



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Educación emocional y redes sociales: Educar emocionalmente para poder educar digitalmente

Autor/es

Paula Ríos Brújula

Director/es

María Mairal Llebot

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2022

ÍNDICE

1. Introducción y justificación	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. Tecnologías de la Información y la Comunicación	6
2.2. Los riesgos de internet: adicciones y medidas de actuación.....	7
2.3. Las redes sociales: Nuevas formas de relacionarse en la era digital	9
2.3.1. Tipos de redes sociales.....	10
2.3.2. Riesgos de las redes sociales.....	11
2.4. Protección digital de menores	14
2.5. Prevalencia de las agresiones a menores a través de las nuevas tecnologías.....	15
2.6. Conceptos y denominaciones que recibe el acoso en red (ciberbullying, gromming, sexting).....	16
2.6.1. Ciberbullying.....	17
2.6.2. Grooming.....	17
2.6.3. Sexting.....	18
2.7. Implicación de papel parental ante el acoso cibernético.....	18
2.8. Inteligencia emocional: La importancia de abordarla desde edades tempranas..	20
2.9. Beneficios de la inteligencia emocional.....	21
2.10. Consecuencias de las redes sociales en las emociones	23
3. Propuesta de intervención educativa	24
3.1. Antecedentes y justificación.....	24
3.2. Objetivos	26
3.3. Metodología	27
3.4. Recursos	29
3.5. Temporalización.....	29
3.6. Actividades.....	30
1 ^a Sesión: Introducción (45 minutos).....	30

2 ^a Sesión: Self-awareness o autoconocimiento. Fortalezas y debilidades (45 minutos).....	31
3 ^a Sesión: Self-awareness o autoconocimiento. Descripción y expresión de emociones (45 minutos)	32
4 ^a Sesión: Self-management o autorregulación. Situaciones (45 minutos).....	33
5 ^a Sesión: Self-management o autorregulación. Mindfulness (45 minutos)	34
6 ^a Sesión: Self-management o autorregulación. Plantear metas (45 minutos).....	37
7 ^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Empatía (45 minutos)	37
8 ^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Diversidad social (45 minutos).38	
9 ^a Sesión: Charla policía	39
10 ^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Compañerismo (45 minutos) ..39	
11 ^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Trabajo en equipo (45 minutos).....	40
12 ^a Sesión: Relationship skills o habilidades de relación social. Asertividad (45 minutos).....	40
13 ^a Sesión: Responsable decision-making o toma responsable de decisiones	41
14 ^a Sesión: Grooming y sexting	42
15 ^a Sesión: Adicción, privacidad y uso correcto de las redes sociales.....	43
16 ^a – 20 ^a Sesiones: ‘Conectado’.....	44
Otras actividades	51
3.7. Evaluación del programa	52
4. Discusión y conclusiones.....	53
Bibliografía.....	55

Título del TFG: Educación emocional y redes sociales: Educar emocionalmente para poder educar digitalmente

Title (in english): Emotional education and social media: Educating emotionally to be able to educate digitally.

- Elaborado por Paula Ríos Brújula
- Dirigido por María Mairal Llebot
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2022
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17.818

Resumen

Las posibilidades que la red nos ofrece son ilimitadas, de tal forma que han cambiado nuestra forma de relacionarnos, de trabajar y de pasar nuestro tiempo de ocio. El uso de redes sociales se ha incrementado en los últimos años y se ha incrementado dramáticamente el número de niños que los consumen, así como la edad con la que empiezan a utilizarlas. Este hecho trae diversas consecuencias para nuestros niños tanto a nivel físico, emocional y social. Como respuesta a esta problemática, desde las escuelas se pretende educar emocionalmente a los alumnos para que aprendan a manejar y utilizar correctamente estas redes sociales con el objetivo de crear una intervención para prevenir el abuso en redes y la violencia generada a partir de las relaciones ciberneticas que mantienen los niños.

Palabras clave: Redes sociales, ciberbullying, educación emocional, prevención, educación primaria, TIC.

Abstract

The possibilities that the web offers us are limitless, in such a way that it has changed the way we relate to each other, how we work and how we spend our leisure time. The use of social media has increased in recent years and the number of children who use them has been also increased dramatically, as the age at which they start using them. This has physical, emotional and social consequences for our children. In response to this problem, schools are trying to educate students emotionally so that they learn to manage and use these social networks correctly with the aim of creating an intervention to prevent abuse in networks and the violence generated from cyber relationships that children maintain.

Keywords: Social media, ciberbullying, emotional education, prevention, primary school, TIC

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La manera en la que los niños¹, las niñas y los adolescentes se relacionan, entretienen y estudian ha cambiado a lo largo de los últimos años como consecuencia de la globalización y el avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. El uso de internet y las redes sociales, entre otros medios de comunicación, ocupa un lugar cada vez más preponderante en el proceso de socialización y se han convertido en un elemento esencial para la mayor parte de la población. (Islas y Gutiérrez, 2000)

Cada vez es más habitual que los menores empiecen a utilizar las TIC, concretamente internet y las redes sociales, mucho antes de la edad permitida para ello. No obstante, según indica el artículo 13.1 “Consentimiento para el tratamiento de datos de menores de edad” del Reglamento de Desarrollo de la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD), la edad mínima para poder abrir un perfil y hacer uso de las redes sociales es de 14 años:

Podrá procederse al tratamiento de los datos de los mayores de catorce años con su consentimiento, salvo en aquellos casos en los que la Ley exija para su prestación la asistencia de los titulares de la patria potestad o tutela. En el caso de los menores de catorce años se requerirá el consentimiento de los padres o tutores. (art. 13.1)

A pesar de que este artículo prohíbe a cualquier empresa o entidad registrar datos de menores de 14 años sin el consentimiento de los padres, madres o tutores legales de los mismos, la realidad es muy distinta, ya que hay un gran porcentaje de menores que se crean estos perfiles en las redes sociales sin el consentimiento y bajo el desconocimiento de las familias sobre la activación de los diversos perfiles. (Verdejo, 2015)

Este hecho trae diversas consecuencias para la salud mental y física de los niños y jóvenes. Estos deben aprender a reconocer los peligros que existen en internet y a consultar y confiar en los familiares ante cualquier indicio sospechoso o peligroso durante la navegación por la red y las redes sociales. Esto implica, por tanto, que las familias deben conocer a fondo dichos medios de comunicación y ser capaces de responder y asesorar a sus hijos en este mundo virtual.

¹ A lo largo del texto, en diversas ocasiones, se hará uso del masculino para referirse tanto al género masculino como al femenino.

Desde las escuelas se pretende educar emocionalmente a los alumnos para que aprendan a manejar y utilizar correctamente estas redes sociales, así como, a ser conscientes de todos los peligros que ocultan. Por ello, sería conveniente crear una intervención en las aulas para prevenir y concienciar sobre el ciberbullying y otros tipos de abusos en redes y de las diversas violencias provocadas a partir de las relaciones cibernéticas que mantienen los jóvenes.

Considerando lo hasta ahora expuesto, surge el presente Trabajo Fin de Grado: Educación emocional y redes sociales: Educar emocionalmente para poder educar digitalmente. A continuación, se va a llevar a cabo una revisión bibliográfica de la literatura existente con el objetivo de diseñar una propuesta de intervención educativa para la etapa de educación primaria con el objetivo de educar emocionalmente a nuestro alumnado a modo de prevención del ciberbullying.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Tecnologías de la Información y la Comunicación

Durante los primeros años de la década de los cincuenta, la creación y el desarrollo de herramientas tecnológicas y digitales desencadenó en una transición en la forma de transferir la información. Este período se ha denominado como la era digital. En esta era, todo lo relacionado con lo informático es clave, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante, TIC) –inicialmente denominadas “nuevas tecnologías”– aportan prácticamente todo el valor e innovación del sector digital. De este modo, el intercambio de datos e información está muy extendido, proporcionando a las personas intercambiar datos con normalidad a través de un acceso libre e instantáneo a partir del uso de cualquier dispositivo electrónicos. (Aparicio Martínez, 2019)

El crecimiento en esta era y la relevancia de las TIC han alcanzado el máximo potencial debido a la difusión de internet entre el público. Internet, aunque se inventó en los años sesenta, no se distribuyó entre la población hasta los años noventa. Es a partir de este momento que los dispositivos tecnológicos o digitales empezaron a tomar más relevancia en los sistemas comunicativos e interactivos. (Aparicio Martínez, 2019)

Debido a los instrumentos utilizados en estos tiempos, la manera de almacenar información ha evolución del formato físico al digital debido a la automatización de la

información. De este modo, todos los datos se almacenan en la nube proporcionando esa inmediatez y accesibilidad que proporciona la navegación de internet. Esto también es posible debido a los profundos cambios en los tipos de tecnologías digitales producidos en las últimas décadas a causa de la revolución digital ya que se han creado múltiples tecnologías para facilitar y satisfacer las necesidades de la población en esta era digital. Entre estas nuevas tecnologías abundan los smartphones, ordenadores o tabletas ya que estos dispositivos se han convertido en los mejores aliados del ser humano para proporcionar aquella accesibilidad de la información que hemos comentado a lo largo de este punto. (Aparicio Martínez, 2019)

Erstad (2010) establece cuatro ámbitos que resultan clave para comprender el impacto que está teniendo esta revolución digital:

- Una cultura de participación: Nuevas formas y vías de participar y compartir.
- El acceso a la información: Infinidad de posibilidades para acceder y consultar información en la red.
- Las posibilidades de comunicación: Herramientas como el correo electrónico, los chats y otras comunidades online han dado lugar a nuevas formas de comunicación propiciando el desarrollo de habilidades comunicativas.
- La producción de contenido: Cualquier usuario de internet puede crear contenido en línea.

Si entendemos que esta es una de las competencias clave que el estudiante debe desarrollar a lo largo de su proceso educativo, deberemos diseñar estrategias adecuadas que nos permitan, como institución y como docentes, tener la certeza de que los estudiantes la han adquirido correctamente y han comprendido las ventajas y desventajas que conlleva introducirse en este mundo tecnológico.

2.2. Los riesgos de internet: adicciones y medidas de actuación

El progresivo desarrollo de las TIC y, por ende, también los sistemas de comunicación (sobre todo la telefonía móvil e internet) ha incrementado la velocidad del flujo de la información y su extensión a cada rincón del mundo. Sin embargo, las consecuencias generadas por estas tecnologías han dado lugar a nuevas patologías relacionadas con el uso abusivo o inapropiado de las mismas, especialmente en adolescentes.

En primer término, internet es una red de redes. Concretamente, la Real Academia Española (2014) define el término “internet” como “red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras u ordenadores mediante un protocolo especial de comunicación”.

Las principales características de internet, según Caro y Plaza (2016), son la alta estimulación que genera, la rápida y fácil accesibilidad que se tiene a los diferentes contenidos, la sensación de anonimato que da, etc., lo cual puede favorecer el uso adictivo de la red.

Los adolescentes son el grupo con más probabilidades de llevar a cabo un uso inapropiado y excesivo del uso de internet. Esta etapa de transición a la vida adulta, hace que los niños comprendidos en este rango de edad sean más vulnerables a los comportamientos conflictivos de la red. Para esta etapa, internet supone un espacio en el que poder explorar su identidad y sexualidad, experimentar amistades y emociones, así como mejorar su autoconocimiento. No obstante, en ocasiones, esto conlleva la exposición a situaciones que podrían resultar negativas para su seguridad física y mental. (Catalina García et. al, 2014).

Por otra parte, cabe destacar que para las niñas y los niños que nacieron en el siglo XXI el uso de internet es parte de su vida cotidiana, por lo que podemos considerarlos nativos digitales. Estos niños han crecido durante toda su infancia con un dispositivo electrónico en la mano, ya sea un móvil o una tableta, como mero hecho de distracción y entretenimiento para que los hijos dejen tranquilos a los padres durante meros minutos u horas. Esto desemboca en que cada vez los niños comienzan a navegar por internet a edades muy tempranas, sin conocer los riesgos que ello conlleva y muchas veces, sin una supervisión paterna o materna para regular y supervisar el uso o frecuencia con la que los niños o adolescentes utilizan a estas herramientas digitales.

Por este motivo, es imprescindible realizar una intervención educativa desde los centros escolares para informar tanto a los niños como a los padres de un uso adecuado de las TIC, ya que es imprescindible que las familias adquieran la responsabilidad de enseñar a sus hijos e hijas a aprovechar la tecnología para comunicarse, investigar o descubrir, así como a regular su uso, sin que se convierta en un fin en sí misma para evitar males mayores a largo plazo relacionado con abusos o adicciones.

2.3. Las redes sociales: Nuevas formas de relacionarse en la era digital

Lozares (1996) define las redes sociales como un conjunto bien delimitado de individuos, grupos, organizaciones, comunidades, sociedades globales vinculados unos a otros a través de una relación o un conjunto de relaciones sociales. Sin embargo, el concepto de redes sociales tal y como lo define el autor ha sufrido cambios debido a la presencia de nuevas redes y plataformas como Facebook, Twitter, WhatsApp, entre otros.

Un estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009) indicó que el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años hacen un uso diario de internet. Entre ellos y ellas, siete de cada diez aseguran conectarse a la red durante al menos 1,5 horas al día, mientras que un 3-6% hace un uso abusivo de estas herramientas. Estos resultados confirman que los adolescentes y jóvenes hacen un alto uso de las tecnologías y la red (Johansson y Götestam, 2004; Muñoz-Rivas et al., 2003).

Asimismo, según concluyen en sus investigaciones Catalina García et al. (2014), el 40% de los adolescentes reconocen que tendrían graves dificultades para dejar de estar conectado de manera continuada, sensación que resulta más arraigada entre mujeres y adolescentes de entre 15 y 17 años.

