

Curso 2017-18

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN PEDAGOGÍA

Propuesta de un programa educativo para la
prevención del ciberacoso en adolescentes

Proposal of an educational program for the prevention of
cyberbullying in adolescents

AUTOR:

Natalia Pérez Calles

TUTOR:

Fernando Martínez Abad

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Natalia Pérez Calles**, con DNI **25204313Q**, y estudiante del Grado **de Pedagogía** de la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca, en relación con el Trabajo de Fin de Grado presentado para su evaluación en el curso 2017-2018:

Declaro y asumo la originalidad del TFG **«Propuesta de un programa educativo para la prevención del ciberacoso en adolescentes»**, el cual he redactado de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, 09 de mayo de 2018

FIRMA

A mis padres y hermanos por animarme a coger este tren que solo iba a pasar una vez en la vida.

ÍNDICE

1. INTRODUCCION Y JUSTIFICACIÓN	1
1.1 OBJETIVOS.....	1
1.2 DESARROLLO DEL TRABAJO	1
1.3 JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN	2
2. MARCO TEORICO	4
2.1. CONCEPTO Y TIPOS DE VIOLENCIA ESCOLAR	4
2.2. CARACTERISTICAS VÍCTIMAS, AGRESORES Y ESPECTADORES	8
2.3. CAUSAS.....	13
2.3.1. GENERO	14
2.3.2 RENDIMIENTO ACADEMICO.....	16
2.3.3 CONTEXTO ESCOLAR Y FAMILIAR	17
2.4. PROGRAMAS EDUCATIVOS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN EL CIBERACOSO	18
3. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO	21
3.1 JUSTIFICACIÓN.....	21
3.2. INTRODUCCION.....	22
3.3. DESTINATARIOS.....	24
3.4. OBJETIVOS.....	25
3.5. CONTENIDOS	26
3.6. METODOLOGÍA	27
3.7. CRONOGRAMA	28
3.8. SESIONES DE TRABAJO	29
3.9. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	39
3.10. RECURSOS	49
3.11. EVALUACIÓN.....	50
4. CONCLUSIONES	52
5. BIBLIOGRAFIA.....	55
7. ANEXOS.....	59

1. INTRODUCCION Y JUSTIFICACIÓN

La nueva era digital ha transformado la sociedad, introduciendo nuevos hábitos de comunicación y de ocio. Esta era digital ha traído muchos beneficios, pero también ha propiciado la aparición de nuevas problemáticas como es el ciberacoso.

Como futuros profesionales de la educación debemos tomar conciencia de una problemática tan grave como es el ciberacoso. Pero no nos vale solo con estar informados y concienciados, sino que necesitamos tener herramientas para hacerle frente y si no las tenemos, debemos de ser capaces de crearlas. De hecho, es parte de nuestras competencias como Pedagogos el saber reaccionar y actuar contra el ciberacoso.

1.1 OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es concienciar, sensibilizar y prevenir a adolescentes y familias sobre el ciberacoso a través de un programa de prevención.

Para conseguir lograr este objetivo principal, debemos de establecer también unos objetivos específicos que nos sirvan de guía para conseguir el primordial.

Los objetivos específicos son:

- Analizar el estado de la cuestión entorno al ciberacoso, profundizando en el estudio de las experiencias y programas educativos ya desarrollados en contextos educativos.
- Conceptualizar y caracterizar el acoso y ciberacoso, analizando los factores y elementos que le rodean.
- Diseñar un programa de prevención del ciberacoso, integrando una propuesta completa de actividades para adolescentes y sus familias.

1.2 DESARROLLO DEL TRABAJO

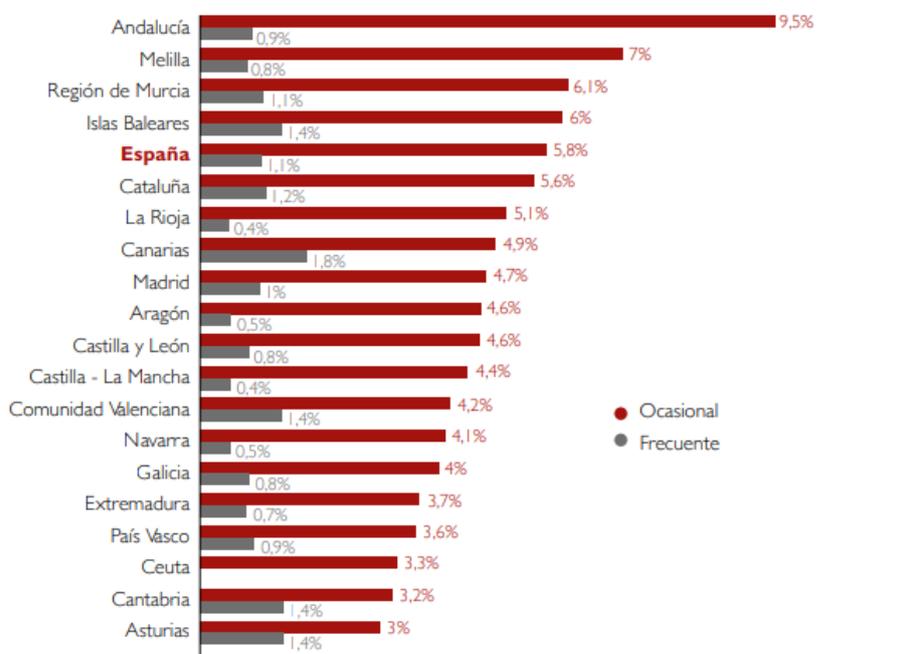
En primer lugar, en el marco teórico de este documento se efectuara una revisión bibliográfica sobre la violencia en general para terminar hablando sobre el ciberacoso. Después de conceptualizar el término de ciberacoso, expondremos las características de los implicados y las principales causas por las que se produce. En segundo lugar, antes de incorporar la propuesta del programa de prevención, haremos una revisión bibliográfica de diferentes programas ya existentes, analizando en profundidad tres de ellos. En tercer lugar, con el objetivo general de concienciar, sensibilizar y prevenir a adolescentes y familias sobre el ciberacoso, este trabajo llevará a cabo la propuesta

de un programa de prevención del ciberacoso para adolescentes y familias. En cuarto, y último lugar, se muestran las principales conclusiones obtenidas a partir de este trabajo, incidiendo en el aporte que realiza el programa diseñado con respecto a los ya existentes en el estado de la cuestión.

1.3 JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Antes de comenzar con el trabajo, vamos a conocer la realidad de hoy en día del ciberacoso. Parece que aproximadamente un 10% de los escolares sufre acoso, tal y como muestra el estudio desarrollado por Save the Children (2016) a partir de una encuesta aplicada a 21.487 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de toda España. De hecho, si observamos el gráfico del porcentaje de niños y niñas víctimas de ciberacoso por Comunidades Autónomas, la media de España se encuentra en un 5,8% de estudiantes que sufre ciberacoso de manera ocasional y un 1,1% que lo padece de manera frecuente. Además, llama la atención que cuatro Comunidades Autónomas están por encima de la media española cuando se habla de ciberacoso ocasional, siendo Andalucía la que mayor porcentaje tiene con un 9,5%. Cabe destacar por otro lado, que el porcentaje de víctimas que sufren ciberacoso de manera frecuente oscila entre un 1,4% y un 0,9%, frecuencias que pueden considerarse bajas si las comparamos con las víctimas de ciberacoso ocasional.

Figura 1: Porcentaje de niños y niñas que han sido víctimas de ciberacoso por CCAA.



Recuperado de Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia, de Calmaestra, Escorial, García, Del Moral, Perazzo & Ubrich, 2016, p. 31.

Los casos de ciberacoso escolar suponen prácticamente una cuarta parte del total de casos de acoso, como pone en evidencia el estudio realizado por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR (2016), en el que, entre 60.408 llamadas realizadas al teléfono de la fundación ANAR durante 2013, 2014 y 2015, el 24% relataba que había sufrido ciberacoso como tipo de acoso principal.

Estas evidencias nos muestran que hoy en día existen altos porcentajes de acoso y ciberacoso. Por ello, cuanta más información y materiales para erradicar el problema tengamos mayor será la probabilidad de que todos esos porcentajes disminuyan.

2. MARCO TEORICO

2.1. CONCEPTO Y TIPOS DE VIOLENCIA ESCOLAR

Comenzaremos definiendo el concepto de violencia según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS (2002) define la violencia como:

El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (p.5).

Como observamos en la definición propuesta por la OMS, la violencia es un tema delicado que transcurre en el día a día de las personas y que puede tener consecuencias muy graves. En el presente trabajo nos centraremos en hablar sobre la violencia escolar.

Los primeros estudios académicos desarrollados en torno a la cuestión de la violencia escolar son liderados por el psicólogo sueco Dan Olweus. En su trabajo, Olweus (1998) define el termino acoso escolar como “la exposición de un alumno repetidamente y durante un tiempo determinado a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos” (p.25). Como se puede observar, la definición se orienta hacia los roles del acosador y el acosado, manteniendo una perspectiva muy amplia al respecto del objeto a través del que surge el acoso escolar. Otros autores como Barri (2010) lo definen como “un acoso sistemático que se produce reiteradamente en el tiempo por parte de uno o varios acosadores a una o varias víctimas” (p.95). Por tanto, con estas dos definiciones ya podemos hablar de roles en este tipo de conducta: el acosador y el acosado. En la actualidad, Martínez Otero (2017) lo define como “una persecución física o psicológica intencionada y continua que recibe un alumno por parte de otro u otros” (p.278). Martínez Otero (2017) comparte con Olweus (1998) y Barri (2010) que el acoso se lleva a cabo por parte de una persona acosadora o varios acosadores sobre una víctima pero su definición tiene unos matices que la diferencian de las otras, aludiendo a que el acoso es una conducta continua y no en un tiempo determinado como señala Olweus (1998). Además, este autor ya menciona tipos de acoso haciendo referencia a daños físicos y psicológicos.

No solo Martínez Otero (2017) ha hablado de tipos de acoso sino que muchos autores han clasificado estas conductas (Defensor del pueblo, 1999; Martínez Otero, 2015; Melero, 2017; Slonje & Smith, 2008). Todos ellos apuntan a que entre las modalidades del acoso se encuentra:

- **Maltrato físico:** Una persona o personas pegan, dan puñetazos, patadas, pisadas o golpes a otra persona y causan en la víctima lesiones físicas que pueden llegar a ser de gravedad.
- **Maltrato verbal:** Supone insultar, agredir verbalmente, amenazar o utilizar motes. Es decir, es utilizar la palabra para hacer daño a una persona.
- **Maltrato psicológico:** Es un tipo de violencia emocional donde no se utiliza el contacto físico. Tiene el objetivo de provocar temor en la víctima y puede ser más dañino que el físico.
- **Maltrato relacional o social:** Su objetivo principal es aislar y excluir a la víctima.

Añadiendo una mayor especificidad sobre la definición general de acoso escolar, surgen estudios que hacen referencia específicamente al acoso cibernético o, en términos anglosajones, cyberbullying. Hoy en día, y con la generalización de la era digital y tecnológica, el cyberbullying ha comenzado a ser objeto de estudio entre muchos autores (Avilés, 2013; Bartrina, 2014; Garaigordobil, 2011; Monelos, Mendiri & García Fuentes, 2015) y de este modo se habla de un nuevo tipo de acoso escolar. Garaigordobil (2011) define el concepto de cyberbullying como “utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, principalmente Internet y el teléfono móvil, para hostigar y acosar a los compañeros” (p. 233). Avilés (2013), por su parte, lo define como “el maltrato entre iguales a través de los dispositivos móviles o Internet” (p.65). Por tanto, esta nueva forma de acoso escolar sigue siendo un maltrato entre iguales (Martínez Otero, 2017; Olweus, 1998) pero cambiando la forma de llevarlo a cabo. No se hace mediante lo que se conoce coloquialmente como el “cara a cara”, sino a través del anonimato en las redes sociales.

Al igual que nos encontrábamos con tipologías específicas de acoso escolar, la naturaleza específica de los entornos virtuales exige definir tipologías específicas de acoso cibernético. Así, Willard (2006, citado en Bartrina, 2014) identifica 7 tipologías diferentes de acoso cibernético:

- **Provocación incendiaria o flaming:** intercambio de insultos breves y acalorados en línea mediante el envío de mensajes electrónicos utilizando un lenguaje vulgar y enojado.
- **Hostigamiento o harassment:** envío de imágenes o de vídeos denigrantes, seguimiento mediante software espía, remisión de virus informáticos y humillación utilizando videojuegos. Este tipo de hostigamiento es más unilateral, puesto que va dirigido a una persona.

- **Denigración o denigration:** distribución de información sobre otra persona en un tono despectivo y falso mediante un anuncio en una web, envío de correos electrónicos, de mensajería instantánea o de fotografías de una persona alteradas digitalmente. Se pueden incluir también los cuadernos de opinión en línea.
- **Suplantación de la personalidad o impersonation:** entrada en una cuenta de correo electrónico o en una red social de otra persona para enviar o publicar material comprometedor sobre ella, manipulando y usurpando su identidad.
- **Difamación y juego sucio o outing and trickery ('salida y engaño'):** violación de la intimidad, engañando para que la persona comparta y transmita secretos o información confidencial sobre otra a fin de promover rumores difamatorios.
- **Exclusión social o exclusion y ostracismo:** supone la privación a la víctima del acceso a chats o a redes sociales. Las personas que han sido marginadas de esta manera pueden sumarse más fácilmente a otros grupos de la red con ánimo de venganza.
- **Acoso cibernético o cyberstalking:** conducta repetida de hostigamiento y/o acoso con envío de mensajes ofensivos, groseros e insultantes y ciberpersecución. Se incluyen las amenazas de daño o intimidación que provocan que la persona tema por su seguridad.

Kowalski, Limber & Agatston (2010), citados en Garaigordobil (2011), como añadido a estos 7 tipos de acoso cibernético, señalan una octava tipología, la **paliza feliz** (happy slapping), donde se realiza una agresión física a una persona a la que se graba en vídeo con el móvil y luego se cuelga en la red para que lo vean miles de personas.

Todo lo anterior nos lleva a pensar que el acoso cibernético y el acoso forman parte del mismo fenómeno, con la eventualidad de que en el ciberbullying se muestra el ejercicio del abuso con tecnologías como los dispositivos móviles e Internet, a través de sus múltiples modalidades (Avilés, 2013).

