



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Cómo afrontar el ciberbullying y su relación con aspectos emocionales en el C.E.I.P. Calixto Ariño- Hilario Val de Zaragoza.

How to deal with cyberbullying and its relationship with emotional aspects in C.E.I.P. Calixto Ariño- Hilario Val of Zaragoza.

Autor/es

Sara Mazas Ramo

Director/es

Ana Belén Cebollero Salinas

Grado de Magisterio en Educación Primaria

Facultad de Educación

2024

ÍNDICE

1. RESUMEN:	3
Abstract:.....	3
2. PALABRAS CLAVE:	4
Key words:.....	4
3. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1. Ciberbullying en Educación Primaria.....	9
4.2. Educación Emocional en Educación Primaria.....	17
4.3. Relación entre el ciberbullying y la Educación Emocional en Educación Primaria.....	22
4.4. Marco normativo y curricular del ciberbullying en los centros educativos.....	25
4.5. Análisis de programas educativos sobre ciberbullying.....	29
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	30
5.1. Introducción.....	30
5.2. Justificación del programa:.....	31
5.3. Contexto del centro educativo:.....	32
5.4. Objetivos:.....	33
5.4. Contenidos Curriculares:.....	34
5.6. Metodología.....	35
5.7. Sesiones y actividades.....	36
5.8. Evaluación.....	51

5.9. Qué se espera de esta propuesta.....	52
6. CONCLUSIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO.....	54
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
ANEXO I: DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DOCENTES.....	66
ANEXO II: MITOS DEL CIBERBULLYING.....	68
ANEXO III: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL GOBIERNO DE ARAGÓN.....	69
ANEXO IV: RECOPIACIÓN DE PROGRAMAS.....	70
ANEXO V: PREGUNTAS EVALUACIÓN SESIÓN 1.....	72
ANEXO VI: ESQUEMAS DE EMOCIONES.....	73
ANEXO VII: EXPLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS “EMPATÍA” Y “RESPECTO”.....	74
ANEXO VIII: SITUACIONES DE REPRESENTACIÓN (SESIÓN 3).....	75
ANEXO IX: HISTORIA NARRADA (SESIÓN 6).....	76
ANEXO X: SITUACIONES DE BULLYING EN VIDEOLLAMADAS.....	77
ANEXO XI: IDENTIFICACIÓN DE MEMES.....	78
ANEXO XII: SESIÓN DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	79
ANEXO XIII: CUESTIONARIO (SESIÓN EVALUACIÓN).....	80
ANEXO XIV: RÚBRICA DE EVALUACIÓN (SESIÓN EVALUACIÓN).....	81

1. RESUMEN:

En los últimos años, los avances tecnológicos han tenido efectos positivos en diversos ámbitos, pero también han generado repercusiones negativas, como adicción o uso irresponsable de internet, especialmente en niños y adolescentes. Otra de las graves consecuencias es el ciberbullying.

El ciberbullying en Educación Primaria es un tipo de acoso a través de medios digitales entre alumnos de edades tempranas. Este hecho puede conllevar serias repercusiones emocionales y psicológicas, afectando de manera negativa a su bienestar y rendimiento escolar.

Por otro lado, a través de la educación emocional, los alumnos desarrollan habilidades para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, promoviendo una convivencia positiva. El desarrollo de esta podría favorecer la prevención del ciberbullying.

Este trabajo de Fin de Grado se centra en el análisis del fenómeno del ciberbullying y su relación con la educación emocional. Tras su estudio, se ha realizado una investigación sobre los programas existentes con el fin de diseñar uno de carácter preventivo, dirigido a un contexto concreto de Educación Primaria.

Se espera que el programa diseñado se pueda llevar a cabo en el centro elegido, de manera que los alumnos puedan identificar situaciones de ciberbullying, reconocer y gestionar sus emociones en profundidad y establecer relaciones positivas para prevenir el ciberbullying en situaciones futuras.

Abstract:

In recent years, technological advances have had positive effects in various areas, but they have also generated negative repercussions, such as addiction or irresponsible use of the Internet, especially in children and adolescents. Another serious consequence is cyberbullying.

Cyberbullying in Primary Education is a type of harassment through digital media among students of early ages. This fact can lead to serious emotional and psychological repercussions, negatively affecting their well-being and academic performance.

On the other hand, through emotional education, students develop skills to recognize, understand and manage their own emotions, promoting positive coexistence. The development of this could favor the prevention of cyberbullying.

This Final Degree Project focuses on the analysis of the phenomenon of cyberbullying and its relationship with emotional education. After its study, an investigation has been carried out on the existing programs in order to design one of a preventive nature, aimed at a specific context of Primary Education.

It is expected that the designed program can be carried out in the chosen center, so that students can identify situations of cyberbullying, recognize and manage their emotions in depth and establish positive relationships to prevent cyberbullying in future situations.

2. PALABRAS CLAVE:

Ciberbullying, educación emocional, prevención, programa, Educación Primaria

Key words:

Ciberbullying, emotional education, prevention, program, Primary Education

3. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Actualmente, el uso de internet y de las Tecnologías de la Información y Comunicación se encuentran cada vez más presentes en nuestras vidas, incluyendo desde los más pequeños hasta los más mayores, tanto dentro como fuera del entorno escolar (INE, 2022). A través de las TIC y del uso de internet, los menores utilizan diferentes páginas webs y plataformas entre las que encontramos, por ejemplo, las redes sociales. Las más conocidas por los usuarios que más frecuentan internet son: Facebook, Instagram, Google+ y Twitter, de la misma manera que el frecuente uso de aplicaciones diseñadas únicamente para recibir y enviar mensajes y/o para compartir experiencias vitales y positivas de las que se quiere presumir (Lareki et al, 2016).

Existen investigaciones y estudios en los que se demuestra que el uso de internet se da cada vez en edades más tempranas. Esto se relaciona directamente con la adquisición del primer móvil, puesto que se ha comprobado que la media de edad para tener un móvil propio ha disminuido en los últimos años (10,96 años). Este dato muestra que no existen dudas de que los dispositivos móviles están tomando un gran protagonismo en el acceso a la Red. Actualmente los niños que finalizan la etapa de Educación Primaria cuentan masivamente con un dispositivo móvil (Gewerc, 2017).

El uso tan frecuente de internet por parte de los menores hace que estos puedan sufrir cualquier tipo de riesgo o ataque online, en el caso de que no exista un control parental adecuado (Yudes et al., 2020) ya que este fenómeno puede conllevar al desarrollo de consecuencias negativas en los ámbitos social y emocional, además de en el bienestar psicológico de las personas (Estévez et al., 2018 , Ho et al. , 2017).

Uno de los riesgos más destacables que puede conllevar el uso frecuente y a edades tan tempranas, es el ciberbullying, fenómeno que se realiza a través de las redes sociales, con el fin de dañar a una o a un grupo de personas. Este fenómeno se encuentra muy relacionado con varios aspectos personales, sin embargo, debido a la necesidad de reducir la dimensión de este trabajo, únicamente se va a asociar con los ámbitos social y emocional, que se desarrollan principalmente durante la Educación Primaria.

Respecto a la necesidad de abordar este tema como futura maestra, se debe a que el profesorado de un centro educativo es un elemento fundamental en la prevención del ciberbullying, ya que nos encontramos presentes en el aula la mayor parte del tiempo, lugar en el que se establecen muchas interacciones sociales de alumnos entre sí y con los adultos

responsables. Esto hace que el maestro permita o determine muchas de las actitudes de los alumnos, de forma que se realiza una transmisión de valores indirecta (Pérez-Carbonell et al., 2016).

Con ello, se afirma que una intervención docente adecuada a la hora de resolver conflictos en el aula (a través de mediación y diálogos, y la comunicación con familias y con el equipo específico de convivencia) puede conllevar la prevención del ciberbullying (Giménez-Gualdo, 2018). Sin embargo, según Serrano (2013), para que un docente esté capacitado para afrontar diferentes retos educativos, debe continuar su formación de manera continua. El año pasado, la periodista Belén Rodrigo escribió una noticia en el periódico ABC en la que se explican las causas por las cuales los docentes, actualmente, demandan más herramientas para prevenir el acoso escolar (Rodrigo, 2023). Una de ellas era que la Organización Mundial de la Salud, detectó 11.229 casos graves de acoso escolar entre enero de 2021 y febrero de 2022, situando a España entre uno de los países europeos con más incidencia.

Relacionado con ello, en la página web “Welivesecurity” también se pueden apreciar datos sobre el acoso escolar. En ella se realizó una publicación en mayo de 2023, donde relata que, en un estudio realizado por la ONG “Bullying Sin Fronteras”, durante ese año y el anterior, se observaron niveles de crecimiento en el acoso de menores diariamente, tanto de manera física como a través de medios digitales, llegando a alcanzar un promedio de 6 de cada 10 niños. En esta página también se hace referencia a la importancia de la educación para la prevención de estos fenómenos, de manera que se pueda evitar que los jóvenes se conviertan en víctimas ante estas situaciones. También se nombra lo importante que es que los adultos responsables sean conscientes del impacto que tiene un “me gusta” y las implicaciones emocionales que conlleva recibirlos (La Importancia de la Educación Para Prevenir el Ciberbullying, 2023b).

Este riesgo produce gran alarma social dado que existen noticias recientes donde aparecen datos significativos sobre él. Algunas de ellas son las siguientes: En el periódico ABC encontramos “Ciberacoso: El antídoto natural a estas situaciones es potenciar amistades verdaderas” (Fominaya, 2022). En esta noticia se destaca la importancia de la conversación para explicar nuestros sentimientos, tanto niños como adultos. Así mismo también se destaca el hecho de potenciar el respeto, y a su vez crear vínculos más estrechos, estableciendo relaciones de amistad. Otra noticia que llama la atención es la siguiente: “Las crudas cifras del acoso escolar en España: lo sufren dos alumnos por clase y un 20% piensa en suicidarse” (Ahijado, 2023),

encontrada en la página web LaSexta. En la noticia se afirma que un tercio de las víctimas reconocen no contárselo a nadie de su entorno para no preocupar a sus familias o por miedo.

Desde el punto de vista docente, el hecho de que el fenómeno del ciberbullying esté presente en alumnos de Educación Primaria, momento en el que se adquieren muchas de las competencias sociales y emocionales, tiene una gran relevancia escolarmente hablando. Pues, existen graves consecuencias que abordan diferentes ámbitos para los alumnos que sufren este fenómeno, entre ellas, consecuencias escolares, donde se verá afectado el rendimiento del alumno, la capacidad de comunicación, la desmotivación e incluso cambios en la personalidad, afectando también a la autoestima, y pudiendo ocasionar trastornos de carácter más grave como puede ser depresión o ansiedad (Ospina, 2022).

Por otro lado, en la La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), uno de los temas que se abordan curricularmente es la educación emocional. Durante muchos años, en las escuelas se ha interpretado que la enseñanza de emociones es una pérdida de tiempo y este aprendizaje ha sido omitido en muchas ocasiones (Bisquerra, 2016), sin embargo existen estudios que demuestran que las personas emocionalmente inteligentes tienen una salud física y mental mejor que las que no tiene desarrollado este tipo de inteligencia (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016; Martins, Ramalho y Morín, 2010; Megías-Robles, Gutiérrez-Cobo, Gómez-Leal, Cabello, Gross y Fernández-Berrocal, 2019).

A través de la educación emocional, está comprobado que las relaciones sociales entre iguales mejoran, ya que desarrollan competencias que te hacen comprender y ayudar al resto de personas (Bisquerra y Chao, 2021). Es por ello que este tipo de educación tiene un gran peso durante la etapa de Educación Primaria, ya que corresponde con las edades en las que el niño es capaz de aprender, rectificar sus conductas y socializar con el resto de personas de su misma edad.

Por otra parte, Graça et al. (2020), afirma que una mala adquisición de las competencias emocionales puede desencadenar situaciones negativas, tanto en el entorno escolar como en los demás, puesto que la educación emocional guarda una relación directa con la acción de socializar. De esta manera, si la adquisición es mala, los niños serán incapaces de identificar y gestionar sus propias emociones y las de los demás, resultando compleja la socialización con

ellos. Por este mismo motivo, la mala adquisición está relacionado directamente con el acoso, así como su buena adquisición con la prevención de este.

De ahí que profundizar en ambos temas y ver en qué medida están relacionados para trabajarlos conjuntamente puede ser de gran interés para realizar este Trabajo de Fin de Grado.

También he seleccionado ambos temas por varias razones. En primer lugar hay que tener en cuenta la temprana edad a la que se exponen hoy en día los niños, debido a los avances tecnológicos y al fácil acceso a internet. Otros factores a tener en cuenta en la selección han sido la vulnerabilidad emocional y la formación de valores y actitudes, puesto que en esta etapa se encuentran en proceso de desarrollo emocional y social, y se pueden encontrar más vulnerables a los efectos negativos de las conductas de los demás, ya sea a través de internet como de forma presencial.

Es por ello que los objetivos de este trabajo se focalizan en: analizar la relación que existe entre ambos conceptos tienen; y ofrecer una propuesta didáctica, a través de la cual se puedan prevenir situaciones de este tipo, en un contexto concreto, durante el curso escolar de 5º de Educación Primaria.

A lo largo de este trabajo de Fin de Grado podemos encontrar una búsqueda de literatura relacionada con el fenómeno del ciberbullying con el fin de conocer los diferentes datos ofrecidos por numerosos autores a lo largo de los años anteriores. Este trabajo pertenece a la modalidad de Intervención Profesional, puesto que tras la revisión realizada, se ha elaborado una propuesta de intervención preventiva, adaptándola a un contexto educativo específico. Para conocer en profundidad toda la información que aparece en él, junto a los programas que abordan los temas tratados, se han utilizado diferentes bases de datos para seleccionar artículos relacionados con esta investigación, como son: Dialnet, Google Scholar y WOS (Web Of Science).

Respecto a las competencias que he ido adquiriendo como maestra, a lo largo de los cuatro años de grado universitario, me gustaría destacar las que me han resultado más significativas en la elaboración del presente trabajo. Debido a la extensión limitada de este trabajo, se van a concretar dichas competencias únicamente nombrándolas. Estas competencias se clasifican de la siguiente manera: básicas (CB3 y CB4), generales (CG02, CG05, CG07, CG10, CG11), transversales (CT01, CT03, CT04, CT05, CT07), y específicas (CE02, CE03, CE04, CE13, CE17, CE22, CE34, CE41, CE68, CE71) (Area of applications. ICT Service of the

University of Zaragoza, s. f.). Todas estas competencias se pueden encontrar de forma desarrollada en el Anexo I.

Para facilitar la lectura, en este trabajo se ha utilizado el masculino genérico cuando se engloba tanto a chicos como a chicas sin que esto suponga ignorancia de las diferencias de género existentes.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Ciberbullying en Educación Primaria

Para abordar el ciberbullying, es imprescindible comenzar conociendo su significado. Actualmente, existen numerosas definiciones de ciberbullying, donde hay cierto consenso, entre numerosos autores, en definir el ciberbullying como un tipo de acoso que se realiza a través de diferentes medios electrónicos y tecnologías de la información y comunicación para llevar a cabo conductas negativas contra una persona o un grupo de personas, con el objetivo de hacerles daño y perjudicar a las víctimas (Belsey, 2004). Otros autores como Patchin y Hinduja (2006), definieron este fenómeno como “daño intencional y repetido infligido mediante el uso de computadoras, celulares teléfonos u otros dispositivos electrónicos”. Según Kowalski et al.,(2014), el ciberbullying es “el uso de la comunicación electrónica tecnologías para intimidar a otros”.

Los avances tecnológicos, además de muchas cosas positivas, también han implicado la aparición de nuevas formas de violencia ante los jóvenes, entre ellas el ciberbullying. Según Di Lorenzo (2012), este concepto tiene su origen a partir del concepto del bullying (fenómeno violento, basado en el hostigamiento, acoso o maltrato entre pares) y fue acuñado por Olweus en los años 70.

En muchos de los estudios realizados sobre el ciberacoso se muestra la existencia de una superposición entre la participación de los alumnos en el acoso tradicional y la participación en el ciberbullying (Tokunaga, 2010; Smith, 2012). Se puede pensar que el ciberbullying es una extensión del bullying, sin embargo, varios autores los distinguen. La diferencia principal entre estos dos fenómenos se encuentra en que el ciberbullying se da a través de dispositivos digitales y, como consecuencia de ello, puede ser ejercido por uno o más individuos sobre alguien más vulnerable que los propios agresores, además de que estos pueden conservar el anonimato (Alvarez-Garcia et al., 2015; Tokunaga, 2010).

Como se ha concretado anteriormente, existen tres características fundamentales del acoso en cualquiera de sus modalidades: la repetición y frecuencia con la que se realizan las conductas negativas a través de internet; el desequilibrio de poder que existe entre los agresores y las víctimas; y la intención de hacer daño a la víctima (Olweus, 2013)

En el ciberbullying, el término “desequilibrio de poder” no solo está relacionado con las destrezas digitales que presenta el agresor (ya que este individuo o el grupo atacante pueden esconderse detrás de una pantalla y ejercer estas acciones dañinas de forma anónima), sino que también incluye las diferencias psicológicas y sociales que existen entre los agresores y las víctimas, debido a que se consideran superiores. Estos actúan de manera continua hasta dejar a sus víctimas sin apoyo social, y débiles tanto física como psicológicamente (Nelson et al., 2019).

