con la asertividad, tanto de cara a uno mismo como en la relación con los demás. También sirve para establecer el perfil comportamental a la hora de relacionarse con otras personas: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo. Puede ser aplicado individual y colectivamente a partir de los 12 años de edad. Consta de 24 ítems dicotómicos (sí/no) y evalúa las variables de “Hábitos de comportamiento Auto-Asertivo” ($\alpha = .86$) y “Hábitos de comportamiento Hetero-Asertivo” ($\alpha = .82$). La valoración de la validez de su contenido se llevó a cabo mediante el método de jueces.

7. Escala básica de empatía (Jolliffe y Farrington, 2006)

Esta escala sirve para evaluar las dimensiones de la empatía y puede ser aplicado individual y colectivamente a partir de los 12 años de edad. Consta

de 9 ítems tipo Likert donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. Las variables que evalúa son: Empatía cognitiva ($\alpha = .63$) y Empatía afectiva ($\alpha = .73$).

8. Escala de autoestima (Rosenberg, 1965)

Esta escala sirve para medir la autoestima global y se puede aplicar individualmente o de forma colectiva a adolescentes a partir de 12 años de edad. Consta de 10 ítems tipo Likert donde 1 es “Totalmente en desacuerdo” y 4 “Totalmente de acuerdo”. El contenido de los mismos trata aspectos como el autorrespeto y la autoaceptación de la persona evaluada. Cinco de los ítems se enuncian de forma positiva y los otros 5 de forma negativa. Su índice de fiabilidad global es $\alpha = .87$.

3.6. Procedimiento

Este programa de intervención será impartido por un psicólogo/a con formación en las variables fundamentales que se trabajan en este programa: clima escolar, estilos parentales, empatía, asertividad y autoestima. Está compuesto por 9 sesiones de una hora de duración cada una. De éstas, 4 son dirigidas al alumnado (adolescentes de entre 12 y 15 años), 3 a sus familias y otras 2 al profesorado que trabaja con ellos/as en el centro.

Antes de comenzar el programa, se concretará una reunión online con el profesorado y los padres/madres/tutores legales con el fin de explicar qué tema trata el programa, qué objetivo pretende cumplir, cuáles son sus componentes y qué metodología se emplea. Además, en esta sesión se envía mediante la plataforma a los/las tutores/as legales del alumnado la autorización correspondiente para la participación en el programa, debido a la menoría de edad de los/las participantes del mismo. Cabe destacar en este encuentro, que todas las presentaciones y recursos que se empleen con el alumnado estarán disponibles en la plataforma con el objetivo de que los familiares puedan tener un seguimiento de la información que sus hijos/as están recibiendo.

Este programa está diseñado para aplicarse en el Colegio Ntra. Sra. del Carmen de Elche, por lo que la distribución y horario de las sesiones se ha establecido en base al mismo. Las sesiones dirigidas al alumnado se realizarán una vez a la semana en la hora de tutoría durante cinco semanas seguidas y se impartirá de forma conjunta en el salón de actos a dos grupos que comparten la hora de tutoría y por otra parte a las otras dos clases coincidentes. Así pues, en una misma semana, se trabajan dos días con 1º E.S.O y otros dos con 2º E.S.O. en sus respectivas horas de tutoría. Por otro lado, las

sesiones destinadas al profesorado se realizarán una vez a la semana en horario vespertino, al finalizar la jornada laboral de forma presencial en la sala de profesores del centro. Finalmente, las sesiones dirigidas a los padres/madres/tutores legales del alumnado se realizarán una vez a la semana en horario vespertino y de forma online para facilitar la asistencia, quedando grabadas las sesiones por si en algún caso hubiera ausencias.

Con respecto a la evaluación del programa, se realizará un cuestionario por cada una de las variables que lo componen: pre-test, post-test y a los 6 y 12 meses después de la finalización del mismo. Los cuestionarios seleccionados van dirigidos a todos los participantes, mayoritariamente hacia el alumnado puesto que es con ellos/as con quien se trabaja el mayor número de variables.

3.7. Diseño de la intervención

Esta propuesta nace, por un lado, del interés por la prevención y disminución de los casos de ciberacoso y, por otro, de la necesidad de intervenir en el Colegio Ntra. Sra. del Carmen de Elche, no sólo por los casos o conductas de ciberbullying presentes en el centro, sino también por su interés en la creación de un buen clima escolar en el que sus alumnos/as puedan desarrollarse de la mejor forma posible, tanto a nivel académico como personal.

Antes de comenzar con el diseño del programa, se realizó una amplia revisión bibliográfica con la intención de encontrar; por un lado, la población en la que sería interesante intervenir y, por otro, aquellas variables que han demostrado según evidencias empíricas, ser influyentes en la problemática que se trata en este trabajo y que, por tanto, son susceptibles de ser seleccionadas para intervenir sobre ellas. Simultáneamente, tuvo lugar una reunión con la dirección y el departamento de orientación del centro para concretar sus intereses y los casos que habían tenido lugar hasta ahora con el fin de obtener la mayor cantidad de información posible.

