



**Universidad**  
Zaragoza

**TRABAJO FIN DE GRADO**

PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR Y  
CIBERBULLYING EN ADOLESCENTES

Alumna: Beatriz Falcón Jiménez

NIA: 699538

Director: Santiago Gascón Santos

GRADO DE PSICOLOGÍA

CURSO 2017-2018



**Facultad de**  
**Ciencias Sociales**  
**y Humanas - Teruel**

**Universidad** Zaragoza

**Índice**

Resumen.....	2
Objetivos.....	9
Beneficiarios.....	9
Metodología.....	10
Participantes.....	10
Instrumentos.....	10
Procedimiento.....	11
Diseño de las sesiones.....	12
Recursos.....	17
Resultados esperados.....	17
Discusión y conclusiones.....	18
Referencias.....	20

## **Resumen**

Durante muchos años el acoso escolar se ha encontrado en el ámbito educativo, pero hoy en día gracias a las nuevas tecnologías, se ha visto un gran aumento del acoso a través de las redes sociales. El programa realizado se basa en una prevención e intervención en un instituto, con el objetivo de erradicar o disminuir el acoso escolar y más concretamente, el ciberbullying. Para ello se ha diseñado una intervención con quince sesiones en la que se incluye a padres, docentes y alumnos, ya que se ha visto que para el menor que puede estar sufriendo una situación de acoso, ya sea cibernética o escolar simple, es importante el apoyo de éstos adultos. Las sesiones se realizarán en el propio centro, consiguiendo que los alumnos vean el problema como algo que les está ocurriendo a ellos en ese espacio, y de manera similar se les enseñarán los fundamentos básicos sobre el bullying, para que en un futuro puedan prevenirlo o en el peor de los casos, actuar de una manera adecuada. De manera simultánea, se fomentará el buen uso de las redes sociales y de las nuevas tecnologías, ya que aunque puedan resultar peligrosas, se tienen que ver como una herramienta que puede ayudarnos en el día a día. Los resultados de éste programa se verán reflejados en el aumento de la empatía y el apoyo social, ya que éstos generarán una mayor cohesión grupal y se verán volcados en la ayuda a los demás, y también una disminución de la agresividad, ya que si éstos aumentan, la agresividad de los acosadores se verá influenciada y se conseguirá por tanto, una reducción en los casos de acoso escolar.

**Palabras clave:** ciberbullying, acoso escolar, intimidación, prevención, redes sociales, relación parental.

## Introducción

En los centros educativos a lo largo de la historia han ocurrido problemas de acoso escolar. En las relaciones entre iguales siempre suele haber conflictos que si se producen de manera prolongada en el tiempo pueden generar graves problemas como trastornos mentales o episodios y vivencias críticas que podrían afectar al desarrollo personal (Vargas y Paternina, 2017).

El acoso escolar o bullying se define como cualquier comportamiento de carácter agresivo e intimidatorio hacia un compañero más débil o menos fuerte, que se repite en el tiempo (Olweus, 1993 en Mazzone, Camodeca y Salmivalli, 2018).

Este tipo de agresión es intencional, por ello generalmente aparecen tres elementos claves en estas conductas: intencionalidad, desequilibrio de poder y repetición (Salmon, Turner, Taillieu, Fortier y Afifi, 2018). A causa de estas tres claves, la persona que está sufriendo el acoso, la víctima, generará pensamientos negativos hacia sí misma, creyendo ser un blanco para futuros ataques (Garaigordobil, Martínez-Valderrey y Machimbarrena, 2017). Produciendo de esta manera en los adolescentes, prejuicios psicológicos como el estrés o la ansiedad, que se explicarán más adelante (Vargas y Paternina, 2017).

En cuanto a la identificación del acoso escolar, es importante que docentes y padres, entre otros adultos, sepan diferenciar un caso de bullying de otras acciones violentas. En el primero se tiene que ver, una relación de dominio-sumisión y la repetición de las conductas. Sin embargo, en las situaciones de violencia no suele haber un desequilibrio de poderes, ocurre de manera abierta y generalmente no es denunciado por la víctima (Uribe, Orcasita, y Aguillón, 2012).

Los agresores de los casos de bullying realizan diferentes tipos de conductas, que pueden ir desde agresiones físicas contra la víctima o sus propiedades, agresiones verbales, sociales o psicológicas (Garaigordobil et. al., 2017), hasta comportamientos como la intimidación para obtener dinero o pertenencias de la víctima, acoso sexual o cibernético (Yüksel-Şahin, 2015). Por ello, el acoso escolar se ha desglosado en varios tipos según los diferentes autores, uno de ellos sería el acoso directo o indirecto que explican Hicks, Jennings, Jennings, Berry, y Green, (2018) el primero ocurre cuando la persona es atacada ante una persona física, mientras el segundo es agredido a través de medios indirectos como las redes sociales o la difusión de rumores.