Una gran cantidad de autores que han estudiado ambos fenómenos coinciden en las características que los conforman. Para clarificar las diferencias generales que existen entre el fenómeno presencial y el online, a continuación podemos encontrar una tabla comparativa elaborada por Quintana y Ruiz (2013), y Zych et al., (2018) tras realizar un amplio estudio que abordase ambos temas.

BULLYING	CIBERBULLYING
Directo	Anónimo
Lugar: Escuela. El hogar puede ser un refugio durante periodos de tiempo fuera del horario escolar	Lugar: fuera de la escuela. El hogar no es un refugio ni siquiera fuera del horario escolar
Pocos espectadores (compañeros de la escuela)	Muchos espectadores (no solo compañeros, sino también todos los usuarios que estén activos en la red social o en el espacio de internet correspondiente)
Con el tiempo pueden disminuir las agresiones, incluso desaparecer	El contenido publicado se puede mantener online de forma permanente
Miedos de la víctima: <ul style="list-style-type: none"> - Agresiones físicas: empujones, golpes - Agresiones verbales: insultos, burlas 	Miedos de la víctima: <ul style="list-style-type: none"> - Exclusión social entre pares - Ridiculización

- Agresiones no verbales: gestos, exclusión	- Amenazas
Reacción emocional: miedo, frustración, tristeza, baja autoestima, soledad	Reacción emocional: miedo, frustración, tristeza, baja autoestima, soledad
Características del acosador: más fuerte que la víctima (físicamente)	Características del acosador: mayor alfabetización digital que la víctima.
Se da en momentos concretos del día	Se puede dar durante las 24 horas del día, todos los días.
Agresor: conocido	Agresor: conocido o desconocido

A pesar de que las conductas negativas a través del uso de internet son generalmente llamadas ciberbullying, se pueden diferenciar varias tipologías que este engloba en función de distintos criterios (Watts et al., 2017). Por un lado, a continuación podemos encontrar una clasificación de tipos de ciberbullying dependiendo de las actividades que lleva a cabo el agresor según nos señala Kowalski et al. (2010):

1. Insultos electrónicos: ya sea a través de emails privados o en contextos públicos, de forma breve y acalorada, entre dos o más personas.
2. Hostigamiento: envío de numerosos mensajes ofensivos siempre dirigidos hacia la misma persona, durante un periodo de tiempo largo, ya sean una o más personas.
3. Denigración: información o imágenes falsas sobre otra persona, colgada o difundida a través de internet.
4. Suplantación: el acosador o agresor se hace pasar por la víctima y realiza movimientos a través de sus cuentas privadas online, como si hubieran sido realizados por la víctima.
5. Desvelamiento y sonsacación: implica mostrar o difundir información comprometida de la víctima, que ha sido enviada previamente por esta, de forma espontánea pero privada, y después ha sido difundida por otras personas.
6. Excusión: apartar a una persona de la participación en una red social específica.
7. Ciberpersecución: acoso o intimidación a través de las redes sociales.
8. “Paliza Feliz” (happy slapping): se conoce con este término a una agresión física grabada y posteriormente difundida en redes sociales para que lo puedan ver miles de usuarios.

Por otra parte, también se encuentran clasificaciones según el modo en el que se realiza la acción (directo o indirecto). Según Watts et al., (2017) el ciberbullying también se puede clasificar en las siguientes modalidades:

- El ciberbullying directo implica el envío de mensajes, contenido multimedia o correos electrónicos con un impacto negativo inmediato sobre la víctima, limitado al espacio online compartido por el agresor y la víctima (Langos, 2012). La víctima puede ser acosada oral, física y socialmente (Vandebosch y Van Cleemput, 2009).
- El ciberbullying indirecto o por delegación incluye la manipulación de contenido o el robo de identidad (Ortega-Barón et al., 2020) y convencer a otros para agredir y marginar a la víctima (Sarna y Bhatia, 2017). La información puede llegar a una audiencia mucho mayor que en el ciberbullying directo (Kowalski, Limber y McCoed, 2019).

Estas conductas pueden tener como origen la mala adquisición de las competencias digitales. Ferrari (2012) define este concepto como el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, estrategias y valores que utilizamos cuando hacemos uso de las nuevas tecnologías para realizar tareas, comunicarse, tratar información, crear y compartir contenidos de forma efectiva, creativa, autónoma... en diferentes ámbitos de nuestras vidas como pueden ser el trabajo, el ocio, el aprendizaje, o simplemente socializando o para el consumo propio de internet. La competencia digital comprende las siguientes cinco áreas: información, comunicación, resolución de problemas, creación de contenidos y seguridad (Gewerc, 2019)

En relación a la prevalencia, según un informe de la UNESCO (2019), donde se pueden encontrar datos de siete países europeos (Bélgica, Dinamarca, Irlanda, Italia, Portugal, Rumania, Reino Unido), la proporción de jóvenes entre los 11 y 16 años informaron haber experimentado ciberacoso, aumentó del 7% en 2010 al 12% en 2014. Sin embargo, Feijóo et al. (2021) obtuvieron los siguientes datos: en su estudio con 3.431 adolescentes matriculados en escuelas de secundaria, el 5,2% reportaron ser víctimas cibernéticas, el 4,5% agresores cibernéticos y el 4,3% víctimas agresivas de ciberacoso.

Respecto a las prácticas y habilidades que se pueden llevar a cabo online, según la encuesta EU Kids Online (2010), el alumnado de entre 12 y 16 años demostró tener numerosas habilidades digitales, a excepción de países como Suiza, Alemania, España, Francia e Italia, donde las habilidades de navegación de información eran menores. Otros riesgos que también se

pueden recoger en la encuesta son los siguientes: entre un 7% y un 45% (Eslovaquia y Malta) alguna vez les había molestado o asustado algo que habían visto online; En muchos de los países hasta el 10% de los niños afirmaron ser víctimas de ciberbullying. Una quinta parte de las víctimas no informó ningún daño y otra quinta parte informó un daño intenso. Siguiendo en la línea de la prevalencia del ciberbullying en países extranjeros, también se ha tenido en cuenta la revisión bibliográfica realizada por Kowalsky et al., (2019), donde encontramos datos como: en Estados Unidos, el 51% de los niños que se encuentran entre un rango de edad de 7 a 11 años han participado en este fenómeno (Monks et al., 2012); En Turquía e Italia se hallaron los porcentajes 20% y 30% respectivamente. (Arslan et al., 2012).

Para contrastar los datos recogidos sobre países extranjeros con los de España, se ha utilizado el documento elaborado por Smahel et al. (2020), a partir de los resultados de la encuesta realizada por EU kids Online (red de investigación multinacional). En esta se nombra que de la mitad de los niños españoles que participaron habían visitado plataformas online, asumiendo que la mayoría de ellos no habían sido conscientes de los riesgos que podían surgir en internet, ya que los adolescentes de 15 y 16 años duplican el tiempo online en comparación a los niños de 9 a 11 años en comparación a los niños de 9 a 11 años.

Por otra parte, dado que los datos sobre este tema en Educación Primaria son escasos, se han encontrado datos sobre el ciberacoso en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Estos se encuentran localizados en un estudio también realizado por UNICEF (2022), centrado en la comunidad autónoma de Aragón, encontramos datos extraídos de otras investigaciones realizadas por Del Rey et al., (2015), donde encontramos que un 9,8% de los participantes han sido víctimas de este fenómeno, el 11,1% han sido víctimas agresoras y el 7,3% han sido agresores. En el estudio también se pueden observar datos donde se demuestra que el ciberbullying no es solo la única modalidad de acoso a través de internet, sino que también existen otras como: el sexting o tener contacto con personas desconocidas.

Dada la gran prevalencia que hemos podido observar anteriormente que tiene el ciberbullying, se debe estudiar la gravedad de las consecuencias que este fenómeno puede conllevar, ya que pueden afectar al bienestar de los menores en gran medida (Gálvez-Nieto et al., 2019).

El ciberbullying, desarrollado a través de internet, no solo ofrece ventajas, sino también grandes riesgos y consecuencias negativas como el aislamiento, la desaparición de relaciones

sociales y las adicciones (Garmendia et al., 2019; Calvarro-Castañeda et al., 2019). Aunque las consecuencias son más visibles en las víctimas, también afectan a agresores y observadores, quienes desarrollan hábitos negativos y conductas agresivas que pueden perjudicar su futuro (Garaigordobil, 2011). En el ciberbullying, el daño emocional puede causar depresión, ansiedad, fracaso escolar (Garaigordobil y Oñederra, 2010), soledad y baja autoestima (Hinduja y Patchin, 2010; Kowalski et al., 2014). Las víctimas también sufren daño psicológico porque la información en internet puede ser permanente y el agresor anónimo, lo que puede hacer que la victimización sea continua (Feinberg y Robey, 2009).

El informe de Save the Children (2019) revela que casi el 40% de los jóvenes han sufrido ciberbullying, con mayor incidencia en chicas (46,7%) que en chicos (33,1%). El informe detalla que las víctimas experimentan consecuencias como las mencionadas anteriormente, junto a otras como: problemas de socialización, mayor violencia, dificultades de comunicación con la familia, perpetuación de conductas agresivas en la adultez e ideaciones suicidas, algunas de las cuales resultan en suicidio.

Hasta hace poco, las causas y predictores del acoso escolar y el ciberbullying no fueron ampliamente estudiados, pero esto ha cambiado recientemente. Según Zych et al. (2019), factores como el entorno comunitario (desorden y seguridad), el rendimiento académico escolar, el apoyo familiar y la supervisión, junto con un estatus socioeconómico elevado, y el apoyo entre pares, son significativos. Estos estudios también destacan la importancia de la empatía, el rendimiento académico y las competencias sociales y emocionales (Zych et al., 2017).

Dada la existencia de numerosos predictores del ciberbullying, en este Trabajo de Fin de Grado vamos a profundizar en estudiar los predictores individuales de cara a afrontarlos en el aula desde la práctica docente.

A pesar de que el ciberbullying sea un fenómeno que se encuentra a la orden del día, sigue siendo insuficiente la investigación de predictores que expliquen la causa de este. Sin embargo, varios autores indican que algunas de las posibles causas son las siguientes: bullying previo fuera de línea, problemas de conducta, personalidad antisocial, baja empatía o valores morales (Yudes et al., 2020). Además de ello, este autor también nos informa de que, los factores más relacionados con la perpetración de este fenómeno son: control parental de las actividades en línea de los adolescentes y uso problemático de internet.

Yudes et al. (2020) nos explican que la victimización por ciberbullying es un predictor para comenzar a realizarlo, puesto que la gran cantidad de emociones negativas que sienten (como vergüenza, enfado o frustración) hacen que se sientan poderosos contra otras personas que puedan ver más débiles.

Además de los predictores previos, los roles de agresores, víctimas y observadores en el ciberbullying pueden estar influenciados por la imagen que proyectan en sus perfiles online. Según Zych et al. (2019), los menores consideran crucial la reputación pública para mostrarse poderosos ante otros. Aquellos que logran popularidad y reconocimiento social en el mundo virtual son menos propensos a ser acosados, debido al apoyo social, la amistad y el sentido de pertenencia al grupo (Del Prete & Pantoja, 2020).

Por ello, tras realizar una profunda investigación acerca de las características psicológicas de cada uno de los roles que se pueden encontrar, obtenemos como resultado los siguientes datos:

Agresores: Los agresores de ciberbullying buscan dañar emocionalmente a sus víctimas mediante amenazas, insultos, rumores e incitación a la exclusión social. La falta de límites físicos y temporales en línea, junto con la rápida difusión de contenido hiriente, agravan el impacto negativo en la salud física y mental de la víctima. Los agresores suelen ser impulsivos, con poco autocontrol y control de la ira (Liccardi, 2021). Además, suelen carecer de afecto, mostrando frialdad e indiferencia en sus relaciones y dificultad para empatizar o entender las emociones ajenas.

Víctimas: según Liccardi (2021), son escolares que han experimentado este fenómeno y podrían adoptar actitudes similares en el futuro debido al daño sufrido. Suelen enfrentar ansiedad, depresión, baja autoestima, desprotección, inseguridad, preocupación, desesperación, vergüenza, amenazas, exclusión social y estrés (Ballesteros, 2018). La desregulación emocional que sufren aumenta el riesgo de que desarrollen comportamientos agresivos en línea (Liccardi, 2021). Algunas víctimas pueden reducir su uso de internet o redes sociales con el tiempo, afectadas por cambios de ánimo como tristeza, rabia o enfado (Generalitat de Catalunya, 2014). Según Orjuela et al. (2014), también pueden experimentar irritabilidad, nerviosismo y soledad, con el riesgo de ideaciones suicidas en casos graves.

Observadores: En el bullying y el ciberbullying, los observadores son testigos de las agresiones pero suelen permanecer en silencio por temor a las consecuencias (Ortega, 2000).

Según Liccardi (2021), dentro de este grupo hay dos posiciones: los compinches y los reforzadores. Los compinches son aquellos que tienen relación con el acosador, son conscientes de lo que está sucediendo pero no actúan por miedo. Sin embargo, los reforzadores son las personas que apoyan e incitan las intimidaciones. Además de los observadores pasivos, existen los defensores de la víctima, un grupo generalmente reducido, ya que muchas personas tienden a apartarse y no reconocen la gravedad de las consecuencias involucradas.

En la etapa de Educación Primaria, otro factor importante a tener en cuenta en el ciberbullying es el control parental. Los menores que no reciben supervisión están más expuestos a dichos problemas y pueden estar involucrados en tales fenómenos o en problemas relacionados con este. Finalmente, respecto al uso problemático de internet, los menores pueden acceder a este de forma incontrolada, y como consecuencia, pueden actuar de forma agresiva y violenta a través de comentarios y provocaciones entre iguales, lo que puede fomentar el ciberbullying hacia personas que son atacadas (Chang et al., 2016).

Además de ello, es importante tener en cuenta que el entorno familia no participa únicamente en la supervisión del uso de internet del niño, sino que las actitudes que los adultos toman en su día a día son un ejemplo a seguir para los menores, por lo que, en general, los niños adoptarán actitudes y comportamientos sociales que observen en su alrededor, y si son negativos, pueden favorecer la violencia escolar (López-Pérez, 2017). Por el contrario, muchos estudios dicen que un entorno familiar positivo hace que se desarrolle de forma exitosa la cohesión, el apoyo social, la confianza, empatía y la comunicación familiar, de forma que el niño se pueda adaptar mejor a la sociedad y pueda relacionarse de forma positiva con otros compañeros, reduciendo el riesgo de ser objeto de acoso online (Estévez, Murgui, Musitu y Moreno, 2008).

En resumen, debido a la gran cantidad de predictores que podemos encontrar, tanto de manera contextual como individual, y al fácil acceso a internet que tienen actualmente los menores, es conveniente afrontar temas como el ciberbullying de manera temprana, iniciándose ya en la etapa de Educación Primaria, para poder prevenir situaciones negativas de este calibre. Además de ello, se ha seleccionado la educación emocional como predictor a investigar, debido a la gran influencia que tiene en las conductas de los participantes de este fenómeno, independientemente del rol que adquieran, y también debido a que el desarrollo emocional en estas edades es especialmente relevante.

4.2. Educación Emocional en Educación Primaria

La educación emocional es un proceso educativo, caracterizado por ser continuo y permanente, a través del cual se pretende desarrollar competencias emocionales con el fin de preparar al ser humano para la vida y aumentar su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). Este autor comenta que “la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias” (Bisquerra, 2022). Gracias a la educación emocional los estudiantes pueden tomar decisiones informadas y conscientes (teniendo presentes tanto sus emociones como la información objetiva), pueden valorar las consecuencias emocionales que conllevan cada una de las decisiones, también aprenden a realizar acciones favorezcan su bienestar en un futuro. El hecho de llevar a cabo un aprendizaje basado relacionado con la educación emocional, hace que el alumnado adquiera herramientas para comprender, expresar y manejar sus emociones de manera positiva, además de reducir el riesgo de padecer ansiedad o depresión (Bisquerra, 2012).

Sin embargo, la inteligencia emocional ha sido definida de diversas maneras a lo largo de la historia por diferentes autores. A pesar de esta diversidad, se distinguen tres principales modelos: los de habilidad, los de rasgo y los mixtos.

El modelo de habilidad, desarrollado por Mayer y Salovey (1990), concibe la inteligencia emocional como la capacidad para gestionar y discriminar sentimientos propios y ajenos, utilizando esta información para guiar acciones y pensamientos (Salovey y Mayer, 1990, p. 189). Se centran exclusivamente en las habilidades emocionales, sin considerar los factores personales individuales del individuo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

Petrides y Furnham (2000) introducen el modelo de rasgo, considerando la inteligencia emocional como parte del dominio de la personalidad (Infantes-Panigua, 2022). Según este enfoque, la inteligencia emocional de rasgo se define como un conjunto de disposiciones comportamentales y autopercepciones relacionadas con la capacidad personal para reconocer, procesar y utilizar información emocional (Ferrando, 2006, p. 180).