No obstante, una extensa literatura científica coincide en destacar que, a pesar de que se pueden encontrar muchas similitudes entre ambos tipos de acoso, existen importantes diferencias entre el acoso y ciberacoso (Avilés, 2013; Bartrina, 2014; Elledge, Williford, Boulton, DePaolis, Little, & Salmivalli, 2013, citados en Melero, 2017; Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014, citados en Melero, 2017; Hernández & Solanos, 2007, citados en Sabater & López, 2015; Ortega, Buelga & Cava, 2016;

Slonje & Smith, 2008; Willard, 2007). En este sentido, partiendo de estos estudios, la tabla 1 resume las principales similitudes y diferencias entre ambos tipos de acoso.

Tabla 1. Diferencias entre acoso y ciberacoso.

	ACOSO TRADICIONAL	CIBERACOSO
FORMAS DE LLEVARLO A CABO	Presencial.	Anonimato.
TEMPORALIDAD	Finaliza al llegar a casa.	Puede durar todo el día.
ESPACIOS	Físicos (Centro escolar).	Virtuales (Redes sociales).
CARACTER	Acto agresivo e intencional.	Acto agresivo e intencional.
CONDUCTAS	Física-psicológica-verbal.	Psicológica y verbal a través de videos o mensajes en la red.
TIPO DE GRUPOS	Grupos pequeños. Grupos de iguales.	Grupos grandes. Grupos de iguales.
ESPECTADORES	Visualizado por un número menor de personas.	Visualizado por un número mayor de personas.
PROTECCION	Mayor control y supervisión de las autoridades y la población adulta.	Menor control y supervisión de las autoridades y la población adulta
IMPLICADOS	Triángulo de la violencia (agresor-víctima-observadores)	Triángulo de la violencia (agresor-víctima- observadores)

Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar, quizás la mayor diferencia que pueda existir entre los dos es el anonimato del ciberacoso frente al carácter presencial del acoso tradicional. Este anonimato puede llevar al agresor a desconocer el daño que verdaderamente le está generando a la víctima y a que tenga menos oportunidades de ser empático con la víctima, y que ello lo lleve a convertirse en una persona fría (Slonje & Smith, 2008). Otra de las diferencias a destacar es que, dado que el ciberacoso se lleva a cabo a través de internet, su visualización se hace mayor que la del acoso debido a que los espectadores en esta última suelen ser los alumnos de un centro escolar y es un número más reducido que el de internet. Otro dato importante y que algunos autores (Bartrina, 2014; Sabater & López, 2015) señalan como uno de los más importantes

sería la protección: en internet la víctima está más desprotegida que en la vida cotidiana y dificulta la detección por parte de la familia o cuidadores principales de la persona. En cuanto a la temporalidad, Willard (2007) señala que “no hay escapatoria para los que están siendo víctimas del ciberacoso: la victimización está en curso todo el día” (p.5). Por lo que a diferencia del acoso tradicional que finaliza una vez llegas a casa, en el ciberacoso la víctima cae presa de los insultos, amenazas, mensajes groseros...todo el día, no solo el tiempo que está en el centro escolar. Por lo demás, en cuanto a las variables de carácter, conductas (exceptuando la física que solo se da en el acoso tradicional) e implicados, parece que nos encontramos con las mismas tanto en el acoso tradicional como en el ciberacoso.

Por tanto, el ciberacoso se define como una modalidad de acoso presente en el ámbito escolar, pero con una serie de características propias que lo diferencian fundamentalmente del acoso tradicional. Por lo que es necesario que tengamos en cuenta estas particularidades a la hora de realizar programas de prevención e intervención en el ámbito escolar, moldeando las acciones educativas a las diferencias que hemos destacado.

2.2. CARACTERÍSTICAS VÍCTIMAS, AGRESORES Y ESPECTADORES

Debido a que el ciberbullying es un fenómeno reciente, son muy pocas las investigaciones que han explorado los efectos sobre la víctima y sobre el agresor (Garaigordobil, 2011), por lo que para este apartado haremos una revisión bibliográfica de tres autores principales sobre este tema (Avilés, 2013; Garaigordobil, 2011; Olweus, 1998) para aproximarnos a las características del ciberacosador, cibervíctima y ciberespectadores.

Olweus (1998), en su ya clásico libro “Conductas de acoso y amenaza entre escolares”, expone las características de la víctima y el agresor.

En cuanto a la víctima, Olweus (1998) hace una diferenciación entre víctimas pasivas y víctimas provocadoras. Las víctimas pasivas suelen ser personas débiles físicamente, cautas, sensibles, tranquilas, tímidas, pasivas, deprimidas, apenadas, tristes, inseguras, infelices, depresivas y sumisas. En cuanto a las víctimas provocadoras, se diferencian de las pasivas en que suelen plantarles cara a sus agresores pero sin ningún resultado. Se caracterizan por ser personas ansiosas, infelices, depresivas, con una opinión negativa de sí mismas, hiperactivas, inquietas, e inmaduras. Este tipo de víctimas, las provocadoras, pueden convertirse en agresores en el entorno virtual dado que Olweus (1998) matiza que “podían intentar agredir a otros escolares más débiles” (p.78). En cuanto al colegio, tanto las víctimas pasivas

como las provocativas sufren insultos, patadas, les ponen mote, les roban su material y el dinero, reciben órdenes por parte de sus compañeros, se aíslan en los recreos, les acorralan y les menosprecian por lo que normalmente no se separan del profesor. Además, pone de manifiesto el bajo rendimiento escolar en investigaciones con alumnado de educación secundaria y expresa que suelen tener fracaso escolar y sacar notas bajas. Pero, según Woods & Wolke (2004), citados en Avilés (2010), en educación primaria no existe relación entre un bajo rendimiento escolar y sufrir acoso escolar.

Los agresores son personas que físicamente son fuertes, son de la misma edad o un poco más mayores que las víctimas, son dominantes, impulsivos, desafiantes, agresivos, tienen mal carácter, conductas antisociales y tienden a la frustración. Suelen ser los populares del colegio y muestran una actitud negativa hacia el centro escolar. En el colegio se meten en peleas, gastan bromas, acorralan a sus víctimas, les amenazan y les dan órdenes, se burlan de los demás, ridiculizan, molestan y pegan a los compañeros, pero suelen elegir a los que consideran más débiles. Tienen cómplices y les utilizan para que hagan el trabajo sucio por ellos.

Si observamos estas características podríamos trasladarlas al ciberbullying y pensar que las cibervíctimas y los ciberagresores también comparten esta serie de características en el entorno virtual. Del Barrio (2013), citada en Martínez Otero (2017), agrega que “casi el 5% de víctimas de acoso presencial o exclusión social realizan ciberacoso” (p.290). Por lo que se podría decir que algunas víctimas de acoso tradicional se vuelven acosadoras en el entorno virtual. Entonces, ¿esto hace que se incremente o que disminuyan las características de las víctimas y agresores? ¿Es bueno para una persona que en la vida real es acosada, que en el espacio virtual se convierta en acosadora?

Para contestar a estas preguntas y acercándonos un poco más a las características de los ciberacosadores, de las cibervíctimas y de los ciberespectadores, podemos hacer referencia al estudio de Avilés (2013). En este estudio se realizó un análisis psicosocial del ciberbullying, y se identificaron los componentes para establecer unas características de los participantes del ciberbullying.

Así, Avilés (2013) analiza 4 componentes: interpersonal, intrapersonal, intergrupalo y contextual.

El **componente interpersonal** hace referencia a las relaciones que se establecen entre las personas. Por tanto, desde este plano, se analizarán las características del

ciberacosador y de la cibervíctima en relación con las relaciones que llevan a cabo con las personas de su entorno. Dentro de este plano se analizan tres variables (ejercicio de poder, nivel de seguridad y grado de control) que ponen en juego la relación de desequilibrio que se observa entre el agresor y la víctima.

- **Ejercicio de poder:** Aquí el agresor muestra todo el poder que tiene a la víctima ejerciendo un control permanente sobre ella. El agresor se cree siempre por encima de la víctima. Por tanto, la víctima adopta un rol de sumisa.
- **Nivel de seguridad:** El entorno virtual reduce la exposición del agresor, por lo que hace más fácil que ataque a la víctima dado que la persona siempre está accesible y ello hace que aumente su indefensión.
- **Grado de control:** Como hemos dicho en el ejercicio de poder el agresor, dado el anonimato y la libertad que le proporciona el entorno virtual, siempre va a ejercer control y poder sobre la víctima dado que esta es vulnerable y siempre está accesible.

Estas tres variables, unidas a las características de las que hablaba Olweus (1998), ponen de manifiesto que el agresor es un dominante que tiene todo el poder sobre la víctima y que la víctima es una sumisa y siempre va a estar por debajo del agresor. Esto, llevado al contexto del ciberbullying, y dado que el acoso en el ciberbullying es constante, lleva a la víctima a estar accesible para el acosador todo el día, por lo que el grado de control se hace mayor que el que se da en el acoso tradicional.

El **componente intrapersonal** hace referencia a uno mismo, por lo que aquí se analizan las características propias del ciberacosados y de la cibervíctima. En este componente se analizan tres variables: emocional, cognitivo y social.

- **Variable emocional:** Aquí el agresor, dado el anonimato que le proporcionan las redes, carece de empatía debido a que no se pone en el lugar de la víctima y no siente el daño que le hace. Además, carece de feedbacks, debido a que no observa la respuesta que tiene la víctima hacia sus agresiones virtuales. Eso hace que el agresor se convierta en una persona fría y carente de empatía al que le satisface hacer daño. En la víctima estos hechos hacen que aumente su sufrimiento y que tenga problemas de salud (ansiedad, estrés...). Pero, por otra parte, el entorno virtual a la víctima le puede dar la seguridad suficiente como para plantarle cara al agresor.
- **Variable cognitiva:** En esta variable entra en juego lo que conoceríamos como la doble personalidad. Es decir, tener un yo en la vida real y otro yo en la vida virtual. Esto puede atraer riesgos para la persona y sobre todo para el

ciberacosador, ya que puede llegar a no diferenciar entre el entorno virtual y real o, lo que es peor, hacer real el virtual. A la víctima, dentro de este componente, todo le genera dudas, desconcierto y desconocimiento de lo que sucede a su alrededor.

- **Variable social:** Supone las relaciones que mantenemos con los demás, la imagen que yo tengo de mí mismo y que doy a los demás. En el ciberacoso este plano se lleva a cabo por el entorno virtual y las relaciones que establecemos en él. Dentro de esta variable, ya podríamos hablar de lo que se conoce como el triángulo de la violencia y hablar sobre los espectadores. Al igual que en el acoso tradicional, los espectadores no hacen nada por evitar estas situaciones. De hecho, en el ciberacoso las manifestaciones de ayuda hacia la víctima son menores.

Estas variables nos han ofrecido matices importantes en las características de las cibervíctimas y de los ciberagresores. Al respecto, Garaigordobil (2011) señala que en el ciberbullying el daño emocional es más significativo que en el acoso tradicional. Si analizamos el plano emocional, podemos definir a los ciberagresores como personas empáticas, frías, desprovistas de feedbacks y carentes de sentimientos hacia el daño que están produciendo. En cuanto a la víctima, se pueden generar daños psicológicos que pueden conllevar incluso hasta la muerte de la persona. Pero, cabe destacar que Avilés (2013) puntualiza que las víctimas en el entorno virtual plantan cara al agresor y esto puede unirse al concepto de víctimas provocativas del que hablaba Olweus (1998). En la variable cognitiva, y como otra característica, que bajo nuestro punto de vista comparten el ciberacosador y a la cibervíctima, es la doble personalidad. El anonimato hace que el ciberacosador se esconda detrás de algún nickname o apodo para que la víctima no le reconozca. Pero es esta doble personalidad, la que hace que algunas víctimas del acoso tradicional se conviertan en acosadoras en el entorno virtual. Además, en el componente intrapersonal ya se observa a los espectadores. Podemos caracterizar a los ciberespectadores como un público amplio, ya que ya hemos hablado de que en el contexto virtual los espectadores son un mayor número de personas, y de que su ayuda hacia las cibervíctimas es menor que en el acoso tradicional.

El **componente intragrupal** conlleva todas las relaciones que las personas establecemos con, mayoritariamente, nuestro grupo de iguales. Principalmente, los ciberacosadores son personas del entorno de la víctima y los ciberespectadores tienden a ser personas también del entorno de la víctima.

En palabras de Avilés (2013, p.70).

“El **componente contextual** caracteriza al propio ciberbullying, porque es el medio a través del cual se difunde la información, la simultaneidad de la comunicación, la inmediatez de las respuestas, la facilidad para llegar hasta cualquier destinatario, la sensación de anonimato, invisibilidad o posibilidad de enmascaramiento voluntario, la frialdad emocional, la aparente pérdida de intimidad o la esclavitud de las palabras escritas o de las imágenes publicadas.”

Es decir, es el lugar donde se llevan a cabo todos los componentes de los que hemos estado hablando (interpersonal, intrapersonal e intergrupala). Dentro de este contexto se deben analizar tres variables:

- **Audiencia:** El ciberacoso tiene más público que el acoso tradicional.
- **Duración:** El acoso se suspende una vez que llegamos a casa mientras que el ciberacoso dura todo el día debido a que la víctima siempre esta accesible.
- **Escasez de control y supervisión de la información:** Esto hace que la víctima se vea sola ante el acoso que está sufriendo.

La tabla 2 hace referencia a las características principales que hemos podido extraer de los autores de los que hemos recopilado información (Avilés, 2013; Garaigordobil, 2011 y Olweus, 1998) y donde podemos observar de manera más clara los perfiles de los implicados en el ciberacoso.

Tabla 2. Características ciberagresores y cibervíctimas.

PERSONAS	CARACTERÍSTICAS PERSONALES	CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES	CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS
CIBERAGRESORES	Personas dominadoras, controladoras y con tendencia a tener el poder.	Personas frías, empáticas, con dificultades para acatar normas, agresivos Doble personalidad	Absentismo escolar Fracaso escolar

PERSONAS	CARACTERÍSTICAS PERSONALES	CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES	CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS
CIBERVÍCTIMAS	Personas sumisas y vulnerables.	Personas con ansiedad, estrés, miedo, baja autoestima, falta de confianza en sí mismas, frustración, nerviosismo, ira y trastornos del sueño. Doble personalidad	Todas las características emocionales afectan al rendimiento escolar de la persona y suele sufrir fracaso escolar.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los ciberespectadores, estos pueden tener una actitud activa, es decir, participar poniendo comentarios en un video o una foto de una persona que está siendo víctima del ciberacoso o pueden tener una actitud pasiva y no involucrarse, solo observar. No obstante, su papel puede ser importante, ya que puede agravar o mejorar la situación.