El desarrollo de internet y la posibilidad que ofrece a mantener relaciones sociales online, ha logrado que el concepto de comunidad, amistad o relación sentimental tal y como se conocía anteriormente haya cambiado radicalmente. Las redes sociales, dentro de los espacios de interacciones social, ofrecen una opción virtual, la cual incrementa su uso exponencialmente debido a la comodidad que proporciona a sus usuarios a la hora de establecer contacto mutuo, compartir información, etc. El aumento de estos recursos ha generado un desplazamiento importante y progresivo del contacto personal, lo cual genera una serie de consecuencias en la vida de las personas que puede afectar a las relaciones interpersonales e intrapersonales. El hecho de no tener contacto directo con la persona con la que te comunicas impide interpretar su estado de ánimo, su lenguaje corporal, su voz, y sus intenciones comunicativas. Esta disminución o ausencia de contacto físico con otras personas genera la perdida de dichas capacidades. En un futuro, la disminución o perdida de dichas capacidades puede desembocar en un aislamiento social, depresión, adicción a las redes sociales y abuso de internet.

Por otra parte, es imprescindible hacer referencia a la gran confusión que existe cuando se habla de social media, término que no hace referencia a las redes sociales y puede llevar a confusión. Es importante conocer y comprender la diferencia entre ambos términos. El social media es la plataforma, aplicación o medio de comunicación online utilizado por varios usuarios para producir una relación en línea con el objetivo de compartir ideas, noticias e intereses y en los que se pueden compartir multimedia (videos, audios, imágenes), artículos, mantener conversación por chat o videoconferencias. Los social media más conocidos son Facebook, YouTube, Instagram, Twitter... (Gómez, 2012). En cambio, una red social se establece cuando varios usuarios interactúan a través de un social media y esta interacción, mediada por una red comunicativa, viene motivada por los intereses de tales usuarios (Gómez, 2012).

2.3.1. *Tipos de redes sociales*

Cuando pensamos en “redes sociales”, rápidamente nos viene a la cabeza que son aquellas más utilizadas por la sociedad, tales como Facebook, Instagram, Twitter... Sin embargo, existen una gran variedad de redes sociales según su función y la utilidad que le demos. Según Verdejo (2015) las podemos clasificar en:

1. Redes sociales horizontales: Dirigidas a un público general sin centrarse en un tema concreto. Las más populares son Facebook, Twitter, Google+, etc.
2. Redes sociales verticales: Se dirigen a un público determinado y se conocen como redes sociales especializadas. Se pueden clasificar de la siguiente manera:
 - a. Por temática:
 - Profesionales, enfocadas en los negocios y actividades comerciales.
 - Aficiones, dirigidas al ocio y tiempo libre.
 - Movimientos sociales, desarrolladas en torno a una preocupación social.
 - Viajes, indicadas para conectar viajeros/as que comparten sus experiencias.
 - Otras temáticas, como por ejemplo, las especializadas en educación, arte, etc.
 - b. Por actividad:
 - Juegos. Plataformas para jugar y relacionarse online con otras personas.

- Geolocalización. Permiten determinar la localización de un objeto, una persona, monumento, restaurante, etc.
- c. Por contenido compartido
 - Fotos. Posibilitan almacenar, buscar y compartir fotografías.
 - Música. Especializadas en escuchar, clasificar y compartir música,
 - Otros: Videos, documentos, noticias, lectura....

2.3.2. *Riesgos de las redes sociales*

Las redes sociales tienen una doble vertiente: por un lado, facilitan la comunicación y el acceso a la información y, por el otro, presentan, como cualquier tecnología, riesgos en su uso, en su caso relacionados con la privacidad y el acoso.

Para los jóvenes, las redes sociales aportan una gran cantidad de aspectos beneficiosos como es el acceso a nuevos medios de comunicación e información que les permite ampliar sus conocimientos, intereses, círculo de amistades, así como facilitar el contacto con su grupo de iguales habitual. Sin embargo, este colectivo, a pesar de tener, en algunos casos, ciertos conocimientos sobre las medidas de seguridad, no las llevan a cabo en su totalidad, descuidando y menospreciando ciertos aspectos como la protección de datos o la seguridad en la red. De este modo, se exponen a ciertos riesgos sin ningún miedo a las posibles consecuencias que puede acarrear el exponer ciertas imágenes o informaciones personales y de su entorno. (Sabater Fernández, 2014)

Aunque podamos encontrarnos una gran variedad de peligros adversos en internet, esta plataforma no es siempre peligrosa. Nuestros pequeños pueden utilizarla como herramienta de trabajo con la aprender nuevos conocimientos y destrezas. Sin embargo, para que sea una herramienta segura para ellos es imprescindible el papel activo de los padres en este proceso de aprendizaje. Estos deben educar a sus hijos e impulsar la curiosidad de los más pequeños a utilizar internet como una herramienta de trabajo y también de juego, pero siempre bajo la supervisión de un adulto (Duek et al., 2017).

Por otra parte, siguiendo la Guía de Protección Legal de los Menores en el Uso de internet, editada por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, los principales peligros se sintetizan en:

1. Personales: Acosadores a través de foros, chats o aplicaciones de mensajería instantánea para captar víctimas,
2. De contenido: Acceso voluntario o involuntario a espacios en los que la información no es correcta o completa, así como contenidos inapropiados para su edad.
3. De adicción: Posibilidad de generar dependencia de internet.

Además, Robinson (2022) clasifica los riesgos potenciales de las redes sociales de la siguiente manera:

1. Las conversaciones: Estas son núcleo de la gran mayoría de las plataformas. Sin embargo, el mal uso de estas mediante la difusión de consejos improbados, la actividad de *trolls* u otros ataques las convierten en algo potencialmente peligroso.
2. Compartir información: Los enlaces y los contenidos que se pueden reenviar mediante un link al que pueden acceder con un simple *click* a un número exponencial de seguidores, amigos y conocidos establece un gran riesgo que basa en la difusión deliberada o accidental de *fake news* o la difusión no consensuada de información privada y la exposición a contenidos no deseados.
3. Presencia: La capacidad de ver qué seguidores están conectados en ese preciso instante y a qué páginas o publicaciones tienen acceso facilita a las marcas que puedan identificar nuestras debilidades y preferencias. Este es un gran riesgo ya que pueden obtener hasta nuestra ubicación física.
4. Relaciones: Las redes sociales han revolucionado nuestras relaciones interpersonales. Esto ha ocasionado que los riesgos del bullying, el acoso y el intercambio excesivo de información hayan tenido consecuencias negativas para muchas personas.
5. Reputación: Los contenidos digitales son muy difíciles de eliminar permanentemente. Una vez que un usuario publica una fotografía, un comentario, o mantiene una conversación con otro usuario permanece siempre en la nube, de forma imborrable.
6. Identidad: A largo plazo, nuestra identidad puede verse afectada según cómo se configure nuestra imagen en las redes, tanto para uno mismo como para los demás.

Echeburúa y de Corral (2010), señalan como riesgos más destacables del abuso de las TIC y las redes sociales la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso y la pérdida de intimidad.

El uso excesivo de las redes sociales puede incluso generar trastornos psicológicos como adicción, aislamiento, o ansiedad (Garcés y Ramos, 2010). Los adictos valoran los beneficios de la satisfacción a corto plazo, pero pasan por alto las consecuencias potencialmente negativas a largo plazo. Por esta razón, el uso excesivo de las redes sociales virtuales promueve el aislamiento, el bajo rendimiento, la falta de interés en los demás, cambios de comportamiento (como la hipersensibilidad), cambios relacionados con el estilo de vida, tendencias sedentarias e incluso la obesidad. (Echeburúa y de Coral, 2010)

La adicción a las redes sociales conduce a la pérdida de control y manifiesta síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) debido a la desconexión temporal. Además, se establece tolerancia [es decir, en las redes sociales para sentirse satisfecho, necesitas pasar más tiempo en las mismas para obtener dicha satisfacción] y provoca un impacto negativo en la vida diaria de la persona (salud, familia, escuela, relaciones sociales). (Chóliz y Marco, 2012)

Otro riesgo de gran relevancia que se deriva del uso de los diferentes dispositivos digitales y de las redes sociales principalmente, es el uso de las TIC con la intención de perjudicar y dañar a los demás, es decir, el ciberbullying. La potencialidad que otorga las tecnologías de la información y la comunicación, la omnipresencia y principalmente, el anonimato las convierte en herramientas poderosas, que, utilizadas de formas malintencionada, pueden ocasionar verdaderos estragos en la vida de los adolescentes.

Este riesgo no ha surgido principalmente a partir de la introducción de las tecnológicas de la información y comunicación en la vida de los jóvenes, sino que se mantienen y se multiplican a través de esta vía los problemas que ya venían afectando a los y las escolares en las relaciones que mantienen con sus iguales en los centros educativos. En definitiva, el ciberbullying se vincula indirectamente con el bullying o el acoso escolar (Slonje y Smith, 2008). A consecuencia de ello, el uso de estas herramientas tecnológicas propician que los problemas trasciendan las barreras físicas del centro

escolar o del lugar de residencia, para llegar a cualquier parte en la que haya un ordenador, un teléfono móvil, u otro dispositivo digital (Tokunaga, 2010).

En síntesis, el navegar por una red social requiere de la persona una determinada madurez y precaución que no abundan en la etapa adolescente, por lo que es necesario la presencia de un guía, para que un adulto, en particular los padres, apoyen y aconsejen a sus hijos sobre las consecuencias que puede producir navegar por internet. De este modo se podría evitar posibles peligros y conflictos en la red (Odriozola et al, 2009).

2.4. Protección digital de menores

En España, el artículo 7 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales establece:

El tratamiento de los datos personales de un menor de edad únicamente podrá fundarse en su consentimiento cuando sea mayor de catorce años. Se exceptúan los supuestos en que la ley exija la asistencia de los titulares de la patria potestad o tutela para la celebración del acto o negocio jurídico en cuyo contexto se recaba el consentimiento para el tratamiento. 2. El tratamiento de los datos de los menores de catorce años, fundado en el consentimiento, solo será lícito si consta el del titular de la patria potestad o tutela, con el alcance que determinen los titulares de la patria potestad o tutela. (art. 7)

Por otro lado, es fundamental hablar acerca del Reglamento ePrivacy, con el que la Unión Europea pretende reforzar la privacidad de los ciudadanos en internet y regular la protección de datos de un modo más estricto.

El Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) y la Directiva ePrivacy (ePR) (2002) afectan al modo en que las cookies de las páginas web rastrear a los visitantes de la UE. El nuevo Reglamento ePrivacy aportaría importantes actualizaciones al incluir a las nuevas tecnologías en su marco jurídico.

En conclusión, la propuesta de Reglamento ePrivacy 2021 incluye a una gran variedad de comunicaciones electrónicas (como textos, emails, mensajes de Facebook, SnapChat, etc.), y protege a los individuos dentro de la UE de la intromisión de terceros en sus comunicaciones privadas, a no ser que den su consentimiento previo.

La mayor parte de los problemas generados en internet se producen por el mal uso de las normas básicas de seguridad. Por este motivo, es fundamental incluir la protección legal para asegurar unos hábitos adecuados del uso de internet.

Como hemos comentado anteriormente, en España, la edad de acceso de los usuarios a las redes sociales se ha establecido en los 14 años, tomando como base lo establecido en el Código Civil y la Ley de Protección de Datos, que otorgan la capacidad de los mayores de 14 años de poder facilitar sus datos personales de forma directa. Sin embargo, el problema reside en la práctica ya que un gran porcentaje de menores de 14 años se registran y acceden a las plataformas falseando los datos de acceso, como es el caso de la fecha de nacimiento. Lamentablemente, hasta la fecha no existen sistemas de control de edad eficaces más allá del control parental o las posibles denuncias que se puedan realizar por parte de otros usuarios.

2.5. Prevalencia de las agresiones a menores a través de las nuevas tecnologías

El Instituto Nacional de Estadística (2017) indica que, en España, el 95% de los niños y niñas de 10 a 15 años hace uso de internet. En cuanto al uso de teléfonos móviles, el 25% de infantes de 10 años tienen móvil, casi la mitad disponen de él a los 11 años y es a partir de los 14 años cuando más del 90% disponen de móvil personal.

Según los datos obtenidos por Garmendia, Garitaonandia et al. (2011), en España se sufría acoso en el 11% de los casos frente al 13% de la media europea. El 5% de menores españoles y europeos afirmaron haber sufrido acoso en la red y el 2% mediante mensajes o llamadas, siendo la incidencia mayor entre chicas de 13-16 años que entre chicos (12% frente al 2%).

Los estudios afirman la existencia del acoso escolar, por lo que se convierte en una realidad en todos los centros escolares en el mundo. Las características y la prevalencia del bullying y ciberbullying no varían de un país a otro, aunque Garaigordobil (2011) señala los siguientes porcentajes: Estados Unidos y Asia (55%), frente al resto de los países americanos (22%); Oceanía (25%) y Europa (30%).

En España no hay hasta el momento un volumen de investigaciones actuales suficientemente amplio sobre el ciberbullying, aunque este es cada vez más frecuente, lo

cual viene determinado por el incremento del mal uso y abuso de redes sociales (Garaigordobil, 2011).

