

## TALLER DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE BULLYING Y CYBERBULLYING

### Bullying and cyberbullying prevention and intervention workshop

Mercedes Chicote-Beato (1)

Irene Rocamora Ortega (2)

Sixto González-Víllora (3)

(1) Facultad de Educación de Cuenca. Universidad de Castilla-La Mancha. Correo electrónico: mercedes.chicote@uclm.es

(2) Centro de estudios del deporte. Universidad Rey Juan Carlos. Correo electrónico: Irene.rocamora.93@gmail.com

(3) Facultad de Educación de Albacete. Universidad de Castilla-La Mancha. Correo electrónico: Sixto.gonzalez@uclm.es

### Resumen

El uso de las tecnologías ha aumentado considerablemente a raíz de la situación de confinamiento vivida a causa del COVID-19, haciendo surgir un escenario que propicia una nueva forma de violencia entre iguales (*cyberbullying*) que sucede cada vez a edades más tempranas. Uno de los factores que puede mediar y favorecer la reducción de las conductas de agresión es la Educación Física, y en concreto el trabajo de la cooperación en esta asignatura, puesto que involucra competencias que mejoran la cohesión de grupo, la responsabilidad, la conducta prosocial, la competencia emocional o la inclusión. Teniendo en consideración esta información, se ha diseñado e implementado un taller de prevención e intervención de acoso y ciberacoso en alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria, que complementa contenidos específicos relacionados con el *bullying* y el *cyberbullying*, a través de retos físicos cooperativos.

Palabras clave: Bullying; cyberbullying; prevención; cooperación.

### Abstract

The use of technologies has increased considerably as a result of the situation of lockdown experienced due to COVID-19, giving rise to a scenario that favors a new form of violence among peers (*cyberbullying*) and at increasingly younger ages. One of the factors that may mediate and favor the reduction of aggression behaviors is Physical Education, and specifically the work on cooperation in this subject, since it involves competencies that improve group cohesion, responsibility, prosocial behavior, emotional competence or inclusion. Taking this information into consideration, a bullying and cyberbullying prevention and intervention workshop has been designed and implemented in Primary and Secondary Education students, complementing specific contents related to bullying and cyberbullying through cooperative physical challenges.

Keywords: Bullying; cyberbullying; prevention; cooperation.

## 1 Introducción

El aumento en el uso de la tecnología a partir de la situación de confinamiento por COVID-19, ha generado un incremento de los riesgos a los que los niños están expuestos. Entre ellos, el *cyberbullying*. El informe sobre la prevención de acoso escolar en tiempos de Pandemia (2021), realizado por la Fundación ANAR y la Fundación Mutua Madrileña, resaltó que el 24% de 10.901 estudiantes conocían a compañeros que habían sido víctimas de acoso o ciberacoso. Asimismo, Aizenkot y Kashy-Rosenbaum (2021), destacaron que el 30% de su muestra había sido cibervictimizada al menos dos veces en su grupo de *Whatsapp* y un 56,5% al menos una vez, encontrando mayor prevalencia en Educación Primaria. Datos que resultan alarmantes, y denotan la importancia de la problemática.

Hay factores, como pueden ser la insatisfacción con el propio cuerpo, la baja competencia física (Bejerot et al., 2013), o el sobrepeso (Peterson et al., 2012), que se relacionan con el acoso y que están asociados a la asignatura de Educación Física. Sin embargo, esta materia se considera un contexto ideal para mediar y reducir situaciones de acoso (Méndez et al., 2019) y, de ciberacoso (Holt/Hale & Persse, 2015), puesto que involucra competencias que abordan la responsabilidad, la cooperación, la inclusión, o la convivencia (Benítez-Sillero et al., 2021) y, consecuentemente, puede mejorar la cohesión de grupo, la autoestima y puede disminuir la victimización (Benítez-Sillero et al., 2020). Si se refuerza y se resalta el trabajo de la cooperación dentro de la propia asignatura, se mejora el clima de clase, el autoconcepto, la responsabilidad, la cohesión de grupo (Fernández-Río et al., 2017; Ferriz et al., 2019) y la conducta prosocial (Fu et al., 2023), reduciendo el acoso y el ciberacoso (Benítez-Sillero et al., 2020).

Por lo tanto, según la orientación que se dé a la materia, esta puede tener el poder de abordar y disminuir el *bullying* y *cyberbullying*, o fomentarlo.

Es por todo ello, que se diseñó un taller para reducir los altos datos de prevalencia. De esta manera, el objetivo de este trabajo es describir el diseño y desarrollo de este taller de prevención e intervención de acoso y ciberacoso que se está implementando en alumnado de Educación Primaria y de Educación Secundaria.