Otras clasificaciones diferencian entre el acoso verbal, caracterizado por el uso de palabras humillantes, descalificativas o burlonas; el físico, que se basa en golpes, empujones,

arañazos o vandalismo; el acoso relacional o psicológico, como serían los actos de exclusión social y el acoso virtual (ciberbullying), que consta de agresiones a través de las nuevas tecnologías, como las redes sociales, mensajería móvil, correo electrónico etc. (Vargas y Paternina, 2017). En relación a estos tipos de agresiones, es importante destacar la complicación que supone para los adultos detectarlas, puesto que la gran variedad en la que se dividen lo hace mucho más complejo (Monelos, Mendiri, y García-Fuentes, 2015).

El uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) ha crecido con gran rapidez, y con ello el fácil acceso y el uso de éstas desde una edad muy temprana, contribuyendo así a grandes avances y a su vez, a métodos de agresión, como hemos citado anteriormente, el ciberbullying o ciberacoso (Blanco-Suárez, Gordillo-Rondón, Redondo y Luzardo, 2017). Este tipo de maltrato se encuentra según Monroy-García y Hurtado-Masa (2018) en el 20% del alumnado, destacando el rápido crecimiento que está teniendo y a su vez el problema educativo que está generando, creando así un gran interés en el ámbito docente y en su prevención. Este tipo de acoso ha surgido de manera relativamente nueva, involucrando tanto nuevas formas de victimización como comportamientos agresivos a través de redes sociales o dispositivos electrónicos, que incluyen amenazas, uso indebido de información personal, etc. (Salmon et. al., 2018).

Por ello, el ciberbullying se define como el acto violento o agresivo, de carácter intencional y repetido, llevado a cabo a través de las redes sociales y las TICs (Luengo, 2014). Principalmente se utiliza internet, (páginas webs, videojuegos online, redes sociales...) y el teléfono móvil para acosar a los compañeros, creando así una conducta agresiva ante una víctima que no se puede defender (Garaigordobil et. al., 2017). Este problema ha generado según la investigación de Hicks et. al. (2018) que en 2015 un 15% de los adolescentes admitiese haber sido acosado a través de las TICs, siendo un 21,7% chicas y un 9,7% chicos, destacando como el mayor problema el tiempo en el que transcurre el acoso, ya que éste puede ser durante todo el día, todos los días de la semana. Por ello, los sistemas informáticos están cobrando cada vez más relevancia y una investigación más profunda en este ámbito para mejorar la seguridad y calidad de las redes sociales y, así, erradicar este problema (Monelos et. al., 2015).

Ésta nueva forma de bullying, el ciberbullying, presenta características diferentes a la tradicional, el ciberbullying involucra el uso de las TICs para la intimidación de las víctimas, provocando un desajuste emocional en éstas ya que se verán incapaces de eliminar ese contenido subido a la red, puesto que ya no está a su alcance (Avilés, 2013). Otra de las características que las diferencia respecta a la cantidad de conductas necesarias para hacer

daño, ya que en el ciberbullying con solo un episodio, por ejemplo enviar una foto o vídeo comprometido a la red, puede provocar un daño que puede durar años (Garaigordobil et. al., 2017).

Las causas por las que los acosadores realizan estas conductas son varias, entre ellas se encontrarían la venganza, la provocación, el aburrimiento, la percepción de debilidad de la víctima, motivaciones internas como la ira o los celos, la aceptación del grupo o por mero placer. Por su parte las víctimas crean unas estrategias para su defensa como son la evitación, eliminar o bloquear al agresor, contestar o contraatacar, ignorar los mensajes o en el mejor de los casos, contarle el problema a un adulto (Albert-Gómez, Ortega-Sánchez y García-Pérez, 2017).

En el ciberbullying al igual que en el acoso escolar, hay dos roles principales: acosador y víctima, pero hay que destacar el papel de los observadores, ya que éstos pueden colaborar con unos u otros y hacer que la situación cambie. La mala utilización de las TICS puede producir graves consecuencias como la repercusión directa a las libertades públicas y civiles de la víctima, además de una disminución de los estándares de vida que suponen estos ataques, destacando la relevancia que supone en colectivos tan vulnerables como los niños o los adolescentes. La forma en la que se destaca notablemente el mal uso de las redes está en que el agresor siempre que actúa, lo puede hacer de manera anónima generándose así un efecto de desinhibición ante la víctima (Albert-Gómez, Ortega-Sánchez, & García-Pérez, 2017).

Por otro lado, hay que destacar que la intimidación o el acoso escolar es un problema personal, social y educativo. Uno de los sistemas más influyentes en la adolescencia es la familia y su contexto, ya que los cambios conductuales que van teniendo los adolescentes causan una serie de problemas, que hacen que el menor se sienta en la obligación de definir su identidad en base o no a su familia (Uribe et. al., 2012).