Para la creación de esta propuesta, se tomaron como referencia otros programas que hasta la fecha han demostrado ser eficaces en la disminución del ciberbullying (Cyberprogram 2.0, Programa TEI, Programa CIE) y a través de ellos, se trató de establecer cuáles eran sus puntos más fuertes o de mayor interés y qué posibles limitaciones se podían observar. Seguidamente, se diseñó este programa con la intención de implementar los puntos que ya han demostrado ser eficaces y de solventar posibles barreras aportando un aspecto novedoso.

Las variables que se escogieron finalmente como principales puntos a trabajar en el programa fueron: clima escolar, estilo parental, empatía, asertividad y autoestima. Se escogió como población diana a adolescentes de entre 12 y 15 años (debido a que estas son las edades de mayor prevalencia de ciberbullying) y a sus respectivas familias y profesorado.

Tabla 1

Diseño del programa de intervención

SESIONES	CONTENIDOS	OBJETIVO	ACTIVIDADES
Sesión 1 Familia	-Psicoeducación en ciberbullying: Definición, tipos de roles, consecuencias legales	- Aumentar el nivel de conocimientos de ciberbullying.	- Presentación teórica - Reflexión
Sesión 2 Familia	-Psicoeducación en redes sociales: Plataformas más utilizadas, funcionalidad, uso recurrente de cada una y normas comunitarias.	- Aumentar el nivel de conocimientos de redes sociales.	- Presentación teórica + visualización
Sesión 3 Familia	-Estilos parentales: Definición, roles y consecuencias psicológicas.	- Conocer los diferentes estilos parentales que existen, haciendo énfasis en el democrático.	- Presentación teórica - Ejemplos - Reflexión - Exposición alternativas
Sesión 4 Profesorado	-Psicoeducación en ciberbullying: Definición, tipos de roles y consecuencias legales y psicológicas.	- Aumentar el nivel de conocimientos de ciberbullying.	- Presentación teórica - Detección indicios
Sesión 5 Profesorado	-Clima escolar: Definición, conceptos relacionados.	- Mejorar el clima escolar del aula en cuanto a las	- Presentación teórica - Puesta en

		relaciones profesor- alumno y al nivel de empoderamiento del alumnado.	común - Organización de ideas
Sesión 6 Alumnado	-Psicoeducación en ciberbullying: Definición, tipos de roles y consecuencias legales.	- Aumentar el nivel de conocimientos sobre ciberbullying	- Presentación teórica + Kahoot - Creación murales
Sesión 7 Alumnado	-Habilidades sociales: empatía: Definición y tipos de empatía	- Conocer y trabajar la empatía.	- Recordatorio - Presentación teórica - Ejercicio de resolver situaciones - Visualización vídeos + preguntas
Sesión 8 Alumnado	-Habilidades sociales: asertividad: Definición, estilos de comunicación, estrategias.	- Conocer los diferentes tipos de comunicación y poner en práctica el estilo asertivo.	- Recordatorio - Presentación teórica - Situaciones ¿qué tipo de estilo comunicativo utilizan? - Situaciones propias + alternativas de comunicación



Sesión 9	-Autoestima:	- Aumentar el nivel de	- Recordatorio
Alumnado	Conceptos relacionados, estrategias de mejora.	autoestima	- Presentación teórica
			- Árbol de la autoestima
			- Cualidades de otros compañeros
			- Frases negativas

4. Resultados esperados

Con esta propuesta de intervención se espera que, una vez aplicado el programa, el número de casos y conductas de ciberbullying haya disminuido. Para la consecución de este objetivo, se espera que haya cambios en el resto de variables que se trabajan en el programa, siendo una de ellas un aumento del nivel de conocimientos acerca del ciberacoso por parte de los tres grupos de participantes.

Más concretamente, con respecto al grupo de padres/madres/tutores se espera un aumento de los conocimientos sobre redes sociales y un cambio de estilo parental que se ajuste más al de tipo democrático. Por otro lado, haciendo referencia al profesorado, se espera su contribución en la mejora del clima escolar, estableciendo vínculos de mayor calidad con sus respectivos/as alumnos/as y fomentando el empoderamiento y desarrollo de los/las mismos/as. Por último, con respecto al alumnado, se espera un aumento de la empatía, la asertividad y la autoestima.

Se realizará un seguimiento a los 6 y 12 meses posterior a la aplicación del programa, en el que se espera observar un mantenimiento favorable de los resultados y un impacto y/o evolución positiva en aquellas variables que implican una dedicación y un trabajo diario para la mejora de las mismas como la autoestima o el estilo parental, entre otras.

5. Discusión y conclusiones

El objetivo principal de este trabajo fue el diseño de un programa de prevención que interviniera sobre el ciberbullying en la población adolescente, con la principal intención de reducir el número de conductas y casos del mismo.

Un 9,7% de los encuestados en un estudio realizado por Save the Children (2016) manifestó haber amenazado a otras personas mediante el dispositivo móvil o a través de internet y un 9,1% reconoce haber ignorado, aislado o excluido a otra persona

en redes sociales o durante conversaciones por chat. En general, un 3,3% expresa que ha sido responsable de ciberbullying. Además, las cifras del estudio de ciberbullying realizado por la Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña (2016), manifiestan que el 92% de los casos sufren secuelas psicológicas a causa de sufrir ciberacoso. Algunas de las principales consecuencias que se han detectado son el miedo, la tristeza, el aislamiento social, la ansiedad o la baja autoestima, culminando en un 10% de víctimas que presentan intentos de suicidio. Estas cifras desalentadoras reflejan la importancia de prestar atención a esta problemática y tratar de crear programas efectivos que ayuden a mejorar el futuro pronóstico de la misma.