Sin embargo, encontramos el III Informe “La opinión de los estudiantes” realizado por Fundación ANAR (2021) con el apoyo de Fundación Mutua Madrileña, para obtener los datos de acoso a partir de la COVID 19. En ese estudio se manifiesta una reducción de los casos de acoso en los centros escolares. Sin embargo, los estudiantes admiten que han aumentado las agresiones en grupo: pasando de un 43,7% en 2018-19 a un 72,4% en 2020-21. Además, han aumentado las redes a través de las que se realiza el acoso: WhatsApp (53,9%), Instagram (44,4%), TikTok (38,5%) y videojuegos (37,7%).

Este informe también recoge los motivos más frecuentes por los que se producen estas agresiones, siendo estos según el alumando encuestado el aspecto físico (52,5%), las diferencias (46,4%), por las cosas que hace o dice (39,1%), gustos (30,4%), por su país de origen, cultura, etnia o religión (26,2%), por ser nuevo (20,1%), por su orientación sexual (15,2%) o por su situación económica (14,2%).

2.6. Conceptos y denominaciones que recibe el acoso en red (ciberbullying, gromming, sexting)

El uso y/o abuso de internet en sus diferentes y atractivas vertientes por parte de los menores propicia el aumento de las posibilidades de que estos jóvenes sufran diversos riesgos o lleguen a sufrirlos. Cuando hablamos de ciberacoso, hacemos referencia al acoso o intimidación por medios digitales. Debido al gran alcance que hoy en día tienen los medios informáticos y las redes sociales, cualquier persona puede ser víctima de estos ciberacosadores o depredadores ciberneticos ya que estos suelen encontrar a sus víctimas a través de medios digitales como redes sociales, teléfonos móviles, sitios web, salas de chat, correo electrónico, etc. (Sabater Fernández y López-Hernández, 2015)

Bocij y McFarlane (2002) definen el ciberacoso como el conjunto de comportamientos a través de los cuales se usan las TIC para hostigar a otras personas: amenazas, falsas acusaciones, suplantación de la identidad, usurpación de datos personales, vigilancia de la víctima, chantaje, etc.

Según el análisis de 400 estudios realizados en el contexto europeo sobre los riesgos asociados al uso de las TIC, el 50 % de las y los adolescentes ha ofrecido

información personal, el 40 % ha visto pornografía, el 30 % ha visto contenidos violentos y el 20 % ha sido víctima de cyberbullying (Estébanez y Vázquez, 2013).

2.6.1. *Ciberbullying*

En marzo de 2009, INTECO (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación), llevo a cabo un estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por los menores. En él se definió el ciberbullying como “el acoso entre iguales en el entorno TIC, que incluye acosos de chantaje, insultos y vejaciones de unos escolares a otros”. No se debe confundir el ciberbullying con el bullying o acoso escolar, ya que el ciberbullying es extrapolación del acoso escolar al mundo digital caracterizado por la viralidad, la mayor exposición temporal, el anonimato y la suplantación de identidad (INTECO, 2009).

Para su conceptualización es preciso tener en cuenta que, al igual que en el bullying o acoso escolar, en el ciberbullying se deben dar tres características propias de los actos violentos: la repetición de una conducta agresiva en el tiempo; un desequilibrio de poder, de fuerzas, o de conocimientos TIC entre la víctima y el agresor; y una intencionalidad manifiesta de causar daño a la víctima por parte del agresor con expresión física/psicológica o de carácter social, como la exclusión del grupo (Amado et al., 2012). Además, hay que tener en cuenta que el acoso en la red puede ocurrir en cualquier hora y lugar y no necesariamente en el centro educativo y el fenómeno de la violencia puede ser observado por una audiencia inmensa y propagarse de manera rápida.

2.6.2. *Grooming*

A diferencia del ciberbullying, que hace referencia a un tipo de acoso ejercido entre iguales, en el caso del grooming, el acosador es un adulto. El grooming es el acoso que ejerce una persona adulta haciéndose pasar por menor de edad hacia niños, niñas o adolescentes. Concretamente hace referencia a aquellas actuaciones dirigidas a establecer una relación y control emocional sobre el menor para concluir con un abuso sexual (INTECO, 2011).

Verdejo (2015) señala que en el grooming se producen las siguientes etapas claves para la consecución del delito:

1. Fase de amistad: toma de contacto con el menor que permite conocer sus preferencias y gustos para entablar amistad.
2. Fase de relación: consolidación de confianza a través de relaciones y contactos más íntimos entre víctima y acosador/a.
3. Componente sexual: Se incita al menos a mantener relaciones sexuales o a enviar imágenes de contenido sexual.

2.6.3. Sexting

Otro método de acoso que podemos encontrar en las redes sociales es el denominado sexting, el cual consiste en el envío de contenidos de tipo sexual, principalmente fotografías y vídeos que han sido producidos por el propio remitente (INTECO, 2011).

Los riesgos y consecuencias para el menor son múltiples y se interrelacionan varios aspectos: la privacidad del menor, la pérdida de control sobre la difusión de contenidos, el abatimiento psicológico por la humillación y el sentimiento de culpabilidad de la difusión de sus imágenes privadas e íntimas. Además, la víctima puede verse extorsionada por las personas que tienen acceso a fotografías y vídeos, quienes en ocasiones recurren al chantaje (Verdejo, 2015)

2.7. Implicación de papel parental ante el acoso cibernetico

La preocupación ante el potencial de internet como un espacio donde se puede producir distintas formas de victimización, especialmente en los jóvenes, está creciendo en las principales instituciones mediadoras de los jóvenes (escuela y familia). Tanto la familia como los profesores deben comprender la cibersociedad con el objetivo de interpretar esta realidad que condiciona el desarrollo personal y educativo de los menores (Lozano Martínez et al., 2013).

El modo de comunicarnos y de acceder a la información ha cambiado drásticamente debido al empleo de las tecnologías de la información y la comunicación, el cual sobrepasa los límites de la escuela y cubre un amplio entorno socio-cultural y formativo. Por este motivo, es fundamental el papel de las figuras parentales para prevenir y abordar este creciente peligro (Lozano Martínez et al., 2013). Las actuaciones llevadas

a cabo por las familias para proteger a sus hijos e hijas se pueden agrupar según Mesh (2009) en tres categorías:

1. Mediación restrictiva: Limitar el tiempo y las web a las que los jóvenes se conectan. El menor no participa en la decisión, sino que la toma la familia.
2. Mediación activa/evaluativa: Discutir temas vinculados al uso de internet para establecer de manera conjunta normas a seguir.
3. Uso conjunto: Las familias presencian el uso que los hijos hacen de la red de internet.

Algunas investigaciones muestran que las normas establecidas por las familias sobre qué webs visitar favorecen que haya un menor riesgo de que los menores sean cibervíctimas (Law et al., 2010). Del mismo modo, se comprobó que las víctimas de ciberbullying son los que tienen menos control parental cuando están conectados a internet (Mesch, 2009).

Otros estudios, entienden la figura parental como principal modelo de conducta y referentes en cuanto al desarrollo de valores, autopercepciones y comportamientos. Por este motivo, pretenden contrastar la información para obtener resultados respecto a si la socialización parental familiar influye sobre el comportamiento de las personas implicadas en episodios de ciberbullying. (Quintana et al., 2013).

Vitaro et al. (2020) asocian a niños conflictivos, irritables y desconfiados con padres autoritarios; y a padres democráticos con hijos sociables, con alta autoestima y autorregulación. En un estudio realizado por Musitu y García (2004), se establece que el estilo autoritario provoca una baja autoestima y una baja capacidad para aprender e interiorizar las reglas, lo que genera problemas de comportamiento relacionados con la violencia y el acoso. En el caso de un estilo negligente, también incitará a comportamientos agresivos, lo que también desencadenaría en problemas de depresión y estrés. Sin embargo, para las víctimas de ciberacoso se asocia a un ambiente de sobreprotección, basado en un estilo permisivo.

Por consiguiente, a partir de los datos obtenidos se puede establecer una relación entre el estilo parental usado en la educación de los hijos y la prevención o aparición de conductas violentas los mismos.

2.8. Inteligencia emocional: La importancia de abordarla desde edades tempranas

A finales del siglo XX surge el término de inteligencia emocional (en adelante IE) impulsado por Salovey y Mayer y mayormente conocido gracias a Goleman. Desde el modelo teórico de Salovey y Mayer la IE se entiende como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que las personas puedan solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea. Según Mayer y Salovey (1997) existen cinco habilidades que caracterizan la inteligencia emocional, tres de ellas corresponden a la inteligencia intrapersonal, y las otras dos a la interpersonal.

La inteligencia intrapersonal se basa en el desarrollo de tres grandes tipos de capacidades: La capacidad de percibir las propias emociones (autoconciencia), la capacidad de controlar las propias emociones (autorregulación), la capacidad de motivarse a uno mismo (motivación). Por otro lado, las competencias interpersonales son aquellas que permiten entender a los demás y se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades: la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales. (Mayer y Salovey, 1997).

Educar la inteligencia emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y familiar ya que se considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socioemocional de los hijos y alumnos debido a los beneficios que ofrece una adecuada IE (Grewal y Salovey, 2005; Mayer y Salovey, 1997).

La educación de los más pequeños, se ha basado en inculcarles un saber estar, a hablar respetuosamente, proporcionarles un aprendizaje escolar, unos valores. Sin embargo, muy pocas veces pensamos en proporcionarles educación emocional, es decir, unas directrices para que aprendan o reaprendan a gestionar su interior, a identificar las emociones que sienten en cada momento, a empatizar con los demás y a comprometerse con las cosas. Incluir y potenciar capacidades emocionales desde edades tempranas facilita que las personas dispongan de tales recursos en la madurez por haberse interiorizado anteriormente.

De esta manera, es importante que desde el ámbito familiar y educativo se trabajen y desarrollen las capacidades emocionales. Desde los centros escolares, desde hace unos años se realizan programas educativos sobre inteligencia emocional para que los más pequeños aprendan a identificar y verbalizar qué les ocurre, aprendan a gestionarlo y, a su vez, identifiquen dichas emociones en sus iguales. Sin embargo, esto no solo se debe trabajar en los centros educativos, sino que es primordial trabajar al mismo tiempo desde los hogares con los referentes familiares. Para ello, como ya hemos comentado anteriormente, la educación de la inteligencia emocional debe sustentarse en cinco pilares clave: el autoconocimiento emocional, la empatía, el autocontrol de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales. (Grewal y Salovey, 2005; Mayer y Salovey, 1997).

2.9. Beneficios de la inteligencia emocional

Durante los últimos años, la investigación psicoeducativa se ha interesado en acotar las habilidades personales que repercuten sobre nuestro bienestar emocional, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, la salud o el rendimiento académico, entre otros (Extremera y Fernández, 2013).

De esta forma, a través del estudio de la inteligencia emocional, se ha realizado el desarrollo y la puesta en práctica de estas habilidades emocionales para una adecuada adaptación a nuestro entorno, así como, la contribución que realiza al bienestar psicológico al crecimiento personal.

Las investigaciones destacan los beneficios obtenidos a través de la IE en diversos ámbitos como la salud física y mental, el consumo de drogas, las relaciones interpersonales y la conducta agresiva o el rendimiento académico de los adolescentes. Estos estudios han mostrado que la falta de estas habilidades emocionales afecta a los adolescentes tanto en su vida cotidiana como en el contexto escolar. Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal (2013) estructuran los beneficios los podemos dividir en cuatro grupos:

1. Inteligencia emocional y su influencia en el ajuste psicológico.

Los niños y adolescentes emocionalmente inteligentes tienen una mayor predisposición a mejor salud física y psicológicas, además de saber gestionar

adecuadamente sus problemas emocionales. Según los estudios realizados, estos adolescentes poseen un menor número de sintomatología física, es decir, poseen niveles menores de ansiedad, depresión, intentos de suicidios y estrés social, así como un mayor número de estrategias para afrontar de manera positiva la resolución de problemas. Sin embargo, los adolescentes con una baja inteligencia emocional poseen peores habilidades interpersonales y sociales con una predisposición al consumo de drogas como el tabaco y alcohol, cannabis o cocaína.

2. Inteligencia emocional y relaciones sociales.

Un adolescente emocionalmente inteligente además se poseer habilidades para percibir, comprender y regular sus propias emociones, será también capaz de utilizar dichas habilidades con las emociones de los demás. Muchos estudios han apoyado la relación entre la inteligencia emocional y las relaciones sociales positivas, señalando que los menores con habilidades emocionales tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales.

3. Inteligencia emocional y conducta agresiva.

La inteligencia emocional en los adolescentes ha demostrado una disminución en los niveles de agresividad física y verbal en los mismos, así como un menor número de emociones negativas relacionadas con conductas agresivas como la ira. Estos menores son capaces de gestionar adecuadamente la resolución de conflictos y la capacidad de comunicación, así como aumentar la empatía y cooperación con sus iguales.

4. Inteligencia emocional y rendimiento académico.

Finalmente, diversas investigaciones han mostrado que los adolescentes con mayores habilidades emocionales logran un mejor rendimiento académico que los que no las poseen. Los adolescentes con poca inteligencia emocional experimentan emociones negativas y dificultades emocionales en la escuela. Sin embargo, aquellas personas que presentan una elevada IE obtienen características asociadas a un adecuado rendimiento académico derivado de la esperanza que poseen y el control de impulsos.

Los beneficios que pueden obtener los niños y adolescentes tras una educación emocional son múltiples, empezando por promover una adecuada autoestima entre nuestro alumnado. La autoestima se fundamenta en los pensamientos, emociones y

creencias de cada uno. Hay un vínculo muy estrecho entre las emociones y la inteligencia emocional. Además, estos niños poseerán un alto nivel de empatía, el cual les capacitará para leer y comprender las emociones de los demás, de hecho, las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

Por otra parte, la inteligencia emocional les proporcionará la capacidad de autocontrolar adecuadamente las emociones, y, por ende, la competencia de asumir imprevistos, contrariedades y frustraciones a través de una adecuada canalización de las emociones negativas. Otros beneficios obtenidos de una educación emocional son capacidad de tomar decisiones, la coherencia y responsabilidad en las relaciones personales y la fortaleza mental, la cual ayuda a no desarrollar tantos problemas psicológicos tales como la depresión, ansiedad, etc.