Volviendo a las preguntas que hacíamos al principio: ¿Esto hace que se incrementen o que disminuyan las características de las víctimas y agresores? Como hemos podido observar, las características del acoso tradicional con las del ciberacoso en los participantes se parecen, lo único que pueden tender a agravarse en el entorno virtual. ¿Es bueno para la persona que en la vida real sea acosada y que en el espacio virtual sea acosadora? En esta pregunta entra en juego la doble personalidad de la que se habla en la variable cognitiva. Al final esto conduce a que la persona no sepa distinguir entre la realidad y el entorno virtual, o que llegue incluso a llevar vidas paralelas como puede ocurrir en el caso de la persona que sufra acoso en la vida real pero sea acosadora en el entorno virtual. No obstante, lo que sí se puede saber con certeza es que esto puede causar en todos los implicados desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos (Garaigordobil, 2011).

2.3. CAUSAS

Muchos autores (Avilés, 2010; Calmaestra, 2011; Félix, Soriano, Godoy & Sancho, 2010; Garaigordobil & Aliri, 2013; Ivete & González, 2016; Maquilón, Giménez, Hernández & García, 2011; Ortega et al., 2016; Palacios, Polo, Felipe, León & Fajardo, 2013; Rodríguez, Martínez & Duran, 2015; Zweig, Lachman, Yahner & Dank, 2014,

citado en Rodríguez et al., 2015) han estudiado diferentes variables con el objetivo de dar a conocer las causas que originan el fenómeno del acoso escolar y más concretamente del ciberacoso. Algunas de las variables que se han estudiado más habitualmente como posibles causas de acoso tradicional y de ciberacoso son: edad, género, provocación, diversión, tipos de familia, ser diferente, éxito escolar.

En el presente trabajo, nos vamos a centrar en tres causas: género, rendimiento académico y contexto escolar y familiar. Estas tres, han sido las más estudiadas y nos pueden resultar más útiles a la hora de realizar una intervención.

Cabe destacar que las causas pueden verse como una justificación por parte del agresor para llevar a cabo este tipo de conductas.

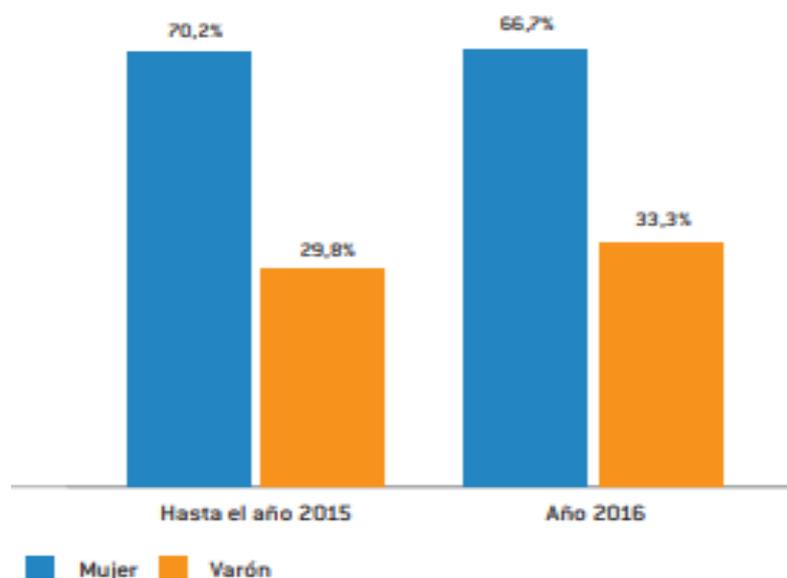
2.3.1. GENERO

Garaigordobi & Aliri (2013) señalan que la variable sexo es una de las más estudiadas en las investigaciones que se hacen en torno al acoso y al ciberacoso.

Así, en algunos estudios (Garaigordobil & Aliri, 2013; Zweig et al., 2014, citados en Rodríguez et al., 2015) se pone de manifiesto que las chicas son más víctimas de ciberacoso que los chicos. Otros estudios (Calmaestra, 2011; Félix et al., 2010; Rodríguez et al., 2015) muestran en sus resultados que los chicos son más agresores que las chicas.

Si analizamos datos recientes, un estudio realizado por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR (2016) pone de manifiesto que hay más mujeres que sufren ciberacoso como muestran algunos estudios citados anteriormente (Garaigordobil & Aliri, 2013; Zweig et al., 2014, citado en Rodríguez et al., 2015). De hecho, la figura 2 muestra cómo del año 2015 al año 2016 el número de mujeres víctimas de ciberacoso ha descendido y ha aumentado el número de hombres víctimas de ciberacoso.

Figura 2: *Genero de la víctima.*



Recuperado de: *El estudio sobre acoso escolar y cyberbullying según los afectados*, Fundación ANAR & Fundación Mutua Madrileña (2016).

No obstante, las diferencias entre ambos grupos siguen siendo muy abultadas (aproximadamente, entre las personas que sufren ciberacoso, el doble son de género femenino), por lo que esa pequeña disminución de la proporción de víctimas mujeres en el ciberacoso o el aumento de proporción de hombres acosados es un dato poco significativo.

Hay otros estudios (Rodríguez et al., 2015; Hemphill, Kotevski, Tollit, Smith, Herrenkohl, Toumbourou, & Catalano, 2012, citados en Rodríguez et al., 2015) que no observan diferencias significativas entre hombres y mujeres. De hecho un estudio realizado por Rodríguez et al. (2015), en sus resultados expone que no hay diferencias estadísticamente significativas entre el ciberacoso que realizan chicos y chicas.

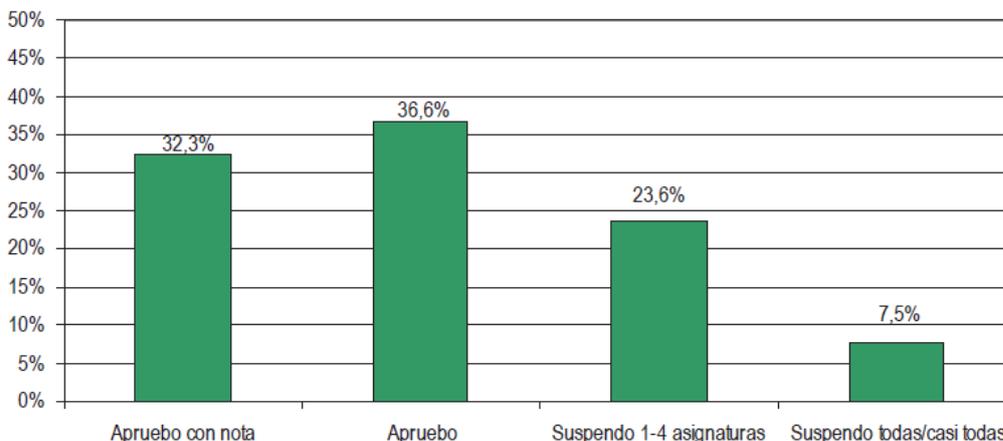
Por tanto, en este trabajo, observando las discrepancias que hay entre autores, y sabiendo que los estudios tienden a señalar que estas diferencias se deben a los diferentes instrumentos utilizados o al carácter transversal o longitudinal del estudio (Garaigordobil & Aliri, 2013), no vamos a diferenciar entre chicos y chicas. Por lo que nuestro programa de intervención irá dirigido de la misma manera a chicos y chicas sin hacer distinción de que uno u otro sexo tienda a ser más víctima o más agresora.

2.3.2 RENDIMIENTO ACADEMICO

Muchos autores (Avilés, 2010; Ivete & González, 2016; Maquilón et al., 2011; Ortega et al., 2016) en sus estudios coinciden en que existe relación entre el rendimiento académico y el acoso tradicional o acoso cibernético. De hecho, algunos de estos autores la estudian porque muchas investigaciones solo se centran en los aspectos psicológicos y emocionales de la persona pero no tanto en el rendimiento académico (Ivete & González, 2016).

Maquilón et al. (2011) estudiaron la relación entre la implicación en dinámicas de ciberacoso y el rendimiento académico de las víctimas. La figura 3, muestra los resultados de las víctimas de ciberacoso en función de los resultados académicos. Se comprueba en la figura cómo la mayor tasa de cibervíctimas se encuentra entre los estudiantes con notas entre el cinco y el siete. Les siguen aquellos cuyas notas estarían comprendidas entre el ocho y el diez. Los porcentajes más bajos de cibervictimización se dan en aquellos que no aprueban todas las asignaturas y les quedan entre una o todas. Con ello, podríamos decir que son susceptibles de ser víctimas de acoso o ciberacoso prácticamente, aunque en diferente proporción, estudiantes de todos los rendimientos académicos.

Figura 3. Distribución de la cibervictimización en función de los resultados académicos.



Recuperado de La victimización en las dinámicas de cyberbullying en centros educativos de la Región de Murcia de Maquilón et al., 2011, p.272.

Por tanto con todo ello podemos decir que la variable de rendimiento académico es un elemento a tener en cuenta en relación con el acoso tradicional y el ciberacoso y que deberemos de contemplar a la hora de realizar una intervención.

2.3.3 CONTEXTO ESCOLAR Y FAMILIAR

En cuanto a la relación existente entre las variables familiares y escolares y el ciberacoso, se evidencia cómo, centrándonos en la variable del contexto escolar, el ciberacoso se relaciona significativamente con esta variable y que son las víctimas quienes más sufren sus consecuencias. Las víctimas, a diferencia de los que no sufren acoso, presentan una autoestima y un nivel de afiliación al grupo más bajo (Ortega et al., 2016). De hecho, estos autores apuntan a que las cibervíctimas severas tienen una percepción más negativa de la ayuda del profesor (p.62). Es decir, no ven que los profesores puedan ayudarles a solucionar sus problemas y, además, les falta confianza en ellos. Por tanto, esto evidencia la necesidad de trabajar con los docentes y dotarles de los recursos necesarios para que puedan solucionar de manera efectiva los problemas de acoso tradicional o ciberacoso que se produzcan en sus aulas.

Como sabemos la familia es el primer agente socializador de una persona y, por tanto, el modo en que esa primera socialización se realiza marca las conductas de una persona. Por esta razón, tenemos que tener en cuenta que la familia es un elemento importante y con el que debemos de trabajar.

Las evidencias científicas parecen confirmar que los estudiantes que proceden de familias no tradicionales extensas: familias homoparentales, monoparentales o reconstituidas, son más propensos a ejercer el rol de víctimas y agresores a diferencia de los alumnos que proceden de familias tradicionales. Además, en cuanto a papel de observador, no se muestran diferencias por pertenecer a un tipo u otro de familia (Palacios et al., 2013).

Por otro lado, parece que el estilo parental también ejerce una influencia clara sobre el ciberacoso; López & Ramírez (2017), tras el análisis de los 4 estilos educativos siguientes:

- **Estilo parental democrático:** Este estilo parental se caracteriza por una comunicación bidireccional entre padres e hijos y por una participación de todos los miembros de la familia en la toma de decisiones. López & Ramírez (2017) afirman que este es el mejor estilo parental y que es el que predomina en la mayoría de las familias españolas.
- **Estilo parental autoritario:** Este estilo parental es lo contrario del estilo parental democrático. Se caracteriza por una comunicación unidireccional (de padres a hijos) y por una escasa participación de la familia en la toma de decisiones, recayendo estas en los padres.

- **Estilo parental negligente:** Este estilo parental se caracteriza por una escasa comunicación y transmisión de afecto. Según Macoby, 1992, citado en López & Ramírez, 2017 este tipo de estilo puede conllevar a generar conductas violentas y disruptivas en los hijos.
- **Estilo parental indulgente:** Este estilo parental se caracteriza principalmente por la ausencia de castigos.

Concluyen que el estilo parental democrático reduce la probabilidad de tener conductas violentas, y en este caso, de realizar acoso escolar.

Por ello, las evidencias analizadas ponen de manifiesto que la familia tiene un papel importante en las conductas de los hijos. Por lo que de cara a nuestro programa de intervención, sería conveniente trabajar con las familias los tipos de estilos educativos parentales y las consecuencias, tanto positivas como negativas, que estos estilos tienen en los casos de acoso escolar y de acoso cibernético.

2.4. PROGRAMAS EDUCATIVOS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN EL CIBERACOSO

En este apartado vamos hacer una valoración de programas de ciberacoso que ya se han implantado y vamos a detenernos en los resultados que han obtenido de cara a elaborar la propuesta de intervención. Más concretamente, vamos a analizar tres programas: Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil & Martínez, 2013), una experiencia de prevención del cyberbullying en un Instituto de Zaragoza (Planas, 2016) y una intervención cognitivo-conductual en una adolescente víctima de acoso escolar (Melero, 2017).

La tabla 3 resume las características principales de estos tres programas para observar que aunque sean intervenciones diferentes, los tres han obtenido resultados positivos.

Analizando las características de cada uno de estos programas o intervenciones podemos afirmar que son modelos diferentes con los que podemos trabajar. Podemos decir que dos de los programas están encaminados a prevenir y reducir las conductas de acoso y ciberacoso pero aunque tengan el mismo objetivo, albergan alguna diferencia. El Cyberprogram 2.0 es un programa completo que llevan a cabo los profesores con los alumnos en el aula y la experiencia de Planas (2016) supone implicar a los alumnos para resolver un problema que tejen ellos mismos.

La intervención cognitivo conductual, es una experiencia individual para saber cómo tratar a una persona que ya ha sido víctima de acoso tradicional y ciberacoso. De hecho, se podría decir que esta intervención lo que hace es empoderar a la persona dándole herramientas para hacer frente a los casos de acoso tradicional o ciberacoso o para no volver a tenerlos.

Por todo ello, estos tres programas o intervenciones nos dan una visión diferente de cómo se puede intervenir en caso de ciberacoso o acoso tradicional: podemos intervenir en grupos grandes (Garaigordobil & Martínez, 2015; Planas, 2016) o podemos hacerlo a nivel individual (Melero, 2017). No obstante, de una u otra manera, es oportuno intervenir cuanto antes en un problema que cada vez es más cotidiano. Por esta razón, y como hemos dicho al principio, cuantos más programas tengamos para prevenir el acoso cibernético, mayores serán las posibilidades de disminuir su presencia y sus consecuencias.