Con respecto a las variables escogidas para el diseño de esta propuesta, existe una gran cantidad de referencias que confirman la influencia que presenta el contexto familiar y escolar en relación con el acoso escolar (Cava, 2011; Navarro et al., 2015; Pereda et al., 2014). Steffgen et al. (2010) afirmaron que el estilo de educativo parental influye en gran medida en el desarrollo de conductas de ciberbullying, aumentando los comportamientos agresivos cuando el estilo es permisivo o negligente. Por otra parte, según Varjas, Henrich y Meyers (2009), las víctimas de ciberbullying de casos más severos tienen una percepción más negativa de la ayuda recibida por parte del profesorado. Kowalski y Limber (2013) concluyeron que las cibervíctimas no encuentran un punto de apoyo a sus profesores/as a la hora de solucionar problemas relacionados con este tipo de violencia. Haciendo referencia a características personales, el cyberbullying se relaciona negativamente con las variables de empatía afectiva y la cognitiva. Pornari y Wood (2010) se dieron cuenta de que, en el acoso cibernético, los agresores presentaban una mayor ausencia de empatía que en los casos de acoso tradicional. De acuerdo con esta afirmación, Schultze-Krumbholz y Scheithauer (2009) también afirmaron que las víctimas y agresores manifiestan menores niveles de empatía que los no implicados, para el caso del ciberbullying. En un estudio realizado por Save The Children (2016) se evidenció que, tanto las víctimas de acoso como los/las niños/as con conductas agresivas, muestran unos bajos niveles de empatía cognitiva y afectiva, asertividad y autoestima.

Si los resultados son los esperados, la aplicación de este programa permitirá al alumnado al que va dirigido beneficiarse de un mayor nivel de apoyo y percepción de confianza; tanto por parte del profesorado en la escuela, como por parte de sus padres/madres/tutores en el contexto familiar. Este hecho, no solo influirá de manera positiva en las conductas de ciberbullying, sino que también aumentará de forma general sus niveles de satisfacción y bienestar. Al mismo tiempo, también les permitirá mejorar sus habilidades de empatía y asertividad (indispensables para gozar de unas relaciones

interpersonales de calidad), así como aumentar su nivel de autoestima, lo que resultará muy positivo en el transcurso de la adolescencia. Por otra parte, el profesorado también se verá beneficiado gracias a la adquisición de conocimientos y herramientas necesarias para mejorar el clima escolar. Con ello, será capaz de crear mejores relaciones con sus alumnos/as y participar activamente en la creación de un entorno más agradable que fomente el desarrollo y aprendizaje de los/las mismos/as. Finalmente, los padres/madres/tutores podrán aumentar su nivel de conocimientos acerca de los estilos parentales, ahondando en diferentes alternativas de educación que puedan potenciar y mejorar las relaciones con sus hijos/as.

El presente trabajo aporta una propuesta de intervención basada en programas con evidencia probada que han obtenido resultados favorables tras la aplicación de los mismos. Más concretamente, en Cyberprogram se consigue una mejora de la resolución de conflictos y de autoestima; en el programa TEI se observa una mejora del clima escolar percibido y una reducción de las conductas de ciberacoso; en el programa CIE aumentan significativamente todas las dimensiones de la Inteligencia emocional (Estévez et al., 2019). Puesto que las variables que se trabajan en este programa son coincidentes con las mencionadas en los programas de referencia, todos los resultados pueden compararse con los que se esperarían tras la aplicación de esta propuesta.

A modo de conclusión y de cara a próximos estudios sobre el ciberacoso, sería interesante aplicar esta propuesta de intervención para comprobar su efectividad y observar en los y las participantes los efectos de la misma, tanto a medio como a largo plazo. De esta forma, será posible extraer nuevas conclusiones que contribuyan a la investigación y el conocimiento de esta problemática.

6. Referencias

- ANAR. (2016). Acoso escolar: Estudio sobre el 'bullying' según los afectados y líneas de actuación. Madrid: Fundación Madrileña.
- Bellido, A. G. (2015). Programa TEI "tutoría entre iguales". *Innovación educativa*, (25).
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Carbonell Bernal, N., y Cerezo Ramírez, F. (2019). El programa CIE: Intervención en ciberacoso escolar mediante el desarrollo de la Inteligencia Emocional. *European Journal of Health Research*, 5(1), 39-49. doi:10.30552/ejhr.v5i1.136
- Cava, M.J. (2011). Familia, profesorado e iguales: claves para el apoyo a las víctimas de acoso escolar. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 183-192
- Cerezo-Ramírez, F. (2012). Bullying a través de las TIC. *Boletín Científico Sapiens Research*, 2 (2), 24-29.
- Chester, K. L., Callaghan, M., Cosma, A., Donnelly, P., Craig, W., Walsh, S., & Molcho, M. (2015). Cross-national time trends in bullying victimization in 33 countries among children aged 11, 13 and 15 from 2002 to 2010. *European Journal of Public Health*, 25 Suppl 2, 61–64. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv029>
- Defensor del Pueblo-UNICEF (2007). Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria. 1999-2006. Madrid: Publicaciones de la Oficina del Defensor del Pueblo.
- Del Rey, R., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Smith, P., ... & Plichta, P. (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 50, 141-147.
- Estévez, E., Flores, E., Estévez, J. F., & Huéscar, E. (2019). Intervention programs in school bullying and cyberbullying in secondary education with effectively evaluated: A systematic review. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 210–225. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n3.8>
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Prevalencia y

consecuencias del cyberbullying: una revision. 11(January 2011), 233-254.

Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2014). Cyberprogram 2.0: efectos en la mejora de la conducta social durante la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 577-587.

Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2015). Effects of Cyberprogram 2.0 on “face-to-face” bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27(1), 45–51. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.78>

García, M. y Magaz, A. (2000b). *Escalas Magallanes de Hábitos Asertivos. Manual de referencia*. Bilbao: Albor-Cohs.

Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(1), 589-611. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.08.010

Kowalski, R.M., & Limber, S.P. (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), 13-20. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealt.2012.09.18>

Ministerio del Interior. (2014). *Informe sobre la evolución de los incidentes relacionados con los delitos de odio*.
Biblioteca
UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ

Navarro, R., Serna, C., Martínez, V., & Ruiz-Oliva, R. (2013). The role of Internet use and parental mediation on cyberbullying victimization among Spanish children from rural public schools. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 725–745. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0137-2>

Oliva Delgado, A., Parra Jiménez, Á., Sánchez-Queija, I., & López Gaviño, F. (2007). Estilos educativos materno y paterno: evaluación y relación con el ajuste adolescente. *Anales de Psicología*, 23(1), 49–56.

Oliva Delgado, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., Hernando Gómez, Á., & Reina Flores, M. D. C. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven.

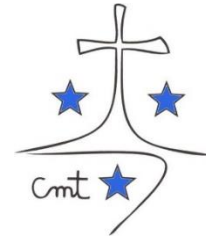
Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Ediciones morata.

Orjuela López, L., Cabrera de los Santos, B., Calamaestra Villén, J., Mora-Merchán, J., y Ortega- Ruiz, R. (2013). Acoso escolar y ciberacoso : propuestas para la acción. *Save the Children*, 72.

- Pereda, N., Guilera, G., & Abad, J. (2014). Victimization and polyvictimization of Spanish children and youth: Results from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 640–649. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.01.019>
- Pornari, C. D., & Wood, J. (2010). Peer and cyber aggression in secondary school students: The role of moral disengagement, hostile attribution bias, and outcome expectancies. *Aggressive Behavior*, 36(2), 81–94. <https://doi.org/10.1002/ab.20336>
- Roa Capilla, L., y Del Barrio, V. (2001). Adaptación del Cuestionario de Crianza Parental (PCRI-M) a población española. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(3), 329-341
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).
- Schultze-Krumbholz, A., & Scheithauer, H. (2009). Social-behavioral correlates of cyberbullying in a German student sample. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 224–226. <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.224>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Steffgen, G., Vandebosch, H., Völlink, T., Deboutte, G. & Dehue, F. (2010). Cyberbullying in the BENELUX-Countries: First findings and ways to address the problem. In J. A. Mora-Merchán y T. Jäger (Eds.), *Cyberbullying. A cross-national comparison* (pp. 35-54). Landau: Verlag Empirische Pädagogik
- Varjas, K., Henrich, C.C., & Meyers, J. (2009). Urban Middle School Students' Perceptions of Bullying, Cyberbullying, and School Safety. *Journal of School Violence*, 8(2), 159-176. doi: [http://dx. - doi.org/10.1080/15388220802074165](http://dx.doi.org/10.1080/15388220802074165)

7. Anexos

Anexo 1



AUTORIZACIÓN DEL PADRE/MADRE O TUTOR PARA PARTICIPACIÓN DEL MENOR EN “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING” Colegio Ntra. Sra. del Carmen

Yo _____ con DNI _____ en calidad de padre/madre/tutor, autorizo a mi hijo/a _____ del curso _____ para participar en el programa de prevención del ciberbullying.

Por otra parte, también acepto ser partícipe del programa y asistir a las sesiones asignadas a las familias.

Finalmente, afirmo haber recibido toda la información necesaria al respecto (tema tratado, objetivos, componentes y metodología) y estar conforme con ella.

En Elche a ____ de _____ de _____

Firmado,

Sesión 1: Conocimientos cyberbullying

Objetivo: Aumentar el nivel de conocimientos de cyberbullying

Dirigida a: Padres

Duración: 1 hora

Materiales: Ordenador, presentación formato Prezi.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a presentar el programa, qué contenidos se van a tratar y cuál es el objetivo que se persigue con la aplicación del mismo. Seguidamente se agradecerá a todos los presentes por la participación e implicación del mismo.

Después de la introducción, se hará una exposición teórica sobre la temática principal del programa, el cyberbullying. Se definirá el propio concepto y se les hablará también del acoso escolar tradicional puesto que están íntimamente relacionados. Más tarde, se recalcarán los puntos diferenciadores entre uno y otro, además de exponer los diferentes roles que se encuentran dentro de ambas problemáticas y las características de cada uno. Por último, se explicarán las diferentes formas de realizar cyberbullying que existen, con el objetivo de que los padres sean conscientes de todas las maneras en las que se puede dar el ciberacoso.