Uno de los factores de riesgo más importantes que existen es la no identificación de estos problemas. Es muy importante realizar una buena prevención para los niños y adolescentes sobre la etapa que están comenzando y todo lo que ésta conlleva. La consecuencia más destacada del acoso escolar es el sufrimiento que genera, pudiendo causar secuelas graves como no querer ir a la escuela o instituto, que los menores disminuyan sus logros educativos, depresiones o incluso el suicidio (Canan, Çiçek, Yigitbas, Gazme & Dinçer, 2017).

Los progenitores, educadores y adultos que rodean al menor, se podrían señalar como los principales agentes de socialización para los niños y adolescentes, ya que éstos se fijarán

en ellos a la hora de aprender a transmitir los conocimientos o valores que creen importantes para su vida (Vargas et. al., 2017). El estilo de crianza que tengan los padres puede contribuir en los conocimientos o valores que transmitan a sus hijos, influyendo de manera significativa en sus futuras relaciones sociales, conflictos o problemas (Blanco-Suárez, et. al., 2017). La forma en que las familias perciban estas problemáticas, será la forma en que éstas lo hagan visible y por tanto, la forma de enseñanza para sus hijos (Vargas et. al., 2017).

La relación entre el acoso escolar del menor y el apoyo social percibido está fuertemente relacionada con el estilo de crianza de los padres. Para la relación padre-hijo, es necesaria una buena formación y desarrollo de estos durante toda la vida (Uribe et. al., 2012). En este sentido, se destacan los diferentes estilos de crianza entre ellos, el estilo autoritario, estilo democrático, estilo permisivo o estilo negligente. Dependiendo de esta clasificación se pueden observar las relaciones más frecuentes, y por tanto las conductas del menor (Blanco-Suárez et. al., 2017).

Un ejemplo de ello, sería la relación entre la violencia doméstica y los menores que realizan intimidación o acoso escolar, es importante destacar en esta correlación el aprendizaje durante los primeros años de vida del menor, así el niño aplicaría los modelos del entorno familiar (Yüksel-Şahin, 2015). Por todo ello, las pautas de comportamiento que se creen en los hogares serán el reflejo de las acciones de los menores en todos los ámbitos de su vida, especialmente en el académico (Avilés, 2013).

A medida que los adolescentes crecen, perciben las figuras de autoridad como negativas, por ello cuando observan o están en una situación de acoso escolar éstos no recurren a los adultos, sino que renuncian de su ayuda (Beaudoin y Roberge, 2014). Esto se podría deber a que en la adolescencia, la familia o los adultos en general, pasan a un segundo plano, ya que los adolescentes adquieren una particular admiración por su relación con los iguales (Estévez, Martínez, & Jiménez, 2009).

En el contexto escolar se obtiene la aceptación o rechazo social, éste es el lugar donde el adolescente se relaciona con sus iguales, así los adolescentes que son aceptados por su grupo amplían su esfera de relaciones personales y, por tanto, disponen de más recursos de apoyo, pero por el contrario los que no lo son, tienen el peligro de padecer conductas de riesgo como el consumo de sustancias, fracaso escolar o comportamientos antisociales. Por ello es importante para éstos conseguir una buena aceptación, una posición positiva en el grupo y un buen desarrollo personal gracias a éstas nuevas relaciones. Los principales aspectos que se fortalecerían con un buen desarrollo en las relaciones de amistad serían: aprendizaje en aspectos, adquisición y desarrollo de habilidades, formación de la identidad

personal, nivel de aspiración educativa o el logro académico entre otras (Estévez, Martínez, & Jiménez, 2009).

Los principales tipos de adolescentes que existen en estas situaciones son tres: acosadores, espectadores u observadores y víctimas. Los primeros son aquellos menores que muestran provocación, fortaleza física y carácter de liderazgo, teniendo dificultad para ser empático y facilidad para abusar continuamente de los demás (Salmon et. al., 2018), sospechan de los compañeros, ven la violencia de manera positiva y generalmente tienen amigos que también intimidan (Hicks et. al., 2018). Aunque hay que destacar que la manifestación de estas conductas se realizaría por la falta de un guía moral o un adulto que les enseñe lo que está bien, ya que los adolescentes que se guían por referentes morales inadecuados suelen ignorar lo que se ajusta a la norma social y moral de la población.

Los observadores permanecen presentes en el 80% de las situaciones de acoso, éstos tienen un papel muy importante ya que son una pieza clave para que la situación, que están viviendo en segunda persona cambie y surja la intervención (Polanin, Espelage y Pigott, 2012). Así se ha demostrado que la presencia de éstas personas es positiva puesto que pueden conseguir reducir el número de incidentes de intimidación (Palmer, Cameron, Rutland, y Blake, 2017).