Tabla 3. Estudios previos sobre ciberacoso.

	Garaigordobil & Martínez (2015)	Planas (2016)	Melero (2017)
PARTICIPANTES	176 adolescentes de 13 a 15 años alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.	Alumnos de psicología de 1º de Bachillerato.	Lidia adolescente de 12 años.
LUGAR	País Vasco	Zaragoza	Provincia de Alicante
FINALIDAD	Prevenir y reducir el ciberbullying.	Reducir los casos de ciberbullying de centro.	Empoderar a una persona víctima de acoso escolar.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y conceptualizar bullying y ciberbullying - Analizar los roles de los implicados - Analizar las consecuencias del bullying y ciberbullying para las víctimas, los agresores y los implicados - Desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir o intervenir en conductas de bullying y ciberbullying. - Promover varios objetivos transversales como mejorar la empatía, la capacidad de comunicación... 	<ul style="list-style-type: none"> - Reducir los casos de ciberbullying implicando a los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades sociales y asertivas de Lidia - Aumentar su autoestima. - Desarrollar habilidades de resolución de problemas - Reforzar sus habilidades de comunicación.
DISEÑO	Diseño Cuasiexperimental, Pretest-Postest. <ul style="list-style-type: none"> - Grupo experimental: 93 alumnos - Grupo de control: 83 alumnos 	<i>No procede</i>	Pretest- Postest
INSTRUMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cyberbullying: Screening de acoso entre iguales - Escala de bullying - Escala de ciberbullying 	<i>No se aplican</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Información cualitativa: entrevista, test de la familia, autorregistro. - Información cuantitativa: Cuestionarios (AF-5, CEDIA, BASC, Autoestima Rosenberg) - Análisis topográfico y funcional.
ESTRUCTURA PROGRAMA	3 Módulos con 25 actividades en total.	<ul style="list-style-type: none"> - Formación a los alumnos de psicología de 1º de bachillerato sobre ciberbullying. - Charlas junto con el orientador y los profesores de prácticas sobre ciberbullying a los alumnos de los cuatro cursos de ESO. 	12 sesiones de 1 hora de duración. Las 3 primeras sesiones de evaluación. De la sesión 4 hasta la 12 la intervención.
RESULTADOS	Descenso de las conductas de acoso tradicional y ciberacoso y aumento de la capacidad de empatía en los participantes.	Disminución del número de casos de ciberacoso en el centro. Cambio de rol de los espectadores, que han pasado de ser pasivos a ayudar a la víctima o informar sobre el caso de acoso o ciberacoso.	Lidia se siente más segura de sí misma, posee más habilidades sociales y tiene capacidad para resolver situaciones conflictivas y afrontar casos de acoso escolar.

Fuente: Elaboración propia

3. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO

3.1 JUSTIFICACIÓN

Vidales & Sádaba (2017) señalan que la tecnología digital ha adquirido gran importancia entre el público adolescente y forma parte de sus prácticas cotidianas en distintos ámbitos como el familiar, educativo y social (p. 20). Entre los jóvenes esto ha supuesto una nueva forma de socialización basada en internet, lo que ha repercutido en la creación de lo que se conocen como comunidades digitales (Vidales & Sádaba, 2017).

Según el informe Sociedad Digital en España (2017) el 56,8% de los internautas asegura que gracias a la red se ha vuelto a relacionar con familiares y amigos de toda la vida (p.149).

La mayoría de las relaciones interpersonales de hoy en día se desarrollan a través de un móvil, un ordenador o una Tablet. Esto ha hecho que la mayoría de los jóvenes hagan uso de internet casi a diario. De hecho, el dispositivo más utilizado y que se ha vuelto indispensable en el día a día de la población ha sido el teléfono móvil ya que es el medio que nos permite fácilmente estar comunicados.

La integración de las tecnologías en nuestra vida ha incorporado múltiples ventajas, como la facilidad de acceso a la información o la mejora de la comunicación entre personas que están a distancia. De hecho, según el informe Sociedad Digital en España (2017) el 56,8% de los internautas asegura que gracias a la red se ha vuelto a relacionar con familiares y amigos de toda la vida (p.149). Pero a su vez, también han traído consecuencias negativas como el ciberacoso.

Por ello, creemos conveniente presentar este programa de prevención del ciberacoso, a partir del que se informe de su concepto y de los riesgos que entraña Internet. En el marco de este programa ofrecemos consejos para realizar un buen uso de la red y, lo más importante, tratamos de hacer reflexionar a los jóvenes sobre qué hacer si sufren o conocer algún caso de ciberacoso.

Por lo tanto, presentamos un programa preventivo, por lo que lo primero que debemos preguntarnos es qué es la prevención; En orientación, existen tres principios que son: principio de prevención, principio de desarrollo y principio de intervención social (Grañeras, Parras, Fernández & Savall, 2008). La unión de estos tres principios tiene

como objetivo el empoderamiento de la persona, es decir, potenciar en el individuo competencias que le permitan construir, buscar y fomentar su bienestar.

El principio de prevención, como bien indica su nombre, tiene como objetivo prevenir ante la aparición de un problema. Sirve para preparar a la persona para enfrentarse a posibles problemas que puedan darse. Dentro de la prevención, existen dos ámbitos: la prevención primaria, que supone anticiparnos al problema; y la prevención secundaria, donde ya ha surgido un problema, pero prevenimos para que no vuelva a ocurrir.

En este caso, no podemos decir si nuestro programa va a ir dirigido a una prevención primaria o a una prevención secundaria dado que esta característica la marcará el contexto donde vaya a ser aplicado. De hecho, en el marco de este programa facilitamos un instrumento para realizar una evaluación inicial de los niveles de ciberacoso en el grupo donde se va a aplicar el programa, de manera que se establezca si ya se han dado algunos problemas de ciberacoso o no.

Aunque hayamos desarrollado el principio de prevención como aspecto clave de nuestro programa, en el mismo también van a intervenir los otros dos principios que hemos mencionado. Mientras que por un lado vamos a ofrecer a los destinatarios del programa herramientas para promocionar el crecimiento personal (principio de desarrollo), por otro vamos a intentar que tomen consciencia de la necesidad de provocar cambios en su conducta para modificar su entorno y viceversa (principio de intervención social).

3.2. INTRODUCCION

Este programa se ha creado con la pretensión de ayudar a docentes, pedagogos, educadores sociales, etc., es decir a todo el profesional de la educación, en la prevención del ciberacoso. Aunque acabamos de hablar de unos profesionales concretos, este programa de prevención del ciberacoso no está orientado a un contexto específico, sino que, dada su naturaleza, puede ser integrado en diferentes ámbitos, como pueden ser centros educativos, asociaciones juveniles, asociaciones de padres y madres... Es decir, vamos a proporcionar un programa amplio, que pueda ser usado libremente en diferentes contextos.

El programa cuenta con dos bloques de trabajo, uno dirigido a adolescentes y otro a familias. ¿Esto quiere decir que a la hora de llevar a cabo el programa se tenga que trabajar obligatoriamente con los dos? No, como hemos dicho anteriormente, esto es

una propuesta de programa y el profesional que lo vaya a realizar es libre de adaptarlo a sus circunstancias y necesidades concretas.

Al finalizar cada módulo se pedirá a los participantes en el programa que trabajen en grupos de tres personas y que extraigan las ideas más importantes de todo lo tratado en las sesiones del módulo. Todo ello con el objetivo de que el último día de programa elaboren un tríptico explicando el ciberacoso, para que lo puedan repartir entre sus familiares, amigos, en su centro escolar... De esta manera, damos a entender a los jóvenes que aunque sean los implicados, también son los protagonistas y que también pueden ayudar a los demás a prevenir el ciberacoso.

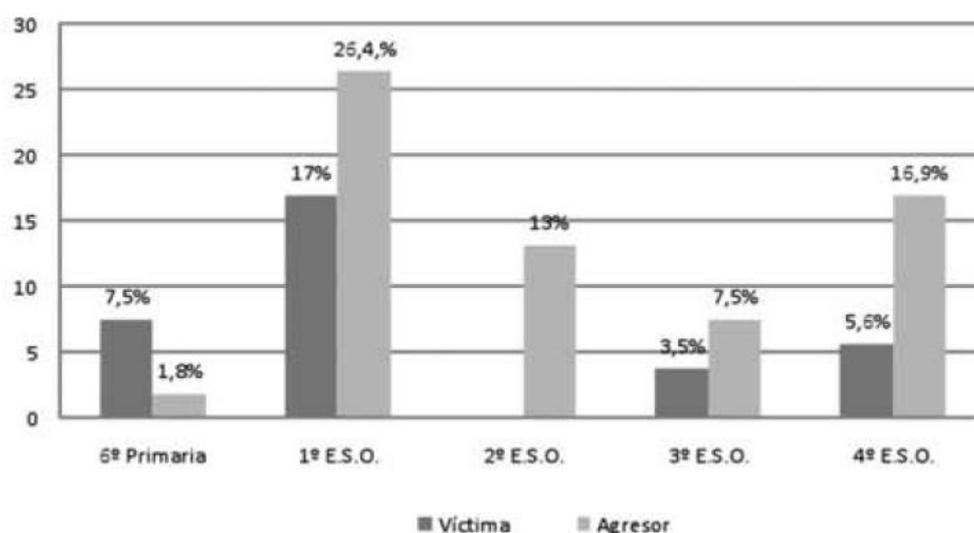
No hemos creído conveniente incluir en este programa el trabajo específico con los profesionales y educadores, dado que entendemos que quien acceda a este programa y decida aplicarlo conoce esta temática, está sensibilizado con la misma y está preparado para abordarla. No obstante, a continuación vamos a proporcionar algunos consejos para los profesionales:

- Si no se conoce la temática, formarse antes de realizar el programa. Este programa ha sido diseñado teniendo en cuenta modelos y evidencias empíricas actuales en torno al acoso y el ciberacoso. Para estar preparado ante posibles inconvenientes o imprevistos surgidos en la aplicación del programa, se sugiere conocer en profundidad las principales cuestiones relacionadas con este ámbito antes de ponerlo en práctica.
- Adaptar el programa a las necesidades del contexto. El diseño de este programa parte una concepción interpretativa y holística de la realidad. Por lo que, los objetivos, los contenidos, las actividades, etc. del programa deben ser adaptados a las necesidades específicas detectadas por el profesional o profesionales que apliquen el programa.
- Hacer que los participantes se sientan los protagonistas. Este programa ha sido diseñado para informar a las personas sobre el ciberacoso pero el objetivo no es una mera transmisión de información sino que los participantes sientan que la información la están construyendo ellos.
- Adoptar una actitud natural y empática. Mostrarse como uno es y hacer sentir bien a las personas que participen en el programa.
- Mostrar la gravedad de la problemática y concienciar sobre los riesgos del ciberacoso. Este es el objetivo principal del profesional con este programa.

3.3. DESTINATARIOS

Los destinatarios directos del programa serán adolescentes de entre 12 y 14 años. Consideramos que realizar un programa de prevención para estas edades es oportuno, ya que se encuentran inmersos en el periodo de transición entre educación primaria y secundaria. Han dado el salto del colegio al instituto y esto hace que sean más vulnerables, ya que se les observa como los más *pequeños* del instituto. Si hacemos una revisión bibliográfica en torno a la variable edad y el ciberacoso, encontramos evidencias que concluyen que el mayor porcentaje de agresores y víctimas se encuentra en 1º de la Educación Secundaria Obligatoria (Félix et al., 2010). La información exacta al respecto, se puede observar en la tabla X, mostrada a continuación.

Figura 4. Porcentaje de agresores y víctimas por curso académico.



Recuperado de El ciberacoso en la enseñanza obligatoria de Félix et al., 2010, p. 50.

A su vez, Díaz Aguado (2005), citado en Maquilón et al. (2011), señala que los estudiantes entre 13 y 15 años son las mayores víctimas. Todo ello, justifica nuestra propuesta de llevar a cabo el programa de prevención del ciberacoso con adolescentes comprendidos en esas edades.

Las familias, son otro grupo de destinatarios directos del programa. En el apartado *causas* del presente trabajo hemos abordado las características y dinámicas familiares como un elemento que está íntimamente relacionado con el hecho de sufrir o llevar a cabo el ciberacoso. De hecho, López & Ramírez (2017) concluyen que los estilos parentales ejercen una influencia clara sobre el ciberacoso y hacen hincapié en que ejercer un estilo parental democrático reduce la probabilidad de tener conductas

violentas. Por ello, al igual que con los adolescentes, en este programa se tiene en cuenta el trabajo con las familias, principalmente en torno al concepto de ciberacoso y a los riesgos asociados con el uso de internet. No obstante, también se plantea introducir y explorar los estilos educativos parentales, incidiendo en las ventajas de ejercer el estilo parental democrático sobre otros estilos más o menos autoritarios.

Por su parte, los destinatarios indirectos son todas aquellas personas del entorno más cercano de los adolescentes y las familias. Al mismo tiempo, como este programa no va dirigido concretamente a ningún contexto, se podrían considerar destinatarios indirectos todas las personas que accedan al programa por diversas causas.

3.4. OBJETIVOS

El objetivo principal del programa es reducir al máximo los casos de ciberacoso. Es decir, prevenir la aparición de problemas de violencia en las redes informando sobre el ciberacoso y sus riesgos, dando herramientas a la persona para hacer frente a un posible caso de ciberacoso y mostrando su realidad con situaciones reales.

Los objetivos específicos relacionados con los adolescentes:

- Promover el análisis y la reflexión sobre el ciberacoso entre los adolescentes.
- Dar a conocer los riesgos de Internet y sus consecuencias a adolescentes.
- Potenciar las habilidades sociales de los adolescentes.
- Empoderar al adolescente. Trabajar las habilidades sociales para que la persona tenga herramientas necesarias para hacer frente a un posible caso de ciberacoso o para prevenirlo.
- Concienciar sobre la problemática. Mostrar a los adolescentes la realidad sobre el ciberacoso para que visualicen los peligros que subyacen de una mala práctica de internet.
- Aprender valores como el respeto, justicia, honestidad, compañerismo e igualdad.

Los objetivos específicos relacionados con las familias:

- Promover el análisis y la reflexión sobre el ciberacoso entre las familias.
- Sensibilizar a las familias sobre el ciberacoso.
- Facilitar a las familias la información necesaria para el buen uso de las tecnologías en el hogar.
- Concienciar sobre los estilos educativos parentales y sus consecuencias.

