



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria de Junio

Modalidad: Programa de prevención.

Título: Programa de prevención del ciberbullying en adolescentes entre 12 y 15 años.

Autor: Laura Gómez García

Tutora: Ornela Mateu Martínez

Elche a 3 de junio de 2022

ÍNDICE

Resumen	3
1. INTRODUCCIÓN	1
2. MÉTODO	6
2.1. Evaluación de necesidades	6
2.2. Contextualización	6
2.3. Participantes	7
2.4. Instrumentos de evaluación	7
2.5. Procedimiento	10
Tabla 1. Cronograma	11
2.6. Objetivos	12
Tabla 2. Objetivos específicos	12
2.7. Descripción de las sesiones	13
4. BIBLIOGRAFÍA	16
5. ANEXOS	23



Resumen

El ciberbullying es un gran problema que va aumentando con el paso del tiempo, sobre todo en los jóvenes. Estos han crecido con las nuevas tecnologías y las redes sociales, y con la aparición de la pandemia por Covid-19, el uso de estas se ha incrementado abismalmente, por lo que cada vez son más los casos de acoso por internet en el rango de edad comprendido entre los 12 y 15 años, una edad de pleno crecimiento y de formación de vínculos interpersonales relevantes. El programa de prevención creado en el presente trabajo surge de la necesidad de actuar ante estos factores de riesgo, teniendo como objetivo principal el dotar a los jóvenes de habilidades para reconocer y gestionar las situaciones de acoso, evitando así que estas sigan aumentando. Este proyecto está ideado para implementarse en los alumnos y las alumnas de la E.S.O de los centros escolares de la Comunidad Valenciana, España.

Palabras clave: ciberbullying, adolescentes, intervención, empatía y asertividad.

Abstract

Cyberbullying is a big problem that is increasing over time, especially in young people. These have grown with new technologies and social networks, and with the appearance of the Covid-19 pandemic, the use of these has increased abysmally, so there are more and more cases of online harassment in the range of age between 12 and 15 years (secondary), an age of full growth and formation of relevant interpersonal bonds. The prevention program created in this work arises from the need to act against these risk factors, with the main objective of equipping young people with the skills to recognize and manage bullying situations, thus preventing them from increasing. This project is designed to be implemented in the E.S.O students of the schools of the Valencian Community, Spain.

Keywords: cyberbullying, adolescents, intervention, empathy and assertiveness.

1. INTRODUCCIÓN

El **ciberbullying** es el acoso o persecución que realizan unas personas a otras de su misma edad mediante las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) con el objetivo de herirlas de manera psicológica y de forma reiterada y constante en el tiempo (Smith et al. 2006). Este aparece cuando el acosador¹ comienza a enviar mensajes o llamar en un modo insistente al acosado, difundir imágenes o vídeos comprometidos de esa persona, insultar y faltar al respeto mediante las redes sociales, o incluso crear perfiles falsos y anónimos para llevar a cabo todo lo anterior.

Debido al gran avance de las nuevas tecnologías y al gran número de personas que pueden acceder a estas, es mucho más probable que los casos de ciberbullying se agraven, puesto que, aunque haya un acosador principal, muchos otros pueden sumarse a esta violencia online y pública para aumentar el sufrimiento de la persona acosada, ya sea como meros espectadores o como hostigadores activos. Además, toda esta información perjudicial queda de forma casi permanente en internet y viaja a gran velocidad por los dispositivos de todo el que tenga acceso a este, lo que ocasiona mucho más dolor a la víctima, que en la gran mayoría de las ocasiones no puede escapar de la situación (Kowalski et al., 2010). Por otro lado, la pandemia del Covid-19 es otra causa del aumento del ciberbullying, ya que los vínculos entre los jóvenes de la misma edad se vieron limitados, lo que desembocó en un mayor uso de las plataformas tecnológicas como medio de comunicación principal, las cuales son cada vez más utilizadas por adolescentes que desconocen cómo hacer un buen manejo de estas (García, 2021).

Los medios que suele utilizar el acosador para desprestigiar a la víctima normalmente son, como se ha indicado previamente, el teléfono móvil y las redes sociales e internet (Hernández y Solano, 2017). Lo más habitual del ciberbullying en las redes, como por ejemplo Instagram, Twitter o Facebook, es el hecho de mandar mensajes privados, comentar abiertamente en las publicaciones de la persona o incluso reenviar estas fotos o vídeos que la víctima tiene en su perfil con el objetivo de burlarse y poner a personas en contra de la afectada. Las tres formas se llevan a cabo con palabras ofensivas y de mal gusto. En un estudio realizado por Cuesta et al. (2017), se observó que los adolescentes españoles hacen ciberbullying mediante aplicaciones (29.6%), redes sociales (22.2%), juegos online (16.7%) y por chats (14.8%).

Existen distintos roles que desempeñan las personas implicadas en el ciberbullying, los cuales han sido descritos por Salmivalli et al. (1996). Por un lado, tiene lugar el

¹Se usa el masculino para hablar de ambos sexos.

acosador o ciberbullie, que se corresponde con el papel que desempeña el acosador al fustigar al acosado (Giménez Gualdo et al., 2013). Este, de forma preconcebida, averigua los puntos flacos de la víctima para atacarla lo máximo posible, como por ejemplo su físico, su familia, su etnia, sus inclinaciones sexuales, etc. (Del Barrio et al., 2007; Díaz-Aguado, 2010; Smith y Ananiadou, 2003; Valadez, 2008). Estas personas se suelen caracterizar por una mala conducta, un bajo rendimiento en los estudios, escasa empatía, gran agresividad y muy baja tolerancia a la frustración. En este rol, el individuo suele estar siempre a la defensiva a la hora de responder ante situaciones y acciones que no son tan graves y que ellos sí que las consideran como violentas, dejando claro que ellos creen estar en la posición de víctima (Arroyave, 2012; Olweus, 2001; Roesch, 2007; Serrano, 2008).

Por otro lado, está el **acosado** o la cibervíctima, que se relaciona con la persona que sufre los malos tratos de manera cibernética. Se caracteriza por carecer de las habilidades sociales necesarias para afrontar situaciones complicadas. Este individuo, llamado “víctima pasiva”, suele ser escogido especialmente por los ciberbullies debido a ciertas particularidades tanto de su personalidad, como por ejemplo la baja autoestima, alta ansiedad o el retraimiento social (Giménez Gualdo et al., 2013), como de su apariencia física (sobrepeso, escasa fuerza física, etc.) las cuales, junto con sus reacciones ante el ciberbullie, como el hecho de llorar o mostrar temor, mantienen en cierto modo la actitud del agresor. Dentro de esta categoría también se encuentra el rol de la “víctima provocadora”, que presenta comportamientos que no agradan a los demás. Es por esto por lo que los agresores se fijan en ella, y esta, como respuesta al ciberbullying, actúa de forma parecida a los que pretenden hacerle daño, por lo que termina encajando en el papel de ciberbullie (Chamorro, 2011). La víctima provocadora, experimenta tanto los efectos de los actos del acosador como los del sufrimiento del acosado (De la Plaza y González, 2019).

En cuanto a los **reforzadores del acosador** y **asistentes del acosador**, los cuales son concedores de todo lo que está sucediendo entre el acosador y la víctima, y deciden aliarse con el agresor llevando a cabo las mismas acciones que este (reforzadores), o dedicarse a apoyar al acosador reforzando sus comportamientos y demostrándole que están disfrutando con lo ocurrido (asistentes).

Además, es relevante mencionar a los **defensores de la víctima**, que, o bien son activos y brindan ayuda a la víctima, o bien, a pesar de estar en contra de las acciones llevadas a cabo por el acosador, decide no inmiscuirse y dejar que la situación continúe, teniendo un rol pasivo (Giménez-Gualdo et al., 2013). Por último, cabe señalar la

categoría de los **forasteros**, que son las personas que no se posicionan ni del lado del atacante ni de la víctima, simplemente ven la situación desde fuera, aunque en ocasiones pueden experimentar emociones, ya sea de miedo o de agrado ante el problema (Valadez, 2008).

En relación con los tipos de ciberbullying, según Willard (2006), estos son los ocho siguientes:

- **Provocación incendiaria** (discusión con insultos que van en aumento).
- **Hostigamiento** (mensajes desconsiderados).
- **Denigración** (divulgar información o rumores con el fin de humillar a la persona).
- **Suplantación de la identidad** (hacerse pasar por la persona y realizar actos que la perjudican).
- **Violación de la intimidad** (hacer públicos los secretos e intimidades de la persona).
- **Exclusión** (echar a la persona de un grupo de personas en internet).
- **Acoso intenso** (el acosador amenaza a la víctima provocándole temor).
- **Ciberamenazas** (conjunto de insultos y amenazas en internet que pretenden asustar y molestar a la víctima).

Con respecto a la prevalencia, el número de estudiantes que se muestran a sí mismos como ciberacosadores en España son un 9.8%. En cuanto a las cibervíctimas, se conoce que superan en número a los acosadores, siendo un 17.1%. Por último, en relación con los adolescentes que desempeñan el rol de acosador y víctima al mismo tiempo, un 5.7% de los 316 españoles de la muestra realizan ambos papeles (Cuesta et al., 2017).

En consideración a las diferencias en el género, se observa que España mantiene unos niveles parecidos entre el número de hombres y mujeres jóvenes que desempeñan tanto en el rol de acosador como el de víctima, aunque es precisa una mayor investigación en este ámbito (Cuesta et al., 2017).

Por último, teniendo en cuenta los cursos escolares de los adolescentes, se ha visto que hay una mayor existencia de ciberbullying en aquellos que engloba la Enseñanza Secundaria Obligatoria. En España se da con mayor frecuencia en los cursos de 1º (4.4%), 2º (7.0%) y 4º (4.4%). Debido a la gran cantidad de jóvenes que realizan y sufren ciberbullying en los cursos de la ESO, es fundamental actuar y trabajar con ellos. Es por

ello por lo que este proyecto de prevención se va a centrar en los adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 15 años.

En cuanto a las consecuencias que produce el ciberbullying, es importante diferenciar las que sufren las víctimas de las que experimentan los acosadores. Por un lado, los acosados suelen presentar problemas como depresión, ansiedad, temor, poca autoestima, irritabilidad, complicaciones en el sueño y en la concentración, pensamientos suicidas, etc. Por otro lado, los ciberagresores pueden manifestar conductas agresivas y disruptivas, una nula empatía, consumir drogas o alcohol, faltar a la escuela, no hacer caso de las normas, etc. (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014).