Una vez terminada la exposición teórica, se expondrá el marco legal dentro del que se encuentra el cyberbullying, así como las consecuencias legales que se derivan de cometerlo con la finalidad de que los padres/madres/tutores tomen conciencia de las consecuencias en las que pueden verse inmersos sus hijos/as. También se explicarán las consecuencias psicológicas y los problemas que pueden derivarse de ser víctima de cyberbullying con el objetivo de que interioricen la importancia de intervenir en el mismo y de actuar de forma responsable y activa ante cualquier indicio.

Finalmente, se invitará a los padres/madres/tutores legales a reflexionar sobre la personalidad, de sus hijos y a tratar de entender qué tipo de rol podrían adoptar según todo lo explicado anteriormente, de forma que puedan tener un mayor grado de control o estén más alerta ante cualquier indicio que puedan observar.

Objetivo: Aumentar el nivel de conocimientos acerca de las redes sociales

Dirigida a: Padres

Duración: 1 hora

Materiales: Ordenador, presentación formato Prezi.

En la sesión anterior ya se les explicó a los padres/madres/tutores que la diferencia clave entre el acoso escolar tradicional y el ciberbullying es el medio en el que este último se da: a través de las tecnologías y las redes sociales. El salto generacional es muy amplio y se espera que la mayoría de los familiares que participan en la intervención desconozcan o no controlen en su totalidad las diferentes redes sociales que existen en la actualidad, así como el uso o intencionalidad de cada una de ellas. Es de vital importancia que sean conocedores de todo ello para poder comprender la realidad que viven sus hijos/as y para aumentar, en consecuencia, su capacidad de ayuda en el caso de que suceda cualquier tipo de problema relacionado con las redes y las tecnologías.

Las redes sociales que se expondrán en esta sesión son: Instagram, Twitter y TikTok, excluyendo WhatsApp que se entiende que es conocida y utilizada por todos, no solo por la población joven/adolescente. Puesto que las sesiones con los padres se realizarán vía online, durante la exposición teórica se compartirá pantalla y se mostrarán cada una de las redes sociales. De cada una de ellas, se explicará el tipo de contenido que se puede consumir (foto, vídeo, temática...), las diferentes formas de comunicación directa (vía comentarios, mensaje directo, etc.), cómo funcionan y el uso que suele darse por parte de los/las consumidores/as en cada una de ellas. Por otro lado, se comentarán las diferentes formas de protección y normas comunitarias por las que se rige cada plataforma.

Después de comprender cada una de las redes sociales, se expondrán diferentes situaciones hipotéticas de ciberbullying que podrían observar o vivenciar sus hijos/as y se buscan las posibles soluciones a cada una (bloqueo de usuario, o de comentarios, denunciar la cuenta, etc.), invitando a los padres/madres/tutores a que participen en esta actividad.

Por último, se reflexionará acerca de la relevancia de la socialización, especialmente en las edades en las que se encuentran sus hijos/as. La intención es asegurar que los padres entienden que las redes sociales no son negativas en sí mismas, y que la alternativa más eficaz para evitar el ciberbullying no es prohibirles su uso a partir de ese momento, puesto que con ello también estamos privando a los/las

adolescentes de otros aspectos y los/las estamos excluyendo de uno de los entornos más populares de socialización que existe en la actualidad. La clave reside en educar a sus hijos/as en hacer un uso ético y responsable acorde a su edad y a poder desenvolverse ante diferentes situaciones con las que se puedan encontrar. Con ello también les ayudamos a desarrollarse como personas y hacerse más responsables y autónomos.



Objetivo: Conocer los diferentes estilos parentales que existen haciendo énfasis en el democrático.

Dirigida a: Padres

Duración: 1 hora

Materiales: Ordenador, presentación formato Prezi.

En esta sesión se expondrán los diferentes tipos de estilos parentales que existen con el objetivo de que los padres/madres/tutores que participan puedan identificar cuál es su estilo de crianza y traten de ajustarse lo máximo posible al estilo democrático.

Para ello, en primer lugar, se expondrán los tipos de crianza democrático, permisivo, negligente y autoritario; definiendo en qué consisten y cuáles son los roles que se asumen en cada uno de ellos. Para una mayor comprensión, se darán diferentes ejemplos o situaciones que pueden observarse en la realidad, con el fin de que los padres/madres/tutores puedan verse o no reflejados con un estilo predominante de forma más clara y práctica.

Por otra parte, también se destacará el efecto que cada uno de los estilos puede provocar en nuestros hijos/as, es decir, las consecuencias a nivel psicológico que se derivan de dar un tipo de educación u otro y de las relaciones que creamos con ellos/as.

Seguidamente, se invitará a los/las participantes a reflexionar sobre la educación que recibieron de sus padres/madres/tutores y a intentar ver qué estilo predominó en la educación que ellos/as mismos/as recibieron. De esta forma, podremos ayudarles a entender su comportamiento actual, puesto que en muchas ocasiones aplicamos de forma automática aquello que nosotros aprendimos de forma inconsciente, por lo que podrían estar repitiendo el mismo estilo parental que recibieron.