Las víctimas, son las que reciben las agresiones de manera sistemática (Salmon et. al., 2018), desagradando a la mayor parte del grupo, provocando de este modo, que sus compañeros las eviten y muestren su desagrado hacia ellas. Estos menores tienden a tener la autoestima baja, disfrutar menos de las actividades escolares (Estévez et. al., 2009), sentirse culpables por las situaciones sociales que protagonizan y verlas de manera negativa (Uribe et al., 2012) o preocuparse por ser ridiculizados o golpeados, dejando para ello de participar en clase y así no llamar la atención del grupo (Jouven, Wang y Espinoza, 2011). Además, existen diferentes tipos de víctimas, los rechazados, los ignorados o los controvertidos (Estévez et. al., 2009)

Dados los graves efectos que se han podido observar tanto a largo como a corto plazo en éstos tipos de adolescentes, se puede extraer una idea de por qué éste tema cada vez está obteniendo mayor interés público y de investigación (Ttofi, & Farrington, 2010). Añadiendo la dificultad que les supone a los adultos observar la actividad de los menores en las redes, resultando así una vía libre para los agresores que no tienen vigilancia (Avilés, 2013).

Las víctimas son las personas que mayor sufrimiento reciben, afectándole así a su bienestar psicológico, emocional y social, pudiendo provocar a largo plazo baja autoestima, pensamientos suicidas, tristeza, ausentismo y deficiencia en las relaciones interpersonales,

entre otras (Vargas & Paternina, 2017). Pero hay que destacar la peligrosidad de las “ciber-víctimas” o víctimas del “ciber-bullying”, ya que como se ha explicado, la falta de destreza adulta ayuda a los agresores a transmitir sus ataques de forma constante (Avilés, 2013).

Basándonos en la literatura científica de este problema, hay que destacar los resultados de los artículos que se han revisado, puesto que gracias a ellos se ha decidido qué actividades o sesiones eran mejor. Así se ha encontrado que la diferencia de género es muy específica determinando cada dominio de intimidación, por ejemplo, las chicas realizan más acoso verbal, mientras que los chicos lo realizan de manera física (Salmon et. al., 2018). Por ello, afirma Yüksel-Şahin (2015) que es más probable que las chicas realicen respuestas asertivas y relacionales y los chicos respondan con la agresión o el distanciamiento. Destacando en relación al género lo explicado por Cardozo, Dubini, Fantino, Serra, y Ramallo, (2016) que, al igual que los anteriores, observan la diferencia de acoso según género, pero destacan igualdad en la cantidad de conductas sufridas y observadas por ambos géneros.

En la mayoría de los casos un 50% de niños y adolescentes afirman haber sido victimizados o intimidados alguna vez, y entre ellos, más del 30% dice haber estado involucrado en problemas relacionados al acoso escolar (Polanin et. al., 2012), gracias a estos datos se admitiría el problema actual en lo que se refiere al acoso, siendo el segundo más utilizado el acoso cibernético, por detrás de las agresiones físicas (Salmon et. al., 2018). Pero según Yüksel-Şahin (2015), más del 50,2% decide no realizar actos de afrontamiento.

Otra de las argumentaciones más destacables es la citada por Ttofi et. al. (2010) en la que explica que las prevenciones o intervenciones realizadas de manera intensiva son más efectivas que las realizadas durante un periodo de tiempo largo, destacando al igual que Garaigordobil (2017) la importancia de que estén presentes en los programas sesiones con los familiares, los docentes, con el grupo y de manera individual.

Por último en lo que al acoso cibernético se refiere, destacar los resultados de Salmon et. al. (2018) en los que se afirma que éste tipo de acoso prevalece en los adolescentes de escuela media y secundaria, siendo a través de puntuaciones superiores en jóvenes las conductas de ciberbullying y superiores en niños las de acoso escolar (Cardozo, 2016).

Para prevenir o intervenir en el ámbito escolar es importante que la información o la formación tanto de docentes como alumnos vayan más allá de un simple aprendizaje sobre riesgos, hábitos de uso y prácticas saludables para las nuevas tecnologías. La verdadera intervención debe conseguir la toma de conciencia por parte de todos. Esto debe hacerse asegurando dos cosas, la primera es que las claves de la prevención se hagan efectivas, y la

segunda que los contenidos abordados sean imprescindibles para el desarrollo moral relacionado con el ciberbullying (Avilés, 2013).