Los modelos mixtos de inteligencia emocional combinan la personalidad individual con habilidades emocionales. Investigadores como Bar-on (1997) y Goleman (1995) han desarrollado este enfoque, profundizando en el concepto inicialmente introducido por Salovey y Mayer (1990).

Recientemente, Bisquerra et al., (2021), detallan la importancia actual de la educación emocional por su capacidad para mejorar el bienestar individual y social, abordar necesidades emocionales como la ansiedad, el estrés y la depresión, desarrollar habilidades para enfrentar desafíos y promover emociones positivas que enriquecen la vida y aumentan la satisfacción personal. Las competencias sociales y emocionales son las habilidades, actitudes y comportamientos que se utilizan para enfrentarse a diferentes tareas y retos diarios, de forma ética y efectiva (Collaborative for Academic Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020). Por otro lado, en España, el concepto de competencia emocional, según Bisquerra (2003), se refiere al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular adecuadamente los fenómenos emocionales.

Numerosos estudios actuales realizados por diferentes autores, afirman que la inteligencia emocional se basa en los modelos, de la misma manera que años atrás. Respecto a este tema, existen varios modelos teóricos que hablan sobre la inteligencia emocional. Según el Modelo de las Competencias Emocionales, de Goleman (1996), se destacan 5 áreas o competencias:

- 1) Conciencia de sí mismo
- 2) Autorregulación
- 3) Empatía
- 4) Habilidades sociales
- 5) Motivación

Por otro lado, Bisquerra (2018), enumera las competencias emocionales de la siguiente manera:

- 1) Conciencia emocional
- 2) Regulación emocional
- 3) Autonomía emocional
- 4) Competencia social
- 5) Competencias para la vida y bienestar.

Sin embargo, Muriel e Isidro (2020), a la hora de realizar su investigación acerca del conocimiento de la inteligencia emocional de los niños, consideraron las siguientes competencias emocionales a la hora de trabajarlas en la etapa de Educación Primaria:

- 1) Autoconciencia
- 2) Autocontrol
- 3) Empatía
- 4) Habilidades sociales
- 5) Autoconfianza
- 6) Tolerancia a la frustración

Como podemos observar, a pesar del paso del tiempo, estos autores coinciden en la mayoría de las competencias emocionales, y es que, ser inteligente emocionalmente, se trata de

obtener una correcta adquisición de cada una de estas habilidades, que deben ser trabajadas y desarrolladas a lo largo de nuestras vidas.

En el ámbito escolar, en muchas ocasiones se ha interpretado la inteligencia emocional y la educación emocional como una pérdida de tiempo que resta espacio a otros objetivos académicos, centrados únicamente en contenidos curriculares cognitivos (Bisquerra, 2016; Fernández-Berrocal, 2018). Sin embargo, en diferentes estudios se ha demostrado que las personas que gestionan de manera correcta sus emociones, es decir, son inteligentes emocionalmente, se caracterizan por tener una salud mejor tanto física como mental (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016; Martins, Ramalho y Morín, 2010; Megías-Robles, Gutiérrez-Cobo, Gómez-Leal, Cabello, Gross y Fernández-Berrocal, 2019), incluso la educación emocional puede resultar factor protector de la ideación suicida (Domínguez-García y Fernández-Berrocal, 2018). De esta forma, según (Mehrabian, 1996) la inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades :

- Percibir las emociones individuales y las del resto de la gente que nos rodea.
- Tener dominio sobre las emociones propias y responder de manera coherente ante conductas que se puedan dar en diferentes circunstancias
- Establecer relaciones sociales donde las emociones están relacionadas con la consideración y el respeto a los demás.
- Trabajar en algún lugar que te resulte gratificante, desde el punto de vista emocional.

El hecho de tener adquiridas unas buenas competencias emocionales y desarrollada una inteligencia emocional no garantiza su uso exclusivamente positivo, ya que también pueden emplearse de manera perjudicial para otros (Bisquerra, 2012). La Educación Primaria desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños, especialmente en su desarrollo social y emocional, que constituye una fase inicial de socialización en el entorno escolar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Por lo tanto, es de vital importancia enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones (Bisquerra, 2016b).

Además, Bisquerra y Chao (2021) nos indican que la adquisición de las competencias emocionales puede ayudarnos a mejorar en las relaciones sociales y en la gestión de aspectos personales como son: nuestras emociones, la autoestima, la empatía y la motivación hacia el aprendizaje. Según los autores, este aprendizaje puede llevar a un aumento en el rendimiento

académico personal, mejorar el clima y la convivencia escolar, y facilitar la prevención y resolución de conflictos al reducir conductas y comportamientos negativos.

Según Graça et al. (2020), la falta de adquisición o mal manejo de la identificación, diferenciación y gestión de emociones y sentimientos puede llevar a una interpretación y uso inadecuados de estos, relacionándose directamente con el acoso. Por el contrario, el desarrollo de habilidades emocionales, incluyendo la capacidad de identificar, diferenciar y gestionar las emociones, puede prevenir el acoso.

Partiendo del estudio realizado por los autores Andrade et al., (2021), es conveniente tener en cuenta que los resultados relacionados con el bienestar emocional son favorables, sin embargo, el 15% de los adolescentes tienen sintomatología depresiva, ya sea grave o moderada. Como consecuencia de ello, el porcentaje de menores con ideación suicida se sitúa en un 10,8% de ellos. Gracias a este estudio, se evidencian gran cantidad de datos relacionados con los adolescentes y su uso respectivo del móvil, tablet u ordenador, como la cantidad de horas que pasan frente a ellos, la frecuencia con la que se conectan y el uso de redes sociales (muchos de estos datos, separados por sexos, ya que se pueden encontrar diferencias notables en los datos reflejados).

Respecto a las emociones que experimentan los alumnos en el estudio anterior, un 40% de los alumnos admiten estar conectados a internet para no sentirse solos. Además de ello, también se muestran diferentes porcentajes que se encuentran entre el 24,5 % hasta el 57,2%, donde los alumnos afirman que hacen uso de las redes sociales con el fin de: “ser popular”, “ser aceptado por los demás”, “mostrarse como son ellos”, “no sentirse solos” y “hacer amigos” (Andrade et al., 2021).

Dada la importancia y las consecuencias del aprendizaje emocional, es importante integrarlo, no solo en el ámbito escolar, sino también en el familiar para lograr efectos positivos. Según Salas et al. (2022), la interacción continua entre profesores y familias facilita un aprendizaje integral en los niños. La colaboración entre ambos roles puede fomentar un entorno escolar positivo mediante componentes como comunicación abierta, sensibilización, promoción de competencias sociales y emocionales a través de diversas actividades, y la implementación de programas de prevención basados en evidencia (CASEL, 2021).

Finalmente, es conveniente nombrar la ira como una emoción comúnmente experimentada en situaciones frustrantes o desagradables, enfocándose en la persona que la

provoca y activando el sistema de defensa (Tecglen, 2017). Según Camacho (2021), la respuesta a esta emoción puede ser adaptativa, alertando sobre posibles amenazas sociales (Kreuze et al., 2021), o desadaptativa si es frecuente y prolongada, pudiendo llevar a desajustes psicológicos (Veenstra et al., 2018). Este sentimiento puede ser un factor de riesgo para la agresión en el ámbito escolar, como indica el estudio realizado por Andrade et al. (2021), que destaca la relación entre la educación emocional y el ciberbullying.

4.3. Relación entre el ciberbullying y la Educación Emocional en Educación Primaria

Son muchos los autores que relacionan la educación socioemocional con los predictores del ciberbullying. Es por ello que defienden la importancia del aprendizaje social y emocional para tratar diferentes situaciones de conflicto a las que nos tenemos que enfrentar desde temprana edad.

Respecto al ámbito emocional, en el mismo estudio realizado por Andrade et al., (2022) se indica que el uso de internet, en general, produce emociones positivas en los adolescentes. Algunas de estas emociones son la alegría, risa, placer y diversión. Sin embargo, también es importante destacar las emociones negativas que se pueden llegar a sentir a través de este medio, como son: miedo, soledad, angustia, miedo o rechazo. Además, existe una gráfica comparativa de emociones en los diferentes sexos, donde se evidencia que las chicas son más sensibles a vivir emociones negativas que los chicos.

En el ciberbullying, hay que tener en cuenta que, el daño emocional puede desembocar en depresión, ansiedad, fracaso escolar (Garaigordobil y Oñederra, 2010), soledad o baja autoestima (Didden et al., 2009; Hinduja y Patchin, 2010; Sahin, 2012; Kowalski y Ágil, 2013; Kowalski et al., 2014). Otro importante daño que sufren las víctimas es el psicológico, ya que la información difundida en internet puede mantenerse de manera permanente y el agresor puede ser anónimo, lo que conlleva a que el proceso de victimización sea continuo. (Feinberg y Robey, 2009).

Anteriormente, Bisquerra ya había apuntado que el hecho de adquirir competencias socioemocionales a lo largo de la etapa de Educación Primaria nos puede llegar a garantizar la adquisición de aspectos como la capacidad de escucha, la empatía y el respeto, lo que hace que se pueda llegar a prevenir o reducir el acoso de cualquier tipo (Bisquerra, 2003).

Además, según la comunidad de aprendizaje socioemocional CASEL (2021), desarrollar las competencias sociales y emocionales en los alumnos de Educación Primaria es un papel fundamental para evitar tanto el bullying presencial como el ciberbullying, incluyendo en éstas las habilidades emocionales, la comprensión, actitudes y habilidades sociales, de forma que se desarrollen relaciones interpersonales entre iguales de carácter positivo, y que estos sean capaces de resolver conflictos fomentando una convivencia segura, evitando conductas negativas y disminuyendo comportamientos agresivos (CASEL, 2021).

Actualmente, los adolescentes (y algunos niños que carecen de control parental) hacen uso de las redes sociales, lugar donde pretenden obtener reconocimiento social, consolidar lazos de amistad y desarrollar el sentido de pertenencia a un grupo. De hecho, tras realizarse diferentes investigaciones sobre este tema, se conoce que, durante la adolescencia y edades más tempranas a este periodo, se puede realizar un uso incorrecto o problemático de las redes sociales online, con el fin de tener aprobación social o mostrar una imagen determinada en un perfil de internet. (Hawk et al., 2019; Masanet et al., 2021; Marciano et al., 2022; Beyens et al., 2016). Además, como consecuencia de ello, si las personas implicadas no cumplen con sus objetivos (relacionados con: el reconocimiento en redes sociales o generar las expectativas deseadas, para mostrar cierta imagen de ellos, con el fin de generar popularidad) pueden aparecer inseguridades relacionadas con la ansiedad y el miedo al rechazo de grupos también en el ámbito presencial (López de Ayala López et al., 2022). Es por ello que es tan importante trabajar la identificación de emociones, diferenciación y gestión de estas, para evitar que los menores lo hagan de una manera incorrecta, puesto que las relaciones interpersonales entre iguales que se establecen a edades tempranas son muy importantes de cara al futuro de estas personas Camacho (2021).

Se ha podido recopilar toda esta información gracias a numerosos estudios e investigaciones que se han realizado a lo largo de muchos años, a través de los cuales, se ha relacionado el ciberbullying con las consecuencias que conlleva la ausencia de la educación emocional en edades tempranas. A continuación, podemos encontrar evidencias de diferentes estadísticas que se han llevado a cabo a lo largo de estos últimos años, donde nos muestran el impacto de la tecnología en edades tempranas, con la mala identificación y gestión de emociones al mismo tiempo.

Tras revisar la investigación llevada a cabo por Graça et al. (2020) en 101 niños entre 9 y 15 años, se evidencia el bajo nivel de en la identificación y diferenciar emociones y sentimientos

así como de su importancia, durante la etapa de Educación Primaria en situaciones reales de la vida cotidiana. En concreto, mostraron una baja capacidad a la hora de identificar y diferenciar emociones (observando a su vez que era más frecuente la identificación de emociones positivas que negativas o neutras); Otro resultado obtenido y que hay que destacar, es que las chicas habían desarrollado más habilidades identificativas de emociones que los chicos, además de estar relacionadas con la edad (puesto que cuanto más mayores era, mejor las identifican y diferencian). En relación a la edad, la identificación de emociones y sentimientos mejoró en aquellos alumnos que tenían 14 o 15 años. Este autor resalta desde un punto de vista educativo, la importancia que tiene el fomento y el aprendizaje de las habilidades emocionales desde edades tempranas a través de programas en los que no solo intervenga la escuela, sino que se haga un acuerdo con las familias para poder llevar a cabo este aprendizaje de forma eficaz (Graça et al., 2020)

Es por ello que se considera crucial abordar estos aspectos en Educación Primaria porque, en la adolescencia, el ciberbullying es uno de los principales riesgos, afectando a 2 de cada 10 adolescentes según Andrade et al. (2021). Esto se debe a la temprana adquisición de teléfonos móviles (edad media: 10,96 años). Los menores experimentan emociones positivas y negativas al usar plataformas online, como alegría, conexión, inseguridad y miedo (Andrade et al, 2021). Las emociones negativas y el uso inadecuado de internet pueden llevar a riesgos como contacto con desconocidos, exclusión, discriminación, sextorsión y acceso a contenidos inapropiados (De Jesús Prieto González, 2022b).

En el reciente estudio realizado por Torrego EP (2023), a través de los datos recogidos, se evidenció que el 85,4% del alumnado que participó en la investigación registró con la frecuencia “nada” que no había estado involucrado anteriormente en este contexto (ciberbullying). Sin embargo, debemos tener en cuenta que los alumnos restantes admitieron que sí habían recibido burlas o conductas negativas a través de internet. En esta investigación se tuvieron en cuenta tres roles fundamentales: víctima de ciberbullying, ciberacosador y testigo de ciberbullying. A través de preguntas evaluadas como: “Señala si durante este curso tú has acosado a otros compañeros”, o si en algún caso había recibido, difundido o presenciado burlas o amenazas de algún compañero o compañera a través del móvil, internet o videojuegos, se pudieron extraer otros tipos de datos. En la mayoría de los casos se obtuvo un “no” por respuesta. Sin embargo, el 9,20% del alumnado afirma haber sido víctima de ciberbullying y un 4,62% afirma haberlo

realizado alguna vez. A través de estos valores, podemos afirmar que “el porcentaje de alumnado que percibe acoso es el doble del alumnado que considera estar acosando” Torrego (2023). Esta diferencia se puede deber a que un mismo ciberacosador puede atacar a más de una persona.

4.4. Marco normativo y curricular del ciberbullying en los centros educativos.

En los últimos años, debido a la relevancia de las consecuencias que puede conllevar el ciberbullying, la Administración ha llevado a cabo actuaciones específicas y protocolos de seguridad para tener en cuenta en el entorno escolar, que se deben poner en marcha ante la presencia de estos fenómenos.

En primer lugar, la LOMLOE (2020) en España tiene como objetivos principales de esta ley: Promover una educación inclusiva y de calidad, garantizar la igualdad de oportunidades y la equidad en el acceso a la educación, e impulsar una educación en valores democráticos y de convivencia. En ella podemos encontrar un apartado en el que se habla sobre la digitalización, puesto que es un tema a tratar curricularmente en los centros educativos, promoviendo a su vez, el uso responsable de las tecnologías digitales. En concreto, en relación al tema principal que estamos tratando en este trabajo, la LOMLOE (2020) aborda la necesidad de prevenir y combatir el acoso escolar, incluyendo el ciberbullying, de varias maneras:

- Promueve la educación a través de la empatía, el respeto y la convivencia
- Exige que los centros educativos diseñen planes de convivencia, donde aparezcan medidas para prevenir y abordar el acoso escolar y el ciberbullying (protocolos de actuación y estrategias de intervención).
- Formación continua del profesorado en temas de convivencia escolar.
- Enseñanza del uso seguro y responsable de las tecnologías de las TIC, incluyendo ciberseguridad y la prevención del ciberbullying.
- Apoyo específico a estudiantes que puedan ser vulnerables al acoso, incluyendo el ciberbullying.
- Participación de toda la comunidad educativa (alumnos, familias y personal educativo)

En resumen, la LOMLOE (2020), con todas estas medidas, pretende crear un entorno escolar más seguro e inclusivo, a través de la educación en valores, la formación del profesorado, la implementación de planes de convivencia y el uso responsable de las TIC.

En concreto, en la Comunidad Autónoma de Aragón, el Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, establece la convivencia como una dimensión fundamental que se debe trabajar en los centros educativos y que influye de forma directa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que intervienen los procesos relacionales y sociales con otras personas.

Por otro lado, la ORDEN ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas, tiene como eje principal la inclusión en centros educativos, teniendo como objetivos: fomentar la convivencia en los centros escolares, a través de la participación de toda la comunidad educativa, la igualdad, y la lucha contra el acoso escolar con el fin de reducirlo. Para abordarlo, se establecen líneas de actuación recogidas en los documentos de centro como PEC (Proyecto Educativo de Centro) un Plan de Convivencia y un Plan de Igualdad para ofrecer el bienestar educativo (Orden ECD/1003, BOA de 7 de junio de 2018).