La intención es que los padres comprendan que el estilo democrático es el que fomenta un desarrollo posterior más positivo en las personas. Así pues, para ayudar al cambio, se ofrecerán diferentes alternativas y opciones prácticas dentro del estilo democrático, que los padres/madres/tutores pueden llevar a cabo en lugar de las formas de actuar que han tenido hasta ahora. Por último, se les invitará a participar en la sesión y a explicar diferentes situaciones que viven en el día a día con sus hijos/as relacionadas con la temática que se ha tratado, con el fin de crear un clima en el que puedan sentirse escuchados, empaticen los unos con los otros y reduzcan posibles sentimientos de culpabilidad que puedan generarse tras identificar sus propios estilos parentales. Se finalizará con la reflexión de que todos/as podemos cometer fallos a la

hora de tratar con nuestros hijos/as, pero que siempre es posible generar un cambio positivo.



Anexo 5

Sesión 4: Conocimientos ciberbullying

Objetivo: Aumentar el nivel de conocimientos sobre ciberbullying

Dirigida a: Profesorado

Duración: 1 hora

Materiales: Ordenador, Presentación formato Prezi.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a presentar el programa, qué contenidos se van a tratar y cuál es el objetivo que se persigue con la aplicación del mismo.

Después de la introducción, se hará una exposición teórica sobre la temática principal del programa, el ciberbullying. Se definirá el propio concepto y se les hablará también del acoso escolar tradicional puesto que están íntimamente relacionados. Más tarde, se recalcarán los puntos diferenciadores entre uno y otro, además de exponer los diferentes roles que se encuentran dentro de ambas problemáticas y las características de cada uno. Por último, se explicarán las diferentes formas de realizar ciberbullying que existen, con el objetivo de que el profesorado sea consciente de todas las maneras en las que se puede dar el ciberacoso.

Una vez terminada la exposición teórica, se expondrá el marco legal dentro del que se encuentra el ciberbullying, así como las consecuencias legales que se derivan de cometerlo con la finalidad de que el profesorado conozca la información necesaria al respecto. También se hará hincapié las consecuencias psicológicas y los problemas que pueden derivarse de ser víctima de ciberbullying con el objetivo de que interioricen la importancia de intervenir en el mismo y de actuar de forma responsable y activa ante cualquier indicio.

Seguidamente, se tratará de ayudar al profesorado a detectar indicios de posibles casos de ciberbullying que puedan darse en el centro y a conocer en mayor profundidad a sus alumnos/as, tratando de comprender qué tipo de rol dentro del ciberacoso podría adoptar cada uno bajo el objetivo de tener un mayor grado de control o consciencia en el día a día y en las diferentes vivencias y situaciones que se dan en el centro.

Objetivo: Mejorar el clima escolar del aula en cuanto a las relaciones profesor-alumno y al nivel de empoderamiento del alumnado.

Dirigida a: Profesorado

Duración: 1 hora

Materiales: Ordenador, presentación formato Prezi, papel y bolígrafo.

En esta sesión se pondrá de manifiesto principalmente la importancia de un buen clima escolar en el centro para la promoción del desarrollo personal y académico del alumnado debido a la estrecha relación entre ambos.

En primer lugar, se comenzará introduciendo a qué hace referencia el clima escolar y por qué es tan importante prestar atención a este ámbito, además de mencionar las dimensiones de clima social y clima académico. En este punto, se destacará la importancia de crear un buen vínculo, no solo entre los profesores para favorecer ese entorno positivo que estamos buscando, sino también con el alumnado y entre ellos/as mismos/as, con el fin aportarles esa sensación de bienestar y seguridad en el centro. También se hablará del término de empoderamiento y se explicará que es importante que el alumnado sienta al centro como una oportunidad y una herramienta para su desarrollo, brindándoles de recursos y actividades que desarrollen su sentido de pertenencia al centro y de autonomía con ellos/as mismos/as.

Como broche final a la introducción se recalcará la idea de que, cuidando todos estos aspectos, es posible influir de manera positiva en el alumnado favoreciendo así a la disminución de conductas de cyberbullying, objetivo principal de esta propuesta.

Una vez terminada la exposición teórica comenzará la parte más práctica en la que se proponen en común las diferentes opciones y formas de potenciar los términos mencionados anteriormente. Para ello, será de vital importancia repasar y determinar todos los recursos potenciales del centro que están a disposición, como, por ejemplo, las diferentes salas o espacios disponibles en el centro para realizar actividades cooperativas que favorezcan el aprendizaje y desarrollo del alumnado. A lo largo de todo el tiempo dedicado a la "lluvia de ideas", se acompañará y guiará al profesorado, pero es importante que sean ellos mismos los que tomen un papel activo en este momento puesto que son los responsables de vivir y aplicar lo aprendido diariamente en el centro.

Durante ese tiempo, el profesorado trabajará de forma conjunta para tratar de responder a preguntas como: ¿Cómo es posible mejorar la relación con nuestros/as alumnos/as? ¿Cómo podemos aportarles mayor sensación de confianza y apoyo por

nuestra parte (la del profesorado)? ¿Cómo podemos favorecer sus relaciones entre iguales? ¿Qué recursos tenemos en el centro y qué formas encontramos de explotarlos o utilizarlos?, entre otras.