## **Objetivos**

El principal objetivo del programa de prevención e intervención es hacer ver a los menores de edad los riesgos que conllevan las prácticas indebidas de las nuevas tecnologías. De esta forma se pretende conseguir que aprendan de manera sana lo que está bien o no en las redes sociales y conocer así sus límites tanto a nivel empático o social, como a nivel legal, para lograr que las personas que sufren o han sufrido acoso de tipo cibernético, vean que no están solas. De manera más específica se intentarán los siguientes objetivos específicos:

- Explicar a los menores los tipos de acoso escolar y dar pautas para su detección e intervención (aviso de adultos, ayuda al compañero más débil...).
- Enseñar a través de juegos la importancia de ser empático o buen compañero y saber ponerse en el lugar del otro en estos casos.
- Explicar las diferentes redes sociales y sus usos, para que estos comprendan cuáles son útiles y cuáles son innecesarias.
- Enseñar a los adolescentes los riesgos que tienen las redes sociales (pérdida de propiedad de las publicaciones o fotos, problemas legales...) para conseguir que realicen un uso adecuado sin perjudicar a los compañeros.

## **Beneficiarios**

Este programa de prevención e intervención va dirigido principalmente a los jóvenes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, que corresponden a los cursos de entre 1º y 4º de ESO aproximadamente.

La mejor prevención es la dirigida a 1º y 2º de ESO, ya que son las edades en las que se comienzan a usar los móviles, y si desde jóvenes aprenden de manera adecuada, se puede conseguir evitar muchos problemas relacionados con el acoso escolar. Por otro lado, en 3º y 4º de ESO, se realizará una prevención más encarada a que aprendan en qué lugares se encuentran en las redes sociales, y una intervención más centrada en su madurez.

Así mismo se verán beneficiados gracias a esta intervención educativa los adultos que rodean a los menores, ya sea por ser docentes que aprenderán unas claves esenciales sobre el

acoso escolar y cibernético y su prevención o intervención en el centro educativo, como los familiares encargados de los menores que a través de diferentes charlas comprenderán el mundo social o informático en el que se encuentran los menores y así sabrán vigilar o enseñar a dar determinadas pautas para la educación familiar.

## **Metodología**

### *Participantes*

Los participantes de este programa de intervención serán los alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO del IES Juan de Lanuza, instituto ubicado en Borja, Zaragoza. En él hoy en día se encuentran dos clases por curso ocupadas por un total de entre 25 y 30 alumnos por clase. En este programa intervendrán unos 215 alumnos de los dos sexos y además los familiares y docentes que estén en contacto continuo con ellos.

Para proceder a las sesiones se realizarán en grupos grandes en los que se juntarán a las clases de los mismos cursos juntos, quedando cuatro grupos en total.

- Grupo de 1º de ESO
- Grupo de 2º de ESO
- Grupo de 3º de ESO
- Grupo de 4º de ESO

La dinámica se realizará en el salón de actos o en una clase en el centro escolar que sea amplia para que el contexto donde se realice el programa mantenga los problemas (si los hay) de acoso escolar, viendo ellos así que es un problema de carácter grupal procedente del lugar en el que se encuentran (Vargas et. al., 2017). Las sesiones con todos ellos serán similares pero conforme vayan avanzando, cada grupo se centrará más en el punto clave en el que estén, es decir, que los más pequeños aprenderán a cómo utilizar las redes sociales, y los más mayores entenderán el peligro que tienen puesto que se acercan a la mayoría de edad y ya llevan unos años utilizando estas tecnologías.

### *Instrumentos*

Los instrumentos utilizados para la realización del programa de prevención e intervención serán dos cuestionarios. Éstos se realizaran de manera individual para ver la línea base de la que se parte, con ellos el psicólogo podrá observar el punto en el que se

encuentran los adolescentes al principio y al final del programa, tanto de presión grupal, como de interés o sabiduría sobre el tema. Los dos cuestionarios tendrán cuatro preguntas que se basarán en ellos mismos y en su relación con los demás.

Para la realización de éstas preguntas se deberá coger un papel y en él de manera anónima contestar a las preguntas, únicamente señalando el curso al que pertenecen, para así posteriormente comprobar las distintas respuestas de los grupos y realizar las sesiones.

Las preguntas del primer cuestionario serán:

- ¿Cómo es la relación con tus compañeros de clase, padres y profesores? ¿Desearías cambiar algo?
- ¿Qué es el acoso escolar? ¿Y el ciberbullying?
- ¿Cómo actuarías si vieses o estuvieras en un problema de acoso escolar?
- ¿Cuáles son las redes sociales que utilizas principalmente y cuánto tiempo les dedicas?

Tras el programa de intervención, a modo de cierre, se les volverá a realizar las mismas preguntas, incluyendo algunas nuevas a éstas, esperando que sus respuestas hayan cambiado y así observar que el programa ha sido útil para los alumnos. Las preguntas del segundo cuestionario serán:

- ¿Cómo es la relación con tus compañeros de clase, padres y profesores? ¿Desearías cambiar algo?
- ¿Cómo actuarías si vieses o estuvieras en un problema de acoso escolar?
- ¿Crees que el uso que le das a las redes sociales es adecuado? ¿Cambiarías algo de ellas?
- Tras lo aprendido con el programa, ¿ves necesario que se explique en los colegios o institutos qué es el acoso escolar y cómo actuar en estas situaciones?