## 2 Contextualización

El taller se está implementando durante el curso 2022/2023 en 5º y 6º de Educación Primaria y 1º y 2º de Educación Secundaria en centros distribuidos por toda Castilla-La Mancha. Los talleres tienen una duración de 90 minutos, con unos 12-15 alumnos por sesión.

## 3 Diseño y desarrollo

Para realizar el diseño del programa, primero se llevó a cabo una revisión sistemática de los programas existentes de prevención de *bullying* y *cyberbullying*, para conocer aquellos factores y variables más determinantes. De esta manera, se seleccionaron los siguientes contenidos: empatía, cohesión grupal, conducta prosocial, responsabilidad personal y social, uso seguro de las redes sociales, cooperación y conocimiento específico de *bullying* y *cyberbullying*.

Una vez establecidos los contenidos a abordar, se diseñó el programa. La primera parte consistía en una presentación con las características del *bullying* y del *cyberbullying*, ejemplos, consecuencias, roles y estrategias de afrontamiento. Una vez los estudiantes obtenían conocimiento específico, comenzaba la parte práctica del taller, contextualizada en una situación real.

Se presentaba la historia de Samanta, una niña de 12 años que empezó a cambiar su comportamiento al ser ciberacosada. Sus compañeros lo sabían y no le ayudaron ni apoyaron. En este punto, los estudiantes tienen que ayudar a Samanta y averiguar quién es la persona que está cometiendo el *cyberbullying*.

Se divide al alumnado en tres mini-grupos de 4-5 estudiantes para realizar 12 retos físicos cooperativos. En algunos de ellos, los alumnos tendrán que encontrar diversos objetos, que serán intercambiados por pistas relacionadas con los sospechosos (amenazas mandadas, perfil en las redes sociales, últimas publicaciones...). Cada mini-grupo tendrá información independiente, que no será suficiente para poder

averiguar al ciberacosador, por lo que tendrá que compartir sus pistas con el resto de grupos para poder averiguar quién es el culpable.

Todos los retos fueron ambientados y diseñados para simular las dificultades y obstáculos con los que tienen que lidiar las personas que sufren situaciones de acoso o ciberacoso (retos sin poder utilizar las manos, llevando antifaces, sin tocar el suelo...), resaltando la necesidad de contar con ayuda de los compañeros para poder superar el *bullying* y/o *cyberbullying*, y de esta manera que el grupo pueda conseguir el objetivo final, ayudar a Samanta a encontrar al ciberagresor, apoyar a la víctima para que no esté sola y generar un ambiente de confianza. En la Tabla 1, se puede encontrar una breve explicación de cada uno de los retos.

Tabla 1. Retos físicos cooperativos

RETOS	DESCRIPCIÓN
	<i>Todos los componentes del grupo tienen que saltar a la comba diez veces. Dos personas en cada extremo darán a la cuerda y los que quedan tienen que saltar con el antifaz puesto. Las personas de los extremos tienen función de guías.</i>
	<i>Cada persona del grupo tiene que tirar un bolo, con la dificultad de llevar el antifaz puesto. Dos personas serán guías y dos lanzadores. Los roles cambian una vez hayan terminado.</i>
	<i>Sentados en el suelo, en fila, tienen que pasar un aro a la persona de detrás, con la dificultad de que solamente pueden utilizar los pies, y el aro no puede tocar el suelo, ni puede ser tocado con las manos. Tendrán que realizar el recorrido establecido.</i>
	<i>Tienen que atarse una cuerda alrededor de la cintura. Esta cuerda tendrá unida una bola, y con el antifaz puesto, cada persona tendrá que tirar con la bola dos bolos distribuidos por el espacio. Dos personas realizarán el reto y dos personas serán guías. Los roles cambian una vez hayan terminado.</i>
	<i>Los estudiantes tendrán que construir una torre con vasos utilizando una goma a la que van unidas cuerdas. No podrán tocar los vasos con las manos.</i>
	<i>Los estudiantes, con el antifaz puesto, tendrán que meter dos bolas por persona en las cajas. Dos personas serán las guías. Una vez hayan metido sus bolas correspondientes, los roles cambian.</i>
	<i>Habrán dos bancos. Tendrán que subirse a ellos y desplazarse hasta el cono, tocarlo (todos los componentes del grupo) y volver a la posición original. No podrán tocar el suelo en ningún momento.</i>
	<i>Tendrán que desplazar una colchoneta, por un recorrido especificado previamente, sin que toque el suelo y sin tocar la colchoneta con las manos.</i>
	<i>Unidos todos los componentes del grupo por los hombros, creando un círculo, tendrán que desplazar un globo, sin tocarlo con las manos, y deberán de meterlo por dentro del aro. No podrán deshacer el círculo en ningún momento.</i>
	<i>Sujetando dos colchonetas, realizarán diez pases con una pelota, de una colchoneta a otra, sin que la pelota pueda tocar el suelo, y sin tocar la pelota con las manos.</i>
	<i>Poniéndose en la posición del cangrejo, en fila, tendrán que poner las manos encima de los pies de la persona que tienen detrás y dar diez pasos, todos al mismo tiempo, sin poder apoyarse en el suelo y sin despegar las manos de los pies.</i>
	<i>Se subirán todos los componentes del grupo a una colchoneta, y tendrán que darle la vuelta, sin que los estudiantes toquen el suelo en ningún momento.</i>