Según un estudio realizado por Hinduja y Patchin (2010) con jóvenes estadounidenses, hay una gran relación entre el ciberbullying y los intentos de suicidio, tanto en los adolescentes que desempeñan el rol de víctima como, en menor medida, el de acosador. Además, de acuerdo con Bauman et al. (2013), la depresión resultante del ciberbullying también tiene una conexión con las intenciones de suicidio que presentan las mujeres.

Además, existen diversos factores de riesgo que pueden influir en que un adolescente se convierta en un acosador o en una víctima. Estos son el familiar, el escolar, el comunitario, el intrapersonal y el grupo de iguales. Sin embargo, puesto que este proyecto se va a focalizar solamente en los adolescentes de edades comprendidas en el rango de 12 a 15 años (como se ha comentado previamente), se verán más en profundidad los factores de riesgo más compatibles con esta población, es decir, los dos últimos mencionados.

Por un lado, se encuentran los **factores intrapersonales**. Como se ha mencionado anteriormente, tanto el rol de acosador como el de víctima, van de la mano de diversas particularidades concretas de la propia persona. En el caso del primero, estas son, por ejemplo, la agresividad, la baja autocrítica, el nulo remordimiento, la necesidad de someter a los demás, las pocas habilidades sociales, los comportamientos disruptivos, etc. (Farrington y Costanza, 2010; Garaigordobil, 2017; Gutiérrez et al., 2017; Huang et al., 2013; Vázquez, 2015). En cambio, haciendo referencia al papel de víctima, además de los factores de riesgo como el sexo, la etnia, la religión o incluso la inclinación sexual y el hecho de presentar algún tipo de diversidad funcional (Cañas-Pardo, 2017; Oñate y Piñuel, 2006; Sung y Espelage, 2012), las características personales que van de la mano son algunas como la ansiedad, la escasa autoestima, la carencia de buenas

habilidades sociales y para solventar dificultades, la sensación de estar solo (Gutierrez et al., 2017; Vázquez, 2015), la irritabilidad o el comportamiento violento.

Desde otro ángulo, el **grupo de iguales** también sería un gran factor de riesgo de ciberbullying. La relación que se forma entre los jóvenes de la misma edad es muy importante, debido a que estos/as pasan mucho tiempo juntos, aprenden analizándose los unos a los otros y buscan agradar a los demás, es decir, su aprobación y acogida en el grupo. En el caso de los acosadores, estos aparecerán con mayor probabilidad si se han relacionado con personas agresivas o con un mal comportamiento (Huang et al., 2013; Swearer, 2011; Vázquez, 2015). En cambio, los individuos que no son incluidos o valorados en el grupo de iguales, sino que son apartados de este, suelen convertirse en víctimas del ciberbullying (Sung y Espelage, 2012; Vázquez, 2015). Es relevante tener en cuenta que este factor de riesgo es al mismo tiempo un factor de protección que disminuye la probabilidad de aparición del ciberbullying, puesto que el hecho de que en un grupo de jóvenes se practiquen buenas conductas y se rechace cualquier tipo de violencia, favorecería a la no aparición de actitudes de acoso (Zych et al., 2018). En el caso de las víctimas, estas surgirán menos si se sienten queridas por su entorno, es decir, si son aceptadas por sus iguales (Barcaccia et al., 2018; Sung y Espelage, 2012; Vázquez, 2015).

En cuanto a los factores de protección **intrapersonales**, acciones como desarrollar la empatía, adquirir habilidades para solventar problemas o trabajar las emociones podrían disminuir la posibilidad de que un individuo desarrolle el papel de acosador, así como lo hará el hecho de aumentar la autoestima, mejorar el autoconcepto y aplicar habilidades sociales y de solución de conflictos en el caso del rol de víctima (Zych et al., 2018). De hecho, el uso de habilidades de comunicación permite que los jóvenes puedan expresarse de forma asertiva con sus padres y docentes, y de esta manera, mediante el respeto y la comprensión, se facilita un buen ambiente familiar en el que poder buscar ayuda y donde los adolescentes aprenderán buenas habilidades sociales y adquirirán una mayor autoestima, disminuyendo así los conflictos en la escuela (Nocentini et al., 2018; Vázquez, 2015), así como también reduciéndose las posibilidades de que estos se conviertan en víctimas del ciberacoso (Baldry y Farrington, 2005; Bitsch et al., 2012).

Teniendo en cuenta otras propuestas de intervención, actualmente se les está dando mucho más reconocimiento a los programas de prevención de bullying y ciberbullying basados en la gamificación, puesto que estos mitigan aquellas conductas negativas, como la violencia o la manipulación (Abdelwahed y Lamrani, 2020). Es por ello por lo que los objetivos de este proyecto de prevención que se va a desarrollar se pretenderán

alcanzar mediante la gamificación y la participación de los adolescentes, a los cuales se les enseñarán los conocimientos y las estrategias necesarias de una forma más lúdica y entretenida.

En relación con la gamificación y la integración de las TIC, se han puesto en marcha diversos programas de prevención dirigidos a los jóvenes que cursan la educación secundaria. Diferentes estudios se han encargado de verificar que estos son adecuados y eficientes. A continuación, se van a comentar dos de ellos.

Por un lado, el programa **Cyberprogram 2.0** (Garaigordobil et al., 2014) se centra en actividades dirigidas al reconocimiento y definición del ciberbullying y de los roles que se desempeñan en este, al conocimiento de las consecuencias que conlleva, a evitarlo y disminuirlo y a potenciar otros valores y conductas más adaptativas, como habilidades en la comunicación asertiva o de solución de problemas dejando de lado la violencia. Esto se realiza con técnicas como el *Role-Playing*, lluvia de ideas, investigación de casos concretos, etc., mediante el uso de dispositivos tecnológicos. Se ha comprobado que la aplicación de este programa ha proporcionado un acrecentamiento de las habilidades de los jóvenes a la hora de reconocer en qué momento está teniendo lugar un caso de ciberbullying y examinar las consecuencias posteriores. Además, estos adolescentes resultaron ser más empáticos que antes de su participación, así como lograron adquirir mejores formas de hacer frente al problema. Por último, el alumnado aumentó su autoestima y mejoraron el comportamiento con sus iguales.

Por otro lado, tiene lugar el programa **FearNot! Fun with Empathic Agents to achieve Novel Outcomes in Teaching** (Paiva et al., 2004). Este está enfocado en la víctima del ciberbullying y pretende darle herramientas para poder enfrentarse al problema (Nocentini et al., 2015). Se trata de una escuela virtual en la cual los adolescentes participan en casos de ciberbullying aconsejando a los robots inteligentes sobre cómo actuar en su situación concreta. Los personajes llevarán a cabo o no la idea del joven. El objetivo de este proyecto es que los adolescentes se percaten de lo peligroso que es el ciberbullying y de lo importante que es que el observador actúe e intervenga para solventar el problema (Nocentini et al., 2015). Se han observado cambios a mejor con respecto al desempeño del papel de víctima (Nocentini et al., 2015).

Por todo lo expuesto anteriormente, se resalta la necesidad de diseñar, como objetivo general, un proyecto de prevención de ciberbullying basado en la gamificación para adolescentes entre 12 y 15 años en el que estos sepan identificar cuándo está presente el ciberbullying y adquieran habilidades para prevenirlo y para actuar ante él una vez está en marcha.

2. MÉTODO

2.1. Evaluación de necesidades

Como se ha indicado previamente, según la literatura revisada y, en base a las limitaciones y recomendaciones de autores anteriores, es de gran importancia el hecho de prevenir el ciberbullying en el alumnado de secundaria mediante. Por ello se propone el programa de prevención de ciberbullying en adolescentes de secundaria, el cual no se va a implementar por el momento, sino que está diseñado para implementarse en el curso académico 2022-2023.

En primer lugar, surge la necesidad de trabajar con estas edades, puesto que se trata de una etapa de gran desarrollo de los adolescentes, en la cual se producen numerosos cambios, tanto a nivel cognitivo como físico, es decir, estos inician un mayor autoconocimiento, crean sus propias opiniones y comienzan a tomar sus propias decisiones y, sobre todo, es el momento donde experimentan grandes vínculos con sus iguales, de los cuales aprenden conductas por observación que, en ocasiones, pueden no ser muy adecuadas. Estas transformaciones son muy relevantes, puesto que todo ello acompañará al joven durante su adultez.

Por un lado, existe el problema de la enorme falta de información sobre el ciberbullying, así pues, es conveniente profundizar mucho más a la hora de explicar al alumnado lo que es el ciberbullying, sus consecuencias, etc.

Por otro lado, muchos de estos adolescentes usan de manera abusiva e incorrecta las redes sociales y los dispositivos electrónicos. Además, la comunicación cara a cara se ha visto influida de forma negativa, teniendo en cuenta que se hace un gran uso de las plataformas online para contactar con otras personas. Como consecuencia de esto, es natural que actualmente las conductas de acoso se realicen tras las pantallas.

Por último, también es relevante el tipo de vínculos que forman los jóvenes con sus iguales durante ese periodo educativo concreto, ya que estos serán favorables o no dependiendo de las características personales y conductas de los integrantes del grupo.

2.2. Contextualización

Se ha decidido enfocar la aplicación del programa a todos los centros de educación secundaria de la Comunidad Valenciana, ya sean públicos o privados. La necesidad de intervención se justifica por los resultados del estudio de Ortega y Carrascosa (2018)

con adolescentes de secundaria, en el cual se concluyó que un 33.4% de los jóvenes son cibervíctimas, una cifra que supera a las de los años anteriores, que se situaban en un 20 y 30% (Garaigordobil, 2011), y que además es mucho el malestar psicológico que sufren estas mediante las TIC.

2.3. Participantes

Esta propuesta de intervención va dirigida a las personas jóvenes estudiantes de los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO.

En cuanto a los criterios de inclusión, el alumnado deberá cumplir estos requisitos para participar en el programa:

- Estar matriculado en el centro.
- Tener una edad comprendida entre los 12 y 15 años.
- Disponer de la aprobación de las familias y el equipo docente para su participación, puesto que son menores de edad.