3.5. CONTENIDOS

Los contenidos del programa se desarrollaran por módulos de trabajo. Cada módulo tendrá sus propios contenidos. Aunque, de manera transversal en todo el programa, se trabajaran valores fundamentales de convivencia como son el respeto, la colaboración y la solidaridad.

El bloque de trabajo con los adolescentes tratará 3 módulos, y cada uno de ellos tendrá los siguientes contenidos:

Módulo 1: concepto de ciberacoso, causas y características de todos los implicados. Además, también en este primer módulo, trabajaremos los riesgos que conlleva Internet. Por ello, los contenidos que se van a trabajar en este módulo van a ser:

- El ciberacoso, causas e implicados.
- Riesgos y utilidades de Internet.

Módulo 2: Las habilidades sociales. En concreto, trabajaremos la empatía, el autoconcepto y la resolución de conflictos. Por ello, los contenidos que se van a trabajar en este módulo van a ser:

- Conocimiento de sí mismo y del entorno.
- Resolución de conflictos.

Módulo 3: Puesta en práctica de todo lo aprendido en los dos módulos anteriores. Haremos que los adolescentes afronten casos de ciberacoso y propongan soluciones al mismo a través de técnicas como el rol playing. Por ello, los contenidos que se van a trabajar en este módulo van a ser:

- Desarrollo del espíritu crítico y la reflexión en torno a casos de ciberacoso.

El bloque de trabajo con familias tratará dos módulos, y cada uno de ellos trabajará los siguientes contenidos:

Módulo 1: concepto de ciberacoso, causas y características de todos los implicados. Además, en este primer módulo trabajaremos también sobre los riesgos de internet para los hijos. Por ello, los contenidos que van a ser tratados en este módulo van a ser:

- El ciberacoso, causas e implicados.
- Riesgos de internet para sus hijos.

Módulo 2: Abordaremos los diferentes estilos educativos parentales centrándonos en los que proponen López y Ramírez (2017): democrático, autoritario, indulgente y negligente.

- Estilos educativos parentales.
- Estilo parental democrático.

3.6. METODOLOGÍA

Las metodologías implementadas en el desarrollo del programa deben fundamentarse en los siguientes elementos:

- **Metodología activa:** Este programa no está pensado para ser implementado a través de simples charlas o sesiones teóricas unidireccionales donde solo hable el profesional sino. En este sentido, es necesario que los destinatarios sean participativos y colaboren en la realización de las actividades y de esto modo se produzca una comunicación bidireccional con retroalimentaciones.
- **Metodología participativa:** Entendemos que para desarrollar una metodología participativa se tiene que fomentar una actuación conjunta en todas las actividades y que adolescentes y familias cooperen en todas.
- **Metodología colaborativa:** Se tiene que intentar que sea colaborativo porque no queremos conseguir un beneficio individual sino que nuestro objetivo es el bien común para todos.
- **Metodología expositiva:** Entendemos que la mejor forma de desarrollar algunas sesiones que tratan contenidos teóricos es a través de esta metodología dado que algunos contenidos se basan en presentaciones en power point para explicarlos.
- **Metodología reflexiva:** Creemos que llevar a cabo esta metodología hará que los participantes tomen conciencia sobre el ciberacoso dado que con ella tendrán que pensar y reflexionar sobre la temática.

3.7. CRONOGRAMA

Cronograma para trabajar con los adolescentes.

SESIÓN	TÍTULO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
Sesión 1	¿Sabes que es el ciberacoso?	Ciberacoso y causas.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas en colores. • ¿Sabemos por qué se produce el ciberacoso?
Sesión 2	Y tú, ¿Qué papel tienes?	Implicados en el ciberacoso. Triángulo de la violencia (agresor, víctima y espectador).	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición fotográfica.
Sesión 3	Internet y sus riesgos.	Riesgos de internet. Derechos y privacidad en internet.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Eres quien dices ser? • Derechos y privacidad en la Red. • ¡Que no se nos olvide!
Sesión 4	¿Sabes ser empático?	Empatía: concepto y reglas básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes lo que es ponerse en el lugar del otro? • La llave del corazón. • ¿Somos empáticos en internet?
Sesión 5	¿Qué imagen tengo de mí mismo?	Conocer nuestras cualidades y defectos. Valorar como es cada persona.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cambiarías algo de tu persona? • La caja sorpresa.
Sesión 6	¿Conflictos? Vamos a ponerles solución.	Conocer que es el conflicto. Ofrecer herramientas para hacer frente a un conflicto.	<ul style="list-style-type: none"> • El puente. • Sombreros de colores. • ¿Cómo resuelvo un conflicto? • ¡Que no se nos olvide!
Sesión 7	Conozcamos a Amanda Todd.	Una historia real sobre ciberacoso.	<ul style="list-style-type: none"> • Hablemos de Amanda Todd. • Escríbele a Amanda Todd.
Sesión 8	¿Tienes una historia?	Casos de ciberacoso.	<ul style="list-style-type: none"> • Y tu historia, ¿Cómo acaba? • ¡Que no se te olvide!
Sesión 9	Diseña tu propio folleto informativo.	Todos los contenidos aprendidos a lo largo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Crea e informa!

- Módulo 1. Concepto general de ciberacoso, causas e implicados.
- Módulo 2. Habilidades sociales.
- Módulo 3. Ciberacoso y realidad.

Cronograma para trabajar con las familias.

SESIÓN	TITULO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
Sesión 1	¿Sabes lo que es el ciberacoso?	Ciberacoso e implicados.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas en colores. • ¿Qué es el triángulo de la violencia?
Sesión 2	¿Está mi hijo en riesgo?	Riesgos en internet. Información para el buen uso de internet en casa.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A que tienes miedo? • Tengo miedo, ¿Qué hago? • El miedo tiene solución.
Sesión 3	El estilo educativo parental también es importante.	Estilos educativos parentales. Estilo democrático.	<ul style="list-style-type: none"> • Y tú, ¿Qué tipo de padres eres? • Profundicemos en los estilos. • En términos parentales, ¿sabes ser democrático?

- Módulo 1. Concepto general de ciberacoso y riesgos en Internet.
- Módulo 2. Estilos educativos parentales.

3.8. SESIONES DE TRABAJO

A continuación, se va a desarrollar cada sesión de trabajo. Cada sesión viene explicada en una tabla donde se muestran los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación que se va a utilizar.

Sesiones de trabajo con adolescentes.

SESIÓN 1	¿SABES LO QUE ES EL CIBERACOSO?		
OBJETIVOS	Definir el concepto de ciberacoso. Conocer las principales causas del ciberacoso.		
CONTENIDOS	Ciberacoso y causas del ciberacoso		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Lluvia de ideas en colores	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Post-its • Rotuladores Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	25 minutos
¿Sabemos por qué se produce el ciberacoso?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Ordenador • Proyector • Presentación de Power Point Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos	
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 2	Y TÚ, ¿QUÉ PAPEL TIENES?		
OBJETIVOS	Identificar a los implicados en el ciberacoso.		
CONTENIDOS	Implicados en el ciberacoso. Triángulo de la violencia (agresor, víctima y espectador).		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Exposición fotográfica	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Fotografías Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	45 minutos
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 3	INTERNET Y SUS RIESGOS¹		
OBJETIVOS	Considerar los riesgos de Internet. Conocer nuestros derechos y privacidad en Internet.		
CONTENIDOS	Riesgos de Internet. Derechos y privacidad en Internet.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	¿Eres quien dices ser?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector • Pizarra Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
	Derechos y privacidad en la Red ²	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios pequeños • Folios • Bolígrafos • Rotuladores Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
	¡Que no se nos olvide!	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

¹ La sesión "Internet y sus riesgos" también puede realizarse con una charla impartida por el Cuerpo Nacional de Policía.

² Adaptada de Cyberprogram 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying de Garaigordobil & Martínez, 2014, págs. 201-202.

SESIÓN 4	¿SABES SER EMPÁTICO?		
OBJETIVOS	Aprender a ponerse en el lugar de otro.		
CONTENIDOS	Empatía: concepto y reglas básicas para ser empático.		
METODOLOGÍA	Metodología activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	¿Sabes lo que es ponerse en el lugar del otro?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios • Bolígrafos • Pizarra • Proyector • Ordenador Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
La llave del corazón ³	Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos	
	¿Somos empáticos en internet?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador. • Proyector. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	10 minutos
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 5	¿QUE IMAGEN TENGO DE MI MISMO?		
OBJETIVOS	Conocer nuestras cualidades y defectos. Valorar cómo es cada persona.		
CONTENIDOS	Autoconcepto: concepto y formas de potenciarlo.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	¿Cambiarías algo de tu persona?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Ordenador • Proyector Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	25 minutos
La caja sorpresa	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Caja • Espejo Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos	
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

³ Recuperada de El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia de López, Carpintero, Del Campo, Lázaro & Soriano, 206, p. 248.

SESIÓN 6	¿CONFLICTOS? VAMOS A PONERLES SOLUCIÓN.		
OBJETIVOS	Conocer que es el conflicto. Ofrecer herramientas para hacer frente a un conflicto.		
CONTENIDOS	Conflicto: concepto y estrategias.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	El puente	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	5 minutos
	Sombreros de colores	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Sombreros de colores • Folios • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos
	¿Cómo resuelvo un conflicto?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector • Presentación en power point. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
	¡Que no se nos olvide!	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios. • Bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	5 minutos
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 7	CONOZCAMOS A AMANDA TODD		
OBJETIVOS	Conocer y analizar el caso de Amanda Todd. Valorar la solución que tomo Amanda Todd.		
CONTENIDOS	Una historia real sobre ciberacoso.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Hablemos de Amanda Todd	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	25 minutos
METODOLOGÍA	Esríbele a Amanda Todd	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos
	EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.	

SESIÓN 8	¿TIENES UNA HISTORIA?		
OBJETIVOS	Dar soluciones a casos de ciberacoso.		
CONTENIDOS	Casos de ciberacoso.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Y tu historia, ¿Cómo acaba?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios con las historias Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	40 minutos
METODOLOGÍA	¡Que no se te olvide!	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios. • Bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	5 minutos
	EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.	

SESIÓN 9	DISEÑA TU PROPIO FOLLETO INFORMATIVO		
OBJETIVOS	Diseñar un folleto informativo sobre el ciberacoso.		
CONTENIDOS	Todos los contenidos aprendidos a lo largo del programa.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	¡Crea e informa!	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas pequeñas de colores • Rotuladores de colores • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	40 minutos
EVALUACIÓN	Test final para los adolescentes.		

Sesiones de trabajo con familias.

SESIÓN 1	¿SABES LO QUE ES EL CIBERACOSO?		
OBJETIVOS	Definir el concepto de ciberacoso. Conocer el triángulo de la violencia.		
CONTENIDOS	Ciberacoso e implicados.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Lluvia de ideas en colores	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Post-its • Rotuladores • Pizarra Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	25 minutos
¿Qué es el triángulo de la violencia?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Proyector • Presentación de Power Point Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos	
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 2	¿ESTÁ MI HIJO EN RIESGO?		
OBJETIVOS	Conocer los riesgos de internet. Proponer consejos para el buen uso de internet en el hogar.		
CONTENIDOS	Riesgos en internet. Información para el buen uso de internet en casa.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	¿A qué tienes miedo?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	10 minutos
	Tengo miedo, ¿Qué hago?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios • Bolígrafos • Pizarra Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	15 minutos
	El miedo tiene solución	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas de colores. • Rotuladores • Folios • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

SESIÓN 3	EL ESTILO EDUCATIVO PARENTAL TAMBIÉN ES IMPORTANTE.		
OBJETIVOS	Conocer los diferentes estilos educativos parentales. Reflexionar en torno a la puesta en práctica del estilo democrático.		
CONTENIDOS	Estilos educativos parentales. Estilo democrático.		
METODOLOGÍA	La metodología es activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TEMPORALIZACIÓN
	Y tú, ¿qué tipo de padre eres?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios con los casos • Folios • Bolígrafos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad	10 minutos
	Profundicemos en los estilos.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector • Presentación de power point Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	10 minutos
En términos parentales, ¿sabes ser democrático?	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Folios con los casos Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.	20 minutos	
EVALUACIÓN	Reflexión de la sesión entre los participantes y el profesional. Aplicación de la rúbrica por parte del profesional.		

3.9. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Actividades con adolescentes.

ACTIVIDAD	Lluvia de idea en colores
OBJETIVOS	Elaborar una definición de ciberacoso.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	25 minutos
RECURSOS	Materiales: post-its de colores, rotuladores. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Para comenzar se divide la clase en pequeños grupos de 3-4 personas y se les pide que elaboren una definición sobre ciberacoso. Después se les da a cada grupo 3 post-its de colores y se les pide que pongan en cada uno de ellos una palabra importante de su definición. Cuando ya lo tengan hecho, un miembro de cada grupo sale y pone los post-its en la pizarra o en la pared y se le pide que explique por qué han elegido esas tres palabras. Una vez que se tengan todos los post-its de todos los grupos colocados, entre todos intentan hacer una definición global de ciberacoso con las palabras de los post-its.

ACTIVIDAD	¿Sabemos por qué se produce el ciberacoso?
OBJETIVOS	Definir las causas que originan el problema del ciberacoso.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Pizarra, ordenador, proyector, presentación de power point para explicar las causas del ciberacoso. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Para comenzar, se lanza al grupo la siguiente pregunta: ¿Sabéis por qué se produce el ciberacoso? El profesional, anota todas las respuestas que los adolescentes vayan dando. Entre todos, y dependiendo de lo que salga, se intenta entre todos clasificar las respuestas. Después, el profesional proyectara un power point explicativo para dar a conocer las causas que más se estudian entorno al ciberacoso y se compararan con las respuestas dadas por los adolescentes.

ACTIVIDAD	Exposición fotográfica
OBJETIVOS	Identificar a los implicados en el ciberacoso y sus características.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
RECURSOS	Materiales: Fotografías. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	En esta actividad se convierte la sala en una exposición fotográfica sobre el ciberacoso. Cuando estén todos los adolescentes, y fuera de la sala, se les dice que van a asistir a una exposición fotográfica y que después de haber visto las imágenes se van a colocar en aquella que más le haya llamado la atención. Una vez que todos los adolescentes estén posicionados, explican el por qué han elegido esa foto. Después, el profesional explica cada fotografía haciendo mención a que todas ellas recogen a los implicados en el ciberacoso y les explica sus características.