### *Procedimiento*

Para poder realizar el programa de prevención de acoso escolar y cibernético se deberá cumplir la ley de protección de datos, “*Ley orgánica 26/2015, 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia de protección de datos*”. Aunque los cuestionarios se realicen de manera anónima, es importante que ellos sepan que esa información es intransferible y personal, además con esto se conseguirá que el alumno conteste a las preguntas de manera tranquila, por ello, ésta ley se les deberá de comunicar en la primera charla.

El programa de intervención para los alumnos constará de 2 sesiones al mes durante los dos primeros trimestres del curso, es decir 12 sesiones por curso, en ellas se realizarán diferentes actividades, como serán las charlas informativas o de aprendizaje, las charlas con la colaboración de alguna persona de autoridad o externa (policía, psicólogo clínico, expertos en redes) para que observen el problema desde distintos puntos de vista y también se realizarán actividades didácticas.

Al mismo tiempo se realizarán tres charlas (al principio, en la mitad del programa y al finalizarlo) con los padres y docentes que conviven o rodean a los menores que están implicados en el programa, para que ellos también vean lo que están aprendiendo sus hijos y además conozcan las claves sobre como intervenir o prevenir estas situaciones.

### *Diseño de las sesiones*

La duración de las sesiones será de 50 minutos, siendo siempre el mismo día de la semana y ocupando la misma hora, ésta será la de tutoría, ya que es un programa o actividad que no les tiene que quitar horas de estudio y que únicamente les tiene que servir de aprendizaje sin utilizar o quitar horas lectivas a los profesores. Las horas de tutoría siempre son antes del recreo, esto será una ventaja ya que si alguna sesión se queda corta, se podrá utilizar un tiempo del recreo. Exceptuando las sesiones de charlas para padres y profesores que se realizarán los días a concretar entre el centro y el director del programa por la tarde, siendo éstas exclusivas para los adultos.

Tabla 1: esquema de las sesiones.

<b>Número de la sesión</b>	<b>Nombre</b>
Sesión 1	Charla de aprendizaje: <i>¿qué es el acoso escolar? Y el ciberbullying? – Introductoria</i>
Sesión 2	Actividad didáctica: <i>Juegos prácticos: “Ponte en su lugar”, “la torre” y “las raíces de nosotros mismos”</i>
Sesión 3	Charla con los padres y docentes: <i>¿Qué es el acoso escolar? ¿Y el ciberbullying?</i>
Sesión 4	Charla con personal externo: <i>profesional en seguridad ciudadana y conocimiento de la legalidad civil</i>
Sesión 5	Charla de aprendizaje: <i>En las redes tú decides</i>

Sesión 6	Actividad didáctica: <i>“navegando por la red”</i>
Sesión 7	Charla con personal externo: <i>profesional de la informática</i>
Sesión 8	Charla para padres y docentes: <i>Redes, ese mundo que algunos desconocen</i>
Sesión 9	Charla de aprendizaje: <i>como intervenir ante el acoso escolar y el ciberbullying</i>
Sesión 10	Actividad didáctica: <i>caso práctico</i>
Sesión 11	Charla de aprendizaje: <i>sentimientos y emociones</i>
Sesión 12	Charla con personal externo: <i>profesional en psicología clínica y emociones</i>
Sesión 13	Charla para padres: <i>¿Qué le está pasando a mi hijo - cómo intervenir ante el acoso escolar</i>
Sesión 14	Actividad didáctica: <i>“lo que me gusta de ti”</i>
Sesión 15	Charla final: cierre del programa

- Sesión 1: Charla de aprendizaje: *¿qué es el acoso escolar? Y el ciberbullying? – Introductoria*

Objetivo: en esta primera sesión se realizará el cuestionario con las cuatro preguntas citadas anteriormente para que así se vea lo que saben los alumnos y observar en dónde hay que hacer más hincapié para las próximas sesiones. Además en esta se explicara que es el bullying y el ciberbullying, los tipos que existen, la principal diferencia entre éstos y los enfrentamientos casuales de violencia que surgen en los institutos y, sobretodo, las consecuencias de las conductas que tienen víctimas, observadores y agresores.