Por otro lado, los criterios de exclusión se darían en el caso de que los jóvenes no quisieran formar parte del proyecto o sus familias no les permitieran acudir a las sesiones.

2.4. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se van a mostrar a continuación se administrarán con la finalidad de medir cada una de las variables que se van a trabajar en los objetivos de las sesiones. Más adelante, en el procedimiento, se definirán los momentos concretos de su aplicación.

1. Cuestionario de conocimientos sobre el Cyberbullying.

Se trata de un cuestionario diseñado especialmente para este trabajo y que está compuesto por 6 preguntas de respuesta abierta sobre aspectos relacionados con el cyberbullying que serán trabajados en el programa. Estas miden el conocimiento de los adolescentes sobre el acoso por internet. Dicho cuestionario se pasará antes y después

de la aplicación del programa con el objetivo de ver las diferencias entre pre y post. (anexo 15).

2. European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ) versión en español (Ortega-Ruiz et al., 2016)

El cuestionario está formado por 22 ítems con 5 alternativas del tipo Likert, es decir, cinco opciones de respuesta que se distribuyen en 0 (Nunca), 1 (Una vez o dos), 2 (Una o dos veces al mes), 3 (Una vez por semana), y 4 (Más de una vez por semana). Por un lado, encontramos los 11 ítems con los que se mide la cibervictimización (“Alguien me ha hecho”), y por otro, los 11 restantes que se relacionan con la ciberagresión (“He hecho”). Según un estudio realizado por Ordóñez y Prado (2019) con adolescentes en Cuenca, la fiabilidad de los ítems de la dimensión cibervictimización es de $\alpha = .840$, y la correspondiente a los de la ciberagresión, $\alpha = .732$. (anexo 16).

3. Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), versión española (Pereña y Seisdedos, 1997). Instrumento diseñado por Frydenberg y Lewis (1997)

Esta escala se aplica a jóvenes de entre 12 y 18 años. Se trata de 80 ítems, de los cuales 79 son de respuesta cerrada y el que sobra, del tipo abierta. Las primeras se responden con 5 opciones del tipo Likert, 1 (Nunca), 2 (Raras veces), 3 (Algunas veces), 4 (A menudo), 5 (Con mucha frecuencia), según si se lo han hecho o lo han hecho ellos mismos. Con ella se realiza la evaluación de 18 estrategias de afrontamiento, las cuales son las siguientes:

1. Buscar apoyo social
2. Concentrarse en resolver el problema
3. Esforzarse y tener éxito
4. Preocuparse
5. Invertir en amigos íntimos
6. Buscar pertenencia
7. Hacerse ilusiones
8. Falta de afrontamiento
9. Reducción de la tensión
10. Acción social
11. Ignorar el problema
12. Autoinculparse

13. Reservarlo para sí
14. Buscar apoyo espiritual
15. Fijarse en lo positivo
16. Buscar ayuda profesional
17. Buscar diversiones relajantes
18. Distracción física

De hecho, al mismo tiempo que se está llevando a cabo una valoración de las estrategias de resolución de problemas, también se puede hacer uso de la escala como método de intervención en sesiones con los adolescentes, debido a la reflexión que desencadena en estos. La fiabilidad está en un $\alpha = .70$. (anexo 17).

4. Trait Emotional Intelligence Questionnaire— Adolescent Short Form (TEIQue-ASF) Petrides et al., (2006)

Esta prueba se puede aplicar en jóvenes de más de 11 años. Consta de 30 ítems y 15 subescalas que miden los siguientes aspectos:

1. Adaptabilidad
2. Asertividad
3. Percepción de la emoción (uno mismo y otros)
4. Expresión de la emoción
5. Manejo de la emoción (otros)
6. Regulación de la emoción
7. Impulsividad
8. Relaciones
9. Autoestima
10. Automotivación
11. Conciencia social
12. Manejo del estrés
13. Empatía del rasgo
14. Felicidad del rasgo
15. Rasgo optimismo

Las respuestas son de tipo Likert y abarcan desde el 1 (En desacuerdo) hasta el 7 (De acuerdo). Su fiabilidad es de $\alpha = .83$

En este caso se va a utilizar el cuestionario para medir principalmente la inteligencia emocional, asertividad, empatía y autoestima. (anexo 18).

2.5. Procedimiento

El programa de prevención comentado está diseñado con la finalidad de ser aplicado en los centros de enseñanza de educación secundaria de la Comunidad Valenciana. El mismo sería efectuado por un psicólogo/a especializado en intervención con adolescentes y en temas relacionados con el acoso y el ciberacoso.

Una semana antes del inicio del programa, se efectuará una asamblea a la cual se podrá acudir tanto de forma presencial como online, en la que se hablará con las familias y docentes de los adolescentes de secundaria para explicar las condiciones y objetivos del proyecto y los motivos por los cuales es relevante ponerlo en marcha, además de responder cualquier duda que surja con respecto a este. Además, en la misma reunión se repartirán las autorizaciones para que los padres interesados puedan firmar la participación de sus hijos, así como también folletos informativos con la descripción de todas las sesiones y lo que se va a trabajar en cada una de ellas (anexo 19). Todos estos datos también serán subidos a la plataforma del instituto.

Con respecto al tipo de actividades que se llevarán a cabo en el proyecto, algunas de ellas son las siguientes: charlas informativas sobre ciberbullying, juegos dinámicos para afianzar y practicar los conocimientos aprendidos, *Role-Playing* para meterse en la piel de los diferentes roles (acosador, acosado y observador), formar grupos de alumnos y alumnas para potenciar el trabajo colaborativo, aprendizaje por modelado (psicólogo como referente), simulación del uso de nuevas tecnologías para una visión más real del ciberbullying, etc.

Mediante los instrumentos de evaluación expuestos anteriormente, se va a medir la eficacia de los objetivos propuestos. Estos se pasarían en antes y después de la aplicación del programa, así como a los 6 y 12 meses después, en el caso de que se iniciase esta, para observar las diferencias pre y post de los alumnos y las alumnas, es decir, sus avances tras haber participado en las actividades y su mantenimiento en el tiempo.

Se llevarán a cabo 12 sesiones de intervención y 5 de evaluación (17 en total) en las aulas de los jóvenes de entre 12 y 15 años. En cuanto a la frecuencia, estas tendrán lugar una vez cada quince días, abarcando el primer y el segundo trimestre escolar del

curso académico 2022-2023. La primera sesión de evaluación pre tendrá lugar el 15/09/2022, la primera de intervención el 16/09/2022 y las sesiones de evaluación post irán del día 03/03/2023 al 23/02/24. Se impartirán en la hora de la tutoría de los viernes y todas tendrán una duración de 50 minutos, lo que se corresponde con una hora lectiva, puesto que, de esta manera, los jóvenes estarán más dispuestos a participar en las actividades que si se realizasen al principio de la semana. Para que esto sea posible, serán 4 los psicólogos/as que, por separado, pondrán en marcha el proyecto en cada una de las clases. Cada uno de los psicólogos será el responsable de 1 de los cursos y se encargará de todo el proceso de intervención y evaluación. El equipo de psicólogos estará acordado previamente para desempeñar la tarea de forma correcta. Es más, es relevante que estos se lleven los conocimientos aprendidos para poder aplicarlos durante el fin de semana, ya que es el momento de la semana donde más socializan y pueden poner en práctica las nuevas estrategias brindadas por el programa.

Tabla 1. Cronograma

SESIÓN	FECHA
1. Sesión de evaluación pre	15/09/2022
2. ¿Qué es el ciberbullying?	16/09/2022
3. ¿Formo parte de esto?	30/09/2022
4. Aprendo a comunicarme	14/10/2022
5. ¿Cómo me llega la información?	28/10/2022
6. Comprendiendo a los demás	04/11/2022
7. Me pongo en tu situación	18/11/2022
8. Decimos lo que sentimos	02/12/2022
9. Emociones, ¿buenas o malas?	16/12/2022

10. ¿No me gusta? Aprendo a cambiar	13/01/2023
11. ¿Me quiero y me respeto?	27/01/2023
12. Somos diferentes y aun así nos parecemos	10/02/2023
13. Respetamos la diversidad	24/02/2023
14. Sesión de evaluación post	1 semana después 03/03/2023
15. Sesión de evaluación post	3 meses después 26/05/2023
16. Sesión de evaluación post	6 meses después 08/09/2023
17. Sesión de evaluación post	1 año después 23/02/2024

2.6. Objetivos

El objetivo general del programa es lograr que los jóvenes obtengan información y posean habilidades necesarias para prevenir el ciberbullying y hacerle frente.

Para este objetivo general se han creado los distintos objetivos específicos que se pretenden trabajar:

Tabla 2. Objetivos específicos

OBJETIVOS	SESIONES
Ampliar el conocimiento de los adolescentes sobre el ciberbullying (cómo reconocerlo, sus consecuencias, etc.).	2. ¿Qué es el ciberbullying? 3. ¿Formo parte de esto?
Promover una buena comunicación entre los adolescentes y sus iguales.	4. Aprendo a comunicarme. 5. ¿Cómo me llega la información? 6. Comprendiendo a los demás.

Mejorar la habilidad social de empatía en los adolescentes.	6. Comprendiendo a los demás. 7. Me pongo en tu situación. 9. Emociones, ¿buenas o malas? 12. Somos diferentes y aun así nos parecemos.
Aumentar la habilidad de resolución de problemas en los adolescentes.	4. Aprendo a comunicarme. 6. Comprendiendo a los demás. 7. Me pongo en tu situación. 11. ¿Me quiero y me respeto?
Desarrollar la inteligencia y expresión emocional.	8. Decimos lo que sentimos. 9. Emociones, ¿buenas o malas?
Mejorar la autoestima y el concepto de uno mismo con los adolescentes.	10. ¿No me gusta? Aprendo a cambiar 11. ¿Me quiero y me respeto?
Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión.	6. Comprendiendo a los demás. 7. Me pongo en tu situación. 10. ¿No me gusta? Aprendo a cambiar 12. Somos diferentes y aun así nos parecemos. 13. Respetamos la diversidad

Esta serie de objetivos se procuran alcanzar mediante la realización de sesiones con actividades creadas desde la gamificación. Los adolescentes irán adoptando conocimientos a través del juego y su participación, poco a poco durante el tiempo que se van a aplicar los objetivos.