Para que todo lo anterior se pueda llevar a cabo de forma correcta y eficaz, es necesario que, desde la comunidad educativa, se promueva las competencias socio emocionales, el aprendizaje a través del diálogo y el apoyo entre iguales. También es necesario que, desde la administración educativa, ante situaciones de acoso escolar o ciberbullying, se activen protocolos de actuación y se diseñen actividades para fomentar la convivencia. Finalmente, los centros educativos elaboran un proyecto y diferentes métodos educativos que ayudan a favorecer el clima de convivencia entre iguales. Algunos de estos métodos o programas son: “Alumno ayudante”, “Ciberayudantes”, “Hermano mayor”, “Alumno mediador”, “Tutorización individualizada” o “Tutorías efectivas” (Orden ECD/1003, BOA de 7 de junio de 2018).

Además de todo lo anterior, el Gobierno de Aragón establece un “protocolo de actuación ante posibles situaciones de acoso escolar en cualquiera de sus dimensiones (física, psicológica, social/relacional, ciberbullying y sexual)” cuyos objetivos son: comprender el significado de acoso, facilitar una herramienta de detección e intervención a los centros educativos, proponer

medidas de protección al centro para establecer un espacio seguro, atender a familiares y/o tutores legales y facilitar los documentos a tener en cuenta en cada una de las fases del proceso. Se podrá encontrar información más concreta y detallada en el Anexo III.

Dada la importancia que tiene la convivencia en el desarrollo personal del alumnado, la LOMLOE (2020) y por tanto el currículo en Aragón abordan también estos aspectos desde el currículo puesto que se trata de una situación que se puede encontrar a lo largo de los cursos de Educación Primaria, desde el currículum, podemos encontrar conocimientos y destrezas, además de orientaciones para la enseñanza que sirven a modo de prevención. Esto se encuentra, dentro del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, en los saberes básicos, concretamente en el apartado de “Autoconocimiento y autonomía moral” para el primer ciclo de Educación Primaria, donde se busca trabajar conocimientos relacionados con la influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación, la prevención del abuso y el ciberbullying, el respeto a la intimidad, los límites a la libertad de expresión y las conductas adictivas. Respecto al segundo y al tercer ciclo, el ciberbullying se aborda desde el área de Ciencias de la Naturaleza, a través del saber básico de “Tecnología y digitalización”, puesto que uno de los conocimientos a trabajar durante el segundo ciclo es: “estrategias para fomentar el bienestar digital. Reconocimiento de los riesgos asociados a un uso inadecuado y poco seguro de las tecnologías digitales (tiempo excesivo de uso, ciberbullying, acceso a contenidos inadecuados, publicidad y correos no deseados, etc.), y estrategias de actuación”. El currículum determina trabajar la prevención del ciberbullying como algo básico. En el tercer ciclo de primaria también se tiene en cuenta el conocimiento de estrategias para el bienestar físico y mental, donde se incluyen los mismos aspectos que en el ciclo anterior. De esta manera, abordando el acoso cibernético desde la escuela, nos aseguramos que los alumnos reflexionen de forma ética ante las situaciones que se puedan encontrar a lo largo de su infancia y adolescencia.

Respecto a la educación emocional, el currículo plantea su trabajo a través del área de “Educación en Valores Cívicos y Éticos”. En el currículum de Educación Primaria, podemos encontrar este tema a lo largo de todas las competencias que se trabajan en este área como consecuencia de la gran importancia que tiene en el desarrollo integral de la persona. Además, muchas de las competencias que se trabajan están relacionadas entre sí debido a que entre ellas se complementan.

En el currículum también encontramos un subapartado que se llama “la importancia de la educación emocional para la predisposición al aprendizaje” en el que se explica que el análisis y la gestión de las emociones nos ayuda a afrontar situaciones y aprendizajes desconocidos. La autoconciencia se trabaja a partir de enunciados con verbos como reflexionar, identificar, compartir y otro más, sobre el paradigma emocional propio y ajeno. La empatía y habilidades sociales se trabajará a través de la imitación del alumnado. En resumen, este apartado nos habla del desarrollo de la mentalidad de crecimiento, el aprendizaje cooperativo de una forma vivenciada realizando proyectos y la resolución de problemas en grupos, a través del refuerzo de la autoestima, autonomía, reflexión y responsabilidad.

Por otra parte, en el currículum también podemos encontrar criterios de evaluación que favorecen al bienestar y al fomento de un clima positivo en el entorno escolar (concretamente CE.EV CE.1). El hecho de que aparezcan aspectos evaluativos en el currículum relacionados con este tema puede resultar un factor de prevención ante una situación de acoso a través de diálogo respetuoso entre iguales relacionados con: distintos valores o problemas relacionados con el uso responsable, seguro y crítico de las redes, conductas adictivas, prevención de abuso y acoso escolar, y finalmente el respeto a la intimidad personal.

Respecto a la convivencia escolar, en la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se hace referencia en numerosas ocasiones ya que se aborda desde todas las áreas educativas que se encuentran presentes en dicho documento. En primer lugar, encontramos en el Capítulo I, Artículo 2, los fines de la Educación Primaria, donde se nombra que, durante este periodo se debe facilitar al alumnado diversos aprendizajes entre los que se encuentra el hábito de convivencia para garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad. También, cabe destacar que este concepto de convivencia escolar, a pesar de que se aborde desde todas las áreas curriculares, se concreta de manera más específica en el Área de Valores Cívicos y éticos, puesto que está más orientado a la ciudadanía y a la identificación y gestión emocional.

4.5. Análisis de programas educativos sobre ciberbullying

Existe multitud de propuestas a través de programas de prevención del ciberbullying, normalmente con el fin de ofrecer información a estudiantes y docentes, y de identificar de forma

verídica las problemáticas y las consecuencias del ciberbullying en cada uno de individuos que participan en este fenómeno, Acosta Gutiérrez, y Esparza, (2021).

Sin embargo, Flores et al. (2020), confirma que la mayoría de los programas diseñados se centran principalmente en el acoso presencial, sin tener en cuenta aspectos relacionados con el internet, como es el caso del ciberbullying (Machimbarrena y Garaigordobil, 2018).

Algunos de los programas más recientes que se han puesto en marcha en España con el fin de prevenir o intervenir ante situaciones de ciberbullying y que, además de ello, guardan relación con las emociones personales, van dirigidos a menores que pertenecen a las etapas educativas de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Una vez recopilados, se realizó una filtración para seleccionar aquellos que cumplieran con las condiciones necesarias. Los programas seleccionados se encuentran desarrollados en el Anexo IV, y cumplen con las siguientes características:

- 1) Programas publicados a partir del año 2010 hasta la actualidad.
- 2) Programas de prevención del ciberbullying o que aborden la educación emocional, descartando los que abordan otras cuestiones.
- 3) Programas dirigidos a alumnos pertenecientes a las etapas educativas de Educación Primaria o Educación Secundaria Obligatoria.
- 4) Programas basados en la evidencia.
- 5) Programas implementados en España (los no implementados se omiten).

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

A continuación, se va a elaborar un programa de prevención del ciberbullying que hemos llamado “CiberControl”. Consiste en la realización de una serie de sesiones en las que se trabajarán aspectos relacionados con competencias digitales y emocionales.

Para la realización de esta propuesta, se ha tenido en cuenta la organización de los programas encontrados anteriormente. Sin embargo, no se ha seleccionado ninguno de ellos a la hora de trabajar en este contexto debido a diferentes causas. En primer lugar, los programas planteados van dirigidos a alumnos que se encuentran en cursos superiores, lo que puede afectar en los resultados a nivel de desarrollo emocional que tienen los alumnos de nuestro contexto. Además de ello, la mayoría de ellos no trabaja de manera simultánea las emociones con los riesgos de internet, lo que hace que no se puedan cumplir de manera gratificante los objetivos planteados. Por este motivo, y dado que no existen una gran cantidad de programas que se hayan llevado a cabo en España, y con evidencias científicas, considero que, teniendo en cuenta toda la literatura trabajada anteriormente, este programa puede surtir efecto en los alumnos que lo van a protagonizar.

Uno de los programas que más se ha tenido en cuenta a la hora de realizar esta propuesta es el diseñado por los autores Del Rey et al. (2022), puesto que evidencia efectos positivos en las conductas de los alumnos tras su puesta en marcha.

Además de ello, como se ha nombrado a lo largo de este trabajo y demostrado en numerosos artículos recogidos anteriormente, queremos trabajar la educación emocional por dos motivos principales: en primer lugar, se trata de un factor relevante que está involucrado en el fenómeno del ciberbullying. En segundo lugar, cabe destacar que la inteligencia emocional en este contexto puede carecer como consecuencia de las diferentes y complicadas situaciones (familiares, y/o de cambios en sus rutinas) a las que se enfrentan en su día a día, factor que afecta al desarrollo integral del menor.

Respecto a las competencias que se van a trabajar a lo largo de la propuesta, como se ha expresado anteriormente, van a ser de carácter tanto digital como emocional. Para las digitales, se van a tener en cuenta las siguientes áreas: información, comunicación, resolución de problemas, creación de contenidos y seguridad. Sin embargo, respecto a las competencias

emocionales, existen varios modelos elaborados por diferentes autores, que comparten la mayoría de ellas, sin embargo difieren en otras. Para que nuestra propuesta sea lo más completa posible, se van a adoptar competencias correspondientes a los modelos de Goleman (1996) Bisquerra (2018) y Muriel e Isidro (2020), teniendo en cuenta las siguientes competencias: autoconciencia, autorregulación, empatía y respeto, habilidades sociales, motivación, competencias de vida y bienestar, autonomía, autoconfianza y tolerancia a la frustración.

5.2. Justificación del programa:

Esta propuesta se quiere llevar a cabo en el contexto escolar seleccionado debido a que, como consecuencia de las difíciles situaciones a las que se enfrentan, existe una carencia de la educación emocional importante en los menores.

Como se ha explicado anteriormente, la educación emocional y la ausencia de control parental son factores de riesgo en las conductas de los alumnos que pueden dar lugar a consecuencias graves como es el ciberbullying. Sin embargo, realizar un programa en el que se trabajan tanto competencias digitales como emocionales en un contexto tan complicado, puede dar lugar al aumento de conocimientos y desarrollo de competencias relacionadas con estos ámbitos, así como la prevención de estas situaciones de riesgo, fomentando y potenciando las relaciones sociales positivas entre iguales. Respecto a la implicación y al control parental, se pretende realizar una actividad en la que la familia se vea involucrada y participen con los alumnos, de manera que se establezca un vínculo comunicativo sólido.

Además, dado que el centro trata de basar su educación en valores como el respeto, la colaboración y la inclusión, considero que se trata de un programa que se puede integrar bien en los objetivos del centro. En este caso, este programa está diseñado para llevarlo a cabo en el 3º ciclo de Educación Primaria, ya que los alumnos de estos cursos se encuentran más cerca de la adolescencia y tienen un acceso a internet mayor que los alumnos de edades inferiores.

5.3. Contexto del centro educativo:

El centro seleccionado para llevar a cabo la propuesta es el C.E.I.P Calixto Ariño- Hilario Val, centro bilingüe alemán desde el curso 2019-2020. Está situado en la calle José Galiay, en el barrio de San José, Zaragoza.

El barrio de San José cuenta con cerca de 70.000 habitantes, de los cuales, un aproximadamente 22% son de diversas nacionalidades. El barrio cuenta con diversas infraestructuras municipales: Centro Deportivo Municipal La Granja, Centro Cívico Sánchez Punter, Biblioteca, Ludoteca... La mayoría de ellas son utilizadas a lo largo del curso en diferentes actividades.

En el centro se encuentran escolarizadas un alto número de familias cuya procedencia es extranjera. Esto supone un enriquecimiento para la educación de los alumnos, aunque en ocasiones una dificultad a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza- aprendizaje entre alumnos y maestros, debido a la diferencia cultural (idioma, hábitos...).

El contexto social del centro es muy desfavorecido debido a que la mayoría de las familias tiene problemas económicos y en algunas ocasiones, dificultad para asumir todos los gastos. Además el hecho de que haya multiculturalidad, en algunas de las ocasiones, hace que sea muy complicado comunicarse con las familias.

A estos problemas, debemos añadir las complejas situaciones personales a las que se enfrentan muchas de las familias, donde en muchos casos deben intervenir los servicios sociales. En consecuencia, el proceso de aprendizaje de los niños se ve afectado.

Este contexto, en muchas ocasiones, repercute de manera negativa en la implicación de las familias a la hora de establecer una relación con el centro escolar, dando lugar a un aprendizaje no adecuado para los menores. A pesar de ello, también participan familias que sí que están dispuestas a colaborar con el centro, y afortunadamente, poco a poco se va consiguiendo una mayor implicación por parte de ellas.

Respecto a otras características del centro educativo, se trata de la impartición de una educación laica y plural, respetando las diferencias y dando lugar a la igualdad de oportunidades. Se trata de un centro que busca el desarrollo integral de todos los alumnos, y la inclusión de estos, además de la educación en valores, potenciando aquellos que desarrollen la colaboración, el respeto, la inclusión y el respeto por el medio ambiente, además de educar a los alumnos de

forma que sean competentes en diferentes ámbitos, autónomos y responsables. Esta escuela pretende potenciar las relaciones Familia- Escuela.

5.4. Objetivos:

Esta propuesta se lleva a cabo con el fin de cumplir los siguientes objetivos:

- Diferenciar el concepto del ciberbullying, tanto alumnos, como docentes y familiares, así como ser capaces de identificar este fenómeno u otros posibles riesgos del uso de internet a través de diferentes estrategias.
- Analizar las relaciones sociales que existen actualmente en el aula, relacionadas con el uso de internet (haciendo referencia a la existencia de conductas negativas online).
- Realizar actividades dinámicas y participativas donde puedan trabajar de forma conjunta, fomentando la confianza personal e interpersonal, al mismo tiempo que las relaciones sociales,
- Resolver conflictos entre iguales, a través de la comunicación, desde el respeto.
- Desarrollar la empatía y el respeto en los alumnos, así como aprender qué relación tienen ambos conceptos con el ciberbullying.

Sin embargo, cada una de las sesiones tiene los siguientes objetivos específicos:

<u>SESIONES</u>	<u>OBJETIVOS</u>
Sesión 1: “Nos adentramos en un nuevo fenómeno”	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el significado de Ciberbullying y sus diferencias con el bullying, además de conocer cuáles son sus consecuencias.
Sesión 2: Descubrimos las emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer las emociones que pueden experimentar los alumnos ante diferentes situaciones que se pueden presentar en sus vidas.
Sesión 3: Empatía y respeto en Internet	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar dos competencias emocionales imprescindibles como son la empatía y el respeto, a través de la interacción entre iguales. - Comprender qué relación tienen ambos conceptos con el fenómeno del ciberbullying.
Sesión 4: Cómo actuarías tú si...	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los contenidos trabajados anteriormente en las dos primeras sesiones. - Reflexionar sobre cómo actuarían en la vida real y a través de internet en diferentes situaciones. - Identificar emociones de manera individual.

Sesión 5: Real o Fake	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a los alumnos de la importancia de contrastar la información. - Conocer las consecuencias de la difusión de información ajena sin el consentimiento de esa persona y cuál es su relación con el ciberbullying
Sesión 6: Protegiéndonos de los videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a los niños sobre el acoso en videojuegos y su impacto. - Enseñar estrategias para reconocer y responder ante el acoso online. - Fomentar el apoyo y la confianza entre compañeros.
Sesión 7: Videollamadas y memes ¿son buenos o malos?	<ul style="list-style-type: none"> - Entender qué es el ciberbullying y sus efectos. - Desarrollar competencias emocionales para manejar situaciones de ciberbullying. - Fomentar competencias digitales para un uso responsable de la tecnología. - Utilizar memes de manera positiva y responsable.
Sesión 8: En familia	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia, a través de la narración de sus experiencias y sentimientos relacionados con el uso de internet, el ciberbullying y las consecuencias emocionales. - Favorecer el desarrollo de habilidades emocionales tanto en niños como en adultos. - Educar en el uso responsable y seguro de internet. - Trabajar juntos en la creación de normas sobre el uso de la tecnología.
Sesión final: EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Averiguar si los resultados de este programa son satisfactorios o por el contrario, no han surtido efecto en algunos de los alumnos. - Obtener un feedback sobre el programa.

5.5. Contenidos Curriculares:

Este programa está pensado para llevarse a cabo durante las horas semanales de tutoría. Se ha elegido este momento para la puesta en marcha de este programa debido a que, en la mayoría de las ocasiones que ha ocurrido un problema en el aula entre compañeros, este momento ha sido de reflexión sobre qué es lo que ha sucedido, cómo se han sentido los implicados y cómo podemos evitar estas situaciones. Además, en horario de tutoría se pretende que los alumnos establezcan relaciones positivas y cercanas entre iguales, a través de la comunicación, por lo que este programa puede favorecerlas.