Una vez averiguan quién es el culpable, se realiza una reflexión grupal, teniendo como referencia los ejemplos de amenazas, insultos que la víctima recibió y destacando las actuaciones que se deberían seguir en el caso de vivenciar situaciones de estas características. Para ello, se reforzaron las estrategias de afrontamiento tanto en caso de acoso como de ciberacoso, así como la necesidad de la cooperación del grupo para apoyar y ayudar a la víctima. En la Tabla 2, se pueden observar las estrategias en las que se ha focalizado el taller, tomando como referencia las establecidas por Sandoval et al. (2021).

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento reforzadas en el taller.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
<i>Denuncia</i>	<i>A través tanto de la presentación inicial como de las pistas, van obteniendo información sobre cómo pueden reportar o denunciar los mensajes ofensivos a través de las redes sociales o, notificar el bullying.</i>
<i>Ignorar</i>	<i>Incluye comportamientos de autorregulación emocional y evasión.</i>
<i>Buscar apoyo</i>	<i>El propio taller se basa en buscar y dar apoyo a la víctima, fomentando el soporte de los compañeros, familia y profesorado y resaltando el papel activo de los espectadores.</i>
<i>Pruebas</i>	<i>Esta estrategia se centra en guardar y reunir las pruebas de la agresión que está sucediendo a través de las redes sociales, escenificándolo con la historia de Samanta.</i>

Evitar al agresor	Se trabaja a través del bloqueo del agresor en las redes sociales. Resaltando la importancia de reportar/denunciar la agresión y luego bloquear para no tener contacto.
Desconexión	Evadir la situación, apoyándose en los compañeros de clase, abordando las conductas prosociales y creando uniones.

## 4 Evaluación

El taller fue evaluado por el Comité de Ética de la Universidad de Castilla-La Mancha. Este comité analizó tanto el diseño del taller, como el procedimiento y su implementación en el alumnado seleccionado. Además, su diseño y desarrollo también fue evaluado por el equipo directivo y la Consejería de Educación.

Por otra parte, con respecto a los estudiantes, se llevó a cabo una evaluación pre-test y post-test de las actitudes de acoso y ciberacoso, empatía, autoconcepto y conducta prosocial, a través de dos cuestionarios.

- Cuestionario de evaluación del acoso escolar (CAES) (García-Perales et al., 2020).
- Cuestionario de Comportamientos Prosociales en el Contexto Escolar (Méndez-Tovar et al., 2015).

Además, se llevó a cabo una evaluación cualitativa con el fin de adaptar la intervención a las características y necesidades de los estudiantes.

Los resultados obtenidos a través de los cuestionarios están recopilándose y analizándose actualmente. Sin embargo, se podrían resaltar algunos datos observados:

- El primer cuestionario, se divide en tres dimensiones: conceptualización de acoso y ciberacoso, percepciones (agresor, víctima y espectador) y habilidades para la resolución de conflictos. Con respecto a la primera dimensión, se ha podido apreciar una mejora significativa en el conocimiento específico del *bullying* y *cyberbullying*, observándose en el post-test y en la reflexión final realizada con el alumnado. En el pre-test, un porcentaje importante de los estudiantes no sabían lo que era el *cyberbullying*, ni los tipos que había de acoso. A través del taller, pudieron conocer de primera mano las consecuencias que sus actos pueden conllevar y ser conscientes de aquellas conductas problemáticas que pueden dar lugar a situaciones de acoso o ciberacoso, reduciendo la prevalencia.
- A partir de los resultados del segundo cuestionario, se observaron cambios en la empatía y en la conducta prosocial. De manera más específica, en el post-test se mejoraron los factores de empatía y consuelo verbal, la escucha profunda, la ayuda física y la solidaridad, principalmente en aquellos estudiantes considerados como espectadores.
- Por otra parte, con respecto a las estrategias de afrontamiento, se vieron reforzadas las de “denuncia” y “búsqueda de apoyo”, conductas observadas en los post-tests y en las reflexiones finales de los grupos cuando se les pregunta, “¿Qué haríais si os sucediera lo mismo que a Samanta?”. Destacando que, después del taller, el alumnado estaba más dispuesto a intervenir a favor de la víctima en situaciones de agresión y a notificar las conductas de acoso.