2.10. Consecuencias de las redes sociales en las emociones

El uso de las redes sociales nos ha proporcionado una gran variedad de beneficios y un estilo novedoso de comunicación de interacción social que nos permite que todos estemos conectados e informados a través de cualquier dispositivo con acceso a internet. Este estilo de relacionarnos nos ofrece y facilita un acceso a información instantánea, conexión interpersonal con múltiples usuarios de cualquier parte del mundo, entretenimiento e identidad personal.

Sin embargo, el uso problemático de las redes sociales es considerado un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes debido a las consecuencias negativas presentes en el funcionamiento psicosocial. Estas personas pueden verse incapaces de mantenerse desconectadas, mostrando, paradójicamente, una tendencia al aislamiento social y un importante descuido de las actividades laborales, educativas y de ocio en la vida real.

Los autores Marino et al. (2018), utilizan el término “uso problemático de las redes sociales” para definir un comportamiento caracterizado por síntomas adictivos abstinencia (malestar físico y psicológico provocado por la imposibilidad de realización de la conducta), modificación del estado de ánimo, abandono de las actividades sociales, recreativas, laborales, educativas y de cuidado, recaída (intento sin éxito de reducir el comportamiento), y/o déficits en la regulación emocional que provocan interferencias en la vida personal y social.

En cuanto a la comorbilidad psicopatológica, son numerosos los estudios que han relacionado un uso abusivo de la red con la presencia de síntomas depresivos, problemas conductuales e hiperactividad, mayor consumo de alcohol y tabaco, abuso de sustancias e ideación suicida.

Fox y Moreland (2015) realizó un estudio en el cual identificó cinco temas relacionados con las experiencias negativas obtenidas en la red social, Facebook. Estas experiencias negativas son las siguientes: Administrar contenido inapropiado o molesto; sentirse obligado; falta de privacidad y control, comparación social y celos; tensión de relación y conflicto. Estos problemas a menudo median la relación entre el uso de las redes sociales y las consecuencias psicológicas negativas como la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y la depresión.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

3.1. Antecedentes y justificación

A día de hoy las redes sociales han tomado una gran importancia en la vida de los alumnos, y cada vez desde más temprana edad. Es un ámbito muy a tener en cuenta por sus potenciales consecuencias, tanto negativas, como positivas. Desde las escuelas se pretende educar emocionalmente a los alumnos para darles las herramientas necesarias para que sean capaces de gestionar correctamente estos nuevos medios de relaciones interpersonales.

El Estudio Cisneros X (2006) realizado a 25.000 estudiantes de entre 8 y 18 años en España, demostró que los acosadores puntuaban más bajo en las categorías de inteligencia emocional, habilidades emocionales y manejo de estrés. Estas evidencias exigen la necesidad de implementar acciones para promover el control emocional para combatir el acoso entre iguales, ya sea cibernético o presencial. (Oñate y Piñuel, 2006)

Por ello, se considera que las instituciones educativas tendrían que destinar más esfuerzos a la educación emocional de su alumnado y a la prevención y concienciación sobre el ciberbullying. Asimismo, las medidas de prevención e intervención propuestas se deben desarrollar de manera cooperativa junto a las familias para alcanzar la efectividad de la propuesta. De este modo, se pretende que las familias supervisen a los menores en relación al uso de las TIC y fomenten en sus hijos una relación de confianza

en la que estos se sientan seguros de poder contarle a sus padres cualquier problema o incidente ocurrido en redes.

Es importante destacar que El Gobierno de Aragón va a formar a “ciberayudantes” en los colegios para prevenir el acoso a través de internet y las redes sociales. Para ello, ha puesto en marcha un programa de formación al que ya se han sumado 34 centros aragoneses. Esta iniciativa nació en el Instituto de Educación Secundaria Parque Goya y consiste en crear un equipo de “ciberayudantes” formado por alumnos de cuarto de ESO y de primero de Bachillerato que trabajan para crear unas «redes sociales útiles, pero seguras».

Este programa consiste en que alumnos de cursos superiores del centro hagan de mediadores ante los conflictos que surgen en el escenario de las redes sociales e internet con el objetivo de ofrecer ayuda entre iguales ante cualquier dificultad que se pueda producir en la red y de este modo, frenar los abusos producir en las redes sociales y los medios tecnológicos.

Sin embargo, estos programas están pensados para ser implementados en institutos de Aragón con alumnos de 14 a 17 años, excluyendo así a los centros de educación primaria. Sin embargo, los niños adquieren su primer teléfono móvil entre los 10 y los 12 años. Además, antes de esto, el 90% de los mayores de 6 años tienen acceso a dispositivos electrónicos.

En los últimos años, el uso de dispositivos y plataformas digitales ha aumentado potencialmente por parte de los menores de entre 4 y 15 años, los cuales aumentaron el uso de las redes sociales y las aplicaciones educativas en un 76% y 54% respectivamente (Carrero, 2022). Por este motivo, se hace un llamamiento para crear programas adaptados a estas edades e implementarlos en los centros educativos de educación primaria como consecuencia del aumento de actividad digital generado por este específico rango de edad que comprende entre los 4 y los 15.

Por consiguiente, la siguiente propuesta de intervención educativa va estar enfocada en crear un programa de ciberayudantes para alumnos de educación primaria, centrándonos específicamente en los alumnos de 3º ciclo. Este programa será parte de un proyecto de centro, en el que se harán participes tanto al resto de alumnado como a los docentes y a las familias.

Este programa de intervención consistirá en educar tanto digital como emocionalmente a dichos alumnos con el fin de desarrollar estrategias de cooperación y participación entre iguales favoreciendo a través de diversas iniciativas y puestas en práctica el empoderamiento de los adolescentes y el uso adecuado de las redes sociales con la creación del grupo de ciberayudantes.

La incorporación de este tipo de programas preventivos tiene como prioridad la mejora de la convivencia tanto dentro de los centros escolares, como fuera de ellos, en el espacio virtual, ya que muchas veces, el ciberbullying se extrae de los conflictos creados en las mismas escuelas. De este modo, este programa nos sirve para trabajar, por un lado, la educación emocional del alumnado, y por otro, otorgar las herramientas necesarias para un buen uso de las redes sociales.

El programa será voluntario para aquellos alumnos de 3º ciclo que se comprometan a participar activamente en el mismo. La primera sesión introductoria será obligatoria para todos. Sin embargo, a partir de la misma, para seguir siendo participes del proyecto de ciberayudantes, tendrán que comprometerse a participar de una manera activa y colaborativa. Para ello, firmaran un contrato o una declaración como justificante de ese compromiso. En cualquier momento durante la realización de las actividades, si el tutor o responsable de la dinámica observa conductas inapropiadas por parte de algún alumno/a, el tutor podrá echarlo de la clase y el alumno automáticamente abandonará el proyecto.

3.2. Objetivos

Los objetivos a alcanzar con este programa son los siguientes:

Objetivo general: Trabajar diversos componentes de la inteligencia emocional para que los alumnos aprendan a reconocer y gestionar mejor sus emociones, con la finalidad de prevenir actitudes como el ciberbullying

Objetivos específicos:

- Conocer y aceptar nuestras propias fortalezas y debilidades, así como, aprender a exponerlas y comunicarlas.
- Aprender a describir y a expresar emociones. Promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan.

- Aprender a ponerse en el lugar de otras personas.
- Expresar nuestras emociones y reacciones ante diversas situaciones y comprender que cada persona reacciona y siente de una manera distinta
- Mejorar la regulación del estrés, tomar conciencia del interior y controlar las propias emociones
- Aprender a no juzgar a los demás.
- Establecer y alcanzar sus propias metas.
- Alcanzar la perseverancia y la satisfacción personal.
- Reconocer los sentimientos y emociones de los demás.
- Dar visibilidad a la diversidad social y hacer hincapié en la diversidad de víctimas que sufren este tipo de acoso a través de diversos casos reales.
- Sensibilizar de los riesgos de las redes sociales
- Utilizar el poder de influencia de la policía y convicción en los más pequeños para inculcarles hábitos preventivos sobre ciberseguridad
- Presentar y dar a conocer al resto de alumnos del centro quienes son los alumnos ciberayudantes.
- Aprender a comunicarse de manera positiva y asertiva.
- Aprender a tomar decisiones de una manera correcta, teniendo en cuenta todos los factos posibles
- Conocer el concepto de sexting y grooming y sus consecuencias en la red.
- Ser conscientes de las conductas negativas que generan las redes sociales

3.3. Metodología

A partir de la metodología de aprendizaje servicio, los jóvenes desarrollaran cooperativa y colaborativamente sus conocimientos y competencias clave realizando una práctica de servicio a la comunidad como respuesta a una necesidad social que, en este caso, consiste en ayudar a intervenir y prevenir casos de ciberbullying.

Además, utilizaremos el plan de estudios Take The Lead (TTL) adaptado a nuestro alumnado. Este plan combina el aprendizaje social y emocional (SEL) y el desarrollo positivo de la juventud (PYD). Este último es un programa de aprendizaje social y emocional que tiene como objetivo promover conductas saludables para los niños mediante el desarrollo de habilidades grupales e individuales. Diversos estudios han relacionado a SEL con una mejora en las relaciones intrapersonales, habilidades sociales

y, además, en los problemas de comportamiento, abuso de sustancias y agresiones. (Valenzuela, 2021)

La inteligencia emocional y la autoeficacia, así como el desarrollo de normas prosociales han formado parte de los elementos fundamentales para la obtención de resultados positivos de PYD. Sin embargo, haciendo referencia a las contribuciones del SEL, El metanálisis de 213 estudios relacionó a SEL con una mejora significativa en las relaciones interpersonales, habilidades sociales, problemas de comportamiento, abuso de sustancias y agresión. (Valenzuela, 2021)

Por consiguiente, para llevar a cabo la intervención bajo las mencionadas metodologías, a partir de la primera sesión, un alto porcentaje de sesiones se regirá por el aprendizaje social y emocional y las sesiones restantes por el PYD.

En el caso de las actividades llevadas a cabo por el SEL, estas se regirán por las cinco competencias afectivas, cognitivas y de comportamiento que establece CASEL (2006) (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). Estas cinco competencias con las siguientes:

Self-awareness o autoconocimiento: Habilidad para identificar las propias emociones y conectarlas con nuestras acciones y comportamientos. Tener autoconocimiento implica ser consciente del impacto que nuestras palabras y emociones tienen no solo en nosotros mismos, sino en las demás, así como conocer nuestras fortalezas y debilidades y aprender a aceptarlas.

Self-management o autorregulación: Capacidad para regular nuestras emociones, pensamientos y acciones. Además, nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas.

Social awareness o conciencia social: Poseer conciencia social es ser empático, aceptar y abrazar la diversidad, mostrar interés por comprender a los demás y voluntad para acercarse a otros y ayudarlos si lo necesitan. Así mismo, social awareness implica aprender tanto a escuchar como a pedir ayuda.

Relationship skills o habilidades de relación social: Habilidad para trabajar en equipo, establecer y mantener relaciones positivas y saludables y manejar y resolver conflictos.

Responsable decision-making o toma responsable de decisiones: Capacidad para evaluar las posibles consecuencias de nuestros acciones o comportamientos, además de la toma de decisiones basadas en valores y estándares éticos.

3.4. Recursos

El recurso fundamental para la realización de esta intervención es el uso de dispositivos electrónicos, preferiblemente ordenadores o tablets.

Otros recursos necesarios:

- Cuestionario, también en papel por si fuera necesario
- Espejos
- Folios
- Muro de Padlet
- Post-it
- Cartulinas DIN A1 para murales.
- Material necesario para la realización del cortometraje
- Ordenador y proyector
- Tantos carteles de SI/NO como alumnos haya
- Juego conectado

3.5. Temporalización

Para la realización de la siguiente propuesta se impartirán una media de 15-20 sesiones y en ellas, a través de diferentes herramientas se tratarán los diversos componentes de la inteligencia emocional para que los alumnos aprendan a reconocer y gestionar mejor sus emociones, con el objetivo de prevenir actitudes como el ciberbullying. En este programa se trabajarán aspectos específicos tales como identificación de emociones, desarrollo de la empatía, comprensión las emociones de los demás, regulación de las propias, siempre extrapolado también al uso de las redes sociales. De este modo, promoveremos la capacidad de aplicar y expresar las emociones a través de las TIC, ya que el ciberbullying se muestra desde una perspectiva virtual. Además de trabajar el componente emocional, realizaremos sesiones para educarlos en el mundo digital y que conozcan los riesgos que podemos encontrar al navegar por internet.

Las sesiones tendrán lugar mayoritariamente en la hora de tutoría, por lo tanto, tendremos una hora a la semana, una sesión del programa de ciberayudantes. El tutor será el moderador de cada una de las actividades que se lleven a cabo.

Al finalizar el programa, se realizarán reuniones cada dos semanas en horario de tutoría para conocer la incidencia y los posibles problemas ocasionados en la red para con gestionar de manera preventiva los nuevos casos de acoso originados en la red.