El currículum de Educación Primaria aborda tanto las competencias emocionales como las digitales, a pesar de que sea desde diferentes áreas. Sin embargo, en el programa se van a trabajar de manera transversal, puesto que se realizará en tutoría.

De acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, a efectos de la ORDEN ECD/1112/2022, el Artículo 11 enumera las competencias clave del currículo, donde aparecen las competencias digital, personal, social y ciudadana, que se pueden relacionar con la educación emocional.

Según este documento, ambos ámbitos se trabajan desde diferentes asignaturas. La competencia digital “implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas”. Esta competencia se puede abordar desde diferentes áreas educativas. Sin embargo, a pesar de que la educación emocional también se puede trabajar de manera transversal, existe una de ellas a través de la cual se trabajan contenidos más específicos. Se trata del área llamada: Educación en Valores Cívicos y Éticos, que contribuye a la formación integral necesaria para que los alumnos puedan reflexionar sobre los grandes retos y problemas que van a tener que afrontar a lo largo de sus vidas.

5.6. Metodología

El objetivo de este programa no es resaltar aspectos negativos de las redes sociales, sino crear conciencia y comprensión de que las normas y situaciones en línea a menudo difieren de las interacciones presenciales (Del Rey et al., 2018).

El siguiente programa se basa en seguir una metodología activa en la que los alumnos van a ser los protagonistas de cada una de las actividades propuestas. Save the Children, (2005) define la metodología activa como una alternativa pedagógica basada en la participación activa de los educandos en el quehacer educativo a través del uso de técnicas participativas durante el proceso didáctico, con material especializado, juegos educativos y trabajos en grupo. En este tipo de metodología, la función del docente es guiar, orientar y facilitar el aprendizaje.

Este tipo de metodología reconoce que el aprendizaje es un proceso por el cual se construye el conocimiento (Jacobovski & Ferro, 2021). Además, está relacionada directamente con las necesidades de los alumnos que conforman la sociedad actual, dejando a un lado la metodología memorística y repetitiva, y teniendo en cuenta una mayor formación en aspectos como la resolución de problemas, la capacidad crítica individual y la autonomía, para afrontar situaciones reales futuras (Muntaner et al., 2020).

dentro de esta metodología, según Jiménez et al., (2020), se pueden realizar actividades de los siguientes tipos: el aprendizaje basado en problemas, estudio de casos, trabajo cooperativo, contrato de aprendizaje, gamificación, aprendizaje basado en proyectos o Design Thinking, aprendizaje basado en pensamiento o Thinking Based Learning, Flipped Classroom... A través de las cuales se favorece la construcción de conocimiento y la integración del alumno en el proceso enseñanza-aprendizaje (Salazar, 2021)

Por ello, para comprender mejor las diferencias que existen entre los diferentes entornos (virtual y presencial), se ponen en marcha actividades audiovisuales, reflexivas, e identificativas, a través de las cuales también podrán mejorar algunas de las competencias digitales y emocionales.

5.7. Sesiones y actividades

Cada una de las sesiones que se van a llevar a cabo a lo largo de este programa tendrá una duración de 1h. La frecuencia con la que se realizarán estas sesiones será de 1 vez semanal, a lo largo de 6 semanas. A continuación, se pueden encontrar las sesiones que se van a llevar a cabo una tras otra, en el mismo orden. Cada una de ellas está formada por los siguientes apartados:

- Título
- Objetivos
- Descripción de las actividades
- Evaluación de las actividades
- Materiales
- Competencias trabajadas

Sesión 1: “Nos adentramos en un nuevo fenómeno”

Esta sesión servirá de introducción al tema principal que se va a abordar a lo largo de todo el programa. A través de ella se pretende que los alumnos puedan conocer qué es el fenómeno del ciberbullying teniendo en cuenta sus diferentes formas, efectos y ejemplos.

Objetivos de la sesión:

Esta actividad tiene como objetivo principal conocer el significado de Ciberbullying y sus diferencias con el bullying, además de conocer cuáles son sus consecuencias.

Descripción de las actividades:

A través de preguntas, la maestra averiguara cuáles son los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre este tema.

Después, con la ayuda de una presentación, la maestra explicará los conceptos de bullying y ciberbullying, con el fin de que los alumnos puedan encontrar de forma sencilla las diferencias que existen entre un fenómeno y otro. Además de ello, también se trabajarán a través de la presentación y preguntas, los diferentes roles que intervienen en el segundo fenómeno y las consecuencias que este conlleva.

Finalmente, podremos observar los diferentes tipos de ciberbullying que existen a través de ejemplos que serán proyectados con el ordenador. Todos los datos más relevantes que se den a lo largo de la sesión, ya sean proporcionados por los conocimientos previos de los alumnos, como la información nueva que les transmita la maestra, serán recopilados en la pizarra, para que los alumnos puedan copiarlo en un papel al finalizar la sesión.

Evaluación y criterios de evaluación:

Esta actividad se evaluará al finalizar la sesión a través de preguntas que realizará la maestra a los alumnos, con el fin de observar si los alumnos han cumplido con los objetivos. Las preguntas estarán relacionadas con los contenidos trabajados a lo largo de la sesión, que han sido proyectados y recogidos en la pizarra. Estas se pueden encontrar en el Anexo V

Criterios de Evaluación:

- Conoce el significado de Ciberbullying y sus consecuencias
- Diferencia el bullying y el ciberbullying

Materiales:

- Ordenador y proyector
- Pizarra y tizas
- Vídeos con ejemplos
- Papel y bolígrafos

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: Autorregulación
- Áreas de la competencia digital: Seguridad

Sesión 2: Descubrimos las emociones

Puesto que la primera sesión fue destinada al conocimiento del fenómeno del ciberbullying, en esta se va a introducir las diferentes emociones que podemos sentir en diferentes situaciones. Sin embargo, a lo largo de esta sesión no solo se pretende reconocer y

expresar emociones, sino que también se trata de crear un ambiente de comprensión y relaciones positivas entre los alumnos.

Objetivos de la sesión:

El objetivo principal de esta sesión es dar a conocer las emociones que pueden experimentar los alumnos ante diferentes situaciones que se pueden presentar en sus vidas.

Descripción de las actividades:

En primer lugar, se introduce la sesión preguntándoles a los alumnos las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué emociones conocéis?

Después, se les proporcionará un papel a cada uno de los alumnos donde aparecen dos esquemas con diferentes emociones, y la relación que tienen cada una de ellas con los sentimientos que les provocan cada una de las situaciones que experimentan. Estos esquemas se pueden encontrar en el Anexo VI.

Se les repartirá a los alumnos dos cartulinas con forma de hojas de un árbol en las que en una cara deberán escribir una experiencia que hayan vivido y la emoción que les produjera en ese momento. Por la otra cara de la hoja, deberán realizar un dibujo representativo de esa emoción. De esta manera, los alumnos crearán un árbol a partir del tronco (que será elaborado por la maestra).

Evaluación y criterios de evaluación:

Esta actividad se va a evaluar a través de la observación directa, ya que durante la actividad la maestra observará la participación de los alumnos, su participación y su capacidad de escucha. Además, para concluir la actividad, la maestra podrá realizar preguntas como:

- ¿Cómo os habéis sentido mientras realizaban la actividad?
- ¿Qué habéis aprendido?

Además de ello, la maestra responsable también deberá comprobar que las emociones escritas por los alumnos concuerdan con las experiencias vividas, de forma que ahí se podrá identificar si los alumnos han adquirido los conceptos de cada una de las emociones de manera adecuada.

Criterios de Evaluación:

- Identifica las diferentes emociones que puede tener en varias situaciones.

Materiales:

- Cartulinas de colores en forma de hoja
- Rotulador y pinturas
- Tijeras y pegamento
- Cinta y etiquetas adhesivas
- Tronco del árbol

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: identificación de emociones (autoconciencia), expresión de emociones (autorregulación), respeto a los demás, autoconfianza y habilidades sociales
- Áreas de la competencia digital: comunicación

Sesión 3: Empatía y respeto en Internet

Objetivos de la sesión:

Esta actividad tiene como objetivos principales trabajar dos competencias emocionales imprescindibles como son la empatía y el respeto, a través de la interacción entre iguales.

Descripción de las actividades:

Teniendo en cuenta que son alumnos de 5º de Educación Primaria, y no pueden tener redes sociales de manera personal sin la supervisión de un adulto, cabe destacar que, en primer lugar la maestra preguntará si existe el caso de que alguno de ellos realice esta actividad de manera continua e individual en sus casas. En caso de que la respuesta sea positiva, la maestra debe concienciar a los alumnos de que este hecho es ilegal y puede conllevar graves consecuencias debido a la exposición que están teniendo en internet sin la supervisión de un adulto responsable.

Tras la explicación de la gravedad que conlleva hacer uso de internet sin control parental, se realizará una breve explicación de qué es la empatía y que es el respeto, a partir de los conocimientos previos de los alumnos participantes en el programa. Las explicaciones de los conceptos se pueden encontrar en el Anexo VII.

Después de ello, dado que no se puede hacer uso de redes sociales debido a la edad, se va a realizar una actividad de manera presencial a modo de representación, que les hará reflexionar sobre aquellas conductas negativas que pueden llevar a cabo en un futuro, con el fin de prevenirlas.

Los alumnos del aula serán divididos en pequeños grupos para representar diferentes situaciones (Anexo VIII) proporcionadas por la maestra y que estén relacionadas con el acoso

online. Estas tendrán que ser resueltas, utilizando la empatía y el respeto a los demás. Para ello, tendrán que resolver la siguiente pregunta en cada una de ellas:

- ¿Cómo crees que se sienten? Si es necesario, utiliza la plantilla de las emociones para responder,
- ¿Cómo actuarías para ayudar al protagonista?

Evaluación y criterios de evaluación:

Antes de finalizar la sesión, se realizará una puesta en común donde los alumnos deberán explicar cómo han resuelto cada una de las situaciones dadas. A partir de ahí, la maestra proporcionará un feedback con los puntos a favor y en contra de esa resolución de situaciones reales que se pueden presentar en algún momento de sus vidas.

Criterios de Evaluación:

- Adquiere los conocimientos relacionados con la empatía y el respeto, a través de la interacción entre iguales.

Materiales:

- Papeles dentro de los sobres, donde aparecen las diferentes situaciones de ciberbullying que deberán ser afrontadas.

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: Empatía, respeto, habilidades sociales
- Áreas de la competencia digital: comunicación, seguridad y resolución de problemas

Sesión 4: Cómo actuarías tú si...

Objetivos de la sesión:

- Utilizar los contenidos trabajados anteriormente en las dos primeras sesiones.
- Reflexionar sobre cómo actuarían en la vida real y a través de internet en diferentes situaciones.
- Identificar emociones de manera individual.

Descripción de las actividades:

Se agrupará a los alumnos en diferentes grupos. Cada uno de los participantes recibirá una tabla como la que se muestra a continuación, que deberá ser rellenada de manera conjunta por cada grupo. Una vez rellenada, se hará una puesta en común para escuchar las respuestas de todos los compañeros y observar si hay discrepancias en las conductas de algunos de los grupos.

		PRESENCIAL	ONLINE
Situación 1	Te encuentras a una persona que te cae mal.		
Situación 2	Te encuentras con alguien que te parece muy guapo.		
Situación 3	Alguien te cuenta un problema personal.		
Situación 4	Encuentras las llaves/contraseñas de alguien.		
Situación 5	Ves que se están riendo o insultando a alguien.		

Fuente: Programa *Asegurate*, (Del Rey et al., 2018).

Finalmente, la sesión terminará realizando una serie de preguntas que deberán de ser respondidas de manera individual. Las preguntas serán acerca de las 3 últimas situaciones que aparecen en la tabla proporcionada y serán similares a las siguientes:

- ¿Cómo te sentirías si fueras tú la persona que cuenta un problema personal a alguien y esa persona le traiciona?
- ¿Cómo te sentirías si son tuyas las contraseñas que alguien encuentra por ahí?
- ¿Cómo te sentirías si se rieran o burlaran de ti?

A través de esta reflexión los alumnos se ponen en la piel del otro, poniendo en práctica la competencia de la empatía. De esta manera, podrán comprender cómo se puede sentir una persona en consecuencia de las actitudes y conductas que tomen los demás.

Evaluación y criterios de evaluación:

La evaluación se realizará a través de la observación directa y se tendrán en cuenta las reflexiones individuales de cada uno de los alumnos que ha participado en esta actividad.

Criterios de evaluación:

- Hace uso de conocimientos previos
- Reflexiona sobre cómo actuarían en la vida real y a través de internet en diferentes situaciones.
- Identifica alguna emoción de manera individual.

Materiales:

- Tablas de situaciones.

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: autoconciencia, empatía, respeto, autorregulación, competencias para la vida y bienestar, competencia social.
- Áreas de la competencia digital: seguridad, resolución de conflictos, comunicación y colaboración.

Sesión 5: Real o Fake

A través de esta sesión se pretende concienciar a los alumnos de que, en muchas ocasiones, la información que encontramos en internet no es cierta. Actualmente todo el mundo puede tener acceso a la Inteligencia Artificial, con el fin de realizar noticias falsas o incluso imágenes editadas. Es por ello que hay que destacar la importancia de contrastar la información antes de difundirla.

Objetivos de la sesión:

- Concienciar a los alumnos de la importancia de contrastar la información.
- Conocer las consecuencias de la difusión de información ajena sin el consentimiento de esa persona.

Descripción de las actividades:

En esta actividad, los alumnos serán divididos en pequeños grupos, donde se les proporcionarán noticias e imágenes (reales y realizadas con IA). Después tendrán que realizar una búsqueda para identificar si el material proporcionado es real o es “fake”. Para ello, contarán con la ayuda de los ordenadores del centro y una hoja por grupo, proporcionada por la maestra, donde aparecerán diferentes instrucciones, pasos o recomendaciones que pueden seguir para comprobar la veracidad de estas noticias.

Algunas de estas instrucciones son las siguientes. Estas sirven tanto para noticias como imágenes.

- Comprueba si existe el medio de comunicación a través del cual se ha difundido la información.
- Investiga si el autor es un periodista conocido y confiable.
- Comprueba la fecha de publicación.
- Analiza el contenido de la noticia, y comprueba por ti mismo si tiene sentido con la información que tu conoces.

- Comprueba el lenguaje que utiliza: si existen errores gramaticales u ortográficos.
- Corroborar la noticia en otras plataformas fiables que conozcas.

Evaluación y criterios de evaluación:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo teniendo en cuenta si han identificado de manera correcta cuales son las noticias verdaderas y cuales son las falsas, y cómo han llegado a dichas conclusiones.

Criterios de evaluación:

- Adquiere la importancia de contrastar la información.
- Sabe cuales son las consecuencias de la difusión de información ajena sin el consentimiento de esa persona.

Materiales:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - Noticias e imágenes | - Ordenadores |
| - Instrucciones | - Papel y bolígrafo |

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: habilidades sociales, autonomía, autoconciencia, competencias para la vida y el bienestar, competencia social
- Áreas de la competencia digital: información, resolución de conflictos, creación de contenidos digitales, seguridad

Sesión 6: Protegiéndonos de los videojuegos

A través de esta actividad se pretende ayudar a los niños a entender mejor el acoso en línea, reconocer las señales y saber cómo responder, además de fomentar un ambiente de apoyo entre compañeros.

Objetivos de la sesión:

- Concienciar a los niños sobre el acoso en videojuegos y su impacto.
- Enseñar estrategias para reconocer y responder ante el acoso online.
- Fomentar el apoyo y la confianza entre compañeros.

Descripción de las actividades:

En primer lugar se realizaría una introducción en la que se explicaría que es el acoso online y cómo podemos encontrarlo en los videojuegos. Después, a través de un ejemplo se les preguntará a los alumnos algunas preguntas.

- Ejemplo: "Imaginad que estáis jugando a vuestro videojuego favorito y alguien empieza a enviaros mensajes malos, diciendo que sois malos jugadores y que deberían dejar de jugar durante todos los días. Esto es acoso en línea."
- Algunas preguntas: ¿Alguna vez habéis oído hablar de que podía ocurrir esto? ¿Os ha pasado? ¿Sabéis cómo actuar si os pasa?

A continuación, se les proporcionará a los alumnos una hoja con las siguientes instrucciones:

- No responder a los mensajes intimidantes o negativos.
- Bloquear a aquellos usuarios que nos estén molestando y reportar al juego a la plataforma.
- Contar a un adulto la situación que está pasando.
- Ayudar a los amigos y apoyar.

En segundo lugar, se leerá una historia en voz alta que también se les proporcionará en papel para que puedan revisar los datos las veces que sean necesarias. Esta historia se puede encontrar en el Anexo IX. Tras escucharla, se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se sintió Mario?
- ¿Cómo apoyarías a un amigo que está siendo acosado en línea?
- ¿Por qué crees que es importante hablar de esto?

La última parte de la actividad consiste en realizar un juego de Rol Playing en el que se dividen a los alumnos por grupos y cada uno tiene que representar la historia. Cada persona del grupo tiene que tener un rol: Mario, la madre de Mario, Luis, y Desconocido1.