2.7. Descripción de las sesiones

Por un lado, como ya se ha mencionado con anterioridad, las 5 sesiones de evaluación se utilizarán para pasar las pruebas psicométricas que comprobarán la diferencia entre el momento previo a la participación del programa (anexo 1) y la evolución de los jóvenes resultante tras esta (anexo 14). El alumnado rellenará cada una de las pruebas y cuestionarios tras haber recibido una explicación sobre los motivos de estas sesiones.

En cuanto a las sesiones de intervención, serán 12 (anexos del 2 al 13). Se trabajarán diversos objetivos de manera en una misma sesión. En ellas se realizarán actividades

dinámicas y participativas para explicar y practicar los conocimientos, cumpliendo así con cada uno de los objetivos propuestos en el programa.

3. DISCUSIÓN

Actualmente existen muchos factores de riesgo que favorecen los casos de ciberbullying entre los jóvenes. Entre estos se sitúan las nuevas tecnologías y redes sociales; las cuales, como se ha comentado anteriormente, no se usan correctamente, y la situación de la pandemia del Covid-19; que ha desencadenado el aislamiento de muchos de los adolescentes influyendo de forma negativa y directa a su ámbito social. Además de estos dos puntos, lo que también está suponiendo un grave problema son los vínculos interpersonales de baja calidad, el enorme desconocimiento sobre el ciberbullying y las escasas habilidades que tienen estos jóvenes de resolución de problemas, comunicación asertiva y expresión de emociones entre otras. Pero lo que causa mayor preocupación es la relación que tiene el ciberbullying con el suicidio de los jóvenes (Hinduja y Patchin, 2010), de ahí que sea realmente necesario un avance en la desaparición del acoso y ciberacoso.

Verdaderamente todo esto ha influido negativamente en los adolescentes, agravando la situación del acoso por internet, el cual lleva dándose desde hace mucho tiempo, sobre todo en el aula, pero, hoy en día la necesidad de intervenir es muy urgente, debido al gran aumento de los casos de ciberbullying en estudiantes de secundaria y a la rapidez y facilidad con la que los acosadores hostigan a las víctimas a través de las redes sociales, muchas veces desde el anonimato y con el apoyo de otros (Kowalski et al., 2010).

Es por ello por lo que se ha diseñado este programa de prevención de ciberbullying, con el objetivo de proporcionar a los jóvenes las habilidades y estrategias necesarias para evitar y disminuir el ciberbullying a toda costa y de la manera más correcta posible.

Si las sesiones propuestas se llevan a cabo correctamente, los alumnos y las alumnas de los centros de secundaria de la Comunidad Valenciana adoptarán nuevas formas de desenvolverse en su entorno, desechando las antiguas, teniendo un mayor conocimiento sobre la problemática del ciberbullying y del mal uso de las redes sociales, siendo conscientes del daño que pueden causar estas últimas, ampliando y mejorando su comunicación asertiva con los iguales del entorno, aprendiendo a ser claros, a ser empáticos, a autoconocerse, a resolver problemas y a entender el motivo de muchos de los comportamientos de las personas, entre otras habilidades. Esto les ayudará también

a comprender por qué una persona es víctima de acoso y por qué un acosador tiene esas conductas negativas, así como a resolver situaciones de este tipo en las que puedan verse envueltos.

Todas estas áreas permitirán una mejor adaptación del alumnado a sus escuelas y un mayor desarrollo individual, ya que favorecerá a su crecimiento personal e influirá positivamente en sus relaciones con el entorno más cercano, creando así vínculos más saludables y enriquecedores.

A modo de resumen, todos estos motivos mencionados son suficientes para aplicar este programa de prevención y continuar con la investigación sobre el ciberbullying, sobre todo para acabar con los casos de suicidio y lograr que todos los jóvenes sepan actuar ante situaciones de ciberbullying, tanto para prevenirlas como para solucionarlas una vez comenzadas.

La primera limitación encontrada en este programa es el hecho de que no se conocen los efectos de este debido a que no se ha implementado todavía, aunque esta es una línea futura de investigación.

Por otro lado, una limitación que se podría dar tras la intervención sería el hecho de que sólo se trabaje con los propios adolescentes, puesto que el entorno de estos también es muy relevante para analizar, es decir, tanto las familias como el profesorado influyen en las situaciones de ciberbullying, tanto en la aparición de estas como en el momento en el que ya están en marcha y se deben frenar. Finalmente, otra limitación sería el no haber incluido a participantes de otras edades que no estuvieran comprendidas en el rango establecido, como por ejemplo al alumnado de bachillerato. Teniendo en cuenta estas circunstancias, sería interesante que, como futura línea de investigación para estos dos últimos problemas mencionados, se hiciera una adaptación del programa incluyendo sesiones y talleres dirigidos también a estos tres grupos que no han formado parte del actual, comprobando si esto fuese efectivo o no.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Arroyave, P. (2012). Factores de vulnerabilidad y riesgo asociados al bullying. *Revista CES Psicología*, 5(1), 116-125.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539529012>
- Baldry, A., y Farrington, D. (2005). Protective Factors as Moderators of Risk Factors in Adolescence Bullying. *Social Psychology of Education*, 8(3), 263–284.
<https://doi.org/10.1007/s11218-005-5866-5>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, A. y Schneider, B. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema*, 30(4), 427-433.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2018.11>
- Bauman, S., Toomey, R.B. & Walker, J.L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence* 36, 341–350
- Bitsch, T., Majlund, L., Palic, S. y Elklit, A. (2012). A review of psychological factors related to bullying victimization in schools. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 383-387. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.008>
- Cabello, R. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Pirámide.
- Cañas-Pardo, E. (2017). Acoso escolar: características, factores de riesgo y consecuencias. *Revista Doctorado UMH*, 3(1), p7.
<http://docplayer.es/108525739-Acoso-escolar-caracteristicas-factores-de-riesgo-y-consecuencias.html>

Chamorro, M. (2011). Bullying o acoso escolar. *Pedagogía Magna*, (9), 20-26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3628188>

Cuesta Sáez De Tejada, J. D., Muñoz Muñoz, M. N., & Izquierdo Rus, T. (2018). Ciberbullying: análisis comparativo entre menores de España y Francia. *Revista de Humanidades*, 33, 173–188. <https://doi.org/10.5944/rdh.33.2018.19180>

De la Plaza, M. y González, H. (2019). El acoso escolar: factores de riesgo, protección y consecuencias en víctimas y acosadores. *Revista de Victimología/Journal of victimology*, (9), 99-13. <https://doi.org/10.12827/RVJV.9.01>

Del Barrio, C., Espinosa, M. A., Martín, E., Ochaíta, E., Montero, I., Barrios, M.J. y Gutiérrez, H. (2007). *Violencia escolar. El Maltrato entre Iguales en la Educación Secundaria Obligatoria, 1999- 2006*. Oficina del Defensor del Pueblo.
<https://www.defensordelpueblo.es/informe-monografico/violencia-escolar-el-maltrato-entre-iguales-en-la-educacion-secundaria-obligatoria-1999-2006-nuevo-estudio-y-actualizacion-del-informe-2000-2007/>

Díaz, M. J., Martínez, R., & Martín, J. (2010). *Estudio estatal de la convivencia escolar en la Educación Secundaria Obligatoria*. Secretaria General Técnica. Centro de publicaciones. Ministerio de Educación.
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/estudio-estatal-sobre-la-convivencia-escolar-en-la-educacion-secundaria-obligatoria/educacion-secundaria-socializacion/13567>

Farrington, D. y Costanza, A. (2010). Individual risk factors for school bullying. *Journal of Agression, Conflict and Peace Research*, 2(1), 4-16.
<https://doi.org/10.5042/jacpr.2010.0001>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Manual ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/ACS-Manual-Extracto.pdf>

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233–254. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56019292003.pdf>

Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/ciberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26(1), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2015.12.002>

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.

García, R. M. (2021). *Ciberbullying y Covid-19. Una reflexión desde la Educación Social*. [Trabajo fin de grado] Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51132?locale-attribute=it>

Giménez Gualdo, A., Arnaiz, P. y Maquilón, J. J. (2013). *Cyberbullying, la nueva cara de la violencia escolar* (Illustrated ed.). Editorial Academica Espanola.

Gutiérrez, J., Pérez, D., Castro, J., Alegre, M. (2017). *Análisis del acoso escolar en gran canaria (AAEGC): prevalencia en educación primaria y secundaria*. Gran Canaria: Consejería de Recursos Humanos, Organización, Educación y Juventud. <http://www.grancanariajoven.es/files/uploads/files/Actualidad, 202018>.

Hernández, & Solano, I. (2017). Ciberbullying: un problema de acoso escolar. *CIENCIA Ergo- Sum*, 24(2), 1069–1076. <https://doi:10.1016/j.ijchp.2009.09.017>

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2010). Bullying, cyberbullying and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14, 206–221.

Huang, H., Sung, J. y Espelage, D. (2013). Understanding Factors Associated with Bullying and Peer Victimization in Chinese Schools Within Ecological Contexts. *Journal of Child and Family Studies*. 22(7), 881-892. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9647-4>

Kowalski, R., Limber, S. y Agatston P. (2010). *CyberBullying: el acoso escolar en la era digital*. Editorial Desclée De Brouwer.

Lamrani, R., & Abdelwahed, E. (2020). Game-based learning and gamification to improve skills in early years education. *Computer Science and Information Systems*, 17(1), 339–356. <https://doi.org/10.2298/csis190511043l>

Lázaro, P. J. R. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Centro de Publicaciones. <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>

Montoya, I. (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes: De la emoción al sentido (Ojos Solares - Programas)* (1.ª ed.). Ediciones Pirámide.

Nocentini, A., Fiorentini, G., Di Paola, L. y Menesini, E. (2018). Parents, family characteristics and bullying behavior: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 45, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.010>

Nocentini, A., Zambuto, V., y Menesini, E. (2015). Anti-bullying programs and Information and Communication Technologies (ICTs): A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.012>

Olweus, D. (2001). *Olweus' Core Program Against Bullying and Antisocial Behavior: A Teacher Handbook*. Bergen: Research Centre for Health Promotion.