3.6. Actividades

1^a Sesión: Introducción (45 minutos)

La primera sesión que realicemos, tendrá lugar en tutoría y será una sesión introductoria. Para ello, en primer lugar, el alumno deberá realizar un cuestionario totalmente anónimo. Este cuestionario servirá para conocer la prevalencia del uso de las redes sociales del alumnado, el modo de empleo que ejercen a través de internet y las aplicaciones/juegos/redes sociales en el que mayor tiempo pasan. Para realizar este cuestionario será necesario un ordenador/Tablet por alumno. Por lo tanto, dependiendo del centro, deberán realizar el cuestionario en el aula en el caso que posean una Tablet o portátil de manera individualizada o en la sala de informática. En el caso de que un centro no tenga su disposición el material electrónico necesario, se realizará dicho cuestionario en papel.

Tras realizar el cuestionario, visualizaremos con los alumnos una serie de videos para reflexionar y debatir sobre el ciberbullying, las redes sociales, lo que colgamos en las redes sociales, etc. En primer lugar, veremos el vídeo “Ciberbullying: campaña de PantallasAmigas, el Defensor del Menor y Metro Madrid” del canal de YouTube “PantallasAmigas”.

Realizaremos una rutina de pensamiento (veo, pienso y me pregunto) de manera conjunta sobre el video y lo que hemos visto. De esta manera, los alumnos reflexionarán, realizarán preguntas y podrán salir determinados términos de los que hablar en siguientes sesiones, etc. Una vez, realizada la rutina de pensamiento, nos dividiremos en dos grupos y visualizaremos el vídeo “¿Eres la misma persona en redes sociales?” disponible en el canal de YouTube de OrangeEspaña.

Para esta dinámica, un grupo obtendrá el rol de los chicos que están sentados y escriben comentarios negativos y el otro grupo se pondrá en el lugar de la chica que se pone en frente. Tendrán que debatir y argumentar por qué lo hacen, como se sienten, etc.

Al finalizar esta sesión, los niños decidirán si quieren participar o no en este proyecto. Aquellos alumnos que se comprometan a participar activamente, deberán escribir una declaración firmada de que se acceden a participar y a colaborar.

2^a Sesión: Self-awareness o autoconocimiento. Fortalezas y debilidades (45 minutos)

Objetivo: Conocer y aceptar nuestras propias fortalezas y debilidades, así como, aprender a exponerlas y comunicarlas.

La primera parte de la sesión, dividiremos el grupo clase en 4 grupos de 6 alumnos aproximadamente, de manera aleatoria, evitando los grupos de amigos en un mismo grupo.

A cada grupo se le entregará un espejo y un trozo de papel a cada uno. Cada alumno deberá mirarse físicamente en uno de los espejos que se les ha otorgado durante unos segundos. Posteriormente, deben anotar en un papel aquellos aspectos que más les guste de sí mismos y aquellos que menos les guste (complejos).

Al finalizar, cada grupo se pondrá por parejas (o tríos). Estas parejas, en primer lugar, se dirán mutuamente que aspectos positivos observan de aquel compañero que les ha tocado y posteriormente, el aspecto negativo. Irán rotando de parejas cada cierto tiempo (2 min).

En esta actividad, el profesor/a deberá observar que la actividad se realiza correctamente. Como cada alumno ha firmado una declaración firmada de compromiso, aquel alumno/a que no realice correctamente la actividad, se burle de algún compañero o realice algún comentario inadecuado será avisado, y posteriormente, echado de la actividad y del resto del proyecto.

Tras finalizar esta actividad, todos los alumnos realizaran un grupo grande, progresivamente saldrán a romper delante de todos los papeles que contiene aquel aspecto negativo (quien quiera, lo podrá decir en voz alta para que todos los demás lo conozcan).

Para la segunda parte de la sesión, aquellos alumnos que dispongan de Tablet o acceso a un dispositivo electrónico harán uso del mismo, y los que no, accederán a la de ordenadores de la sala de informática. El profesor, entregará a cada alumno un papel con un nombre.

El docente creará un muro de Padlet y les dará acceso al mismo. Cada alumno deberá escribir en ese muro algo positivo (un mensaje, exaltando las virtudes, un consejo...) a la persona que le ha tocado en el papel. Este mensaje será anónimo.

Para finalizar, se reflexionará en grupo que les ha parecido la actividad, qué sensaciones han percibido, qué es lo que más les ha gustado y lo que menos mientras hacen la encuesta de valoración de la actividad. Además, el tutor lanzará la cuestión ¿En las redes sociales, soléis recibir más comentarios negativos o positivos? El objetivo es que el alumnado se abra al tutor y debatan sobre los comentarios recibidos en las redes sociales.

3^aSesión: Self-awareness o autoconocimiento. Descripción y expresión de emociones (45 minutos)

Objetivo: Aprender a describir y a expresar emociones. Promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan.

A cada participante se le coloca en la frente un post-it con una emoción escrita previamente por el tutor de modo que, todos puedan ver la emoción que tiene, menos él.

Los alumnos se irán juntando por parejas progresivamente y se comentarán una situación vivida en la hayan sentido la emoción que el compañero posee en la frente (sin mencionar la emoción). Cuando ambos miembros hayan expuesto su situación, cambian de pareja. Pero antes, deberán anotar en un papel, cual creen que es la emoción que tienen en la frente a partir de la experiencia vivida por el compañero.

Cuando todos hayan expuesto su situación a todos los compañeros, cada alumno dirá en alto la emoción que cree que tiene en la frente.

Antes de finalizar, reflexionaremos sobre la actividad para conocer las opiniones, impresiones de los alumnos. Posteriormente, el tutor repartirá un folio a cada alumno en el que estén escritas todas las emociones que se han visto. Cada alumno deberá escribir

una experiencia relacionada con las redes sociales que les hayan hecho sentir dicha emoción.

Por último, realizar la encuesta de valoración de la actividad.

4^a Sesión: Self-management o autorregulación. Situaciones (45 minutos)

Objetivos:

- Aprender a ponerse en el lugar de otras personas.
- Expresar nuestras emociones y reacciones ante diversas situaciones.
- Aprender a no juzgar a los demás.
- Comprender que cada persona reacciona y siente de una manera distinta

Planteamos una situación a modo de historia que dé lugar a hablar de las emociones y al debate. La finalidad es que aprendan a ponerse en el lugar de otras personas para posteriormente exponer las opiniones y observar la diversidad de respuestas.

Nos pondremos por equipos de 5-6 alumnos y el/la docente comentará 5 historias que englobaran las siguientes emociones:

- Alegría
- Tristeza
- Sorpresa
- Miedo
- Rabia

Ejemplo: Están todos los niños jugando en el recreo al escondite, de pronto llega otro niño (Jorge) y los demás niños no le dejan jugar porque dicen que ya son muchos. Le dicen que se vaya a otro sitio, que no puede jugar...

- ¿Cómo se sentirá Jorge?
- ¿Cuál será su expresión?
- ¿Cómo se sentirán los demás niños?

Otro ejemplo: En la carrera del colegio vas el primero de todos y estás a punto de llegar a la meta y ganar la carrera, pero en el último momento te caes.

- ¿Cómo te sentirás?
- ¿Y si quedas el último?
- ¿Cómo reaccionarias?
- ¿Cómo te gustaría que reaccionaran tus compañeros?

En cada historia, cada alumno de manera individual tendrá que contestar a dichas preguntas en un papel. Una vez terminadas, se reunirán por grupos y pondrán en común sus respuestas y debatirán sobre la emoción creen que engloba a cada historia. Cada portavoz de cada grupo saldrá y expondrá la emoción correspondiente a cada una de las historias.

La segunda parte de la sesión consistirá en reflexionar sobre las diversas reacciones que podemos tener ante una misma emoción o situación. Para ello, cada grupo de manera conjunta realizará una lista sobre las posibles reacciones que pueden tener ante una emoción.

Por ejemplo:

- Alegría: saltar, reír, contarlo a otros, etc.
- Tristeza: llorar, contárselo a papá o mamá, quedarse solo, estar pensativo, coger mi peluche preferido, etc.
- Sorpresa: comunicárselo a los demás, quedarse quieto, saltar, poner las manos en la cabeza, etc....
- Miedo: huir, llorar, correr, gritar, quedarse inmóvil, etc.
- Rabia: gritar, insultar, pegar, contenerse, ir a un rincón sólo hasta que se me pase, contárselo a la profe o a los papás, etc.

Dejaremos claro que en esta fase no se trata de juzgar las reacciones de los demás, simplemente de entender que cada persona reacciona de una manera.

5ª Sesión: Self-management o autorregulación. Mindfulness (45 minutos)

Objetivo: Mejorar la regulación del estrés, tomar conciencia del interior y controlar las propias emociones.

El mindfulness para niños tiene múltiples beneficios. En general, practicar esta técnica aporta una adecuada gestión de las emociones desembocando en una gran mejora en la regulación del estrés, así como mayor grado de bienestar y serenidad.

Además, realizar el mindfulness a través de juegos para niños puede ayudarles a ser más conscientes de su interior y a controlar sus propias emociones.

Por este motivo, realizaremos una serie de actividades con los alumnos:

La campana (10 minutos): Para este ejercicio utilizaremos el sonido de una campana. El objetivo de esta actividad es adquirir la atención plena y la capacidad de concentración de los alumnos. Para ello, nos adentraremos en un juego en el cual los alumnos tienen que distinguir el sonido de campana ante cualquier otro estímulo. La campana puede sonar en cualquier momento.

En primer lugar, en silencio y con los ojos cerrados, tendrán que prestar mucha atención a todo aquello que se pueda acontecer, ignorando a su vez, aquellos estímulos que no sean la campana en cuestión.

Una vez la han localizado, esta sonará durante un tiempo y tendrán que estar concentrados en ella hasta que dejen de escucharla. En ese momento, deberán de levantar una mano para hacerte saber a ti que han sido conscientes de que el ruido ha desaparecido.

Tras realizar este ejercicio y mientras estemos en un estado de calma y tranquilidad, lanzaremos una serie de hipótesis:

“¿Creéis que los pensamientos pueden afectar a nuestras sensaciones corporales? ¿creéis que nuestras emociones modifican el estado de nuestro cuerpo? ¿Podríamos vivir un enfado con una sonrisa en la cara? ¿Y al revés? ¿Crees que una emoción genera determinados pensamientos?”.

Cada participante escribirá su respuesta a dichas hipótesis en un folio. Después, realizaremos la siguiente actividad para terminar de responder a dichas hipótesis.

En primer lugar, dedicaremos 1-3 minutos para volver al estado de calma y relajación en el que nos encontrábamos anteriormente a través de la respiración guiada por el profesor.

Cuando el alumnado haya conseguido alcanzar el estado de concentración deseado, comenzaremos, les pediremos que se imaginen, con los ojos cerrados, un limón. Se trata de intentar observar todas las características del limón: color, textura, tamaño. Después de un breve tiempo, les pediremos que imaginen que cortan el limón por la mitad y les ayudaremos para que sean capaces de observar mentalmente las cualidades del limón por dentro: el dibujo simétrico de los gajos, el color, el jugo... Posteriormente, les pediremos que cojan el limón mentalmente y le den un buen mordisco.

Por último, llevaremos la atención a su cuerpo y lanzaremos las siguientes cuestiones ¿Ha cambiado algo mientras imaginabas que mordías el limón? ¿Has notado tensión, grima, la acidez del limón? ¿Has producido saliva en tu boca? Tras lanzar estas preguntas dejaremos unos segundos para que tomen contacto de nuevo con las sensaciones corporales de ese momento.

Terminaremos la actividad progresivamente, mientras van moviendo los dedos lentamente y abriendo los ojos cuando se sientan preparados.

Una vez terminada la actividad, cogerán el folio en el que han respondido a dichas hipótesis y revisaran sus respuestas por si sus opiniones han cambiado. A los 5 minutos, se reunirán por grupos y debatirán sus conclusiones a dichas hipótesis.

Para terminar esta sesión, el docente explicará la conexión cuerpo-mente y la importancia de la misma. También comentará la importancia del pensamiento positivo, los cuales nos llenan de energía vital, mientras que un pensamiento negativo nos puede aislar e incluso vaciar del todo. Por ello, Es muy importante cuidar nuestros pensamientos y nuestro cuerpo.

En el corcho de la clase, la maestra habrá realizado un cartel con la frase ¿Cuál es nuestro alimento emocional? Es decir, que es aquello que te hace feliz, que hace que estés contento, enérgico, con vitalidad, aquella cosa que inunden pensamientos positivos.

Cada alumno deberá escribir lo que considere su alimento emocional en un post-it y pegarlo en el corcho.

6^a Sesión: Self-management o autorregulación. Plantear metas (45 minutos)

Objetivo: Aprender a establecer y alcanzar sus propias metas. Aprender la perseverancia y la satisfacción personal.

En primer lugar, dibujar una estrella como esta en un folio/cartulina.



Después, enumeraremos cada una de las puntas de la estrella (1, 2, 3, 4, 5).

Posteriormente, en cada uno de las puntas numeradas escribiremos una meta. Sin embargo, en dos de ellas, tienen que aparecer metas/ propósitos que quieras cumplir relacionado con las redes sociales y su uso.

Una vez los hayan escrito, en cada uno de los triángulos que se forman justo debajo de las metas que han escrito, escribirán como pueden alcanzar dicha mecha.

Por último, en el pentágono central de la estrella escribirán una meta común a todas las demás, la cual es la más importante de todas.

Al finalizar, la decoraran como quieras, la recortaran y la pegaran en el sitio de la clase que indique la profesora para que la puedan consultar cuando ellos deseen. El objetivo es que hayan cumplido esas metas al finalizar el proyecto.

7^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Empatía (45 minutos)

Objetivo: Reconocer sentimientos y emociones de otros.