Evaluación:

La evaluación de esta actividad será a través de las preguntas realizadas anteriormente, ya que de esta manera se podrá observar si los alumnos han adquirido los conocimientos adecuados o, por el contrario, no.

Criterios de evaluación:

- El alumno está concienciado sobre el acoso en videojuegos y su impacto.
- Conoce herramientas para reconocer y responder ante el acoso online.
- Fomenta el apoyo y la confianza entre compañeros

Materiales:

- Cartulinas, marcadores y pegatinas.

- Impresiones de la historia de Mario y Desconocido1 (o un proyector para mostrar la historia).
- Folletos con información sobre ciberseguridad y recursos de ayuda.
- Pizarra y rotuladores.

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: empatía, autorregulación, habilidades sociales, tolerancia a la frustración.
- Áreas de la competencia digital: comunicación, resolución de problemas y seguridad

Sesión 7: Videollamadas y memes ¿son buenos o malos?

A través de las videollamadas también se puede dar el fenómeno del ciberbullying. En esta sesión se va a trabajar este tipo de contenido para que los alumnos también puedan apreciar los riesgos que se corre con el uso de una simple videollamada.

Objetivos de la sesión:

- Entender qué es el ciberbullying y sus efectos.
- Desarrollar competencias emocionales para manejar situaciones de ciberbullying.
- Fomentar competencias digitales para un uso responsable de la tecnología.
- Utilizar memes de manera positiva y responsable.

Descripción de las actividades:

Respecto a las videollamadas, la actividad propuesta consiste en un juego de Role-Playing en Videollamada: Durante esta actividad se dividirá a los niños en grupos pequeños para simular situaciones de ciberbullying a través de videollamadas. En el Anexo X se pueden encontrar las situaciones propuestas que pueden simular los alumnos. A cada alumno se le asignará un rol diferente: víctima, agresor, espectador, defensor.

Después de cada simulación, es importante realizar una reflexión sobre:

- Cómo se sintieron en sus roles.
- Qué podrían haber hecho diferente para mejorar la situación.
- Cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida diaria para prevenir y manejar el ciberbullying.

En segundo lugar, para trabajar los memes, primero se les preguntará a los alumnos si conocen esa palabra. En caso de que sea negativo, se realizará una breve explicación. Tras ello,

se les presentará a los estudiantes una serie de memes, a través de los cuales deben identificar cuales son ofensivos y cuáles no, y en qué se diferencian. Estos se encuentran en el Anexo XI.

Finalmente, los alumnos deberán realizar un meme positivo a través de un dibujo, en el que puede añadir cualquier tipo de texto, siempre y cuando no interfiera en el bienestar de ninguna persona, para que la maestra pueda comprobar si han comprendido la diferencia entre un meme gracioso positivo y un meme ofensivo hacia algún colectivo.

Evaluación y criterios de evaluación:

Para la primera actividad, la evaluación será a través de la observación directa y con una escucha activa en cada una de las partes de reflexión, a través de las preguntas anteriores.

En la segunda actividad, la evaluación se realizará a través de los resultados de los memes creados por los propios alumnos, donde la maestra observará si han sido creados de manera ofensiva.

Criterios de evaluación:

- El alumno entiende qué es el ciberbullying y sus efectos.
- El alumno desarrolla competencias emocionales para manejar situaciones de ciberbullying.
- Fomenta competencias digitales para un uso responsable de la tecnología.
- Hace uso de memes de manera positiva y responsable.

Materiales:

- Papel con las situaciones planteadas
- Tijeras
- Lápiz y goma
- Rotuladores
- Pinturas

Competencias a trabajar:

- Competencias emocionales: empatía, autorregulación, habilidades sociales, autonomía, motivación.
- Áreas de la competencia digital: seguridad, información, creación de contenidos, comunicación y resolución de problemas.

Sesión 8: En familia

En este caso, la sesión está planteada de diferente manera, puesto que va dirigida a las familias. Esta sesión se realizará en casa de manera conjunta, entre familiares e hijos. Para ello, tendrán que ver una película todos juntos llamada “Ralph Breaks the Internet” (2018), en la que, a pesar de que no se hable exclusivamente del ciberbullying, se abordan temas relacionados con la seguridad en internet, la amistad y las relaciones sociales, y finalmente, las consecuencias de los actos que realizamos online. Por ello, se considera que el visionado de esta película puede ser eficaz para entablar una conversación acerca del comportamiento en internet.

Tras ver la película es conveniente que se realice un diálogo sobre los efectos y las consecuencias que tienen nuestras acciones en el ámbito online y cómo pueden actuar en el caso de que sean conscientes de que se le está causando daño a otra persona. En este diálogo, los alumnos podrán intervenir con conocimientos aprendidos durante estas sesiones, ya sean relacionados con las competencias digitales o emocionales.

Objetivos:

- Mejorar la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia, a través de la narración de sus experiencias y sentimientos relacionados con el uso de internet, el ciberbullying y las consecuencias emocionales.
- Favorecer el desarrollo de habilidades emocionales tanto en niños como en adultos.
- Educar en el uso responsable y seguro de internet.
- Trabajar juntos en la creación de normas sobre el uso de la tecnología.

Evaluación y criterios de evaluación:

Para que haya constancia de la realización de esta sesión, los alumnos, con la ayuda de sus padres, tendrán que realizar un resumen de la película, en el que tendrán que poner lo siguiente:

- ¿Qué actitudes negativas has podido observar en la película?
- ¿Qué actitudes positivas has podido observar en la película?
- ¿Cómo te sentirías si tú fueras el protagonista?
- ¿Actuarías de la misma manera que él? ¿Por qué?

Materiales:

- Película
- Papel
- Bolígrafo

5.8. Evaluación

Durante la propuesta pre prevención, se van a llevar a cabo diferentes tipos de evaluación.

En algunas de las sesiones, a modo de introducción, se realizará una evaluación a través de preguntas para que la maestra sea consciente de los conocimientos previos que tienen los alumnos acerca del contenido que se va a trabajar en esa sesión. Esta resultará útil para saber si se debe realizar alguna modificación en las siguientes actividades, o por el contrario, se puede seguir el transcurso de la sesión sin problemas.

Por otra parte, se realizará una evaluación continua, puesto que, tras la realización de cada una de las sesiones, se hará una pequeña evaluación que servirá para ver si los alumnos han adquirido los conocimientos transmitidos sobre los temas trabajados, y por tanto, se ha cumplido con los objetivos planteados previamente.

Finalmente, una vez se hayan concluido todas las sesiones en las que se trabajan contenidos relacionados con el ciberbullying y la educación emocional, se plantea la realización de una evaluación final, cuyo objetivo es averiguar si los resultados de este programa son satisfactorios o por el contrario, no han surtido efecto en algunos de los alumnos. La sesión de evaluación planteada se puede encontrar, explicada a través de la siguiente tabla, en el Anexo XII.

De esta manera, nos podremos asegurar de que durante todo el programa se han adquirido los conocimientos y competencias propuestas, ya que se ha ido realizando un seguimiento exhaustivo que nos ha permitido observar si el programa está siendo eficaz o no.

5.9. Qué se espera de esta propuesta

Tras la elaboración de este programa se pretende que los alumnos que pertenecen a este contexto educativo adquieran competencias que les sirva de recurso para prevenir diferentes tipos de acoso como es el ciberbullying. Además, el hecho de que este programa vaya dirigido a muchos alumnos con carencias de diferentes tipos, hace que cada uno de ellos puedan favorecer varias áreas, como por ejemplo:

- Desarrollar habilidades emocionales, a través de la identificación y expresión de emociones, la autoconciencia y la empatía
- Mejorar las relaciones sociales, aprendiendo a resolver conflictos a través de la comunicación tanto de manera digital como presencial, y respetando a los demás.
- Prevenir y en consecuencia reducir el ciberbullying a través de la concienciación de diferentes aspectos trabajados a lo largo del programa, como son los roles y las consecuencias.
- Mejorar las relaciones familiares como consecuencia del conocimiento de las emociones que pueden estar viviendo, es decir, a través del aprendizaje de la identificación de emociones y de la empatía.
- Mejorar el rendimiento académico, puesto que el bienestar personal se puede ver reflejado en los resultados académicos y en las conductas con el resto de iguales.
- Desarrollarse individualmente, ya que durante el programa, en muchas de las ocasiones los alumnos trabajan la reflexión individual y la toma de decisiones individuales, por lo que tienen que trabajar de manera autónoma, afrontando las diferentes situaciones que se les están presentando. Además, también es importante que gracias a los feedbacks y la evaluación positiva que reciban, sean capaces de aumentar la autoestima y la confianza en ellos mismos.

En conclusión, a raíz de la puesta en marcha de este programa no se espera un impacto positivo y duradero, sino que se inicie un proceso de aprendizaje basado en competencias digitales y emocionales en la vida de los alumnos que lo realizan, además de que estos sean capaces de detectar posibles casos a través de las estrategias trabajadas, generar confianza entre iguales (gracias a la educación emocional adquirida) y de manera propia, desarrollando la autoestima, y establecer relaciones familiares más estrechas en las que se pueda trabajar diferentes problemas y situaciones de manera conjunta, a través de la comunicación.

Es cierto que realizando únicamente estas 8 sesiones, no se pueden obtener resultados inmediatos y efectivos en su totalidad, pero a través de la puesta en marcha y finalización de este programa, cabe la posibilidad de que el centro educativo tome la responsabilidad de continuar con el aprendizaje iniciado acerca de la seguridad online y de la gestión de las emociones.

Finalmente, me gustaría destacar que, este programa no solo les servirá para mejorar su bienestar personal, sino que también estarán preparados para realizar búsquedas online y participar de manera segura y respetuosa en las redes sociales.

6. CONCLUSIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

El hecho de realizar un estudio sobre el ciberbullying relacionado con aspectos emocionales durante la etapa de Educación Primaria puede resultar muy valioso para los alumnos, debido a que se desarrolla la comprensión y se adquiere la manera de abordar este fenómeno.

A través de este trabajo se aborda la educación emocional desde dos enfoques fundamentales en la educación, beneficiando así el proceso de enseñanza-aprendizaje. En primer lugar, se destaca el Enfoque Preventivo, que muestra cómo la educación emocional puede prevenir y reducir el ciberbullying al enseñar habilidades como la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos a los estudiantes. En segundo lugar, se discute el Enfoque Integral, que subraya cómo el desarrollo adecuado de competencias emocionales puede promover un ambiente escolar positivo y una convivencia entre pares más armoniosa.

Además de estos dos enfoques, también encontramos otros dos aspectos que resultan positivos a la hora de llevar a cabo la propuesta en el aula. Por un lado, el trabajo está basado en la evidencia, lo que significa que se pueden encontrar datos reales que relacionan la educación emocional con la reducción y prevención del ciberbullying. Por otro lado, el trabajo aborda temas que se caracterizan por la capacidad de adaptabilidad, debido a que los contenidos de educación emocional y ciberbullying que se trabajan pueden ser adaptados a diferentes edades y contextos educativos, modificando de manera sencilla las actividades propuestas.

Sin embargo, es cierto que, tras la amplia búsqueda de información realizada para este trabajo, he podido observar que la mayoría de proyectos diseñados que abordan esta temática van dirigidos al proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado con edad correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Por ello, y porque cada vez el acceso a nuevas tecnologías con internet es más temprano, el hecho de implantar un programa de prevención de ciberbullying en el que se aborde la educación emocional en alumnos de edades inferiores es algo novedoso, de lo que todavía queda mucho por estudiar en profundidad.

De esta manera, a través de este trabajo, no sólo se estudian los efectos que tiene el uso de internet en edades tempranas, sino que también se encuentra la novedad en realizar propuestas que aborden estas competencias, involucrando a menores de edades inferiores a lo habitual (10 años) en estos programas.

Por otra parte, cabe destacar que a lo largo de la elaboración de este trabajo se han encontrado algunas dificultades. Entre ellas, se podría destacar la selección de información para la elaboración de la primera parte del trabajo, debido a dos motivos: la extensión de este trabajo, puesto que existe gran cantidad de información relevante acerca del acoso escolar tanto presencial como online; y el desconocimiento inicial acerca de esta temática, ya que no conocía cuales eran los autores principales que habían investigado sobre estos temas. Pese a ello, esta no es la única dificultad encontrada acerca de la información, sino que también me ha resultado laborioso tener que organizarla adecuadamente tras recopilar tanta información, manteniendo la coherencia y la cohesión.

En tercer lugar, hago referencia a la dificultad encontrada en el uso de algunas bases de datos que nunca antes había utilizado

Otro aspecto que ha resultado ser un reto para mí durante la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado es el acceso a las actividades de la mayoría de los programas recopilados y estudiados. La ausencia de estas en los estudios realizados y publicados en las bases de datos me han supuesto una dificultad en la elaboración de la propuesta didáctica, puesto que no he podido inspirarme en algunas de las propuestas elaboradas previamente, cuyos resultados eran muy positivos en los alumnos.

Pese a ello, considero que el trabajo realizado ha mejorado mis conocimientos acerca del ciberbullying, educación emocional y cómo se abordan ambos temas en la escuela, además de servirme para conocer datos reales y recientes sobre las consecuencias que pueden surtir de este fenómeno y la relevancia que tiene en niños de Educación Primaria, puesto que en general, este problema se asocia a personas adolescentes o de edades superiores a esta etapa escolar. De esta manera, como futura maestra, soy consciente de cómo puede afectar el ciberbullying en el bienestar emocional y social de los alumnos. Además de ello, al profundizar sobre estos temas, a nivel personal es posible que me resulte más sencillo identificar señales de alerta y desarrollar estrategias de manera que pueda ayudar a los menores implicados. Respecto a la creación de la propuesta, me ha ayudado a tomar iniciativa en la creación de un entorno escolar más seguro y empático, en un contexto de dichas características.

En un futuro me gustaría poder llevar a cabo esta propuesta en el centro educativo seleccionado, con el fin de que los alumnos puedan mejorar tanto sus competencias digitales como las emocionales, debido a la gran carencia que tienen de las segundas, por las complicadas

situaciones familiares a las que se enfrentan la mayoría de ellos. De esta manera, no solo aprenderán que es el ciberbullying, que es un concepto muy relevante a estas edades, sino que también adquieren conceptos básicos relacionados con los sentimientos y las emociones que tienen ante cualquier situación que les pueda surgir a lo largo de sus vidas, de manera diaria. Por este motivo, considero que la educación emocional es imprescindible para el desarrollo integral de los niños, puesto que si carecen de ella, las consecuencias pueden ser significativas, abordando ámbitos personales y sociales y perjudicando su propio bienestar personal.

Finalmente, también me gustaría llevar a cabo la propuesta para observar los resultados que tienen las actividades propuestas ante los niños, observar si resultan motivadores a la hora de realizarlas, si disfrutan aprendiendo y si realmente el contenido de estas actividades surte efecto en ellos. Por el contrario, si en alguna sesión no se cumplieran los objetivos, se mejoraría teniendo en cuenta los resultados de las otras y los gustos de los alumnos a la hora de llevar a cabo el resto.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Gutiérrez, C. O., & Amador Esparza, N. A. (2021). Prevención de ciberacoso en adolescentes de educación secundaria: Una propuesta psicoeducativa. *EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social*, (16), 39–62. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2021.0013>

Ahijado, P. (2023, 2 noviembre). *Las crudas cifras del acoso escolar en España: lo sufren dos alumnos por clase y un 20% piensa en suicidarse*. LaSexta. https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/cradas-cifras-acoso-escolar-espana-sufren-dos-alumnos-clase-20-piensa-suicidarse_202311026543f30232499c0001b7207e.html

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España.

Andrade, B., Guadix, I., (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC*. UNICEF España.

Area of applications. ICT Service of the University of Zaragoza. (s. f.). *Degree in Primary School Education*. <https://estudios.unizar.es/estudio/ver?id=116>

Asociacionrea. (2020c, noviembre 30). *Mitos VS realidad Acoso escolar*. Asociación REA. <https://www.asociacionrea.org/mitos-realidad-acoso-escolar/>

Barbosa-Quintero, G. M., & Estupiñán-Ortiz, B. L. (2023). La metodología activa Design Thinking para mejorar y transformar los procesos de enseñanza y aprendizaje. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, 3(1), 74-82.

Bisquerra Alzina, R., & Chao Rebolledo, C. (2021). La educación emocional: de la teoría a la práctica. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1), 7–8. <https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.3>

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (4º edición). Desclée de Brower.

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona)

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI, 10*, 61-82.

Bisquerra, R., & López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. El Ateneo.

Berrocal, P. F., & Cabello, R. (2021). Inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 1*(1), 31-46.

Buils, R. F., Miedes, A. C., & Oliver, M. R. (2020). Efecto de un programa de prevención de ciberacoso integrado en el currículum escolar de Educación Primaria. *Revista de Psicodidáctica/Revista de Psicodidáctica, 25*(1), 23-29.

Camacho López, A. (2021). *Factores motivacionales, cognitivos, emocionales y morales en acoso escolar y ciberacoso* [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba]. Helvia. <http://hdl.handle.net/10396/22193>

Cañas Pardo, E. (2021). *Acoso escolar, ciberacoso y ajuste socioemocional en la adolescencia: Un análisis desde la Inteligencia emocional* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. RediUMH. <https://hdl.handle.net/11000/27476>

Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry, 57*, 21–28.