Ordóñez, M., & Prado, K. (2019). Bullying y cyberbullying escolar en niños y jóvenes adolescentes: un estudio de caso. *MASKANA*, 10(2), 32–41. <https://doi.org/10.18537/mskn.10.02.04>

Ortega-Barón, J., & Carrascosa, L. (2018). Malestar psicológico y apoyo psicosocial en víctimas de cyberbullying. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 357–366. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1241>

Oñate, A., & Piñuel, I. (2006). *Estudio Cisneros X: Violencia y acoso escolar en España*. Bienestar y Protección Infantil. <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=27&subs=281&cod=2356&page=>

Paiva, A., Dias, J., Sobral, D., Aylett, R., Sobrepez, P., Woods, S. (2004). Caring for agents and agents that care: Building empathic relations with synthetic agents. *Actas de la Tercera Conferencia Internacional Conjunta sobre Agentes Autónomos y Sistemas Multiagente*, 194-201. <https://ieeexplore.ieee.org/document/1373479>

Pereña, J., & Seisdedos, N. (1997). *ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/acs-escalas-de-afrontamiento-para-adolescentes.aspx>

Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15, 537-547. <https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/TEIQue-ASF.pdf>

- Roesch, R. (2007). Delincuencia juvenil: riesgos y prevención. En J. Sabucedo y J. Sanmartín (coords.), *Los escenarios de la violencia*, 215-232. Barcelona: Ariel.
- Serrano, A. (2008). *Intimidación. Una guía práctica para combatir el miedo en las escuelas* (1.^a ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M. & Tippett, N. (2006). An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying. *Research Brief No. RBX03-06. DfES, London*.
- Smith, P. y Ananiadou, K. (2003). The Nature of School Bullying and the Effectiveness of School-Based Interventions. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5(2), 189- 209.
- Sung, J. y Espelage, D. (2012). A review or research in bullying peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311-322. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003>
- Swearer, S. (2011). Risk Factors for and Outcomes of Bullying and Victimization. *Educational Psychology Papers and Publications*, 132. <https://digitalcommons.unl.edu/edpsychpapers/132/>
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behaviour*, 22, 1–15. <https://es.booksc.org/book/70320/5595dc>
- Valadez, I. (2008). *Violencia escolar: Maltrato entre iguales en escuelas secundarias de la Zona Metropolitana de Guadalajara*. Universidad de Guadalajara, Dirección de Psicopedagogía. <https://www.riudg.udg.mx/handle/20.500.12104/216>

Vázquez, D. (2015). *Análisis de la evolución del acoso escolar: factores, rol e incidencia de las redes sociales y contexto familiar en IES de Málaga* [Tesis de doctorado]. Universidad de Málaga. <https://hdl.handle.net/10630/15008>

Willard, N. E. (2006). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats and distress*. Eugene: Center for Safe and Responsible Internet Use.

Zych, I., Farrington, D. y Ttofi, M. (2018). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Agresion and Violent Behavior*, 45, 4-19. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>



5. ANEXOS

ANEXO 1

Sesión 1: Evaluación pre
Duración: 50 min
Contenidos Breve explicación sobre la sesión de evaluación del programa que se aplicará. Aplicación de cuestionarios
Materiales Cuestionarios de conocimientos sobre el ciberbullying Cuestionarios (ECIPQ) Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) Cuestionarios (TEIQue-ASF) Bolígrafos
Descripción de actividades Durante los primeros minutos de la sesión el psicólogo/a realizará una breve introducción sobre las pruebas que se van a pasar con la finalidad de evaluar los avances de los alumnos y las alumnas antes y después de la intervención. Seguidamente se procederá al paso de los cuestionarios de evaluación.

ANEXO 2

Sesión 2: ¿Qué es el ciberbullying?
Duración: 50 min
Objetivos Ampliar el conocimiento de los adolescentes sobre el ciberbullying.
Contenidos Bienvenida. Presentaciones Explicación breve de los contenidos del programa Introducción sobre lo que es el ciberbullying Exposición de algunos ejemplos de ciberbullying
Materiales Balón de gomaespuma Pizarra digital PowerPoint Bolígrafos Vídeo de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Khhx4ob5Dhs
Descripción de actividades Durante los primeros minutos de la sesión se realizarán las presentaciones, tanto de los alumnos y las alumnas como del psicólogo que llevará la sesión. Esta se hará de forma dinámica, mediante el uso de un balón de gomaespuma. El/la psicólogo/a comenzará por él/ella mismo/a, y después pasará el balón al estudiante que decida, y de uno en uno irán diciendo sus nombres y alguna información sobre ellos que deseen comentar. Cuando el/la alumno/a termine de hablar, deberá devolver el balón al psicólogo/a para que continúe la cadena. Tras las presentaciones, se lanzará una pregunta al aire, “¿Sabéis qué es el ciberbullying o acoso por internet?”, con esta cuestión se iniciará la presentación de PowerPoint con la explicación de lo que es el ciberbullying, donde se definirá el concepto de este, se verán las diferencias entre acoso y ciberacoso y las consecuencias que trae consigo. Se pondrá un vídeo complementario en el que una persona contará su experiencia personal con el ciberbullying. En los últimos minutos de la sesión, se llevará a cabo un pequeño debate donde el alumnado dará su opinión con respecto a la información dada y expondrán sus dudas

al psicólogo/a. Los jóvenes deben salir de la sesión con la idea de que el ciberbullying es algo que está mal y que se debe eliminar.



ANEXO 3

Sesión 3: ¿Formo parte de esto?
Duración: 50 min
Objetivo Ampliar el conocimiento de los adolescentes sobre el ciberbullying.
Contenidos Breve resumen sobre lo que se vio en la sesión anterior Explicación de los tipos de ciberbullying y medios por los que se lleva a cabo Actividad para reconocer cuándo se trata de ciberbullying y aprender los roles de víctima, acosador y reforzador del acosador <i>Role-Playing</i> para profundizar en los papeles de víctima y acosador
Materiales PowerPoint Tarjetas con información sobre ciberbullying 2 cubos Folios Bolígrafos Vídeo de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=URvC6T_xhE0&t=1s
Descripción de actividades En los primeros minutos de la sesión se explicará al estudiantado los tipos de ciberbullying más frecuentes, así como las redes sociales más utilizadas por las que se realizan estas conductas de acoso y cómo sería un buen y un mal uso de estas. Después de haber afianzado los conceptos explicados, los jóvenes participarán activamente en una actividad de reconocimiento de casos de ciberbullying. Se formarán grupos de 4 personas de manera aleatoria, y se repartirán a cada grupo dos tarjetas con un párrafo que defina o no una situación de ciberbullying. Estos deberán reflexionar y decidir de manera conjunta, si se trata de acoso o no. La información hará referencia tanto a conductas de acosador “El otro día mis amigos y yo vimos que nuestra compañera de clase subió una foto a Instagram. No nos gustaba cómo iba vestida y se lo hicimos saber con comentarios en su publicación...”, como de víctima “Le conté a mi amiga un secreto muy personal, alguien se metió en mi cuenta de Twitter y difundió el mensaje a todo el instituto...”. Por otro lado, se hará una pequeña

referencia al papel de los reforzadores del acosador “Mi amigo insultó a una compañera de clase por el chat de Instagram y me reí de ello...”. Además, habrá tarjetas distractoras que no representarán ninguna conducta de ciberbullying, como por ejemplo “Mi amigo me pasó un vídeo gracioso de un chico cayéndose de la bicicleta haciendo una pirueta y me reí en ese mismo momento...”.

Los adolescentes tendrán que decidir, de manera conjunta, qué tarjeta entraría en el cubo del ciberbullying y cuál en el de no ciberbullying. Tras la decisión, un miembro de cada equipo se acercará a los cubos y meterá cada tarjeta en el que corresponda. El psicólogo, cuando todos hayan terminado la tarea, irá sacando los papeles de cada cubo y confirmará si todo está correcto. En el caso de que alguna tarjeta esté equivocada, se preguntará a los jóvenes su opinión, la cual será seguida de una explicación clara por parte del psicólogo.

Con respecto a las redes sociales anteriormente comentadas, se profundizará más en el tema a la hora de hacer la siguiente actividad de *Role-Playing*, ya que los jóvenes se pondrán en la piel de acosador y acosado. Se realizará una simulación de una “red social” en clase, es decir, se le dará a cada alumno un papel en blanco donde deberán poner el comentario hiriente que deseen. Estos deberán tener en cuenta que se trata de un experimento y que no se debe hacer algo así fuera de la sesión. Además, el comentario no debe ir dirigido a ninguna persona en concreto. Los papeles serán completamente anónimos y serán depositados en el cubo del ciberbullying. Cuando se hayan recogido todos los papeles, uno por uno, cada joven leerá delante de toda la clase uno de los comentarios como si este fuera para él, simulando un mensaje de una red social recibido de un acosador anónimo. A continuación, la persona deberá expresar lo que le produce ese mensaje o lo que cree que podría provocarle a una víctima, y entre todos se irán abriendo debates, donde comentarán su opinión, se imaginarán recibiendo ese tipo de mensajes y reflexionarán acerca de si les habría sido más difícil hacer ese comentario cara a cara dejando a un lado el anonimato.

Para finalizar se proyectará un vídeo corto de un experimento social en el que actores hacen de víctimas y de acosadores. Estos últimos insultan a las víctimas en persona, pero con el descaro con el que se haría desde internet y de forma anónima.