ACTIVIDAD	¿Eres quien dices ser?
OBJETIVOS	Tomar conciencia de los riesgos de internet.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	<p>Materiales: ordenador, proyector, pizarra.</p> <p>Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.</p> <p>Digitales: Enseñale este video a tus hijos, es por su seguridad.⁴</p> <p>Recomendaciones para el uso seguro de internet y las redes sociales.⁵</p>
DESARROLLO	<p>Se proyecta el video “Enseñale este video a tus hijos, es por su seguridad”. El video hace referencia a que cuando hablamos con alguien por Internet puede ser que esa persona no sea quien dice ser. Una vez finalizado el video, se pregunta a los adolescentes qué les ha parecido y qué piensan.</p> <p>Se hace una lluvia de ideas entre todos de los riesgos que tiene internet y el profesional los anota. Se finaliza con el video “Recomendaciones para el uso seguro de internet y las redes sociales” creado por Pantallas amigas.⁶</p>

ACTIVIDAD	Derechos y privacidad en internet
OBJETIVOS	Conocer los derechos y la privacidad que se tiene en internet.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	<p>Materiales: Folios pequeños, folios grandes, bolígrafos y rotuladores.</p> <p>Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.</p>
DESARROLLO	<p>Se divide la clase en pequeños grupos de 3-4 personas y se les da 2 folios y un bolígrafo y se les pide que anoten en uno de ellos las medidas de seguridad que hay que adoptar en internet y en el otro los derechos de las personas en internet. Cada equipo deberá intentar tener en cada folio 4 medidas de seguridad y 4 de derechos. Después, con la ayuda del profesional harán una lista general de medidas de seguridad y otra lista de derechos en internet.</p>

⁴ Enlace del video: <https://www.youtube.com/watch?v=6NetWRdH3SU>

⁵ Enlace del video: <https://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os>

⁶ Pantallas amigas es una iniciativa para promover el buen uso de las tecnologías en los adolescentes. Recuperado de: <http://www.pantallasamigas.net/>

ACTIVIDAD	¡Que no se nos olvide!
OBJETIVOS	Extraer las ideas principales del primer módulo.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se dividen a los adolescentes en grupos de 3 personas y se les pide que recojan de manera esquemática e informativa la información que ellos creen más importante de este primer módulo de trabajo con el objetivo de que esa información les sirva para hacer al final del programa un folleto de concienciación sobre el ciberacoso. Los folios los guardara el profesional que lleve a cabo el programa.

ACTIVIDAD	¿Sabes lo que es ponerse en el lugar del otro?
OBJETIVOS	Definir la empatía.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios, bolígrafos, pizarra, proyector, ordenador y presentación en power point para definir la empatía. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Dividimos el grupo grande en parejas y se pide a cada una de ellas que elabore una definición de empatía. Se pide que las lean y se intenta hacer entre todas una definición global. Después, el profesional proyectará una presentación en power point donde se dé una definición de empatía y se ofrezcan reglas básicas para ser empáticos.

ACTIVIDAD	La llave del corazón
OBJETIVOS	Considerar que podemos provocar emociones positivas o negativas tanto en nosotros mismos como en los demás.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	El profesional comienza la actividad con el siguiente contenido: "En parte, tenemos la llave de nuestros sentimientos y de los demás". Después, el profesional cuenta la siguiente historia: "Imaginaros que estamos en la plaza de un pueblo y hay otros dos chicos y chicas de vuestra edad. Pensad tres cosas que podríais hacer o decir para sentirnos bien y tres cosas que podrían hacer o decir los otros para que os sintierais bien. El profesional pide al grupo que reflexione unos minutos y después hace una puesta común. Para ello, puede seguir las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podemos decir o hacer para conseguir que otras personas se sientan bien o se sientan mal? ¿Qué pueden decirnos los demás que nos haga sentir bien a nosotros? • ¿Qué podemos decirnos a nosotros mismos para conseguir emociones positivas?

ACTIVIDAD	¿Somos empáticos en internet?
OBJETIVOS	Reflexionar sobre la empatía en internet.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
RECURSOS	Materiales: Ordenador y proyector. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad. Digitales: Empatía y redes sociales. ⁷
DESARROLLO	El profesional proyecta el video "Empatía y redes sociales". En el video una chica explica como ponen comentarios en las redes sociales sobre su problema de psoriasis. Después del video, el profesional preguntara a los adolescentes sus impresiones al verlo y podrá concluir la actividad haciendo hincapié en la falta de empatía de la persona que juzga a los demás a través de una pantalla.

ACTIVIDAD	¿Cambiarías algo de cómo eres?
OBJETIVOS	Valorarse cada uno como es.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	25 minutos
RECURSOS	Materiales: Pizarra, ordenador y proyector. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	El profesional plantea al grupo la siguiente pregunta: ¿Cambiarías algo de tu persona? En grupo debaten sobre aquellas cosas que cambiarían y hacen una lista con ellas en la pizarra. Después, se proyecta el video "Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿Cuál cambiarías? y se debate sobre ello.

ACTIVIDAD	La caja sorpresa
OBJETIVOS	Aceptar como uno es. Tener confianza en uno mismo.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Caja y espejo. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	El profesional muestra una caja y dice que dentro hay una cosa frágil, interesante y que tienen que adivinar qué es (dentro de la caja hay un espejo). Pide al grupo que le hagan preguntas para ver si alguien consigue adivinarlo. Pasado un tiempo, se pide a cada adolescente que uno por uno se levanten a mirar la caja pero sin decir nada. Después, el profesional les puede hacer las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué has visto? • ¿Lo que has visto tiene cosas buenas? ¿Y malas? • ¿Cambiarías algo de lo que has visto reflejado? Se finaliza haciendo hincapié en que cada uno somos únicos y nos tenemos que querer con todos nuestros defectos y virtudes.

⁷ Enlace de video: <https://www.youtube.com/watch?v=P5p9HkaKOnE> "Empatía y redes sociales".

ACTIVIDAD	El puente
OBJETIVOS	Identificar el conflicto.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
RECURSOS	Materiales: Ordenador, proyector. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad. Digitales: El puente ⁸
DESARROLLO	El profesional proyecta el video "El puente". Después del visionado, hace una pequeña introducido de lo que es el conflicto.

ACTIVIDAD	Sombreros de colores
OBJETIVOS	Conocer los diferentes puntos de vista de un conflicto. Defender el color.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Sombreros de colores, folios y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	El profesional divide el grupo grande en grupos de 6 personas. Les muestra los gorros y les da la siguiente pauta: "Tengo 6 gorros de colores, cada color tiene una función. El color blanco es la información, el rojo son los sentimientos, el negro son los aspectos negativos, el amarillo son los aspectos positivos, el verde son las alternativas y el azul es quien organiza y controla todos los colores." ⁹

ACTIVIDAD	¿Cómo resuelvo un conflicto?
OBJETIVOS	Ofrecer estrategias para resolver un conflicto.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	Materiales: Ordenador, proyector y presentación en power point para explicar la mediación, la negociación y el arbitraje. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	El profesional explicara a los adolescentes las diferentes estrategias para resolver un conflicto.

ACTIVIDAD	¡Que no se nos olvide!
OBJETIVOS	Extraer las ideas principales del segundo módulo.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios y bolígrafos.
DESARROLLO	Se dividen a los adolescentes en grupos de 3 personas y se les pide que recojan de manera esquemática e informativa la información que ellos creen más importante de este primer módulo de trabajo con el objetivo de que esa información les sirva para hacer al final del programa un folleto de concienciación sobre el ciberacoso. Los folios los guardara el profesional que lleve a cabo el programa.

⁸ Enlace del video: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM>

⁹ La explicación de los colores de los sombreros esta extraída de Habilidades sociales de Castillo & Sánchez, 2009, p.142.

ACTIVIDAD	Hablemos de Amanda Todd
OBJETIVOS	Conocer y analizar el caso de Amanda Todd.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	25 minutos
RECURSOS	Materiales: ordenador y proyector. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad. Digitales: Amanda Todd's story (sub español) ¹⁰
DESARROLLO	Se comienza la actividad proyectando el video de Amanda Todd, una adolescente de 15 años que acabo suicidándose porque era víctima de ciberacoso. Después se les explica que la joven se suicidó y se hace un debate entre todos donde se pueden plantear las siguientes cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido al ver el video? • ¿Cómo se sentía Amanda Todd? • ¿Qué cosas del video están en relación con lo que hemos visto durante el programa? • ¿Por qué creéis Amanda tomo la decisión de suicidarse? • ¿Por qué no borró todas sus redes sociales y empezó una nueva vida? • ¿Cómo podríais haber ayudado a la chica? • ¿Qué haríais si os ocurriera un caso similar?

ACTIVIDAD	Escríbele a Amanda Todd
OBJETIVOS	Valorar la solución que tomo Amanda Todd.
METODOLOGIA	Activa, participativa y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	En esta actividad se pretende que los adolescentes le escriban a Amanda Todd una carta donde expresen cómo se han sentido, si le ayudarían de alguna manera y donde le digan cómo este video les ha mostrado el riesgo más grande al que te enfrentas si eres víctima de ciberacoso.

ACTIVIDAD	Y tu historia, ¿Cómo acaba?
OBJETIVOS	Aportar soluciones a casos de ciberacoso.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	40 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios con las historias. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se dividen los adolescentes en grupos de 3-4 personas y se les da a cada grupo una papeleta con la consigna: feliz, trágico o neutro. Se trata de que cada grupo escriba y posteriormente escenifique el final de la historia atendiendo a la consigna que les ha tocado. Al terminar cada dramatización se debaten los diferentes finales siguiendo, por ejemplo, las siguientes cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué matices tiene cada uno de ellos?

¹⁰ Enlace del video: <https://www.youtube.com/watch?v=NaVoR51D1sU>

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué otros finales podrían haberse dado? • ¿Qué consecuencias tienen estos comportamientos para los implicados? • ¿Por qué decimos cosas que no nos atrevemos a decirlas cara a cara? • ¿Qué pueden hacer las víctimas y los observadores ante estos casos? • Si esta situación hubiera ocurrido de verdad, ¿Qué creéis que hubiera pasado? • ¿Conocéis algún caso similar? <p>El recurso material necesario para realizar esta actividad será los folios con las historias.</p>
--	---

ACTIVIDAD	¡Que no se nos olvide!
OBJETIVOS	Extraer las ideas principales del segundo módulo.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se dividen a los adolescentes en grupos de 3 personas y se les pide que recojan de manera esquemática e informativa la información que ellos creen más importante de este primer módulo de trabajo con el objetivo de que esa información les sirva para hacer al final del programa un folleto de concienciación sobre el ciberacoso. Los folios los guardara el profesional que lleve a cabo el programa.

ACTIVIDAD	¡Crea e informa!
OBJETIVOS	Desarrollar un folleto informativo sobre el ciberacoso.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
RECURSOS	Materiales: Cartulinas pequeñas de colores, rotuladores de colores y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Los adolescentes se colocarán en los grupos de trabajo que han formado al finalizar cada módulo para hacer la actividad “¡Que no se nos olvide!”. El profesional entregara a cada grupo los folios con las ideas principales de cada módulo que han rellenado en la actividad “¡Que no se nos olvide!” y unos materiales comunes: folios, bolígrafos, una cartulina de color pequeña y rotuladores. Con todo ello, tienen que realizar un folleto donde expongan, por ejemplo, ¿Qué es el ciberacoso?, ¿Quién son los implicados? ¿Cómo son?, los riesgos de Internet y un uso responsable, habilidades sociales y ciberacoso, consejos en general. Después de repartir el material se pueden presentar las siguientes instrucciones: “Cada grupo habéis recibido un material común para realizar un folleto donde informéis a la sociedad del ciberacoso. Para ello, os ayudareis de la información recogida al finalizar cada módulo y de lo aprendido durante el programa. Debéis ser creativos y tener como objetivo concienciar a la sociedad sobre la problemática.”

Actividades con familias.

ACTIVIDAD	Lluvia de ideas en colores
OBJETIVOS	Elaborar una definición de ciberacoso.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	25 minutos
RECURSOS	Materiales: post-its de colores y rotuladores. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Primero se divide el grupo grande en pequeños grupos de 3-4 personas y se les pide que elaboren una definición sobre ciberacoso. Después se les da a cada grupo 3 post-its de colores y se les pide que pongan en cada uno de ellos una palabra importante de su definición. Cuando ya lo tengan hecho, un miembro de cada grupo sale y pone los post-its en la pizarra o en la pared y se le pide que explique por qué han elegido esas tres palabras. Una vez que se tengan todos los post-its de todos los grupos colocados, entre todos intentan hacer una definición global de ciberacoso con las palabras de los post-its.

ACTIVIDAD	¿Qué es el triángulo de la violencia?
OBJETIVOS	Identificar las personas que componen el triángulo de la violencia y definir sus características.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: pizarra, proyector y presentación en power point para explicar quiénes son los implicados en el ciberacoso y sus características. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Para comenzar, se puede lanzar a los padres y madres la siguiente pregunta: ¿Sabéis qué es el triángulo de la violencia? El profesional, anota todas las respuestas que los padres y madres vayan dando. Después, el profesional proyectara una presentación de Power Point para explicar los implicados en el ciberacoso y sus características.

ACTIVIDAD	¿A qué tienes miedo?
OBJETIVOS	Reconocer los miedos que se les presentan cuando sus hijos navegan por internet.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa y expositiva.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
RECURSOS	Materiales: Pizarra. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se plantea al grupo grande la siguiente pregunta: ¿A qué tienes miedo cuando tus hijos están navegando por Internet? El profesional, anotara todos los miedos que los padres y madres vayan diciendo para después trabajar con ello.

ACTIVIDAD	Tengo miedo, ¿Qué hago?
OBJETIVOS	Proponer consejos para resolver esos miedos.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios, bolígrafos y una pizarra. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Una vez que se han anotado todos los miedos, se divide al grupo grande en pequeños grupos de 2-3 personas y se reparte a cada uno de ellos un miedo. Lo que tendrán que hacer será anotar en un folio consejos para afrontar esos miedos. Por ejemplo, si uno de los miedos de las familias es el engaño, un posible consejo sería explicarle a su hijo que no acepte en sus redes sociales a desconocidos. Una vez que tengamos todos los consejos, el profesional los anota en la pizarra al lado de los miedos.