- Sesión 2: *Juegos prácticos: “Ponte en su lugar”, “la torre” y “las raíces de nosotros mismo”*

Objetivo: en esta sesión se realizarán tres juegos prácticos para conseguir tres cosas: que los alumnos vean con la primera actividad la posición del compañero y así, puedan practicar la empatía y afianzar los conocimientos sobre los principales “personajes” existentes en una situación de acoso escolar; que con el juego de la torre se cree una mayor conexión grupal y que intenten llevarse bien entre todos, ya que se realizará al principio del curso; y con la última actividad se motivará a que descubran entre ellos las diferencias que existen entre su grupo de clase y observen que ser

personas diferentes a los demás es algo positivo, fomentando así la diversidad grupal. Se pondrá un ejemplo/historia ficticia para que los menores aprendan a interpretar quién es cada personaje (víctima, agresor y observadores), consiguiendo de esta manera que se puedan sentir identificados. Tras el debate sobre quién es cada personaje se realizará una breve charla sobre el acoso escolar y la cantidad que piensan que existe en su centro, para así enseñarles que este problema es algo negativo y que cada vez ocurre con más frecuencia.

- Sesión 3: *Charla con los padres y docentes: ¿Qué es el acoso escolar? ¿Y el ciberbullying?*

*Objetivo:* con esta charla lo que se va a intentar conseguir es que los padres y docentes aprendan qué es el bullying o acoso escolar y vean los peligros que existen tanto a nivel físico como emocional para el menor. Además también se les comenzará a hablar sobre el ciberbullying, adelantándoles que de éste tema se profundizará en la próxima sesión.

También se les explicarán los distintos tipos de violencia existentes, los tipos de bullying y sus principales consecuencias y como intentar prevenirlo en casa. Animarlos a que hablen con los adolescentes sobre el tema y que no sea algo “tabú”, darles claves para recalcarles los menores que ellos siempre los van a apoyar y explicarles cuándo es el mejor momento para realizar este tipo de comentarios.

- Sesión 4: *Charla con personal externo: profesional en seguridad ciudadana y conocimiento de la legalidad civil*

*Objetivo:* cuando el menor observe que la charla no la realiza el profesional al que está acostumbrado, quizás empiece a escuchar más. Por ello se le pedirá colaboración a un profesional de la policía local o guardia civil especializado en el tema de menores y más concretamente en el de acoso y redes sociales. Con esto se pretende conseguir que los menores entiendan los peligros que existen si realizan actos ilegales o acoso a sus compañeros, y por otro lado que las posibles víctimas vean que no están solos y que además están respaldados por la ley.

- Sesión 5: *“Charla de aprendizaje: En las redes tú decides”*

*Objetivo:* el principal objetivo de esta sesión es que los menores de edad se conciencien de la peligrosidad que tienen las redes sociales, la capacidad de manipulación que tiene internet, qué son las cookies, los tipos de redes sociales más utilizadas y sobretodo que aprendan a manejarlas de manera positiva y conociendo sus propios límites

- Sesión 6: *Actividad didáctica: “navegando por la red”*

Objetivos: lo que se pretende conseguir con ésta actividad es que todos juntos de manera grupal realicen búsquedas por internet sobre temas interesantes y se introduzcan en algunas de las redes sociales más utilizadas por los menores. Además para que vean el alcance de la peligrosidad que existe, se realizará un ejemplo con “Google Maps” en el que si se accede al historial personal, se puede observar los días que has estado en determinados lugares, para así concienciar realmente a los menores y finalizar recalcando que aunque son buenas, tienen que tener ciertos límites.

- Sesión 7: *Charla con personal externo: profesional de la informática*

Objetivos: se invitará a un profesional de la informática, de las redes sociales o un trabajador de éstas, para que les enseñe cuáles son los trucos más llamativos de internet, que vean su opinión personal acerca de ellos y que a su vez les oriente hacia una buena utilización.

- Sesión 8: *Charla para padres y docentes: “Redes, ese mundo que algunos desconocen”*

Objetivos: aquí se informará más detenidamente qué es el ciberbullying o acoso cibernético, consiguiendo así que los padres comprendan exactamente el mundo en el que se mueven los menores cibernéticamente, además se les enseñará las diferentes redes que existen para que así los padres o profesores de los primeros cursos les expliquen cómo deben utilizarlas y cómo hablar con ellos sobre este tema tan delicado, ya que es importante que entiendan que para ellos internet es algo necesario en el siglo XXI y que es otra manera diferente de socializar.

- Sesión 9: *Charla de aprendizaje: como intervenir ante el acoso escolar y el ciberbullying*

Objetivos: lo que se pretende conseguir es que los menores entiendan lo que es una intervención y con ella los principales pasos a seguir ante un protocolo de actuación, como son el proceso de detección, la recogida de información, a quién tienen que avisar en el centro y cómo apoyar a la víctima, tanto en una situación de acoso escolar, como en una de acoso cibernético.

- Sesión 10: *Actividad didáctica: caso práctico*

Objetivos: se realizará un caso práctico ficticio en el que se les enseñará un texto con un problema de ciberbullying en el instituto, ellos tendrán que aprender a identificar a los distintos personajes y también a ellos mismos en la historia, para que así aprendan a realizar la intervención, previniendo en un futuro que no sepan hacerla.