ANEXO 4

Sesión 4: Aprendo a comunicarme
Duración: 50 min
Objetivo Promover una buena comunicación entre los adolescentes y sus iguales Aumentar la habilidad de resolución de problemas en los adolescentes.
Contenidos Definición de comunicación asertiva, pasiva y agresiva Técnicas de comunicación asertiva Practicar asertividad mediante <i>Role-Playing</i>
Materiales PowerPoint Ficha con las características de los tipos de comunicación asertiva, pasiva y agresiva (anexo 20).
Descripción de actividades Al inicio de la sesión, el psicólogo/a comenzará con la explicación sobre lo que es la comunicación asertiva y su importancia a la hora de ponerla en marcha entre iguales, sobre todo cuando se trata de ciberbullying. Se verán las diferencias entre la comunicación asertiva, pasiva y agresiva . Además, también se les enseñarán las diversas técnicas de comunicación asertiva: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, procesamiento del cambio, ignorar, acuerdo asertivo, aserción negativa, autorrevelación y pregunta asertiva . Tras la explicación, los jóvenes realizarán una actividad de <i>Role-Playing</i> para experimentar los tipos de comunicación y entender mejor la comunicación asertiva. Estos formarán grupos de 3 personas. Se le repartirá a cada equipo una ficha extraída del programa de Lázaro (2004) con las características de los 3 tipos de comunicación y un esquema de las diferentes técnicas de comunicación asertiva con sus respectivos ejemplos. Cada grupo, pasará por la mesa del psicólogo y este les dará un papel con una situación ficticia de ciberbullying que deberán representar delante de los compañeros, como por ejemplo "Estáis en clase y uno de vosotros empuja al otro compañero, el que es empujado (víctima), no reacciona al empujón, pero un compañero que lo ve todo habla con el agresor para solucionar el conflicto de manera

asertiva, sin embargo, el agresor decide insultar y vacilar al compañero asertivo en lugar de dialogar correctamente". Los 3 saldrán del aula y se prepararán la presentación, escogiendo una de las técnicas explicadas anteriormente para responder al agresor. Uno de ellos deberá escoger el papel de la persona asertiva, otro el de la pasiva y el restante el de la agresiva. La finalidad de la actividad es que, mediante el esquema, ideen el diálogo que quieren poner en común, y el requisito fundamental es que la escena termine con un buen final, es decir, el del uso de las técnicas de la comunicación asertiva. Por otro lado, los demás compañeros que harán de espectadores, al finalizar la representación tendrán que deducir qué estrategia asertiva se ha utilizado. La actividad se llevará a cabo hasta el final de la sesión.



ANEXO 5

Sesión 5: ¿Cómo me llega la información?
Duración: 50 min
Objetivo Promover una buena comunicación entre los adolescentes y sus iguales
Contenidos Rumores Escucha activa Comunicación no verbal
Materiales PowerPoint Vídeo de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=NacF8NvzcTY
Descripción de actividades Al inicio de la sesión se llevará a cabo una actividad rápida para trabajar los rumores con los adolescentes. La tarea se basa en contar a cinco personas del aula un mismo rumor ficticio relacionado con cyberbullying, como por ejemplo <i>“El año pasado una chica a la que le hacía terapia, hizo un vídeo sexual con su pareja y este lo difundió por todo el instituto”</i> . A esas cinco personas se les va a decir que la información dada es totalmente cierta. Se les dará la única indicación de difundir el rumor a las personas que quieran y de la forma que quieran. Cuando esto haya ocurrido, el psicólogo comentará en voz alta cosas relacionadas con el rumor, como “fue muy fuerte, ¿verdad?”, “¿Qué pensáis que pasó después?”, etc. El psicólogo dejará que los alumnos y las alumnas especulen, comenten su opinión, analicen la situación y comenten qué habrían hecho ellos en el lugar de la víctima, etc. Finalmente, el psicólogo cortará en seco los comentarios lanzando la siguiente pregunta: “¿Os habéis planteado en algún momento si esta información era cierta?”. El objetivo es que se den cuenta y reflexionen acerca de que han difundido un rumor sin ni siquiera saber primero si era cierto o no, es decir, se han dejado llevar por el psicólogo y no por su propio criterio, y además han opinado sobre algo que desconocían de su veracidad. Seguidamente se pondrá un breve vídeo cómico sobre el rumor.

El psicólogo terminará la actividad haciéndoles saber que es relevante saber primero si algo es verídico y tener en cuenta que no siempre se puede opinar sobre algo a la ligera, sobre todo si se trata de algo tan delicado como lo expuesto en el ejemplo.

A continuación, se procederá a explicar lo que es la **escucha activa** (comprender, retener y responder) y cómo se puede hacer comunicación sin expresión verbal (**comunicación no verbal**).

La siguiente actividad se hará para trabajar los conceptos de la escucha activa y el lenguaje no verbal mencionados anteriormente. Los alumnos y las alumnas se pondrán por parejas seleccionadas por el psicólogo de manera aleatoria. La tarea comienza con que uno de los dos miembros de la pareja inicia una conversación (el tema será dado por el psicólogo) y su compañero lo escucha atentamente (escucha activa), pero no puede intervenir con palabras, solo mediante lenguaje no verbal, ya sea desde la postura corporal, los movimientos de la cabeza, manos, ojos, etc. El alumnado tendrá un esquema de la escucha activa y de los tipos de lenguaje no verbal. Es relevante explicar a los participantes que el que habla en la conversación debe analizar el comportamiento de su compañero, es decir, valorar si lo está escuchando y fijarse en las señales que este le manda. Tras haber pasado 5 minutos, se le pedirá al compañero que estaba escuchando la conversación, que le explique a su compañero todo lo que ha retenido de esta. De esta manera se comprobará si ha habido una escucha activa o no y, según la opinión del primer compañero, se verá la relación entre lo que sabe de la historia y cómo se ha comportado durante la conversación.

Los últimos minutos de la sesión se aprovecharán para hacer un debate sobre todo lo visto en la sesión, y el psicólogo también hará hincapié en la importancia de la comunicación, ya no sólo entre iguales, sino con las familias y profesores. Es necesario que los adolescentes sepan que pueden buscar ayuda en su entorno si les ocurre algo y si sobre todo tiene que ver con ciberbullying o acoso.

ANEXO 6

Sesión 6: Comprendiendo a los demás
Duración: 50 min
Objetivo Mejorar la habilidad social de empatía en los adolescentes. Aumentar la habilidad de resolución de problemas en los adolescentes. Promover una buena comunicación entre los adolescentes y sus iguales Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión.
Contenidos Definición de empatía Tomar conciencia sobre la empatía y su importancia Solución de un conflicto Reflexión de cómo se siente la otra persona involucrada en el conflicto Negación a la presión social mediante asertividad
Materiales PowerPoint Gafas de plástico Hojas con preguntas Bolígrafos
Descripción de actividades Durante los primeros minutos de la sesión se realizará una presentación de lo que es la empatía y de su importancia a la hora de relacionarnos con los demás. Se hará hincapié en la idea de que es necesario plantearse por qué una persona actúa de determinada manera, saber qué razones llevan a alguien a realizar determinadas conductas. También se explicarán las diversas formas de resolver un conflicto de ciberbullying. Seguidamente se llevará a cabo una actividad incluida en el programa de Cabello et al. (2016). Dicha actividad se llama "Las gafas de la empatía". Los jóvenes tendrán que pensar en 3 situaciones problemáticas o enfrentamientos relacionados con ciberbullying que hayan experimentado hace relativamente poco tiempo con personas de su entorno cercano, como familiares, compañeros de clase, etc. Cuando hayan

recordado esos tres momentos, estos intentarán rememorar los sentimientos y emociones que sintieron en ellos.

Seguidamente, se repartirán unas “gafas de la empatía” a todos los participantes. Estas gafas simularán una habilidad, la de poder atravesar los propios pensamientos, sentimientos y situaciones personales para llegar a conocer los de otra persona y así entender mejor los motivos de sus actitudes y conductas ante un determinado problema.

Una vez los adolescentes conozcan la utilidad de las gafas, estos tendrán que, en base a los problemas descritos con anterioridad, dibujar de forma sencilla al individuo con el que tuvieron el conflicto. Posteriormente se les pedirá que escriban las emociones, conductas y pensamientos que creen que esa persona estaba experimentando. Además, estos tendrán que imaginar cómo estaba esa persona en ese momento en relación con sus vivencias personales, es decir, si algo ajeno a la discusión podría estar influyendo en la discusión.

Finalmente, los jóvenes tendrán que comparar lo que pensaban antes y después de usar las gafas, comprobando que el uso de las gafas provocará en ellos una mayor reflexión sobre la situación de la otra persona, dejándoles ver con mayor claridad que quizás ellos tenían razón o no en el enfrentamiento.

En los últimos minutos de la sesión, el psicólogo pasará una hoja con las siguientes preguntas:

- ¿Has reconocido las emociones que influyeron en el comportamiento de la otra persona?
- ¿Has reconocido alguna situación complicada por la que estaba pasando esa persona que pudiera provocar que se comportara de esa manera?
- ¿Piensas que tu manera de reaccionar ante esa situación fue la más adecuada?
- ¿Te has dado cuenta de algunas emociones y actitudes de la otra persona en las que no te habías fijado nunca?
- Tras haber realizado esta actividad, ¿has logrado encontrar una posible alternativa a tu reacción en aquel momento?
- En el caso de que el problema no haya desaparecido, ¿ves ahora una solución?

Por último, se les pedirá a los jóvenes que realicen una tarea grupal (descrita en la sesión 6) que será expuesta en la próxima sesión. La explicación tendrá lugar en esta sesión, aunque esta se desarrollará en la siguiente.

ANEXO 7

Sesión 7: Me pongo en tu situación
Duración: 50 min
Objetivo Mejorar la habilidad social de empatía en los adolescentes. Aumentar la habilidad de resolución de problemas en los adolescentes. Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión.
Contenidos Teatro de <i>Role-Playing</i> Practicar la empatía y la solución de conflictos Practicar el rol de acosador, víctima y observador
Materiales Traído de casa por el alumnado (libre elección)
Descripción de actividades Esta sesión continuará con el objetivo de la anterior, en la cual se mandó una actividad grupal para casa. Dicha actividad tiene apartados que coinciden con la desarrollada en el programa de Cabello et al. (2016). Esta consistirá en poner en práctica lo aprendido en la sesión 5. Los jóvenes tendrán que haber preparado, en grupos de 3 personas, una representación teatral de <i>Role-Playing</i> , escenificando una situación de conflicto interpersonal relacionado con ciberbullying. Los problemas utilizados podían ser actuales, experiencias personales que recordaron en la sesión anterior u otros nuevamente planteados. El psicólogo habrá asignado a los integrantes de los grupos un papel concreto para desempeñar en la obra, como, por ejemplo, el rol de acosador, el rol de víctima y el de observador. Además, se les habrá explicado previamente (en la sesión 5) una situación ejemplo a seguir como la siguiente: <i>Pepito (víctima) vive en una familia que no tiene mucho dinero, por lo que no dispone de mucha ropa y en ocasiones repite vestimenta. El otro día llegó a clase y Luis (acosador), le hizo una foto y la pasó por el grupo de clase de WhatsApp. Todos comenzaron a reírse de él por llevar una camiseta manchada de comida. Miguel (observador), un amigo de Pepito vio todo y no hizo nada.</i>

El desenlace de la escena y los personajes deberán responder actuando a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se sentiría la víctima ante esta situación?
- ¿Imaginaba el acosador la situación por la que estaba pasando la víctima?
- ¿Podría el acosador actuar de otra forma al conocer las circunstancias de la víctima y ponerse en su piel?
- ¿Qué podría haber hecho el observador para ayudar a la víctima?