ACTIVIDAD	El miedo tiene solución
OBJETIVOS	Diseñar un folleto sobre miedos y consejos para afrontar los peligros a los que los hijos se pueden enfrentar cuando navegan por internet.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Cartulinas de colores, rotuladores, folios y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	En esta actividad se les pide a las familias que diseñen un folleto sobre los miedos que los padres y madres tienen cuando su hijo navega en internet y los consejos para afrontarlos. Para ello, daremos un material común compuesto de bolígrafos y rotuladores que todos tendrán que compartir. De manera individual, se le da a cada participante una cartulina de color. De esta manera, al finalizar la sesión cada persona se ira a casa con un folleto para utilizarlo en caso de que le haga falta o distribuirlo entre sus familiares, amigos, trabajo...etc.

ACTIVIDAD	Y tú, ¿Qué tipo de padre eres?
OBJETIVOS	Reconocer los diferentes estilos parentales.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios con los casos, folios en blanco y bolígrafos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se divide el grupo grande en cuatro grupos y se le da a cada uno un folio con un caso. Cada grupo será un estilo educativo parental ¹¹ : democrático, autoritario, indulgente y negligente. Se les pide que anoten en el folio en blanco las características familiares que observan en la situación. Después, se hace una puesta en común de todas ellas.

¹¹ En este caso, nosotros hacemos referencia a los estilos democráticos según López y Ramírez (2017) pero se podrá utilizar otra clasificación.

ACTIVIDAD	Profundicemos en los estilos
OBJETIVOS	Explicar los diferentes estilos educativos parentales.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa y expositiva.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
RECURSOS	Materiales: Ordenador, proyector, presentación en power point profundizando en que estilos pueden repercutir a la hora de que el hij@/s tengan actitudes violentas. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se proyecta una presentación de power point donde se expliquen los diferentes estilos educativos parentales profundizando en que estos estilos pueden repercutir a la hora de que el hijo tenga actitudes violentas.

ACTIVIDAD	En términos parentales, ¿sabes ser democrático?
OBJETIVOS	Aprender a ser unos padres y madres democráticos.
METODOLOGIA	Activa, participativa, colaborativa, expositiva y reflexiva.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
RECURSOS	Materiales: Folios con los casos. Humanos: Profesional que desarrolla la actividad.
DESARROLLO	Se divide el grupo grande en grupos pequeños de 2-3 personas y se les da unos casos para representarlos mediante roleplaying.

3.10. RECURSOS

MATERIALES	Post-its de colores Rotuladores de colores Pizarra Ordenador Proyector Presentación de power point Cartulinas pequeñas de colores Folios pequeños Bolígrafos Folios Espejo Sombreros de colores Folios con los casos Fotografías Caja
HUMANOS	Profesional que desarrolla la actividad.

3.11. EVALUACIÓN

La evaluación de este programa de prevención del ciberacoso se realiza en tres fases: una evaluación inicial, una evaluación procesual y una evaluación final.

Evaluación inicial

La evaluación inicial se llevará a cabo mediante la aplicación de la adaptación española del cuestionario *European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ)*. Este test consta de 22 preguntas, evaluadas mediante una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta puntuadas del 0 al 4, siendo 0 nunca y 4 siempre. Este instrumento evaluará el ciberacoso a través de dos dimensiones: la cibervictimización y la ciberagresión (Ortega, Del Rey & Casas, 2016). El cuestionario y una explicación sobre cómo aplicarlo y calcular e interpretar los resultados están disponibles en los Anexos 1 y 2.

Evaluación procesual

La evaluación procesual se debe llevar a cabo con los participantes una vez finalizada cada sesión de trabajo. Cinco minutos después de acabar estas sesiones, se hará una puesta en común de lo que les ha parecido a los destinatarios y se pedirá que, si alguno lo desea, comparta con los compañeros las sugerencias o propuestas de mejora para la sesión. Además, como muestra la figura 5, la persona que aplique el programa, al finalizar cada sesión, dispondrá una rúbrica donde podrá anotar si se han cumplido los objetivos y si los contenidos, las actividades y el tiempo son adecuados.

Figura 5. Rúbrica de evaluación de las sesiones.

Sesión <input type="checkbox"/>	SATISFECHO	MEJORABLE	INSATISFECHO	OBSERVACIONES
Se han cumplido los objetivos.				
Los contenidos son adecuados.				
Las actividades son apropiadas.				
El tiempo es suficiente.				

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, los adolescentes y familias realizarán un cuestionario donde se evaluarán dos cuestiones: por un lado, el nivel de satisfacción sobre los elementos del programa y, por otro lado, los conocimientos autopercebidos.

Lo que se pretende con este cuestionario es evaluar el proceso del programa desde la perspectiva de los participantes, de ahí su carácter procesual. Así, se evalúa tanto la satisfacción sobre los elementos del programa como los conocimientos autopercebidos, de manera que esta información puedan servir para, de cara a futuros programas, saber qué cuestiones se deben reforzar.

El anexo 3 recoge el cuestionario de los adolescentes, que se compone de 30 ítems valorados mediante una escala tipo Likert de 5 niveles, 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. El anexo 4 muestra el cuestionario de las familias, que se compone de 19 ítems valorados, al igual que el cuestionario de los adolescentes, mediante una escala de tipo Likert de 5 niveles, 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Evaluación final

Como principal medida de control de la eficacia del programa, se propone que los adolescentes, pasados 2 meses desde la finalización de la realización del programa, vuelvan a completar el cuestionario aplicado en la evaluación inicial (ECIPQ). El objetivo en este caso será comprobar si, tras la aplicación del programa, se han reducido los niveles de cibervictimización y ciberagresión, es decir, si el programa ha tenido un impacto positivo en las personas que lo han realizado.

Además, como medida informal de eficacia o evaluación sumativa, la persona o profesional que ha llevado a cabo la implementación del proyecto deberá realizar una evaluación final con toda la información recogida al finalizar las sesiones, tanto de la puesta en común con los participantes como de las rubricas que haya elaborado de cada sesión. De esta manera, utilizará la información recabada para analizar si se han logrado alcanzar los objetivos planteados al inicio del mismo.

4. CONCLUSIONES

Haciendo referencia a la introducción de nuestro trabajo, debemos tener en cuenta que las nuevas tecnologías han transformado la sociedad y han aportado muchos beneficios a nuestro día a día. No obstante también han contribuido a la generación de nuevas problemáticas, como es el ciberacoso.

El objetivo principal de nuestro trabajo ha sido conseguir concienciar, sensibilizar y prevenir a adolescentes y familias sobre el ciberacoso. Para ello, se ha propuesto un programa de prevención con los elementos necesarios para lograr concienciar, sensibilizar y prevenir no solo a los destinatarios directos del programa, en este caso adolescentes y familias, sino también a los destinatarios indirectos. Para informar a los destinatarios indirectos hemos creado la actividad de diseñar folletos informativos sobre el ciberacoso, para que entre todos hagan que la sociedad tome consciencia de la realidad y gravedad del ciberacoso.

En cuanto al primer objetivo, relativo a la realización entorno al ciberacoso, se puede señalar que aunque el ciberacoso es una temática conocida y estudiada por autores internacionales y nacionales todavía es una novedad, de ahí que sea un poco complicado encontrar información relevante. Muchos autores engloban el ciberacoso dentro del acoso tradicional, como un tipo más de acoso junto con el físico, verbal y psicológico. En este trabajo se diferencia de manera argumental entre acoso y ciberacoso, ya que aunque ambos comparten algunos pequeños matices, son dos tipos de violencia diferentes. De hecho, el ciberacoso puede llegar a ser mucho más perjudicial que el acoso tradicional. A pesar de los problemas de documentación encontrados, el marco teórico define conceptualmente el ciberacoso, analizando las características de los agresores y las víctimas, y aborda las causas principales por las que se produce. Por lo tanto, hemos cumplido con los objetivos de analizar el estado de la cuestión entorno al ciberacoso y hemos conceptualizado el acoso y ciberacoso, analizando los factores y elementos que les rodean.

En cuanto al último objetivo, referido al diseño del programa de prevención aquí propuesto, podemos decir que se ha cubierto completamente. Se ha diseñado un programa asequible a todos los profesionales de la educación para que lo adapten de acuerdo al contexto al que se enfrenten. Se ha elaborado una propuesta de actividades clasificadas en fichas, con sus respectivos objetivos, contenidos, metodología, desarrollo y recursos, para facilitar su adaptación y puesta en práctica. Por último, el programa ofrece una evaluación inicial, procesual y final con los instrumentos correspondientes para llevarla a cabo. Por lo que, hemos confeccionado

un programa abierto a todas las posibilidades de cambio y mejora oportunos y, sobretodo, factible para todos los profesionales que lo quieran poner en práctica.

Con la elaboración de este trabajo hemos querido suplir una carencia que hemos observado en la realización del marco teórico. Algunos autores (Avilés, 2013; Bartrina, 2014; Del Rey, Casas & Ortega; 2012 & Martínez Otero, 2017) exponen en sus estudios la necesidad de trabajar de forma conjunta con familias, profesores, y jóvenes. Pero analizando programas que ya se han llevado a cabo, se observa que solo se trabaja con los propios adolescentes (Garaigordobil & Martínez, 2013; Melero, 2017 & Planas, 2016), no teniendo en cuenta a otros agentes educativos que son esenciales en el proceso educativo y de socialización de estos jóvenes. A las familias y a los docentes se les suele dar guías para actuar ante un posible caso de ciberacoso, pero no se les dice cómo prevenir. Por eso, en el programa diseñado hemos querido elaborar unas sesiones de trabajo con las familias para concienciarles sobre el ciberacoso y sobre cómo pueden evitarlo en sus hij@s. Por tanto, hemos propuesto un programa para trabajar la prevención del ciberacoso tanto con los adolescentes como con las familias no de forma aislada, sino coordinada y con contenidos similares. Por tanto, este proyecto ha supuesto una mejora frente a los programas analizados en el estado de la cuestión, ya que no solo hemos tenido en cuenta a los adolescentes sino también a las familias.

Como limitaciones del trabajo cabría destacar la falta de información científica que anteriormente hemos mencionado. Es complicado encontrar en el estado de la cuestión información que analice las diferencias entre el acoso tradicional y el ciberacoso. De hecho, en el marco teórico de este trabajo se ha elaborado una tabla con las cuestiones que diferencian acoso y ciberacoso y otra con las características típicas de los agresores y las víctimas en el ciberacoso porque no se han localizado referencias bibliográficas que hablen explícitamente de ello. Otra limitación de este trabajo es que se ha elaborado una propuesta de intervención pero sin llevarla a la práctica por falta de tiempo, por lo que sería interesante validarla en su puesta en práctica para observar si se consiguen resultados positivos.

Existen múltiples líneas de trabajo futuras relacionadas con el ciberacoso. Así, después de hacer una revisión bibliográfica en profundidad sobre la temática, sería interesante en el futuro abordar dos aspectos de los que por el momento no se tiene mucha información:

- Se tendrían que definir de manera más profunda, al igual que en el acoso tradicional, tanto el propio concepto de ciberacoso (diferenciado del acoso

tradicional) como las características específicas de los agresores y de las víctimas en el ciberacoso. En este trabajo se ha intentado profundizar en este tema y para ello se ha elaborado una tabla donde se han recogido algunas diferencias. Pero sería oportuno ahondar más en ello y dar con las características exactas, como ocurre en el caso del acoso tradicional.

- Investigar la relevancia de los espectadores en el ciberacoso. Una de las mayores diferencias entre el acoso tradicional y el ciberacoso es que el número de espectadores se incrementa en el ciberacoso. Pero, no se sabe qué papel juegan los espectadores, no se habla de sus características ni de su rol. Por lo que sería interesante en un futuro analizar a los ciberespectadores.
- Desde el punto de vista de la propuesta llevada a cabo, cabe señalar también, de cara a futuros trabajos, la necesidad de abordar programas educativos que no estén centradas en el nivel de grupo. Así, se podría ampliar la propuesta a nivel de institución.

Para finalizar, me gustaría acabar con una cita de Dan Olweus un autor relevante en la temática de la violencia escolar y que ha sido el eje vertebrador de este trabajo. Olweus (1998) hacia la siguiente reflexión:

¿En qué medida está dispuesta la sociedad a cambiar esta realidad, tan dolorosa para muchos estudiantes, en un sentido más positivo? Al considerar esta pregunta, hay que dejar bien claro lo siguiente: ya no se puede excusar el abandono de los problemas de acoso y de las amenazas entre escolares aduciendo la carencia de conocimientos sobre ellos. (p.152)

Con esta afirmación Olweus (1998) queda todo dicho. No podemos darle la espalda a una problemática tan grave como es el ciberacoso, donde los adolescentes son habitualmente víctimas de comentarios crueles o videos de mal gusto. Como profesionales de la educación, tenemos que poner freno a esta problemática y en nuestras manos están las herramientas necesarias para darle solución.