Para finalizar, una vez obtenidas las respuestas necesarias, se concretará con el profesorado las conclusiones a las que se han llegado y los cambios que se van a implementar y se realizará un plan organizado para la consecución de los mismos. De esta forma, clarificamos sobre el papel cuándo, cómo y dónde se van a llevar a cabo las nuevas propuestas decididas, hecho que permite tener una visión más clara, directa y organizada y que favorecerá la implementación de las mismas.



Sesión 6: Conocimientos ciberbullying

Objetivo: Aumentar el nivel de conocimientos sobre ciberbullying

Dirigida a: Alumnado

Duración: 1 hora

Materiales: Papel, bolígrafo, rotuladores y pinturas, presentación formato Prezi, Kahoot proyector y ordenador.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a presentar el programa, qué contenidos se van a tratar y cuál es el objetivo que se persigue con la aplicación del mismo. Previamente el alumnado ya ha entregado a sus profesores la autorización firmada por sus padres/madres/tutores para la participación en el mismo, por lo que en esta primera sesión ya estarán únicamente aquellos/as alumnos/as que tienen el permiso correspondiente.

Después de la introducción, se hará una exposición teórica sobre la temática principal del programa, el ciberbullying. Toda la exposición va acompañada de un cuestionario realizado en Kahoot, a través del cual se comprobará el nivel de conocimientos del alumnado y servirá de guía para ir tratando todos los puntos relevantes. Se definirá el propio ciberbullying y se les hablará también del acoso escolar tradicional. Más tarde, se recalcarán los puntos diferenciadores entre uno y otro, además de exponer los diferentes roles que se encuentran dentro de ambas problemáticas y las características de cada uno. Seguidamente, también se explicarán las diferentes formas de realizar ciberbullying que existen, con el objetivo de que el alumnado aprenda a identificarlas.

Una vez terminada la exposición teórica-práctica, se expondrá el marco legal dentro del que se encuentra el ciberbullying, así como las consecuencias legales que se derivan de cometerlo con la finalidad de que alumnado sea consciente de las consecuencias reales que pueden derivarse de sus actos.

El tiempo restante el alumnado se agrupará por clases y en grupos de cinco, donde juntos harán un mural decorado por ellos mismos en el que han de plasmar lo aprendido en la sesión, de manera que puedan colgarlo en la pared de su clase para tenerlo presente, al menos durante el tiempo que dura el programa de intervención.

Objetivo: Conocer y trabajar la empatía.

Dirigida a: Alumnado

Duración: 1 hora

Material: Papel, bolígrafo, presentación formato Prezi, proyector y ordenador.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a recordar entre todos el contenido de la anterior. Seguidamente, se preguntará a los alumnos si han oído hablar alguna vez de la empatía y cómo la definirían, con el objetivo de comprobar su nivel de conocimientos al respecto y llegar a una definición común de manera conjunta.

Una vez terminada la puesta en común, se realizará una breve exposición sobre la empatía, haciendo especial hincapié en que la empatía no significa pensar cómo me sentiría yo si me sucediera lo que le sucede a la otra persona, sino ser capaz de ponerme en “los zapatos” de la otra persona, comprendiendo cómo debe sentirse ante determinada situación según su propia forma de ser, valores, preferencias, etc. También se explicará la diferencia entre empatía y simpatía para que comprendan que la empatía es una capacidad que puede trabajarse y que trata de escuchar activamente para comprender, sin juzgar, poniendo el foco en la persona y en sus emociones. Seguidamente se expondrán tres tipos de empatía: empatía cognitiva (entiendo lo que piensa el otro), empatía emocional (siento la emoción que la otra persona está sintiendo) y preocupación empática (si veo que una persona necesita ayuda voy a ayudarla).

Tras finalizar la exposición teórica, se proyectarán en la pantalla tres situaciones breves en las que se presentan diferentes conflictos y actuaciones al respecto. El alumnado deberá comentar si creen que la persona ha actuado con empatía o no y por qué, qué tipo de empatía se ve reflejada en cada situación, etc. con el objetivo de interiorizar de forma práctica el contenido visto anteriormente.

Como actividad final, se visualizarán diferentes vídeos de corta duración de víctimas de ciberbullying contando su historia. En esta actividad diferentes voluntarios/as sacan un papel al azar de una bolsa y leen el contenido del mismo. Dentro de estos papeles se encuentran preguntas como: ¿Cómo crees que se ha debido sentir la otra persona? ¿Cómo crees que sería su día a día sino tuviera ese problema? ¿Cómo crees que esta situación que la persona relata le afecta al estado de ánimo y sus relaciones? ¿Cómo piensas que es vivir así? Etc. El alumnado tiene que, de manera conjunta y respetando los turnos de palabra, contestar a las preguntas para favorecer su capacidad de reflexión.

Objetivo: Conocer los diferentes tipos de comunicación y poner en práctica el estilo asertivo.