Con la última pregunta se trabajará el decir “no” a al acoso, es decir, el que el observador decida finalmente posicionarse del lado de la víctima defendiendo el respeto y no dejándose llevar por la presión social.

Al final de la sesión, se hará un breve debate en el que el alumnado opinará acerca de las representaciones y de la importancia de la empatía y de solventar los enfrentamientos de una forma asertiva y respetuosa.



ANEXO 8

Sesión 8: Decimos lo que sentimos
Duración: 50 min
Objetivo Desarrollar la inteligencia y expresión emocional
Contenidos Reconocimiento, descripción y expresión de emociones. Juego de las palabras prohibidas y de la oca de emociones.
Materiales PowerPoint Tarjetas en blanco Bolígrafos Tela grande de la oca Dado grande de peluche
Descripción de actividades Al inicio de la sesión se hará una introducción sobre la inteligencia emocional, es decir, el reconocimiento de las emociones. Además, se resaltarán la importancia de expresar los sentimientos y de saber manejar y gestionar las emociones para no actuar de forma negativa o impulsiva, sobre todo en situaciones de ciberbullying. Seguidamente se llevará a cabo una actividad para trabajar la descripción de las emociones. Se trata de un juego llamado “La emoción prohibida”, el cual fue creado a partir de algunas ideas sacadas del programa de Montoya et al. (2016). Los jóvenes se dividirán en 4 grupos, y cada grupo tendrá varias tarjetas en blanco para rellenar. Cada persona deberá escribir, de forma individual y sin que nadie lo vea, la emoción que deseen y cinco palabras tabúes en una tarjeta. A continuación, se juntarán dos equipos por un lado y los otros dos por otro, y estos intercambiarán sus tarjetas con los del otro equipo, de forma que a nadie le toque la suya propia. Tras el intercambio, se hará una batalla entre los dos equipos. De uno en uno, irán saliendo integrantes de los dos equipos a describir la emoción que les ha tocado sin decir las palabras prohibidas. El objetivo es que se reconozca emoción y que se sepa describir. En el caso de decir alguna de las palabras tabúes, la persona quedará fuera del juego hasta que este finalice y el equipo perderá 1 punto, pero si todo sale correctamente, el

equipo que adivina y el que describe recibirán 1 punto. De esta manera se trabajará también la gestión de la frustración al perder y la felicidad al ganar.

Posteriormente, se realizará otro juego llamado “La oca de las emociones”. Se pondrá en el suelo una tela grande con casillas de la oca. Los participantes serán las fichas, y se usará un dado de peluche grande. Los jugadores se irán moviendo por el aula para llegar hasta la meta. Las casillas contienen emociones, como por ejemplo “Tristeza”. Si la persona cae en esa emoción, tendrá que explicar un momento en el que se sintió triste.

Finalmente se realizará un pequeño debate y se preguntará abiertamente a los alumnos y las alumnas si han sentido alguna de esas emociones cuando han recibido algún tipo de acoso o ciberacoso. Se terminará la sesión con una breve explicación para normalizar la expresión de emociones, ya que se sentirlas es algo involuntario y natural, y que no es malo sentir ciertas emociones, pero sí es conveniente reconocerlas, saber si son buenas o malas y buscar una estrategia para controlar las que no son adaptativas.



ANEXO 9

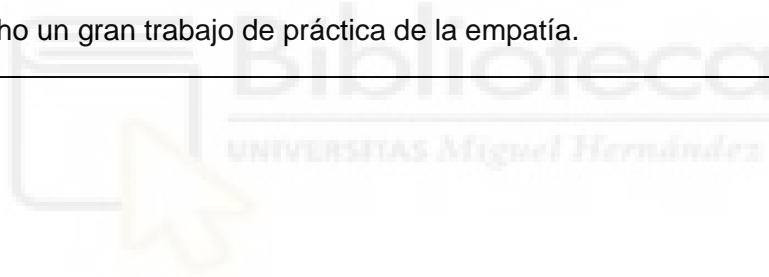
Sesión 9: Emociones, ¿buenas o malas?
Duración: 50 min
Objetivo Desarrollar la inteligencia y expresión emocional Mejorar la habilidad social de empatía en los adolescentes.
Contenidos Reconocimiento de emociones Expresión de emociones Estrategias de regulación de emociones Práctica de la empatía
Materiales Cartulinas de colores Rotuladores
Descripción de actividades Continuando con lo que se vio en la sesión 5, se llevará a cabo una actividad desarrollada en el programa de Montoya et al. (2016) con alguna variación. Esta tarea se denomina "Carteles". Los alumnos y las alumnas se dividirán en grupos de 4 personas. Se repartirá una cartulina de colores a cada equipo, además de una emoción básica concreta. Los jóvenes tendrán que reflexionar, de forma grupal, acerca de en qué situaciones de acoso o ciberacoso, esa emoción resulta "útil" o "no útil". Deberán escribir con rotuladores lo que hayan pensado. La finalidad de la actividad es que los adolescentes sepan analizar esto en su día a día, es decir, saber cuándo sentir una emoción u otra les favorecerá o entorpecerá. De esta manera se buscarán estrategias para regular las emociones que no hacen bien en un momento determinado. etc. Las cartulinas irán rotando por los diferentes grupos, de manera que todos opinen sobre las diversas emociones presentadas. Después de esta tarea, los alumnos y las alumnas que lo deseen, mediante un debate en conjunto con todos los demás grupos y el psicólogo, deberán responder de manera individual a ciertas cuestiones como "¿Qué nos está indicando la emoción en esa situación?", "¿Recuerdas algún momento en el que te sintieras de esa forma?", "¿Cómo se puede aumentar o disminuir esa emoción?", "¿Cómo actúas ante esa

emoción?”, “¿Te es efectivo?”, “¿Cuáles son las consecuencias (buenas o malas)?”, etc.

La siguiente actividad, basada en una tarea procedente del mismo programa mencionado con anterioridad, será una dinámica de *Role-Playing*. La clase se dividirá en 4 grupos. Cada grupo deberá pensar una escena de ciberacoso que luego será brevemente representada. Es relevante recalcar que en la historia debe haber víctimas, acosadores y observadores, y que además el diálogo debe ser espontáneo e improvisado, es decir, no pueden salir con un guión escrito, todo debe fluir.

En el momento en el que cada grupo termine de presentar, toda la clase en conjunto tendrá que comentar qué serie de emociones se han visto en la representación.

Finalmente, cuando todos los grupos hayan acabado, el psicólogo cortará a los jóvenes con una pregunta: ¿Cómo creéis que habéis estado mientras los compañeros presentaban? Suponiendo que estos se alboroten por la emoción del momento y lleguen a interrumpir a los grupos en alguna ocasión o al psicólogo en la explicación de la actividad, se les hará ver a los alumnos y las alumnas que no todos han mostrado empatía con sus compañeros, pero, en el caso de que sí lo hicieran, se les comentará que han hecho un gran trabajo de práctica de la empatía.



ANEXO 10

Sesión 10: ¿No me gusta? Aprendo a cambiar
Duración: 50 min
Objetivo Mejorar la autoestima y el concepto de uno mismo con los adolescentes. Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión.
Contenidos Autoconocimiento Reflexión sobre las cualidades de uno mismo Reflexión sobre las cualidades de un buen amigo Plantear un cambio de lo negativo Apoyo grupal
Materiales Folios Rotuladores Bolígrafos
Descripción de actividades La actividad que se va a desarrollar ha sido extraída en su gran mayoría del programa de Montoya et al. (2016). En el comienzo de la sesión, el psicólogo pedirá al alumnado que escriba en una hoja todas las preocupaciones e inquietudes que experimenten actualmente, como por ejemplo conflictos que desean eliminar, cosas de ellos mismos que les gustaría modificar, etc. Además, estos deberán valorar y reflexionar acerca de si su preocupación por algo es común o algo que suele ocurrirles a otras personas de la misma edad. Se les dará la indicación de que puede ser totalmente anónimo. De esta manera el psicólogo sabrá por encima lo que estos jóvenes sienten y cómo avanzar con la siguiente actividad. Después de haber recogido todos los folios, se iniciará la actividad llamada "En tus manos". Los adolescentes tendrán que dibujar el contorno de una de sus manos en un papel, y en cada uno de los dedos deberán poner dos características de ellos mismos. Posteriormente, se abrirá un debate y se le preguntará a cada alumno lo siguiente:

- ¿La tarea os ha parecido simple o complicada?
- ¿Habéis apuntado más cosas buenas o malas? (Donde se verá la autoestima)
- ¿Piensas que estas cualidades definen cómo eres?

Además, los demás compañeros opinarán cuando les toque sobre las cualidades de otro alumno, es decir, si uno de los participantes ha escrito muchas cosas negativas de sí mismo, todo el grupo le ayudará a buscar otras muchas cualidades positivas que pueda tener y con las que pueda aportar mucho a los demás. Por otro lado, al escuchar la información brindada por cada uno del estudiantado, pueden, entre ellos mismos, hacerse preguntas para ayudarse a cambiar las cosas negativas. Por ejemplo, si un alumno es muy vergonzoso y quiere cambiar eso, otro que sea extrovertido puede darle algún consejo de cómo consigue ser así o cómo controla el no ponerse nervioso ante ciertas situaciones. Aquí se trabajaría el apoyo grupal.

La segunda actividad consistirá en dibujar la mano restante y escribir, en lugar de las características propias, las de un muy buen amigo. Acto seguido se les preguntará si les ha sido más fácil hacer la tarea sobre un amigo que sobre uno mismo. También es relevante que comparen las cualidades de su mano con las de su amigo, que observen las comunalidades y diferencias entre ellas.

Finalmente, se hará un debate si los atributos que los adolescentes han escrito sobre ellos mismos son propios de un buen amigo. Esta conversación les hará plantearse si se consideran buenos amigos o no y si debieran cambiar a mejor algún aspecto negativo sobre ellos. Al igual que se ha indicado en la tarea de la mano de uno mismo, los alumnos y las alumnas pueden aconsejarse unos a otros también en cuanto a los valores de la amistad. Con esta actividad se trabajarían tanto la autoestima y el autoconocimiento como el hecho de querer cambiar las cosas malas de uno mismo para una buena relación con los demás, y sobre todo con los iguales, siempre mediante el respeto.