Ciberacoso o cyberbullying. (s. f.). Save The Children. <https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/ciberacoso-ciberbullying#:~:text=El%2040%25%20de%20los%20j%C3%B3venes,incluso%20m%C3%A1s%20de%20un%20tipo.>

De Jesús Prieto González, V. T. L. E. (2022, 18 enero). *Impacto de la tecnología en la adolescencia*. UNICEF 2021. Alumnos ayudantes. <https://alumnosayudantes.wordpress.com/2022/01/16/impacto-de-la-tecnologia-en-al-adolescencia-unicef-2021/#:~:text=La%20edad%20media%20a%20la,5%25%2C%20incluso%20entre%20s emana>

De las Emociones, E. P. (2022, 7 diciembre). *Emociones y sentimientos*. El Parque de las Emociones. <https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/emociones-sentimientos/>

Del Rey, R., Casas, J.-A., & Ortega-Ruiz, R. (2012). The ConRed Program, an Evidence-based Practice. *Comunicar*, 20(39), 129–138.

Del Rey, R., Mora, J., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., & Elipe, P. (2018). Programa Asegúrate: Efectos en ciberagresión y sus factores de riesgo= Asegúrate Program: Effects on cyber-aggression and its risk factors. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación= Scientific Journal of Media Education: 56, 3, 2018, 39-48*

Di Lorenzo, M. (2012). Nuevas formas de violencia entre pares: del bullying al cyberbullying. *Revista Médica del Uruguay*, 28(1), 48-53.

En una clase de 25 niños, 10 serán víctimas de ciberacoso y lo sufren ellas más que ellos. (2023, 2 noviembre). Save The Children. <https://www.savethechildren.es/notasprensa/en-una-clase-de-25-ninos-10-seran-victimas-de-ciberacoso-y-lo-sufren-ellas-mas-que#:~:text=Seg%C3%BAAn%20los%20datos%20de%20Save,de%20este%20tipo%20de%20acoso.>

Ep. (2023, 26 junio). *Denuncian un caso de ciberacoso a una niña en Cáceres: sus amigas difundieron una foto sexual falsa en redes*. Diario ABC. <https://www.abc.es/espana/extremadura/denuncian-ciberacoso-colegio-caceres-padres-perdido-hijos-20230626214023-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fextremadura%2Fdenuncian-ciberacoso-colegio-caceres-padres-perdido-hijos-20230626214023-nt.html>

Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.5>

Fernandez- Díaz, E.M., Rodriguez- Hoyos, C. y Calvo Salvador, A. (2019). *Jornadas Universitarias de Tecnología Educativa* (27a edición). Santander

Ferrando, B. L., & Farran, F. X. C. (2017). Tic, internet, redes sociales y su uso por parte de alumnos de educación primaria: estudio sobre su uso inadecuado y consecuencias para la salud. In *Educación y Tecnología: Propuestas desde la investigación y la innovación educativa* (pp. 775-777). Universidad de Santiago de Chile (USACH).

Fominaya, C. (2022, 27 abril). *Ciberacoso: “El antídoto natural a estas situaciones espotenciar amistades verdaderas”*. Diario ABC. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-ciberacoso-antidoto-natural-estas-situaciones-potenciar-amistades-verdaderas-202204280145_noticia.html#vca=modulo&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=familia

Fundación Universitaria San Pablo CEU. (2022, 1 marzo). *“El ciberacoso es la mayor causa de suicidio en niños” - Javier Urra - Acoso escolar* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ctCcdgVGQyo>

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11(2), 233-254.

Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014). Efecto del Cyberprogram 2.0 sobre la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 289–306.

García, E. (2023, 11 de diciembre). *Aumentan de forma “preocupante” los casos de acoso escolar, violencia e ideación suicida en Aragón*. El Periódico Aragón. <https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2023/12/11/aumentan-forma-preocupante-casos-acoso-95693819.html>

García-Fernández, C. M., Romera-Félix, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Relaciones entre el bullying y el cyberbullying: prevalencia y co-ocurrencia. *Pensamiento psicológico*, 14(1), 49-61.

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.

García, M. A. H. (2014). Metodología activa como herramienta para el aprendizaje de las operaciones básicas en matemática Maya. *Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango*.

Gewerc, A., Fraga, F., & Rodes, V. (2017). Niños y adolescentes frente a la Competencia Digital. Entre el teléfono móvil, youtubers y videojuegos. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 31(89), 2

González, M. L. G., & García, C. L. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(2), 13-25.

Kowalski, RM, Limber, SP y McCord, A. (2019). Un enfoque evolutivo del ciberacoso: prevalencia y factores protectores.

Harán, J.M (2023, 02 May). *La importancia de la educación para prevenir el ciberbullying*. Welivesecurity.

<https://www.welivesecurity.com/la-es/2023/05/02/importancia-educacion-prevenir-ciberbullying/>

Liccardi, G. (2021). *Intimidación, ciberbullying y gestión de emociones en escolares sicilianos de educación primaria*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. DIGITUM. <http://hdl.handle.net/10201/112123>

López, S. (2023, 19 septiembre). *Los padres pagarán multas de hasta 10.000 euros por las ciberagresiones de sus hijos*. Antena 3 Noticias. https://www.antena3.com/noticias/sociedad/padres-pagaran-multas-10000-euros-ciberagresiones-sus-hijos_2023091865086bd41fb4a600013bd823.html

Marín, I. Á. (2023). *Acoso y ciberacoso escolar: evaluación y ajuste psico-social* [Tesis doctoral, Universidad de La Rioja]. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=313122>

Martínez, S. G. M., & Carrasco, R. A. C. (2024). Interacciones en las redes sociales virtuales: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Fuentes*, 26 (1), 1-12.

Martínez-Monteagudo, MC, Delgado, B., Inglés, CJ, & García-Fernández, JM (2019). Cyberbullying en el ámbito universitario. Relación con el entorno familiar e inteligencia emocional. *Computadoras en el comportamiento humano* , 91 , 220-225.

Martínez-Piñeiro, E., Gewerc, A., & Rodríguez-Groba, A. (2019). Nivel de competencia digital del alumnado de educación primaria en Galicia. La influencia sociofamiliar.: Español. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 19(61).

Mayoral Segovia, S. (2022). Prevención de ciberbullying en un centro de Secundaria: visión de los docentes.

Miranda, M. D. L. S., & Munguía, Y. M. (2013). ¿ Qué es la inteligencia emocional?. *SAVIA Revista de investigación e intervención social*, 11,10-15.

Moya-Solís, A., & Moreta-Herrera, R. (2022). Víctimas de ciberbullying y su influencia en las dificultades de regulación emocional en adolescentes del Ecuador. *Psicología, Sociedad y Educación* , 14 (1), 67–75.

Nacimiento Rodríguez, L. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante bullying y cyberbullying: condicionantes y consecuencias*. [Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla]. IdUS. <https://hdl.handle.net/11441/77668>

ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. <https://educa.aragon.es/documents/20126/2789386/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/ed5f22ef-d5f8-8eef-8e86-b9e711267ace?t=1661501241252>

Ortega-Barón, J., Buelga, S., Ayllón, E., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M.-J. (2019). Effects of Intervention Program Prev@cib on Traditional Bullying and Cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 527.

Ortega-Barón, J., Buelga, S., Cava, MJ, & Iranzo, B. (2022). Eficacia del programa Prev@cib 2.0 en ciberbullying, conductas de ayuda y percepción de ayuda por parte del docente. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 20(57), 427-448.

Ospina Quintero, N. (2022). El ciberbullying: un fenómeno social en la escuela. Universidad católica de Pereira. <http://hdl.handle.net/10785/12423>

Ozáez Aguilar, MT, (2015). Inteligencia emocional en Educación Primaria. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 1(3), 51-60.

Ponce-Gómez, J., Zych, I., & Rodríguez-Ruiz, J. . (2023). Uso problemático de Internet por parte de niños y adolescentes desde la perspectiva parental antes y después del confinamiento por COVID-19. *Psicología, Sociedad y Educación*, 15(1), 11-19.

Protocolo de actuación inmediata ante posibles situaciones de acoso escolar - Protocolo de actuación inmediata ante posibles situaciones de acoso escolar - Educaragon. (s/f). Aragon.es. Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://educa.aragon.es/-/protocolo-acoso-escolar>

Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Málaga, N. E., Larrañaga, E., Navarro, R., & Albacete, S. Y. (2018). Ciberacoso: La amenaza sin rostro. *Comunicar*, 26(3).

Rodrigo, B. (2023, 27 abril). Los docentes demandan más herramientas para prevenir el acoso escolar. *Diario ABC*. <https://www.abc.es/familia/educacion/docentes-demandan-herramientas-prevenir-acoso-escolar-20230331123952-nt.html>

Rodríguez-Álvarez, JM, Yubero, S., Navarro, R., & Larrañaga, E. (2021). Relación entre competencias socioemocionales y la superposición de conductas de acoso y ciberacoso en

estudiantes de primaria. *Revista europea de investigación en salud, psicología y educación*, 11 (3), 686-696.

Rodriguez, N. (2006). *Stop Bullying: Las mejores estrategias para prevenir y frenar el acoso escolar*. Barcelona: Ediciones RBA Libros, S.A.

Romero, Oliver M. (2017). *Cyberbullying y orientación educativa. Diseño y evaluación de un programa de prevención para alumnado de Educación Primaria* [Tesis Doctoral, Universitat Jaume I]. Repositori Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10803/404333>

Gonzales-Casamachin. Y (2022). *Rueda de las emociones*. Docsity.com. <https://www.docsity.com/es/rueda-de-las-emociones/8779437/>

Sanjuán, C. (2019, julio). *Violencia viral*. *Save The Children*. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe_violencia_viral_1.pdf

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. y Hasebrink, U. (s/f). *Resultados de la encuesta de 19 países*. Eukidsonline.ch. Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

Smith, PK, del Barrio, C. y Tokunaga, RS (2013). Definiciones de acoso y ciberacoso: ¿Qué tan útiles son los términos? En S. Bauman, D. Cross y J. Walker (Eds.), *Principios de la investigación sobre el ciberacoso: definiciones, medidas y metodología* (págs. 26-40). Grupo Routledge/Taylor & Francis.

Solís, R. P. V., Pimentel, J. F. F., & Navarro, E. R. (2021). Educación emocional en niños de primaria: una revisión sistemática. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(2), 19-24.

Tecglen, C. (2017, abril 20). *Emoción Ira*. Discapnet <https://www.discapnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones/ira>

Torrego, J. C. (s/f). *Estudio Estatal sobre la Convivencia Escolar en centros de Educación Primaria*. Gob.es. Recuperado el 21 de junio de 2024, de

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:f3070940-540d-4ea9-b85a-8f9fcc301c1b/estudio-estatal-sobre-la-convivencia-escolar-en-centros-de-educacion-primaria-vf.pdf>

Ureña, R. C. S., & Peralta, S. R. T. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413.

Zych, I., Beltrán-Catalán, M., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. J. (2018). Competencias sociales y emocionales de adolescentes involucrados en diferentes roles de bullying y cyberbullying. *Revista de Psicodidáctica*, 23(2), 86-93.

Zych, I., Farrington, D.P. y Ttofi, M.M. (2019). Factores de protección contra el acoso y el ciberacoso: una revisión sistemática de metanálisis. *Agresión y comportamiento violento*, 45, 4-19.

ANEXO I: DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DOCENTES

Competencias básicas:

- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Competencias generales:

- CG02: Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro. Considerar la evaluación no solamente en su función acreditativa, sino en su función pedagógica como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza y el aprendizaje.
- CG05: Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la solución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- CG07: Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa y comprometida, atendiendo especialmente a la promoción de los valores de la dignidad humana, la igualdad entre hombres y mujeres, la libertad y la justicia.
- CG10: Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre sus futuros alumnos. Asumir la necesidad del desarrollo profesional continuo mediante la reflexión, la autoevaluación y la investigación sobre la propia práctica.
- CG11: Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación como valor añadido a las actividades de enseñanza-aprendizaje guiado y autónomo. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

Competencias transversales:

- CT01: Integrar las competencias de las diferentes materias para orientar el Trabajo de Fin de Grado y poder aplicar los conocimientos a la práctica profesional.
- CT02 - Entender el aprendizaje como un hecho global, complejo y trascendente, diseñando y desarrollando situaciones que atiendan a la diversidad del alumnado y lo impliquen en su aprendizaje y su trabajo.
- CT03 - Gestionar y autorregular la progresión de los aprendizajes adaptándose a nuevas situaciones e interrelacionando saberes para elaborar otros nuevos.
- CT04 - Trabajar en equipo siendo capaz de ejercer diferentes roles dentro del grupo.
- CT05 - Utilizar y aplicar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para aprender, comunicarse y compartir conocimientos en diferentes contextos.
- CT07 - Buscar, gestionar, procesar, analizar y comunicar la información de manera eficaz, crítica y creativa.

Competencias específicas:

- CE02: Conocer las características de estos estudiantes, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales, con el fin de desarrollar su autonomía.
- CE03 - Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes e identificar disfunciones, ayudándoles a adquirir un concepto ajustado de sí mismos.
- CE04 - Identificar dificultades de aprendizaje, informarlas y colaborar en su tratamiento.
- CE13: Promover el trabajo cooperativo y el trabajo y esfuerzo individuales.
- CE17: Conocer y aplicar experiencias innovadoras en educación primaria.
- CE22: Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad.
- CE34: Fomentar la educación democrática de la ciudadanía y la práctica del pensamiento social crítico.
- CE41: Plantear y resolver problemas vinculados con la vida cotidiana.
- CE68: Regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes 6-12 años.
- CE71: Saber utilizar las TIC en los ámbitos personal y educativo.

ANEXO II: MITOS DEL CIBERBULLYING

En numerosas ocasiones no se tienen en cuenta muchos aspectos importantes que se dan en el acoso a través de las redes sociales y de plataformas online y se justifican de forma incorrecta a través de mitos, con los que dejamos pasar estas situaciones, que se pueden desarrollar en unas consecuencias graves.

Según la Asociación REA, algunos de estos mitos son los siguientes:

- “Son cosas de niños/a, no pasa nada”: esto conlleva a pensar que siempre se han tolerado ciertas actuaciones que no se caracterizan por ser correctas ni buenas con los demás, sin embargo, a pesar de ello, se justifican asumiendo que es parte del aprendizaje, cuando la realidad es que “sí que pasa”.
- “Se pasa con el tiempo”: se refieren a que los agresores, en algún momento se cansarán de intimidar a la víctima y pararán. Sin embargo, esto no es frecuente que pase.
- “Si no hay agresión física, no es acoso”: En muchas ocasiones, se tiende a pensar que el único tipo de agresión que existe es la física, por ello se justifican estas situaciones de tal manera. Sin embargo, es conveniente saber que existen otros tipos de agresiones y que estas se pueden realizar a través de diferentes medios, como es en el caso de internet.
- “Solo acosan las y los adolescentes”: En este caso, se considera que los únicos afectados ante este fenómeno son las personas comprendidas entre un rango de edad de 10 a 19 años, sin tener en cuenta que existen casos de bullying y ciberbullying que comienzan mucho antes, durante la etapa de primaria, puesto que los niños y niñas, conforme pasa el tiempo, tienen acceso a internet en edades más tempranas.
- “Eso les sirve para forjar el carácter”: es importante tener en cuenta que el acoso escolar no beneficia en ningún caso a fortalecer aspectos psicológicos y físicos, es más, puede traer consigo consecuencias de por vida si no se pone fin a este suceso.

ANEXO III: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL GOBIERNO DE ARAGÓN

A lo largo de este protocolo, también podemos encontrar la relevancia que tiene el hecho de promover una la convivencia positiva entre iguales, puesto que hace referencia a que el mejor protocolo de actuación es la prevención y, a través del respeto y la convivencia adecuada se reduce el riesgo de favorecer estas situaciones. Respecto a las actuaciones, encontramos que se dividen en cuatro fases:

1. Detección, comunicación y planificación de la intervención: se lleva a cabo el comienzo del protocolo, las medidas de protección y la constitución del Equipo de valoración.
2. Protocolo de recogida de información: entrevistas a familias o tutores legales y al Equipo de valoración.
3. Análisis de la situación y toma de decisiones: valoración de la información recopilada, adopción de medidas con los implicados, comunicación a las familias o tutores legales de las conclusiones del proceso y elaboración y envío de un informe final a Inspección de educación y al Equipo de Orientación Educativa en convivencia Escolar.
4. Plan de supervisión, protección y seguimiento.

Toda esta información, junto a los documentos oficiales a tratar ante estas situaciones se puede encontrar de forma más detallada en el Protocolo de actuación inmediata ante posibles situaciones de acoso escolar, aprobado por el marco del I Plan Integral contra el acoso escolar en la Comunidad Autónoma de Aragón 2016-2018.