5. BIBLIOGRAFIA

- Avilés, J.M. (2010). Éxito escolar y ciberbullying. *Boletín de Psicología*, (98), 73-85.
- Avilés, J.M. (2013). Análisis psicosocial del Ciberbullying: Claves para una educación moral. *Papeles del psicólogo*, 34(1), 65-73.
- Avilés, J.M., & Monjas, I. (2005). Estudio de incidencia de la intimidación y el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria mediante el cuestionario CIMEI. *Anales de psicología*, 21(1), 27-41.
- Barri, F. (2010). *SOS Bullying: prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia*. Madrid: Ed: Wolters Kluwer.
- Bartrina, M. (2014). Conductas de ciberacoso en niños y adolescentes. Hay una salida con la educación y la conciencia social. *Educar*, 50(2), 383-400
- Buelga, S., Cava, M., & Ortega, J. (2016). Influencia del clima escolar y familiar en adolescentes, víctimas de ciberacoso. *Comunicar*, 46(1), 57-65
- Calmaestra, J. (2011). *Ciberbullying: prevalencia y características de un nuevo tipo de bullying indirecto* (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, Andalucía.
- Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C., & Ubrich, T. (2016). *Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia*. España: Save the Children España.
- Castillo, S. & Sánchez, M. (2009). *Habilidades sociales*. Barcelona: Altamar.
- Defensor del Pueblo (1999). *Informe del defensor del pueblo sobre violencia escolar*. Madrid: Defensor del Pueblo. Recuperado de <http://www.conflictoescolar.es/wp-content/uploads/2011/07/INFORME-DEL-DEFENSOR-DEL-PUEBLO-1999.pdf>
- Del Rey, R., Casas, J.A., & Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Comunicar*, 20(39), 129-138.
- Félix, V., Soriano, M., Godoy, C., & Sancho, S. (2010). El ciberacoso en la enseñanza obligatoria. *Aula Abierta*, 38(1), 47-58.
- Fundación Mutua Madrileña & Fundación ANAR (s.f.). *II Estudio sobre Acoso Escolar y Ciberbullying según los afectados*. Madrid: Fundación Mutua Madrileña & Fundación ANAR. Recuperado de <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2017/04/INFORME-II-ESTUDIO-CIBERBULLYING.pdf>

- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del Cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254
- Garaigordobil, M., & Aliri, J. (2013). Ciberacoso ("Cyberbullying") en el País Vasco: Diferencias de sexo en víctimas, agresores y observadores. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 21(3), 461-474.
- Garaigordobil, M., & Martínez, V. (2014). *Cyberprogram 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Martínez, V. (2015). Effects of Cyberprogram 2.0 on "face-to-face" bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27(1), 45-51.
- Grañeras, M., Parras, A., Fernández, P., & Savall, J. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid: Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).
- Ivete, J., & González, D.L. (2016). El ciberacoso y su relación con el rendimiento académico. *Innovación Educativa*, 16(71), 17-37.
- López, F., Carpintero, E., Del Campo, A., Lázaro, S. & Soriano, S. (2006). *El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia*. Madrid: Pirámide.
- López, L., & Ramírez, A. (2017). Estilos educativos familiares y acoso escolar: un estudio en la Comunidad Autónoma de La Rioja (España). *Revista Brasileira de Educação*, 22(71), 1-23.
- Maquilón, J.J., Giménez, A.M., Hernández, F., & García, A. (2011). La victimización en las dinámicas de cyberbullying en centros educativos de la Región de Murcia. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 2(1), 265-276.
- Martinez Otero, V. (2017). Acoso y ciberacoso en una muestra de alumnos en Educación Secundaria. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 21(2), 277-298.
- Melero, S. (2017). Intervención cognitivo-conductual en una adolescente víctima de acoso escolar. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 149-155.
- Monelos, M.A., Mendiri, P., & García Fuentes, C.D. (2015). El bullying revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de estudios e investigación en psicología y en educación, Extr.(2)*, 74-77.

- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Ediciones. Morata.
- Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: informeresumen*. Washington, D.C. (EEUU): Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf
- Ortega, J., Buelga, S., & Cava, M.J. (2016). Influencia del clima escolar y familiar en adolescentes, víctimas de ciberacoso. *Comunicar*, 24(46), 57-65.
- Ortega, R., Del Rey, R., & Casas, J.A. (2016). Evaluar el bullying y el ciberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22, 71-79.
- Palacios, V., Polo, M.I., Felipe, E., León, B., & Fajardo, F. (2013). Tipología familiar y dinámica bullying/ciberbullying en Educación Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 161-170.
- Planas, J.A. (2016). Una experiencia de prevención del ciberbullying en un Instituto de Zaragoza (España). *Temas de Educación*, 22(2), 337- 349.
- Rodríguez, P., & Castillo, A. (2017). *Sociedad digital en España 2017*. Barcelona: Editorial Ariel, Fundación Telefónica.
- Rodríguez, C., & Martínez, R., & Durán, M. (2015). Ciberacoso en la adolescencia y revelación de las agresiones. *Apuntes de Psicología*, 33(3), 95-102.
- Sabater, C., & López, L. (2015). Factores de Riesgo en el Ciberbullying. Frecuencia y Exposición de los Datos Personales en Internet. *International Journal of Sociology of Education*, 4(1), 1-25.
- Slonje, R., & Smith, P. (2008). Ciberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147-154.
- Vidales, M.J. & Sádaba, C. (2017). Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones sociales desde el capital social. *Comunicar*, 25(53), 19-28.

Willard, N. (2007). *An Educator's Guide to Cyberbullying and Cyberthreats*. Center for Safe and Responsible Use of the Internet. Recuperado de <https://education.ohio.gov/getattachment/Topics/Other-Resources/School-Safety/Safe-and-Supportive-Learning/Anti-Harassment-Intimidation-and-Bullying-Resource/Educator-s-Guide-Cyber-Safety.pdf.aspx>

7. ANEXOS

ANEXO 1. Validación española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ).

CYBERBULLYING					
EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON CYBERBULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VÍCTIMA Y/O AGRESOR. TUS RESPUESTAS SERÁN CONFIDENCIALES.					
¿Has vivido alguna de las siguientes situaciones en Internet o con el teléfono móvil en los últimos dos meses? (Por favor, señala para cada ítem la respuesta que mejor te venga)					
	No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana
1. Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: A través de email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí. (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. He sido excluido o ignorado de una red social o de chat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal. (email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella. (mensajería instantánea o cuenta en red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. He colgado información personal de alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. He difundido rumores sobre alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recuperado de Evaluar el bullying y el ciberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q de Ortega, Del Rey, & Casas, 2016, p. 78.

ANEXO 2. Como evaluar la validación española de European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire.

A continuación se muestran los criterios para valorar las puntuaciones en la escala de la validación española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ).

El cuestionario European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ) adaptado al español tiene 2 dimensiones: La dimensión 1 evalúa aspecto de la víctima y la dimensión 2 evalúa aspectos del agresor.

D1. Cibervictimización: Esta dimensión está compuesta por las siguientes preguntas:

1. Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS.
2. Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal.
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí.
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí.
7. Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet.
8. Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet.
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet.
10. He sido excluido o ignorado de una red social o de chat.
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.

D2. Ciberagresión: Esta dimensión está compuesta por las siguientes preguntas:

12. He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.
13. He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS.
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.

15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal.
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella.
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona.
18. He colgado información personal de alguien en internet.
19. He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.
22. He difundido rumores sobre alguien en internet

En todos los ítems:

- la respuesta 'No', equivaldrá a 0 puntos
- La respuesta 'si, una o dos veces' equivaldrá a 1 punto
- La respuesta 'si, una o dos veces al mes' equivaldrá a 2 punto
- La respuesta 'si, alrededor de una vez a la semana' equivaldrá a 3 punto
- La respuesta 'si, más de una vez a la semana' equivaldrá a 4 punto

Para valorar las puntuaciones, debes calcular la puntuación media en cada una de las variables, a partir del criterio anterior. Para calcular la puntuación media en las dimensiones, suma a cada sujeto sus puntuaciones en todos los ítems de la dimensión y calcula la puntuación media de esa suma. Cada ítem y dimensión se puede interpretar en función de lo señalado en la tabla siguiente¹²:

¹² Las puntuaciones para interpretar los resultados se han obtenido a partir de los resultados de 'Evaluar el bullying y el ciberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q', de Ortega, Del Rey, & Casas, 2016, págs. 74-75.

	Ítems del cuestionario	Media	D.T.	Aceptable	Poco aceptable	Grave
DIM. 1	CybV1 Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS.	0,18	0,57	< 0,18	0,18 0,75	> 0,75
	CybV2 Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.	0,22	0,62	< 0,22	0,22 0,84	> 0,84
	CybV3 Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	0,11	0,46	< 0,11	0,11 0,57	> 0,57
	CybV4 Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal.	0,06	0,33	< 0,06	0,06 0,39	> 0,39
	CybV5 Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí	0,11	0,36	< 0,11	0,11 0,47	> 0,47
	CybV6 Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí.	0,02	0,22	< 0,02	0,02 0,24	> 0,24
	CybV7 Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet.	0,06	0,41	< 0,06	0,06 0,47	> 0,47
	CybV8 Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet.	0,05	0,28	< 0,05	0,05 0,33	> 0,33
	CybV9 Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet.	0,1	0,41	< 0,1	0,1 0,51	> 0,51
	CybV10 He sido excluido o ignorado de una red social o de chat.	0,06	0,36	< 0,06	0,06 0,42	> 0,42
	CybV11 Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	0,13	0,49	< 0,13	0,13 0,62	> 0,62
DIM. 2	CybB1 He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	0,12	0,44	< 0,12	0,12 0,56	> 0,56
	CybB2 He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	0,11	0,44	< 0,11	0,11 0,55	> 0,55
	CybB3 He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	0,04	0,29	< 0,04	0,04 0,33	> 0,33
	CybB4 He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal.	0,05	0,36	< 0,05	0,05 0,41	> 0,41
	CybB5 He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella.	0,04	0,32	< 0,04	0,04 0,36	> 0,36
	CybB6 He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona.	0,04	0,33	< 0,04	0,04 0,37	> 0,37
	CybB7 He colgado información personal de alguien en internet.	0,03	0,3	< 0,03	0,03 0,33	> 0,33
	CybB8 He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.	0,02	0,2	< 0,02	0,02 0,22	> 0,22
	CybB9 He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.	0,07	0,4	< 0,07	0,07 0,47	> 0,47
	CybB10 He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	0,14	0,53	< 0,14	0,14 0,67	> 0,67
	CybB11 He difundido rumores sobre alguien en internet.	0,05	0,32	< 0,05	0,05 0,37	> 0,37
DIMENSIÓN 1		1,100	0,410	< 1,100	1,100 1,510	> 1,510
DIMENSIÓN 2		0,710	0,357	< 0,710	0,710 1,067	> 1,067

ANEXO 3. Cuestionario de satisfacción y conocimientos autopercebidos para adolescentes.

Con este cuestionario se pretende conocer el grado de satisfacción y de conocimientos autopercebidos de los participantes del programa de prevención del ciberacoso. El objetivo del mismo es ver posibles deficiencias en el desarrollo del programa y solventarlas. El cuestionario cuenta con una escala de respuesta del 1 al 5 siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Te pedimos tu más sincera opinión y te recordamos que este cuestionario garantiza la confidencialidad. El tiempo estimado de respuesta es de 10 minutos.

ITEMS	1	2	3	4	5
SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA					
1. Los contenidos impartidos me han parecido interesantes.					
2. Las actividades realizadas son adecuadas e interesantes.					
3. Los recursos utilizados me han servido para entender mejor la explicación.					
4. El espacio es adecuado para el desarrollo de las actividades.					
5. El tiempo dedicado por el profesor a las actividades es adecuado.					
6. El profesor explica con claridad y resuelve las dudas planteadas.					
7. Me resulta útil que se haga un programa de prevención familias sobre ciberacoso.					
8. El programa ha cumplido mis expectativas.					
9. Creo que es útil que se haya incluido a las familias en el programa de prevención sobre ciberacoso.					
10. El programa ha cumplido mis expectativas.					
CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS					
1. He ampliado mis conocimientos sobre lo que es el ciberacoso.					
2. Ahora soy más consciente de la existencia del fenómeno de ciberacoso y sus causas.					
3. Conozco quiénes son los implicados (víctima, agresor, espectadores).					
4. Ahora tengo más sensibilidad hacia las víctimas de ciberacoso.					
5. Ahora tengo más conciencia de los riesgos asociados a los comportamientos de ciberacoso tanto para la víctima como para el agresor.					
6. Ahora veo las consecuencias que tiene un mal uso de las nuevas tecnologías.					
7. Conozco mis derechos y mi privacidad en internet.					
8. Ahora soy capaz de ponerme en el lugar de los otros.					
9. Ahora valoro más los sentimientos de los demás.					

10. Ahora soy consciente de mí mismo.					
11. Ahora tengo una actitud más positiva hacia mí y me valoro más positivamente.					
12. Cuando surge un conflicto soy capaz de analizar y reflexionar sobre todos los puntos de vista.					
13. Me conozco y se cómo actuar en situaciones violentas.					
14. Ahora cuando me doy cuenta que he dicho o he hecho algo mal, intento reparar el daño que he hecho.					
15. He aprendido a debatir sobre casos de ciberacoso.					
16. He aprendido cómo resolver un caso de ciberacoso.					
17. Después de hacer el programa, pienso más en las repercusiones que tienen mis propios comportamientos en otras personas, soy una persona más crítica con mi propio comportamiento.					
18. He tomado conciencia de que algunos de mis comportamientos aunque a mí me parezcan una broma, pueden no ser interpretados así y hacer daño a una persona.					
19. Valoró positivamente que se haga un programa de prevención del ciberacoso.					
20. Valoración personal.					
A continuación, este espacio está destinado para cualquier queja, sugerencia o reclamación que quiera expresar:					

Adaptado de Cyberprogram 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying de Garaigordobil & Martínez, 2014, págs. 262, 263 & 263.

ANEXO 4. Cuestionario de satisfacción y conocimientos autopercebidos para familias.

Con este cuestionario se pretende conocer el grado de satisfacción y de conocimientos autopercebidos de las familias con el programa de prevención del ciberacoso. El objetivo del mismo es ver posibles deficiencias en el desarrollo del programa y solventarlas. El cuestionario cuenta con una escala de respuesta del 1 al 5 siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Te pedimos tu más sincera opinión y te recordamos que este cuestionario garantiza la confidencialidad. El tiempo estimado de respuesta es de 10 minutos.

ITEMS	1	2	3	4	5
SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA					
1. Los contenidos impartidos se ajustan a los objetivos.					
2. Las actividades son adecuadas con los objetivos y los contenidos.					
3. Los recursos utilizados me han servido para entender mejor la explicación.					
4. El espacio es adecuado para el desarrollo de las actividades.					
5. El tiempo dedicado por el profesional a las actividades es adecuado.					
6. El profesional explica con claridad y resuelve las dudas planteadas.					
7. Me resulta útil que se haya incluido a las familias en este programa de prevención sobre ciberacoso.					
8. El programa ha cumplido mis expectativas.					
9. Me resulta útil que se haga un programa de prevención para adolescentes sobre ciberacoso.					
10. El programa ha cumplido mis expectativas.					
CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS					
1. Ahora sé más sobre ciberacoso.					
2. Conozco lo que es el triángulo de la violencia.					
3. Reconozco a los implicados en el triángulo de la violencia.					
4. Ahora soy consciente de los riesgos de internet para mis hij@/s					
5. Ahora sé cómo actuar para prevenir que mi hij@/s estén en riesgo en Internet.					
6. Conozco los riesgos de internet y puedo informar sobre ellos.					
7. He tomado conciencia de que algunos estilos educativos parentales pueden repercutir negativamente en mi hij@/s.					
8. Reconozco los diferentes estilos educativos parentales y sus características.					
9. Ahora informo a mi hij@/s sobre el ciberacoso.					

A continuación, este espacio está destinado para cualquier queja, sugerencia o reclamación que quiera expresar:

Fuente: Elaboración propia.