## 5 Conclusiones

A través de esta propuesta, se destacan los beneficios que tiene para el alumnado en riesgo de exclusión, observando una mejora en su inclusión, participando y disfrutando con sus compañeros, y mejorando la conducta prosocial tanto del alumnado en riesgo como del grupo. De la misma manera, se apreció la involucración y el interés por la temática, contando experiencias personales, situaciones observadas y comentando a sus compañeros cómo habían reaccionado ante el acoso o ciberacoso relacionando las estrategias de afrontamiento de sus experiencias con lo aprendido a través del taller.

Finalmente, se ha podido apreciar una mejora en la conceptualización y en las estrategias adquiridas para afrontar y reaccionar ante situaciones de acoso y ciberacoso para todas las personas que están involucradas (víctimas, agresores y espectadores).

## 6 Referencias

- Aizenkot, D., & Kashy-Rosenbaum, G. (2021). Cyberbullying victimization in Whatsapp classmate groups among Israeli elementary, middle, and high school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(15-16), 8498-8519. <https://doi.org/10.1177/0886260519842860>
- Bejerot, S., S. Plenty, A. Humble, & M. B. Humble (2013). Poor Motor Skills: A Risk Marker for Bully Victimization. *Aggressive Behavior*, 39(6), 453-461. <https://doi.org/10.1002/ab.21489>
- Benítez-Sillero, J. D., Armada, J. M., Ruiz, E. & Raya-González, J. (2021). Relationship between amount, type, enjoyment of physical activity and physical education performance with cyberbullying in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.1002/ab.21489>
- Benítez-Sillero, J. D., Corredor-Corredor, D., Córdoba-Alcaide, F., & Calmaestra, J. (2020). Intervention programme to prevent bullying in adolescents in physical education classes (PREBULLPE): a quasi-experimental study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(1), 36-50. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799968>
- Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., Méndez-Alonso, D., & Prieto, J. A. (2017). Diseño y validación de un cuestionario de medición del aprendizaje cooperativo en contextos educativos. *Anales de Psicología*, 33(3), 680-688. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.251321>
- Ferriz, A., García, S., & Arroyo, J. M. (2019). Cooperative Methodologies decrease disruptive attitudes in Physical Education. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 599-615. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.002>
- Fu, X., Li, S., Shen, C., Zhu, K., Zhang, M., Yaqian, L., & Zhang, M. (2023). Effect of prosocial behavior on school bullying victimization among children and adolescents: Peer and student-teacher relationships as mediators. *Journal of Adolescence*, 95(2), 322-335. <https://doi.org/10.1002/jad.12116>
- Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña (2021). *III Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos en Tiempos de Pandemia 2020 y 2021* [III Report on Prevention of Bullying in Educational Centers in Times of Pandemic 2020 and 2021]. Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña.
- García-Perales, R., Palomares, A., & Cebrián, A. (2020). Diseño y validación de un instrumento para evaluar el acoso escolar al término de la Educación Primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(2), 78-96. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.2.2020.27987>
- Holt/Hale, S. A., & Persse, D. (2015). The National Physical Education Standards and Grade-Level Outcomes: The Future of Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7), 14-16. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1064687>
- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., & Ortega, E. (2019). Impact of the Physical Activity on Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01520>
- Méndez-Tovar, F. C. C., Mendoza, C., Rodríguez, L. M., & García, M. (2015). Conducta prosocial en alumnos de secundaria: validación de una escala prosocial. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 18(2), 9-16.
- Peterson, J. L., Puhl, R., & Luedicke, J. (2012). An Experimental Investigation of Physical Education Teachers' and Coaches' Reactions to Weight-Based Victimization in Youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.10.009>
- Sandoval, J., Luna, A. C. A., & De Gante, A. (2021). Estrategias de afrontamiento del ciberacoso desde la perspectiva de la víctima en adolescentes mexicanos de secundaria y bachillerato. *Revista de Investigación educativa de la Rediech*, 12(1104). [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v12i0.1104](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v12i0.1104)