Para comenzar la sesión visualizaremos el cortometraje “Ratón en venta”, disponible en el canal de YouTube de Alejandra Vargas. En segundo lugar, realizaremos una carta a un compañero de clase.

EMPATÍA: CARTA

Imagina que acabas de llegar a un nuevo curso en donde te sientes evidentemente diferente a la gran mayoría, ya sea por tu apariencia física, por tu estilo, por tus ideas, por tu rendimiento académico, por tu pertenencia a un determinado grupo, etc. Escoge una de estas razones o inventa una nueva. Luego escribe una carta, en donde plantees, entre otras cosas:

¿Cuáles son tus primeras sensaciones? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo te han recibido tus compañeros y compañeras? ¿Qué te gustaría expresarles? ¿Qué sientes respecto a ti mismo (a)?

CARTA:

Posteriormente responderemos a una serie de cuestiones.

1. ¿A quién va dirigida la carta? ¿Qué tipo de emociones predominaron?
2. ¿Por qué elegiste determinada característica de diversidad?
3. ¿Cómo crees que afectan las malas actitudes y comentarios de los demás a uno mismo?
4. ¿Qué crees que tiene de positivo la diversidad? ¿y negativo?
5. ¿Has vivido alguna situación que quieras compartir en la que te hayas sentido diferente al resto?

La siguiente actividad se llama “me pongo en tus zapatos”. Por parejas, los alumnos se descalzan y se ponen los zapatos de su compañero. El docente les hace preguntas sobre cómo se sienten, qué tal la semana, qué les gusta hacer, etc. y tienen que responder como si fuesen el compañero de quien han tomado los zapatos. Además, es una manera visual de que comprendan que la empatía es “ponerse en los zapatos del otro”.

8^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Diversidad social (45 minutos)

Objetivo: Dar visibilidad a la diversidad social y hacer hincapié en la diversidad de víctimas que sufren este tipo de acoso a través de diversos casos reales.

En primer lugar, unos días antes de llevar a cabo la sesión, el docente/encargado de esta sesión les mandará a los niños que busquen noticias/casos de bullying o ciberbullying.

El objetivo de esta sesión es comentar las diversas noticias de acoso que existen y hacer hincapié en la diversidad de víctimas que sufren este tipo de acoso. Por ejemplo, por presentar diversos rasgos físicos (gafas, obesidad), por ser de una orientación sexual, por ser más o menos tímidos, etc.

Cada alumno/a deberá traer 2 noticias. Después, cada uno elegirá una para leerla en voz alta delante de sus compañeros y las clasificaremos por rasgos comunes.

Después, observaremos las clasificaciones y debatiremos sobre los resultados obtenidos en dicha clasificación.

Después, con la segunda noticia que han traído los alumnos, la deberán leer y ponerse en el lugar de la víctima del caso. Cada alumno/a deberá escribir cómo sentiría si el fuese la víctima y por qué y escribir qué haría él para erradicar esa violencia/acoso que sufre dicho niño/a.

9^a Sesión: Charla policía

Objetivos:

- Sensibilizar de los riesgos de las redes sociales.
- Utilizar el poder de influencia de la policía y convicción en los más pequeños para inculcarles hábitos preventivos sobre ciberseguridad.

Tras 7 sesiones trabajando las habilidades sociales en nuestros pequeños introduciendo algún rasgo de las redes sociales, es conveniente profundizar en los riesgos de las mismas. Para ello, las charlas que ofrece la Policía Municipal en los colegios tienen como finalidad utilizar ese poder de influencia y convicción en los más pequeños para inculcarles hábitos preventivos sobre ciberseguridad, tocando temas importantes en relación a internet y a lo que sucede y puede sucederles en las redes sociales. Problemas sobre el bullying, el ciberbullying, el sexting o las estafas de internet y la necesidad de protección de datos son algunos de los temas que abordan en las aulas.

10^a Sesión: Social awareness o conciencia social. Compañerismo (45 minutos)

Objetivo: Presentar y dar a conocer al resto de alumnos del centro quienes son los alumnos ciberayudantes.

Tras la charla de la policía de la semana anterior, esta sesión se va a basar en realizar un cortometraje sobre los riesgos y los peligros de las redes sociales, así como consejos sobre su adecuado uso. Para ello, se pueden apoyar de la información recibida en la charla o de información verificada buscada en internet.

El objetivo de esta sesión es que por grupos se ayuden, respeten y apoyen en la realización del cortometraje, el cual será visualizado por distintas clases y cursos del centro.

En el video, deberán presentarse (tendrán un nombre de grupo y deberán decir que son del grupo de ciberayudantes), exponer su discurso sobre los riesgos y peligros, además de los consejos de buen uso, y, por último, deberán despedirse y ofrecer su ayuda en el caso de que fuera necesario. En el video también se mostrará la dirección de correo electrónico al cual pueden pedir ayudar, consejo, etc.

11ª Sesión: Social awareness o conciencia social. Trabajo en equipo (45 minutos)

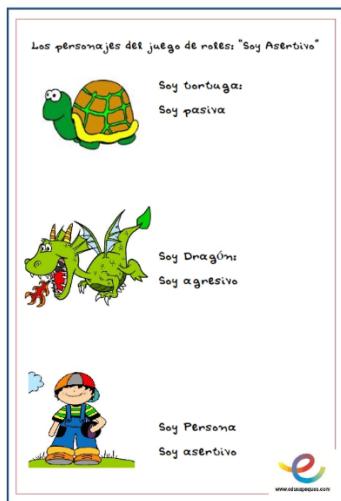
En esta sesión seguiremos con la realización y el montaje del corto de la semana anterior.

12ª Sesión: Relationship skills o habilidades de relación social. Asertividad (45 minutos)

Objetivo: Aprender a comunicarse de manera positiva y asertiva.

Esta sesión la empezaremos con una breve explicación de lo qué es la asertividad y los tipos de comportamientos asertivos que hay (pasiva, agresiva y asertiva). Se les puede dar una serie de ejemplos para clarificar cada uno de los comportamientos.

Después, el docente dividirá la clase en grupos de 3 y, posteriormente, se presentará a los 3 personajes.



Cada miembro del equipo elegirá un personaje y un rol (no tienen por qué ser el mismo que en la fotografía, puede ser el dragón y ser asertivo).

La finalidad de esta actividad es que deberán crear un teatro siguiendo el tipo de comportamiento asertivo que hayan elegido y el resto de compañeros deberán intentar adivinarlo.

El único requisito es que el teatro vaya orientado a algo relacionado con las redes sociales.

Al ser grupos de 3, igual es muy largo representar el teatro delante de todos los compañeros. En el caso de que el número de alumnos sea muy numeroso, se unirán cada dos grupos y se lo representaran mutuamente.

13^a Sesión: Responsable decision-making o toma responsable de decisiones

Objetivo: Aprender a tomar decisiones de una manera correcta, teniendo en cuenta todos los factos posibles.

Entre toda la clase, deberán crear un mural. Cada alumno debe plasmar en dicho mural que decisiones tomaría él para erradicar el ciberacoso. Para llegar a tomar dicha decisión antes deben tener en cuenta la situación, las alternativas, ventajas y desventajas relacionadas con el problema. Para ello, antes deberán rellenas dicha ficha para obtener a la decisión adecuada. Una vez que la tengan, la podrán plasmar en el mural común.

CUÁL ES LA SITUACIÓN. Describimos la situación.				
Qué es lo que quiero conseguir en esa situación.				
ALTERNATIVAS. ¿Qué es lo que puedo hacer?				
Analizo alternativas. Ventajas de cada alternativa				
Analizo alternativas inconvenientes de cada alternativa				
Pongo puntuación del 1 al 4 a cada alternativa. +1 punto por cada ventaja -1 punto por cada desventaja.				
ESCOJO Cuál es la mejor alternativa				
Llevo a la práctica mi decisión.				
Valoro qué tal me ha salido. Si he conseguido o no lo que quiero				

Una vez realizadas las sesiones de habilidades sociales, procederemos a hablar más profundamente sobre aspectos y terminologías más específicas (grooming, sexting, adicciones).

14^a Sesión: Grooming y sexting

Objetivo: Conocer el concepto de sexting y grooming y sus consecuencias en la red.

En primer lugar, visualizaremos los vídeos “Internet Grooming: ciberacoso sexual a niños/as y adolescentes y su prevención” y “¿SEXTING? Piénsalo: existe riesgo de ciberbullying si la imagen se hace pública en Internet” de la plataforma PantallasAmigas.

El objetivo de visualizar estos videos es que los alumnos conozcan en que consiste tanto el grooming como el sexting y que consecuencias pueden tener.

Posteriormente, les pediremos que, por parejas, escriban una lista de las consecuencias que puede tener el grooming y el sexting.

Después, entregaremos varias noticias de prensa de diversos casos reales y por grupos las tendrán que leer, analizar y exponer a sus compañeros.

Para finalizar, debatiremos grupalmente sobre las cosas que no tenemos que hacer en las redes sociales y de qué manera podemos prevenir y evitar tanto el grooming como el sexting.

15^a Sesión: Adicción, privacidad y uso correcto de las redes sociales.

Objetivo: Ser conscientes de las conductas negativas que generan las redes sociales.

Para esta actividad vamos a jugar a un juego que se titula ‘yo sí, yo no’. Para ello, vamos a jugar toda la clase de manera conjunta.

En primer lugar, se entregarán dos carteles por alumno, en uno pondrá si y en el otro pondrá no. Los carteles serán parecidos a estos:



Para la realización de este juego y que la actividad salga tal como esperamos, los alumnos deben ser totalmente sinceros. Para ello, les pediremos que cierren los ojos para que no se cohíban en las respuestas.

El profesor lanzará una pregunta y los alumnos deberán levantar el cartel que corresponda según si lo han hecho o no lo han hecho.

El formato de las preguntas sigue el mismo formato de yo nunca del juego de adultos (yo nunca...). Si lo han hecho levantas la pancarta del sí y si no lo has hecho

levantar la pancarta del no. Cada resultado lo tienen que anotar en un hoja que tendrán en el mesa. Algunas de las preguntas serán las siguientes:

- Yo nunca he estado más de 4 horas jugando a la consola/play/Nintendo...
- Yo nunca he mentido/chantajeado a mis padres para poder jugar a algún videojuego.
- Yo nunca he mentido sobre mi edad para crear una cuenta en una red social.
- Yo nunca he chateado con alguien que no conocía.
- Yo nunca me he hecho pasar por alguien que no era.
- Yo nunca me he pasado la noche jugando con el ordenador/consola.
- Yo nunca me he pasado la noche chateando con alguien.
- Yo nunca he estado más de una semana sin redes sociales.
- Yo nunca he insultado a alguien por redes sociales
- Yo nunca me he enfadado por no tener internet y no poder conectarme a Instagram/tik tok.

Una vez finalizado el juego. Contabilizaremos cuento si/no tenemos y debatiremos sobre los resultados y la forma de erradicar cada una de las conductas haciendo hincapié en la adicción de las redes sociales y la privacidad de la información personal en las mismas.

16^a – 20^a Sesiones: ·Conectado”

“Conectado” (Calvo Morata et al., 2018) es un juego desarrollado dentro del grupo de investigación de la Universidad Complutense de Madrid UCM. El videojuego tiene como objetivo aumentar la empatía hacia las víctimas de bullying y ciberbullying. Además, incita a la reflexión sobre las consecuencias finales de algunos de estos actos para aumentar su concienciación respecto al bullying y el ciberbullying.

Este videojuego está diseñado y desarrollado para que sea una herramienta con la que el profesor pueda abordar el tema del acoso y el ciberacoso en clase. Una herramienta con la que el docente puede apoyarse para facilitar el debate y la reflexión con su alumnado.

El jugador se pondrá en la piel de una persona que sufre acoso y ciberacoso por parte de sus compañeros de clase. En Conectado el jugador vive una experiencia durante

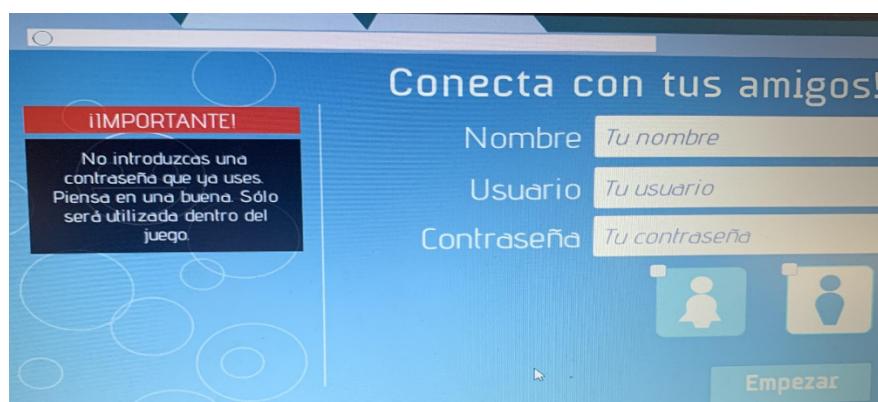
5 días, comienza en un instituto nuevo y tiene que hacer amigos. A lo largo de los días los compañeros que conoce le irán negando la atención y metiéndose con él o ella, tanto en persona como mediante las redes sociales. El jugador, de una manera segura, experimentará lo que supone ser víctima de bullying y ciberbullying. En el videojuego aparecen reflejadas las agresiones más habituales como la exclusión social, los insultos, moteos, publicación de imágenes retocadas para humillar y reírse de una persona, mensajes ofensivos, robo de contraseñas y de objetos materiales, el chantaje, etc. Con esto se pretende hacerles reflexionar sobre las consecuencias finales de algunos de estos actos para así aumentar su concienciación respecto al bullying y el ciberbullying.