ANEXO 11

Sesión 11: ¿Me quiero y me respeto?
Duración: 50 min
Objetivo Mejorar la autoestima y el concepto de uno mismo con los adolescentes. Aumentar la habilidad de resolución de problemas en los adolescentes.
Contenidos Explicación de pensamientos erróneos Representación de una escena de pensamiento erróneo Búsqueda de alternativas con pensamiento positivo
Materiales PowerPoint Tarjetas con pensamiento erróneo y ejemplo
Descripción de actividades En los primeros minutos de la sesión, se hará una breve introducción sobre los pensamientos erróneos que suelen tener las personas, dejando claro que no son reales y que sólo nos hacen daño. Se explicará cada uno de los mecanismos por los que ocurren estos pensamientos siguiendo el material de Lázaro (2004): <ul style="list-style-type: none">- Hipergeneralización- Designación global- Filtrado negativo- Pensamiento polarizado o maniqueo- Autoacusación- Personalización o autoatribución- Proyección Hipercontrol- Hipocontrol- Razonamiento emocional Posteriormente, cuando los conocimientos ya estén medianamente aprendidos, el alumnado formará un círculo grande y se sentará en el suelo dejando un hueco grande en medio. El psicólogo pedirá 10 voluntarios, uno para cada tipo de pensamiento intrusivo. A estos se les dará una tarjeta con el nombre de uno de esos mecanismos

erróneos y un ejemplo concreto sobre ciberbullying, el cual deberán representar, de uno en uno, en el centro del círculo.

Por ejemplo: Le he contado un secreto a Pepita por privado en Instagram y esta lo ha difundido por diversos grupos. Es toda mi culpa, podría haberlo evitado (autoacusación).

Previamente, a los alumnos y las alumnas que van a ser los espectadores, se les habrá indicado que, en el momento en el que el compañero voluntario haya terminado de decir su frase, estos deberán gritar “¡NO!”, para simular un choque de realidad ante el pensamiento desadaptativo. De esta manera, el alumnado aprenderá que ninguno de ellos es bueno y que hay que pararlo cuanto antes. Además, después de haber dicho “¡NO!”, saldrán 3 personas al centro del círculo para desmontar el pensamiento y explicar al actor que no debe pensar eso y darle una razón lógica del porqué y un pensamiento positivo contrario al representado.

Por ejemplo: Aunque debes llevar cuidado con mandar secretos por redes sociales, lo que ha ocurrido no ha sido culpa tuya, lo que ha hecho Pepita no está bien. Sería mejor pensar que no volverás a contarle un secreto a Pepita y que serás más prudente en cuanto a hacerlo por internet, sin llegar a culparte por lo sucedido.

El psicólogo corregirá las estrategias que los alumnos y las alumnas vayan planteando y se les felicitará si lo hacen de manera correcta, abriendo un debate con cada uno de los 10 pensamientos.

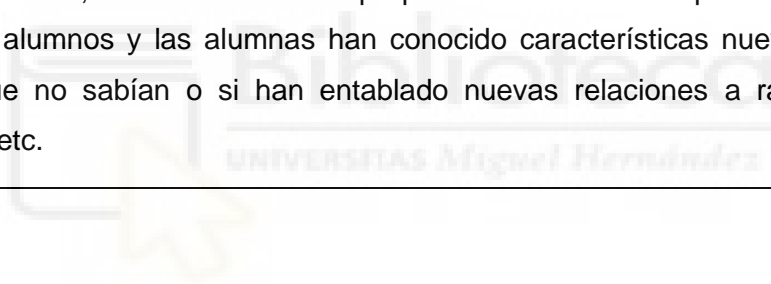
ANEXO 12

Sesión 12: Somos diferentes y aun así nos parecemos
Duración: 50 min
Objetivo Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión. Mejorar la habilidad social de empatía en los adolescentes.
Contenidos Respeto por características distintas a las nuestras Respeto por otras culturas Eliminar prejuicios Encontrar cosas en común con los iguales
Materiales Vídeo de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg Folios Bolígrafos
Descripción de actividades Al inicio de la sesión, el psicólogo pondrá un vídeo de YouTube que representa, mediante un experimento social, las diferencias entre personas, las comunalidades y la eliminación de los estereotipos y prejuicios. Al finalizar, se abrirá un pequeño debate y se preguntará a los alumnos y las alumnas que qué emociones han sentido al ver el vídeo y si se han sentido identificados con alguna escena. Seguidamente, se les pedirá a los jóvenes que realicen el mismo experimento que se ha visto en el vídeo, pero en el aula. Se formarán 4 grupos, en uno estarán las personas que se consideran más vergonzosas, en el siguiente las más extrovertidas, en otro estarán las que no nacieron en España, y en el último los que sí. Los grupos dejarán un hueco en el centro de la sala, donde irán saliendo las personas que se identifiquen con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Quién se considera gracioso?- ¿A quién le gusta cantar?- ¿A quién le gusta ver el fútbol?- ¿A quién le gustan las pelis románticas?- ¿A quién le gustan las pelis de acción?

- ¿Quién tiene miedo a perder a un amigo?
- ¿Quién ha recibido acoso alguna vez?
- ¿Quién ha acosado a alguien alguna vez?

Con esta actividad, el alumnado experimentará que, aunque se le encasille en las categorías “vergüenza”, “extroversión”, “nacionalidad española”, “otras nacionalidades”, después observarán que todos ellos tienen muchas características en común. Además, se verá también que, tanto hombres como mujeres también pueden sentir y hacer las mismas cosas.

En el momento en que todos han conocido un poco los gustos de los demás, se les dará una hoja en blanco donde deberán escribir 10 cosas que les apasionan, como hobbies, planes, series o películas, estilo musical, etc. Cuando hayan terminado, todos deberán ir preguntando uno por uno a las demás personas de la clase si les gusta alguno de esas cosas apuntadas, si es que sí, tendrán que apuntar su nombre justo al lado, pero si no, seguirán buscando al candidato que pueda encajar en la idea. La norma será que no se debe poner el nombre de una misma persona más de 1 vez. Al final de la sesión, se llevará a cabo un pequeño debate donde el psicólogo indagará sobre si los alumnos y las alumnas han conocido características nuevas de otras personas que no sabían o si han entablado nuevas relaciones a raíz de estas actividades, etc.



ANEXO 13

Sesión 13: Respetamos la diversidad
Duración: 50 min
Objetivo Fomentar las relaciones sanas entre iguales basadas en el respeto y la inclusión.
Contenidos Respeto por la diversidad funcional
Materiales Vídeo de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=TEtTwB3faN4 Vídeo de Youtube TDAH: https://www.youtube.com/watch?v=ZlcmudAKF4M
Descripción de actividades <p>En los primeros minutos de la sesión, se hará una pequeña introducción sobre lo que es la diversidad funcional y los tipos que existen. Además, el psicólogo recalcará la importancia de que las personas con estas características no deben ser objeto de burla o víctimas de acoso/ciberbullying, ya que son personas con los mismos derechos que todo el mundo y merecen el mismo respeto y las mismas oportunidades que los demás.</p> <p>A continuación, se pondrá un vídeo sobre la concienciación social en cuanto a la inclusión y el respeto por las personas con diversidad funcional. Cuando este haya finalizado, se preguntará a los jóvenes por su opinión en cuanto al vídeo. Seguidamente se indagará en si estos/as adolescentes conocen a alguna persona cercana con diversidad funcional y si quieren comentar algo acerca de su experiencia con esa persona. También se preguntará abiertamente si alguien del tiene diversidad funcional y quiere hablar de ello, ya sea de sus cualidades o de alguna mala experiencia sobre bullying o ciberbullying sufrido tanto en el aula como fuera de ella.</p> <p>La siguiente actividad será una simulación de una clase de danza. El psicólogo será el profesor de baile, y junto a la mesa pondrá materiales para que los alumnos y las alumnas decidan si quieren hacer el baile como si tuvieran diversidad funcional, es decir, como si por ejemplo estuvieran ciegos, sordos, no tuvieran ciertos miembros del cuerpo, etc. Estos tendrán que sentir de manera individual las dificultades que viven las personas con diversidad funcional cuando no se las incluye en ciertas actividades o estas no están adaptadas para todo tipo de personas.</p>

Al acabar la actividad se hará un debate para que todos comenten su experiencia en el momento del teatro.

Finalmente, se les pondrá otro vídeo sobre un niño con TDAH con el objetivo de ayudar a las personas con diversidad funcional.



ANEXO 14

Sesiones 14, 15, 16 y 17: Evaluación post
Duración: 50 min
Contenidos Aplicación de los tests post intervención.
Materiales Cuestionarios de conocimientos sobre el ciberbullying Cuestionarios (ECIPQ) Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) Cuestionarios (TEIQue-ASF) Bolígrafos



ANEXO 15

Cuestionario de conocimientos sobre el Cyberbullying.

Responda a estas preguntas brevemente y con total sinceridad, no existen respuestas correctas o incorrectas.

1. ¿Qué es el cyberbullying o ciberacoso?

2. ¿Crees que es algo que está bien? Explícalo brevemente.

3. ¿Si ves que alguien está sufriendo ciberacoso, ¿cómo actuarías?

4. ¿Qué consecuencias piensas que puede desencadenar en las víctimas?

5. ¿Crees que las nuevas tecnologías pueden agravar estas consecuencias?

6. ¿Qué solución podemos aplicar ante el cyberbullying?



ANEXO 16

AUTORIZACIÓN DEL PADRE/MADRE O TUTOR DEL MENOR EN “PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CIBERBULLYING” en los centros de educación secundaria obligatoria de la Comunidad Valenciana.

Yo _____ con DNI _____
como padre/madre/tutor, autorizo a mi hijo/a _____ del
curso _____ para formar parte en el programa de prevención del ciberbullying.
Por último, confirmo haber obtenido información acerca de los contenidos que se van a
llevar a cabo dentro de este.

En _____ a ___ de _____ de _____

Firmado, _____



**FICHA DE CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN, PROGRAMA DE LÁZARO
(2004). SESIÓN 3**

1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas” o “¿Qué te parece?”.
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...” o “Entonces, no te molestes”.
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos, etc.).
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...” o “Deberías...”.