Dirigida a: Alumnado

Duración: 1 hora

Materiales: Papel, bolígrafo, presentación formato Prezi, proyector y ordenador.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a recordar entre todos el contenido de la anterior. Seguidamente, se preguntará a los alumnos si han oído hablar alguna vez de la asertividad y cómo la definirían, con el objetivo de comprobar su nivel de conocimientos al respecto y llegar a una definición común de manera conjunta.

Una vez terminada la puesta en común, se realizará una breve exposición sobre la asertividad explicando los diferentes estilos de comunicación que podemos adoptar (pasivo, agresivo y asertivo) y se pedirá al alumnado que participe y comparta las ventajas y desventajas que cree que implican comunicarse a través de cada estilo.

Tras llegar a la conclusión de que el estilo asertivo es el más favorable, se exponen las diferentes técnicas que pueden llevar a cabo (disco rayado, aplazamiento asertivo, técnica del sándwich, enunciados en primera persona, banco de niebla, etc).

Cuando finaliza la exposición teórica, se inicia la primera actividad. Se reparte una hoja por cada uno/a en la que el alumnado debe leer una serie de situaciones e identificar qué tipo de técnica asertiva se está usando para la posterior puesta en común. De esta forma nos aseguramos de que interioricen lo que han aprendido.

Como actividad final, se propone al alumnado que escriban en una hoja dos situaciones en las que se han comunicado en estilo pasivo y dos en estilo agresivo (si no se han comunicado en alguno de los dos estilos se lo pueden inventar). Seguidamente, el alumnado debe modificar su forma de expresarse en esa situación por una comunicación asertiva. Este ejercicio ayudará a que los/las alumnos/as aprendan a hacer modificaciones en su comportamiento antes de enfrentarse realmente a esa situación, hecho que les resultará muy beneficioso.

Objetivo: Aumentar el nivel de autoestima.

Dirigida a: Alumnado

Duración: 1 hora

Materiales: Papel, bolígrafo, presentación formato Prezi, proyector y ordenador.

Los primeros minutos de la sesión irán dedicados a recordar entre todos el contenido de la anterior. Seguidamente, se preguntará a los alumnos si han oído hablar alguna vez de la autoestima y cómo la definirían, con el objetivo de comprobar su nivel de conocimientos al respecto y llegar a una definición común de manera conjunta.

Una vez terminada la puesta en común, se realizará una breve exposición teórica sobre qué es la autoestima (incluyendo los términos de autoconocimiento, autoconcepto, autorespeto y autoaceptación) y cómo influye en nuestra vida cotidiana, haciendo hincapié en la gran importancia que tiene. Seguidamente, se mencionarán los efectos de una baja autoestima o las señales que el alumnado puede reconocer para saber si debe mejorar su autoestima. También se les explicará que la autoestima puede dividirse en varias dimensiones, de manera que una persona puede tener un buen nivel en el ámbito físico, pero más bajo, por ejemplo, en el académico, y que lo ideal es trabajar por encontrar un buen nivel que esté equilibrado en todas ellas.

Al finalizar la parte teórica comenzará la parte práctica. La primera actividad propuesta se realiza de forma individual y servirá para fomentar el autoconocimiento y autoconcepto: cada alumno/a debe dibujar un árbol grande que ocupe toda la hoja. En la parte de las raíces anotarán las cualidades positivas que creen tener, en el tronco las cosas buenas que hacen en la vida cotidiana y en la copa los logros que creen haber conseguido a lo largo de su vida.

Después de esta reflexión individual, se repartirá a cada alumno/a un papel con el nombre de otro/a de sus compañeros/as y en él debe escribir de forma anónima dos aspectos que le gusten de esa persona físicamente y otros dos a nivel personal. Después cada alumno/a podrá leer su propio papel y observar lo que otras personas consideran positivo de ellos/as. El punto positivo de este ejercicio es que resulta sorprendente cuando vemos que los demás halagan algo con lo que igual nosotros mismos nos sentimos acomplejados, o no sabíamos que alguno de los aspectos que nos mencionan era algo que destacaba positivamente siendo observados desde fuera, hecho que invita a la reflexión con uno/a mismo/a y a replantearse el propio concepto.

Por último, se realiza una actividad para que el alumnado recapacite acerca del diálogo interno que tienen consigo mismos/as, es decir, la forma en la que se hablan.

Para ello, se les pide que saquen una hoja y escriban todas las frases negativas que recuerden haberse dicho a sí mismos en las últimas semanas sobre su físico o personalidad, sobre la forma que han tenido de afrontar una situación, sobre los estudios, etc. Después de unos minutos, se les pregunta si algunas de esas cosas se las dirían a otras personas, con el objetivo de hacerles ver que muchas veces somos nosotros mismos los que nos hablamos peor que nadie, hecho que resulta muy perjudicial para la autoestima.

Para concluir, se les recomienda un ejercicio que podrán realizar en casa. Consiste en escribir un papelito cada día con al menos una cosa que creen haber hecho bien (una buena acción, cambiar la forma de hablarse a sí mismos/as, etc.) y guardarla de otra de un bote. Cada semana pueden abrir el bote para leer los papeles y hacerse más conscientes de la cantidad de cosas positivas que tienen en las que se pueden centrar o por las que sentirse orgullosos/as. Se les invita a compartir su bote con otros/as compañeros/as de su clase, con amistades o familiares para que sirvan como refuerzo.