DÍA 16

Cada alumno dispondrá de un dispositivo electrónico (ordenador, Tablet..). En el caso de que el centro escolar no disponga de ordenadores portátiles para su utilización en el aula, se bajaran al aula de informática. Para la realización de estas ultimas sesiones es imprescindible disponer de dispositivos electrónicos.

Este videojuego se lo tienen que descargar los alumnos con ayuda del docente. Sería conveniente ya que estuviera descargado en los dispositivos previamente a la realización de la actividad.

Al empezar el videojuego, el alumno debe introducir su nombre, el nombre de su usuario y una contraseña.



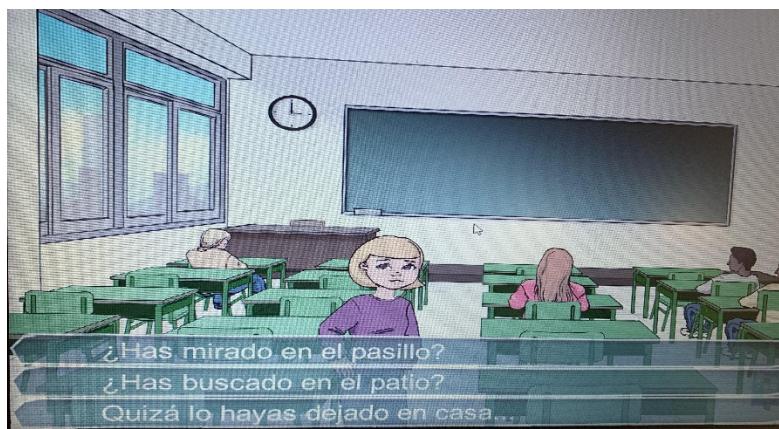
Una vez dentro el juego, la alarma del móvil despierta al jugador. Es su primer día en el nuevo instituto y no conoce a nadie. El jugador debe coger la mochila para poder salir de casa. En el instituto conocerá gente nueva, compañeros que serán amables y otros que no tanto.

En el juego encontramos a los siguientes personajes:

- Alex, el “matón” de la clase. Al llegar a clase el jugador se sienta inadvertidamente en su sitio y esta es la excusa a partir de la cual le insultará y amenazará.
- Ana, la “malota” de la clase. Cuando el jugador la conoce puedes ser amable con ella o borde.
- Guille, es amable con el jugador.
- Alison, una chica amable y con mucha energía. Durante la mañana pierde su pendiente y el jugador puede ayudarle a buscarlo.
- José, da indicaciones al jugador de cómo ir a su clase si no llega tarde y habla con él. María, el jugador puede hablar con ella durante el recreo, durante la conversación puede ser amable o irrespetuoso.

Al volver a casa el jugador puede decidir contarles a sus padres qué tal ha ido el día oirse a la habitación. Ya en la habitación recibirá un mensaje de Alison para que desde el ordenador de su habitación acepte su invitación de amistad en la red social. Además de esta invitación tendrá también la de José y la de Guille.

En el videojuego, puedes decidir que le quieras contestar a cada personaje.



En esta sesión del videojuego, se trabajará, por una parte, los insultos ya que a lo largo del juego tienen la opción de ser amable con sus compañeros o no, además, habrá compañeros que te traten bien y otros que te insulten. Y, por otra parte, se trabajará el hablar y aceptar a desconocidos en las redes sociales.

Al finalizar el día puedes aceptar a varios compañeros de clase, puede que hayas hablado con ellos en algún momento o no.

Al terminar el juego, volveremos al aula para tener unos 10-15 minutos y reflexionar sobre lo que hemos vivido dentro del videojuego. El objetivo es que los alumnos vayan comentando conductas de alguno de los personajes y trabajar así los temas comentados anteriormente.

Además, lanzaremos diversas cuestiones como, por ejemplo, ¿Aceptasteis las solicitudes de amistad dentro de la red social del juego? ¿De quiénes? ¿Qué deberíais haber hecho si no conocíais a alguien?

DÍA 17

La segunda sesión corresponde con el segundo día de instituto. En primer lugar, el personaje debe buscar y coger la mochila para salir de la casa. Antes de entrar a clase el jugador puede interactuar con todos sus compañeros y todos serán amables. Durante el recreo, si el jugador habla con sus compañeros se dará cuenta de que alguien dejó un chicle en su asiento y ahora lo lleva pegado en el culo. Ana y Guille se reirán del jugador. En casa, al igual que el primer día, el jugador puede decidir hablar con sus padres y ya en la habitación, sus compañeros le añadirán al grupo de chat que tienen de la clase. Sin embargo, Álex pide que le echen y le excluyan de este grupo. De nuevo, durante la noche el jugador tiene una pesadilla que aparece como un minijuego en el que el jugador debe evitar que los chicles que aparecen en la parte superior de la pantalla lleguen a todas las sillas. Ello se consigue estallando los chicles al hacer clic sobre ellos. Independientemente de la estrategia que use, para destacar el sentimiento de impotencia, todas las sillas tendrán un chicle y se tendrá que sentar en una silla manchada.

Durante esta sesión los temas que se tratan son los siguientes:

- Bromas y burlas: Álex, con mala intención pega un chicle en la silla del jugador que se le pega en el culo y durante el día sus compañeros se ríen de esto
- Exclusión en redes sociales: Álex quiere echar al jugador del chat que tienen los compañeros de clase.

Como en la sesión anterior, volveremos 15 minutos antes para debatir y comentar el juego y como se han sentido al respecto. Se lanzará alguna de las siguientes preguntas:

¿Cómo os habéis sentido cuando han propuesto echaros del grupo del chat de clase? ¿Qué opináis de que se hayan reído de vosotros por “tener un chicle pegado en el culo”? (chicle o circunstancia similar) ¿Ha habido alguien que os ayudara con el chicle o se han reído todos? ¿Qué opináis de estos compañeros? ¿Qué habéis sentido durante la pesadilla?

DIA 18

Durante el tercer día, Álex hará que todos los personajes excepto María y Alison ignoren y no respondan al jugador. Además, el jugador podrá ver una foto suya editada, donde se le ridiculiza, en los tablones del centro. Al finalizar las clases Guille dejará una nota al jugador para que este se pase por el baño, donde le contará que Álex le ha amenazado para que ignore al jugador y deje de ser su amigo. Al igual que el resto del día, el jugador puede decidir contarle lo que ha pasado a sus padres. Ya en su habitación, al abrir el ordenador, verá que Ana ha subido una foto suya y los compañeros de clase están buscando un mote que ponerle. Durante la pesadilla, en el minijuego el jugador debe intentar hablar con sus compañeros, pero todos le ignoraran hasta quedarse completamente solo.

A lo largo de esta sesión se trabajarán las siguientes temáticas:

- Insultos y ridiculización: Los compañeros de clase insultan a través de las redes sociales al jugador. Además de ridiculizarle a través de la foto pegada en los tablones del centro. Fotos editadas y su subida sin permiso de las personas que aparecen en estas.
- Marginación y aislamiento: casi todos los personajes evitan al jugador y no le dirigen la palabra.
- Amenazas: Guille se ve amenazado por Álex para que ignore al jugador.

Al volver a clase reflexionaremos sobre las siguientes cuestiones:

¿Cuántos habéis mirado la foto que hay en el tablón del instituto? Comentad que salía.

¿Qué haríais si algún día os pasara a vosotros?

¿Creéis que está bien que Guille se deje amenazar por Álex para no hablarlos durante el juego? Qué habrías hecho vosotros.

¿Sois conscientes de que lo que ponéis en la red se puede manipular fácilmente y que puede llegar a personas que no son vuestros amigos?

DIA 19

En el Cuarto día, Alison ofrecerá al jugador intercambiar las contraseñas de sus redes sociales como acto de confianza y amistad. En caso de que el jugador acepte, alguno de sus compañeros usará estas credenciales para hacerse pasar por el jugador y usar su cuenta de la red social. En caso de no compartir las contraseñas, durante la clase, le robarán el móvil y lo usarán para hacerse pasar por él y mandar un mensaje a su compañera María. El jugador se dará cuenta de eso al llegar a su casa. El jugador podrá recuperar el móvil si entra al baño del género opuesto al que haya elegido en la primera pantalla de juego. Álex y Ana le dicen dónde está con la condición de que se burle de María.

En la pesadilla del cuarto día el jugador se encontrará con varias fotos suyas editadas en las que se le ridiculiza. El jugador debe eliminarlas pulsando sobre ellas para denunciarlas, aunque no consigue que dejen de aparecer nuevas fotos.

En este día aparecen los siguientes temas:

- Suplantación de identidad
- Robo de objetos
- Huella digital.
- Seguridad mediante contraseñas personales

La reflexión se basará en las siguientes cuestiones:

¿A cuántos os han robado el móvil dentro del videojuego? ¿Cuántos habéis encontrado el móvil? De los que habéis encontrado el móvil, ¿quiénes os habéis burlado de María para ello? ¿Cuántos habéis compartido la contraseña? ¿Qué ha pasado por ello?

Durante la pesadilla, las fotos que intentabais denunciar no se eliminaban ¿Por qué? ¿Qué significa? ¿Sabéis lo que es la huella digital?

DIA 20

El quinto y último día el jugador no verá la mochila en el cuarto ya que estará escondida en el armario y deberá encontrarla y cogerla para poder salir de la casa. Ya en el instituto, se encontrará con todos sus compañeros y podrá hablar con ellos uno a uno. Al final de la clase, Álex encierra al jugador en el baño a oscuras, donde después de un rato lo encuentra el profesor, dándole la opción al jugador de contar lo que ha hecho Álex o no. Después de esto el jugador debe volver a casa, aquí el juego termina con un último sueño donde una voz le describe como han terminado las cosas en relación a Álex.

Hay tres finales: si ha sido expulsado, solo castigado o si las cosas siguen igual. Este final depende de que el jugador haya sido amable, haya hablado con sus padres y haya pedido ayuda al profesor el último día cuando le encuentra en el baño.

En esta última sesión, los temas que aparecen son:

- Agresiones:
- Perfil del chivato: Muchas veces, las víctimas no cuentan las agresiones recibidas por miedo a ser consideradas un chivado. Sin embargo, este perfil es fomentado por los propios agresores para evitar que sus víctimas pidan ayuda.

La reflexión se basará en las siguientes cuestiones:

¿Cuántos le habéis dicho al profesor en el baño que Álex os había encerrado? Los que no, ¿por qué? ¿Cuántos habéis buscado al profesor al principio del juego para hablarle de Álex? ¿Creéis que las cosas hubieran pasado de otra forma si hubierais podido acudir al profesor antes? ¿Qué hubiera pasado si vuestros compañeros no hubieran seguido a Álex y os hubieran apoyado hasta el final? ¿Qué habéis sentido cuando estabais encerrados en el baño sin poder salir? ¿Qué ha pasado al final con Álex? ¿Cómo creéis que debería haber acabado el juego?

Otras actividades

Antes de comenzar el proyecto, es imprescindible que el profesorado encargado de la realización de las actividades reciba una serie de cursos previos sobre educación emocional y redes sociales.

Durante y después del proyecto, se llevarán a cabo estas actividades complementarias:

- Correo electrónico: Los ciberayudantes crearán un correo electrónico para que todos los alumnos del centro puedan recurrir al mismo para pedir consejos, ayuda o para resolver alguna duda. Este correo será anónimo para aquellas víctimas que les de miedo pedir ayuda. En el caso de que el emisor no le importe mostrar su identidad, se tendrá que presentar con el nombre completo y el curso.
- Recreo de ciberayudantes: Una vez a la semana, 5 o 6 ciberayudantes bajarán al recreo con un peto, que será el distintivo de los ciberayudantes. Durante estos recreos, los alumnos del centro pueden acudir a ellos para pedirle ayuda por con algún problema relacionado tanto con las redes sociales como con el colegio en general.
- Cursos para padres y docentes: Estos cursos se llevarán a cabo con el programa “EDUCARLES” de Formación de Padres y Madres de Universidad Popular de Zaragoza, los cuales ofrecen una serie de charlas y talleres sobre temáticas de educación, psicología y salud, de especial interés para los padres, madres y educadores/as de alumnos/as de Primaria y Secundaria. Estos cursos los elegirá el AMPA. Alguno de estos cursos puede ser:
 - Educar las emociones.
 - Cómo comunicarte mejor con los /las hijos/as
 - Mejora la autoestima de tus hijos/as
 - Padres y madres responsables: Las actitudes educativas y sus consecuencias
 - Educar para la felicidad: PSICOLOGIA POSITIVA
 - Familias y nuevas tecnologías: Convivir entre pantallas
 - Adolescencia y redes sociales
 - Educar en valores para la convivencia y la ciudadanía
 - Cómo tratar el acoso escolar (BULLYING) desde la familia

Además, también ofrecen una serie de talleres entre los que destacan:

- Cómo educar a los/las hijos/as con Inteligencia Emocional
- Comunicación: Aprende a comunicarte mejor con tus hijos/as
- Autoestima: Mejora la autoestima de tus hijos/as
- Cómo educar a los/las hijos/as con Inteligencia Emocional
- Control emocional para padres y madres

3.7. Evaluación del programa

En primer lugar, es conveniente establecer qué queremos evaluar acorde a nuestros objetivos. Por lo tanto, en este programa en concreto, que es una intervención que no se ha llevado a cabo, sería necesario evaluar dos apartados. Por una parte, evaluar la efectividad respecto a la disminución de los comportamientos violentos y acoso en redes sociales y, por otra parte, valorar los contenidos trabajados en las sesiones según las valoraciones semanales de los participantes.