ANEXO IV: RECOPIACIÓN DE PROGRAMAS

Programa, autor y año	Edad de los alumnos	Relación con las emociones	Actividades	Evaluación	Resultados	Evidencias
<i>ConRed.</i> (Del Rey et al., 2012)	Edad Media: 13,80 años DT= 1,47	No guarda relación directa con la educación emocional	<p>Exploración de las ideas y conocimientos previos que los niños, profesores y padres tienen sobre el uso de internet.</p> <p>Contenidos sobre: las oportunidades que nos dan las redes sociales, y la privacidad e identidad en las redes sociales, teniendo en cuenta los riesgos que puede conllevar desconocerlas.</p> <p>Se trabajan la prosocialidad y solidaridad en el uso de las redes sociales</p> <p>Principales estrategias y consejos para afrontar problemas en las TIC.</p>	Experimental	Positivos: El grupo experimental tuvo mejores resultados tras la intervención que el grupo control, en el que aumentaron conductas negativas (como: la percepción del control de la información), demostrando así la hipótesis inicial: El descenso de ciertos comportamientos negativos en adolescentes	<p>Concienciación de los vacíos de información relevante para el control y de la vulnerabilidad que ello significa, así como de la utilidad de dominar y ejercer estrategias para aumentar el control y lograr la privacidad de la información personal que se coloca en la Red” Del Rey et al., (2012)</p> <p>Evidencia la necesidad de disminuir el uso de la actividad en Internet y el riesgo de dependencia, mediante el aumento de la autonomía de los menores para afrontar los retos propios diarios. Ya que la dependencia es uno de los riesgos para el desarrollo de los adolescentes (Echeburúa & Corral, 2009; 2010).</p>
<i>Cyberprogram 2.0</i> (Garaigordobil y Martínez-Valdery., 2014)	Entre 13 y 15 años	<p>Pretende evaluar los efectos del programa sobre la capacidad de empatía: comprender de forma cognitiva y afectiva los estados emocionales de otros seres humanos.</p> <p>Se trabaja la experiencia emocional de la víctima, los sentimientos de las</p>	Actividades donde se crean situaciones de comunicación, cooperación y empatía.	<p>Acoso cibernético: detección del acoso entre pares (Garaigordobil, 2013), con la escala de Bullying y la de cyberbullying.</p> <p>IECA, Índice de Empatía para Niños y Adolescentes</p>	<p>Disminución de conductas de ciberacoso en víctimas y agresores (nivel de victimización y perpetración agresión-victimización).</p> <p>Desarrollo de la empatía en los alumnos</p> <p>Importancia de llevar a cabo programas durante la infancia y</p>	El programa es eficaz para la prevención y reducción del fenómeno del cyberbullying.

		personas involucradas, y las consecuencias negativas del ciberacoso para todos.		(Bryant, 1982), para evaluar la empatía de los adolescentes.	adolescencia para el desarrollo socioemocional, mejorar la convivencia y reducir la violencia.	
<i>Prev@cib</i> (Ortega-Barón et al., 2018)	Entre 12 y 17 años	No guarda relación con la educación emocional	No se ha podido concretar en las actividades utilizadas	Diseño pre-postest de medidas repetidas con un grupo experimental y un grupo control.	Disminución de la cibervictimización y del ciberacoso en el grupo experimental. Estable en el grupo control.	Evidencia su eficacia en reducir el ciberacoso
<i>Prev@cib 2.0</i> (Ortega-Barón et al., 2022)	Entre 12 y 17 años	No guarda relación con la educación emocional	Antes y después del programa realizaron las siguientes escalas: -Escala de victimización a través del móvil e internet (CYBVIC) -Escala de agresiones a través del móvil e internet (CYB-AGRESS) -Escala de conducta de ayuda. -Escala de percepción de Ayuda del Profesor (subescala del CES) El programa consistió en 5 sesiones de 4h cada una	Se tuvo en cuenta ambos grupos (control y experimentación)	Disminución significativa de la ciber victimización y del ciberacoso en la adolescencia. Aumento en las conductas de ayuda Aumento en la percepción de ayuda del profesor	Evidencia la eficacia del programa pre@cib 2.0 a modo de prevención del ciberbullying en adolescentes. También evidencia la importancia de la implicación de toda la comunidad educativa en la prevención de este fenómeno.
<i>Asegurate</i> (Del Rey et al., 2018)	Edad Media 13,83 años, (DT= 1,40)	Trabaja la autorregulación de la conducta, relacionado con el ciberbullying.	diferentes actividades con el mismo patrón: Identificar ideas previas analizar el comportamiento en la red reflexionar sobre el por que de esas conductas analizar las consecuencias generalizar y transferir los aprendizajes		A través de este tipo de programas, la ciberagresión disminuye.	Existen varios artículos en los que se pueden encontrar resultados positivos tras la aplicación de este programa.

ANEXO V: PREGUNTAS EVALUACIÓN SESIÓN 1.

1. ¿Qué es el ciberbullying?

- A. Cuando alguien te empuja en el recreo alguna vez.
- B. Cuando alguien te envía mensajes hirientes o te molesta en línea muchas veces.
- C. Cuando alguien no te deja jugar con ellos en el colegio.

2. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de ciberbullying?

- A. Dejar de hablar con un amigo solo un día.
- B. Publicar fotos de alguien sin su permiso para burlarse.
- C. Invitar a un amigo a una fiesta.

3. ¿Qué deberías hacer si ves a alguien siendo víctima de ciberbullying?

- A. No hacerle caso.
- B. Unirte a los acosadores.
- C. Decírselo a un adulto de confianza.

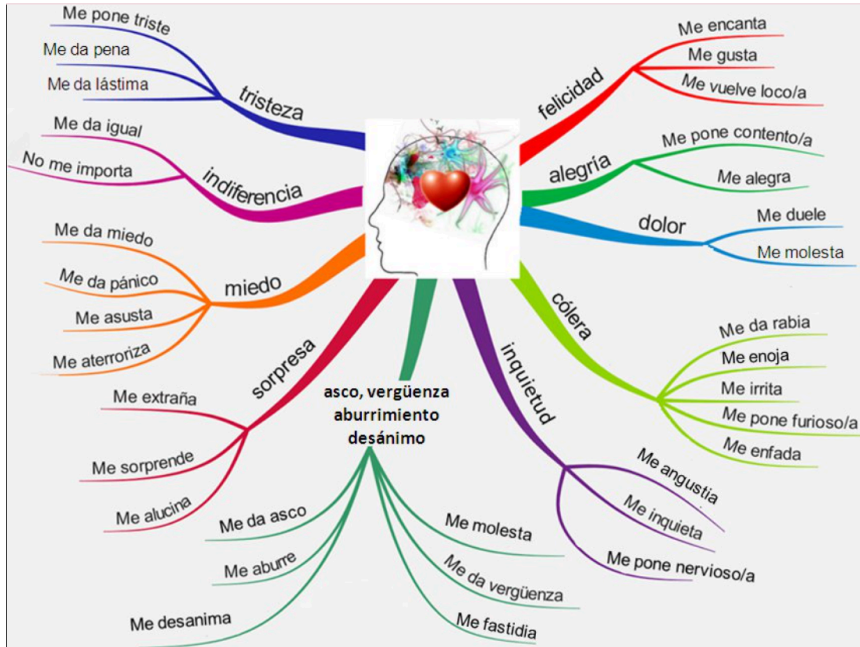
5. Es importante no compartir tu contraseña con otras personas.

Verdadero o Falso

6. Si alguien te envía mensajes desagradables, debes responder de inmediato con más mensajes desagradables.

Verdadero o Falso

ANEXO VI: ESQUEMAS DE EMOCIONES



Fuente: De las Emociones (2022)



Fuente: Rueda de las Emociones | Apuntes de Sociología y Ética | Docsity, s. f.

ANEXO VII: EXPLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS “EMPATÍA” Y “RESPETO”.

Para llevar a cabo la sesión número 3 es necesario conocer los conceptos que se van a abordar en esta. Para ello se llevarán a cabo las siguientes explicaciones durante el tiempo de introducción.

Concepto de Empatía:

- Explicación: Es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona. Significa intentar imaginar cómo se siente alguien más y mostrarles que te importa, poniéndote en su lugar.
- Ejemplo: "Si un amigo está nervioso por un examen, y tú también has estado nervioso antes, puedes comprender cómo se siente y ofrecerle apoyo."

Concepto de Respeto:

- Explicación: es valorar a las personas, sus sentimientos, sus pensamientos y sus derechos. Es tratar a los demás con amabilidad y consideración, incluso si son diferentes a nosotros.
- Ejemplo: "Respetar a alguien significa escuchar su opinión sin interrumpir, incluso si no estás de acuerdo con ellos."

ANEXO VIII: SITUACIONES DE REPRESENTACIÓN (SESIÓN 3)

Las situaciones a resolver, propuestas por la maestra, serán las siguientes:

1. Lucía recibe insultos a través de un videojuego de parte de algunos compañeros de clase. La llaman con nombres ofensivos y se burlan de ella.
2. Claudia comparte su dirección de casa en una página de internet, pensando que solo sus amigos la verán y un extraño comienza a enviarle mensajes privados.
3. Javier está navegando por un sitio web de videos cuando, accidentalmente, hace clic en un vídeo que muestra imágenes violentas.
4. Alejandro recibe un correo electrónico que parece ser de un sitio web de juegos en el que le piden su contraseña y nombre de usuario para recibir "recompensas especiales". Ingresa su información y en ese momento le roban la cuenta y se hacen pasar por él.

ANEXO IX: HISTORIA NARRADA (SESIÓN 6)

Mario ha estado jugando "Aventura Mágica" durante varios meses y ha hecho muchos amigos en línea, incluyendo a su compañero de clase Luis y a varios otros jugadores. Un día, mientras juega, Mario conoce a un nuevo jugador llamado Desconocido1. Al principio, Desconocido1 parecía amigable y ofreció ayudar a Mario a subir de nivel más rápido.

Sin embargo, con el tiempo, Desconocido1 empezó a comportarse de manera diferente. En el chat del juego, Desconocido1 empieza a mandarle mensajes desagradables a Mario, burlándose de la manera de jugar y criticando cada error que comete. Desconocido1 también comienza a seguir a Mario en el juego y a sabotear sus intentos de completar misiones.

Ejemplos de Mensajes de Acoso

- **Desconocido1:** "Eres el peor jugador que he visto. ¿Cómo puedes jugar tan mal a este juego?"
- **Desconocido1:** "Deberías dejar de jugar, nunca vas a ser un buen jugador."
- **Desconocido1:** "Todos se ríen de ti por lo patético y malo que eres."

Reacción de Mario

Mario se siente cada vez más triste y angustiado por estos mensajes. Aunque intenta ignorar y pasar del Desconocido1, el acoso sigue y cada vez peor. Mario comienza a pensar que es malo jugando y se siente cada vez más ansioso y molesto cada vez que juega. También nota que algunos otros jugadores empiezan a unirse a Desconocido1 en las burlas, y pronto se siente aislado y sin apoyo.

Consecuencias para Mario

Mario, que solía disfrutar jugando "Aventura Mágica", empieza a evitar el juego. Su rendimiento escolar comienza a sufrir porque está constantemente preocupado por lo que sucede en línea. Mario se siente solo y no sabe a quién acudir para pedir ayuda.

ANEXO X: SITUACIONES DE BULLYING EN VIDEOLLAMADAS.

Aquí hay algunas situaciones de ciberbullying en videollamadas, correspondientes a la sesión 7, que se pueden simular:

- Exclusión Intencional: Un grupo de niños está en una videollamada. Alguien decide intencionalmente excluir a un compañero, negándose a enviarle el enlace de la reunión o expulsándolo si logra entrar.

Reflexión: ¿Cómo se sintió la víctima? ¿Qué podrían haber hecho los demás para incluir a todos?

- Comentarios Despectivos: Durante la videollamada, uno o más niños hacen comentarios despectivos o hirientes sobre la apariencia, la voz o el entorno de otro niño.

Reflexión: ¿Cómo afectan las palabras a las personas? ¿Qué pueden hacer los demás para detener este comportamiento?

- Difusión de Rumores: Un niño difunde un rumor falso sobre otro participante durante la videollamada, causando que otros se burlen o acosen a la víctima.

Reflexión: ¿Cómo pueden los rumores afectar a alguien? ¿Qué deberían hacer los espectadores en esta situación?

- Compartir Pantalla de Forma Inapropiada: Un niño comparte su pantalla para mostrar memes o imágenes humillantes sobre otro participante sin su consentimiento.

Reflexión: ¿Por qué es importante pedir permiso antes de compartir algo? ¿Qué pueden hacer los espectadores?

- Manipulación de la Imagen de Fondo: Un niño manipula su imagen de fondo para incluir mensajes o imágenes ofensivas hacia otro participante.

Reflexión: ¿Cómo pueden las imágenes afectar a alguien? ¿Qué deberían hacer los espectadores y la víctima en esta situación?

ANEXO XI: IDENTIFICACIÓN DE MEMES.

Una vez proporcionados estos cuatro memes, los alumnos tendrán que identificar cual o cuales son ofensivos y cuáles no, justificando sus respuestas.



ANEXO XII: SESIÓN DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

SESIÓN DE EVALUACIÓN	
Objetivos:	Evaluar si los alumnos han adquirido los conocimientos necesarios sobre ciberbullying y la importancia de la educación emocional, tras haber participado en las seis sesiones del programa.
Duración:	50 min
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios de evaluación - Hojas de respuestas - Pizarras blancas y marcadores - Tarjetas de colores - Proyector y computadora - Fichas de casos de estudio - Rúbricas de autoevaluación y coevaluación
Desarrollo/ Partes de la sesión:	<p>Introducción (10 min): Cada estudiante recibe un cuestionario para evaluar su comprensión sobre el ciberbullying y las competencias emocionales aprendidas. El cuestionario incluirá preguntas de opción múltiple, verdadero/falso y de respuesta corta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenido del Cuestionario: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Definición de ciberbullying y sus tipos. ❖ Consecuencias del ciberbullying para víctimas y agresores. ❖ Situaciones de ciberbullying que pueden encontrar ❖ Importancia de la empatía y la regulación emocional. ❖ Ejemplos de cómo actuar en situaciones de acoso en línea. <p>NOTA: el cuestionario se puede encontrar en el ANEXO XIII.</p> <hr/> <p>Actividad 1- Dramatización de Casos (25 min): Los estudiantes se dividen en grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe una ficha con un caso de estudio relacionado con el ciberbullying. Los grupos deben preparar una breve dramatización de 5 minutos donde presentan el caso y cómo lo resolverán, utilizando las competencias digitales y emocionales aprendidas. Finalmente, los grupos presentan sus dramatizaciones al resto de la clase.</p> <hr/> <p>Actividad 2- debate y reflexión (5 minutos): El maestro guía un debate basado en las dramatizaciones presentadas donde se realizarán diferentes preguntas para la reflexión como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué estrategias fueron más efectivas para manejar el ciberbullying en los casos presentados? - ¿Cómo han influido las emociones en la resolución de los casos? <hr/> <p>Autoevaluación y Coevaluación (10 minutos): Cada estudiante completa una rúbrica de autoevaluación, evaluando su propio aprendizaje y participación en el programa.</p> <p>NOTA: La rúbrica de evaluación se puede encontrar en el ANEXO XIV.</p> <hr/> <p>Cierre de la sesión: El maestro/a motiva a los estudiantes a continuar practicando las competencias digitales y emocionales adquiridas y a ser agentes de cambio positivo en sus comunidades escolares.</p>

ANEXO XIII: CUESTIONARIO (SESIÓN EVALUACIÓN)

1. ¿Qué es el ciberbullying?
 - a) Un tipo de acoso que ocurre en el transporte público.
 - b) Un tipo de acoso que ocurre en línea, utilizando dispositivos electrónicos.
 - c) Un tipo de acoso físico en la escuela.

2. ¿Cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de ciberbullying?
 - a) No prestar atención a alguien en el recreo.
 - b) Publicar rumores falsos sobre alguien en redes sociales.
 - c) No compartir tus cosas personales con alguien.

3. ¿Cuál es una buena estrategia para prevenir el ciberbullying?
 - a) Responder agresivamente a los acosadores.
 - b) Ignorar los incidentes de ciberbullying.
 - c) Configurar la privacidad en cuentas personales y reportar comportamientos inapropiados.

4. El ciberbullying solo afecta a los adolescentes. Di si es: Verdadero / Falso

5. Empatía es la habilidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Di si es: Verdadero / Falso

6. Es importante ignorar las emociones negativas para evitar conflictos. Di si es: Verdadero / Falso

ANEXO XIV: RÚBRICA DE EVALUACIÓN (SESIÓN EVALUACIÓN)

	Excelente: 5	Muy bien: 4	Bien: 3	Puede mejorar: 2	Mal: 1
Sé que es claramente el ciberbullying y lo puedo identificar					
Entiendo cuales son las consecuencias para las víctimas y para los agresores del ciberbullying					
Puedo identificar emociones en mi mismo					
Puedo identificar emociones en el resto de compañeros					
Puedo ponerme en el lugar de un compañero cuando le pasa algo malo					
Puedo resolver conflictos sin tener un mal comportamiento con los demás.					