Para controlar la efectividad y su disminución de casos en las redes sociales, tras la finalización del programa, realizaremos reuniones cada dos semanas con los participantes en la hora de tutoría para conocer la incidencia de nuevos casos de acoso en las redes. De este modo, los participantes comentaran si hay algún nuevo caso de ciberbullying o si han observado alguna conducta agresiva en redes, si algún compañero del curso que sea les ha pedido ayuda. Además, también hablaremos sobre la funcionabilidad de los recreos ciberayudantes.

El objetivo principal de estas reuniones es ser conscientes y conocer desde el centro de los nuevos casos de acoso cibernético que sufren nuestros alumnos. Además de conocer el modo en el que los ciberayudantes han gestionado y actuado dicho acoso. De esta manera, en las sesiones podremos aconsejarles para futuros casos y en el caso de que una de las actuaciones de nuestros ciberyudantes no haya paliado el problema, el centro se hará cargo de dicha actuación a través de las intervenciones pertinentes.

Otro método para evaluar la efectividad será a través del cuestionario que realizaron en la sesión introductoria del programa. Se llevará a cabo un mes después de la finalización del programa. Se compararán las respuestas para conocer si ha habido una disminución de prevalencia de acoso, una reducción del uso de las redes sociales y un

aumento de los componentes emocionales trabajados (empatía, compañerismo, autoestima...) por parte de los alumnos/as ciberayudantes tras la realización del programa.

Por otra parte, para valorar el ajuste de contenido y el desarrollo de cada una de las sesiones realizadas, después de finalizar cada sesión, se utilizarán 5 minutos para realizar una pequeña encuesta para tener en cuenta la valoración y opinión de los participantes para futuras sesiones o programas. En estas encuestas se preguntará qué les ha parecido, qué es lo que más y menos les ha gustado, qué cambiarían, qué han echado en falta, etc.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como se ha comentado, actualmente internet está presente en todos los ámbitos de nuestro día a día. Concretamente, las redes sociales se han convertido en uno de los servicios más consumidos por la población, en especial por nuestros jóvenes, los cuales empiezan a utilizar las mencionadas plataformas a edades cada vez más tempranas ajenos a las consecuencias y riesgos que pueden albergar.

La necesidad de conocer y saber utilizar internet es una condición primordial en la sociedad actual, por lo que es importante educarles en un buen uso de estas plataformas, pero no privarles de ellas. Por este motivo, es necesario educar a nuestros alumnos para que aprovechen las nuevas tecnologías de una manera correcta. De este modo, tanto desde el ámbito educativo como familiar es primordial establecer unas directrices claras referentes al control de información en la red, así como al adecuado uso que deben ejercer sobre ellas para un correcto proceso de aprendizaje.

El riesgo más relevante del mal uso de los diferentes dispositivos digitales y de las redes sociales, deriva en la intencionalidad de dañar y perjudicar a los demás a través de estos medios. El potencial que tienen las TIC las convierte en una herramienta poderosa que pueden ocasionar verdaderos estragos en nuestros jóvenes.

Por este motivo, la siguiente propuesta tiene como objetivo educar emocionalmente a nuestro alumnado para que aprendan diversos componentes de la inteligencia emocional. De este modo, a través del reconocimiento y gestión adecuada de las emociones se pretende prevenir actitudes como el ciberbullying.

Pese a afectar a un rango mucho más amplio, la propuesta de intervención está dirigida explícitamente y únicamente al alumnado de educación primaria. Actualmente existe una gran variedad de propuestas de intervención dirigidas a la prevención de bullying y ciberbullying en los centros escolares de educación secundaria, quedando en un segundo plano, los centros de educación primaria, siendo que los niños de hoy en día adquieren su primer teléfono móvil entre los 10 y los 12 años y el 90% de los mayores de 6 años tienen acceso a dispositivos electrónicos. Por lo tanto, es probable que el problema del ciberbullying se empiece a originar mucho antes de lo esperado debido a la falta de madurez, conocimientos y valores de estos niños, los cuales ya obtienen acceso directo a las tecnologías de la información y la comunicación y desconocen los riesgos y consecuencias que pueden llegar a alcanzar el mal uso de estas redes sociales una manera malintencionada.

De esta manera, a través de mencionada propuesta de intervención, se considera primordial educar en primer lugar emocionalmente al alumnado de educación primaria para posteriormente educarles respecto al ámbito digital para prevenir y concienciar sobre el ciberbullying y las diversas violencias provocadas a partir de las relaciones cibernéticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Alejandra Vargas (2014, 7 de abril). *Ratón en venta* [vídeo]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=va2ZesGgbTQ&ab_channel=AlejandraVargas
- Amado, J., Matos, A., Pessoa, T. y Jäger, T. (2012). Cyberbullying: Um desafio à investigação e à formação. *Comportamentos de bullying em contexto escolar: Diálogos interdisciplinares*, 13. doi: <https://doi.org/10.25755/int.409>
- Aparicio Martínez, P. (2019). *Influence of the new information and communication technologies and social networks in the health of young people* [Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba]. Repositorio de la Universidad de Córdoba.
<https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/19222>
- Bocij, P. y McFarlane, L. (2002). Online harassment: towards a definition of cyberstalking. *Prison Service Journal*, 139, 31-38. doi: <https://research.aston.ac.uk/en/publications/online-harassment-towards-a-definition-of-cyberstalking>
- Boletín Oficial del Estado. (2006, 4 de mayo). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE-A-2006-7899. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Boletín Oficial del Estado. (2008, 19 de enero). Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. BOE-A-2008-979. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2007/12/21/1720/con>
- Boletín Oficial del Estado. (2018, 6 de diciembre). Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. BOE-A-2018-16673. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3>
- Calvo Morata, A., Fernández Manjón, B. y García Diego, C. (2018). *Conectado. Juego serio para la prevención del bullying y el ciberbullying en el aula. Guía del*

docente. UCM E-Learning group. <https://www.e-ucm.es/es/portfolio-item/conectado/>

Caro, C. y Plaza, J. (2016). Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a internet: Fundamentación teórica. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 99-113. doi: <https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.1.2016.17031>

Carrero, M. (2022, 19 enero). ¿Cómo influyen las redes sociales en los niños? *Eres mamá Blog*. <https://eresmama.com/como-influyen-redes-sociales-ninos/>

Catalina García, B., López de Ayala López, M. C. y García Jiménez, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 462 - 485. doi: <https://doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>

Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y Redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2006). SEL Competences [en línea] (UIC) University of Illinois at Chicago: Chicago. Disponible en: http://www.casel.org/about_sel/SELskills.php

Duek, C., Benítez, S. y Moguillansky, M. (2017). Niños, nuevas tecnologías y género: Hacia la definición de una agenda de investigación. *Fonseca, Journal of Communication*, 14, 167-179. doi: <https://doi.org/10.14201/fjc201714167179>

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2). doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>

El Reglamento ePrivacy de la UE y las cookies | Actualización del Reglamento ePrivacy 2021. (2022, 18 enero). Cookiebot by Usercentrics. https://www.cookiebot.com/es/reglamento-eprivacy/?utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=ES%20-

[%20Cookiebot%20-%20Generic%20\(Prio%201\)&utm_content=ES%20-%20SPA%20-%20ePrivacy&msclkid=ba9023fe81d6163f297d4190ca24e6ab](#)

Erstad, O. (2010). Educating the digital generation. Exploring media literacy for the 21st century. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 2015(4), 85-102. doi: <http://dx.doi.org/10.18261/ISSN1891-943X-2010-01-05>

Estébanez, I. y Vázquez, N. (2013). *La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales*. Vitoria: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

Extremera Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, 352, 34-39. doi: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>

Fox, J. y Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>

Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña. (2021). III Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos en Tiempos de Pandemia 2020 y 2021. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7603_d_III-informe-ANAR-AcosoEscolar.pdf

Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en internet*. Madrid: Fundación Pfizer.

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254. doi: https://www.researchgate.net/publication/268810981_GARAIGORDOBIL_M_2011_Prevalecia_y_consecuencias_del_cyberbullying_Una_revision_International_Journal_of_Psychology_and_Psychological_Therapy_112_233-254

Garcés, J. y Ramos, M. (2010) *Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla-La mancha*. Castilla: Consejo de la Juventud de Castilla La Mancha.

Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G. y Casado, M. A. (2011). *Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo*. Bilbao: EU Kids Online: Universidad de País Vasco.

Gómez, D. (2012, 8 noviembre). Social Media no traduce Redes Sociales. *Blog Bien Pensado*. <https://bienpensado.com/que-es-social-media-y-su-diferencia-con-las-redes-sociales/>

Grewal, D. y Salovey, P. (2005). Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence. *American Scientist*, 93, 330-339. doi:
https://local.psy.miami.edu/faculty/dmessinger/c_c/rsrccs/rdgs/emot/salovey.emot_intell.amersci.05.pdf

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2017). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2017. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2009). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres*. Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO): Pantallas Amigas. Disponible en:
https://www.observatoriodelainfancia.es/olia/esp/documentos_ficha.aspx?id=205_1

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2011). *Guía Legal sobre ciberbullying y grooming*. Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO): Pantallas Amigas. Disponible en:
https://www.observatoriodelainfancia.es/olia/esp/documentos_ficha.aspx?id=227_3

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2011). *Guía sobre adolescencia y sexting, qué es y cómo prevenirlo*. Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO): Pantallas Amigas. Disponible en:
https://www.observatoriodelainfancia.es/olia/esp/documentos_ficha.aspx?id=310_2

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (s.f.). *Guía sobre protección legal de los menores en el uso de internet.* <https://es.slideshare.net/jjdeharo/inteco-guia-legal-sobre-las-redes-sociales-menores-de-edad-y-privacidad-en-la-red>

Islas, O. y Gutiérrez, F. (2000). *Internet: el medio inteligente.* México: CECSA

Johansson, A. y Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology, 45*(3), 223-229. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x>

Law, D. M., Shapka, J. D. y Olson, B. F. (2010). To control or not to control? Parenting behaviours and adolescent online aggression. *Computers in Human Behavior, 26*(6), 1651-1656. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.013>

Lozano Martínez, J., Ballesta Pagán, F. J., Alcaraz García, S. y Cerezo Máiquez, M. C. (2013). Las tecnologías de la información y la comunicación en la relación familia-escuela. *Revista Fuentes, 13*, 173- 192. doi: <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2574>

Lozares, C. (1996). La teoría de las redes sociales. *Revista Papers, 48*, 103-126. doi: <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v48n0.1814>

Marino C., Gini, G., Vieno, A. y Spada, M.M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior, 83*, 262-277 doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mesh, G. S. (2009). Parental mediation, online activities, and ciberbullying. *CyberPsychology & Behavior, 12*(4), 387-393. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0068>

Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.437>

Musitu, G. y García, F. (2004). Las consecuencias de la socialización en la cultura española. *Psicothema*, 16(2), 288-293. doi: <https://www.psicothema.com/pdf/1196.pdf>

Odriozola, E. E., Encinas, F. J. L. y Iglesias, E. B. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Ed. Pirámide.

Oñate, A. y Piñuel, I. (2006). Estudio Cisneros X “Violencia y Acoso escolar en España”. Mobbing research.

Orange España. (2019, 20 de marzo). ¿Eres la misma persona en redes sociales? [vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDl2u4&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a

PantallasAmigas (2013, 19 marzo). Internet Grooming: ciberacoso sexual a niños/as y adolescentes y su prevención [vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU&ab_channel=PantallasAmigas

PantallasAmigas. (2011, 15 noviembre). Ciberbullying: campaña de PantallasAmigas, el Defensor del Menor y Metro Madrid [vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=tX4WjDr5XcM&ab_channel=PantallasAmigas

PantallasAmigas. (2016, 12 septiembre). ¿SEXTING? Piénsalo: existe riesgo de ciberbullying si la imagen se hace pública en internet (10/10) [vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Hy9UuNNQZzk&ab_channel=PantallasAmigas

Quintana, A., Montgomery, W., Malaver, C., Ruiz, G., García, N. y Moras, E. (2013). Estilo De Crianza Y Empatía En Adolescentes Implicados En Ciberbullying.

Revista *Investigación en Psicología*, 16(2), 61–87. doi:
<https://doi.org/10.15381/rinp.v16i2.6547>

Real Academia Española. En Diccionario de la lengua española (23^a ed.).
<https://dle.rae.es/internet>

Sabater Fernández, C. (2014). La vida privada en la sociedad digital. La exposición pública de los jóvenes en Internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 61, 1-32. doi: <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950257001.pdf>

Sabater Fernández, C. y López-Hernáez, L. (2015). Factores de Riesgo en el Ciberbullying. Frecuencia y Exposición de los Datos Personales en Internet. *Revista Internacional de Sociología de la Educación*, 4(1), 1-25. doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=317138757001>

Slonje, R. y Smith, P. K. (2008). Ciberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147–154. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on ciberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>

Valenzuela, M. (2021, 20 noviembre). Bullying e inteligencia emocional. *Psicologos en línea gratis.* https://psicologosenlinea.net/233-bullying-e-inteligencia-emocional.html#Victimizacion_e_inteligencia_emocional

Verdejo, M. Á. (2015). *Ciberacoso y violencia de género en redes sociales.: Análisis y herramientas de prevención*. Universidad Internacional de Andalucía.
<https://www.unia.es/es/publicaciones-libre-descarga/item/ciberacoso>

Vitaro, F., Brendgen, M. y Tremblay, R. E. (2000). Influence of deviant friends on delinquency: Searching for moderator variables. *Journal of Abnormal Child psychology*, 28(4), 313-325. doi: <https://doi.org/10.1023/a:1005188108461>