- *Sesión 11: Charla de aprendizaje: sentimientos y emociones*

Objetivos: se realizará una charla con el objetivo de conseguir que todos los alumnos se pongan en el lugar de los demás y comprendan como se tiene que sentir un menor de edad cuando está siendo acosado. Además se realizará en la segunda parte de la sesión una charla más motivacional para que tanto observadores como víctimas se decidan por ayudar a los demás y sentirse mejor respectivamente.

- *Sesión 12: Charla con personal externo: profesional en psicología clínica y emociones*

Objetivos: acudirá un psicólogo especializado en psicología clínica y emociones para que cuente como se sienten realmente las personas que sufren estos problemas y les explique que hay más casos, que no están solos y que pueden ser ayudados por los psicólogos, además de que aprendan cómo se trabaja ante un caso de acoso escolar o cibernético en una consulta de psicología.

- *Sesión 13: Charla para padres y docentes: ¿Qué le está pasando a mi hijo/alumno? - cómo intervenir ante el acoso escolar*

Objetivos: se les explicará cómo intervenir como adultos, ya sean padres o docentes, ante una situación de acoso y, al igual que con los menores, se realizará un caso práctico de manera grupal para que participen todos de forma voluntaria y consigan entender la posición en la que se encuentran y lo que tienen que hacer exactamente en estos casos.

- *Sesión 14: Actividad didáctica: “lo que me gusta de ti”*

Objetivos: con esta actividad se pretende motivar a los alumnos de manera positiva entre ellos y que consigan una relación grupal fuerte, se realizará colocando un papel en la espalda de cada uno y entre ellos se escribirán frases o adjetivos positivos, posteriormente se pasará a leerlos (de manera voluntaria) y a recalcarles que son importantes y que se motiven a la hora de ser un grupo unido, consiguiendo así una última actividad que fomente la unión en la clase.

- *Sesión 15: Charla final: cierre del programa*

Objetivos: se realizará una charla en la que se volverán a realizar las preguntas del cuestionario anterior para observar lo que se ha conseguido a lo largo de los meses y las sesiones y otras nuevas para ponerlos a prueba. Se finalizará dando un agradecimiento a los alumnos y docentes por la participación y dejando unos minutos para que realicen preguntas o dudas que les hayan quedado a lo largo de todas las sesiones.

### *Recursos*

#### - Humanos

- El psicólogo que realizará las charlas tendrá que tener la titulación del Grado universitario de psicología y estar especializado en Psicología Educativa y Redes sociales, especialmente en el Máster universitario en prevención e intervención en problemas de conducta en la escuela.
- Profesionales que realizarán las charlas como son el policía, el experto en informática y redes sociales y por último el psicólogo especializado en emociones. Teniendo cada uno de ellos los cursos necesarios que demuestren que pueden realizar éstas charlas

#### - Materiales

Los principales materiales para la ejecución del programa serán todos propios de los alumnos o el centro, ya que no se necesitará ningún material extra.

### **Resultados esperados**

Para el programa de intervención, los resultados esperados se centrarán en la disminución de las malas relaciones entre los compañeros durante los dos trimestres del curso. La convivencia que se construye a partir de las relaciones interpersonales de los compañeros de forma diaria, se reproduce en un escenario social limitado, por ello es importante que el espacio en el que se ejecuta la intervención tenga relación con el alumnado, consiguiendo de este modo una mayor cohesión grupal, y de manera simultánea una mayor empatía por los compañeros (Vargas et. al., 2017). Así se pueden conseguir unos resultados que demuestren la buena formación en autoestima, empatía y principios individuales y sociales en los derechos humanos, ya que actualmente las relaciones sociales se desarrollan a través de las redes sociales y es necesario el control en la utilización de éstas (Albert-Gómez et. al., 2017). En el próximo curso escolar, se intentaría identificar la disminución de la agresividad por parte de los compañeros agresores, la mayor red de apoyo entre ellos y la disminución del número de casos, esto se podría comprobar realizando de nuevo los cuestionarios utilizados y observando la diferencia de resultados en estas variables con los de años anteriores.

Se espera conseguir una concienciación colectiva sobre éste problema por parte de los docentes y padres que acudan a las charlas, es importante que se den cuenta de que son los principales modelos de los menores tanto en casa como en las aulas (Yüksel-Şahin, 2015).

Se intentará que los alumnos hayan aprendido a actuar desde la no-violencia, observando la cantidad de empatía o apoyo social o grupal existente en la clase, esto se podrá realizar a través de un cuestionario por preguntas grupales, similar al que se ha realizado en este programa. La generación de conflictos se produce por varias razones y es significativo que los alumnos aprendan a resolver estas disputas respetando a los compañeros. Las tecnologías ofrecen la producción o continuidad de los conflictos, así es importante que los alumnos comprendan la peligrosidad de las tecnologías y aprendan a utilizarlas de una manera adecuada (Albert-Gómez et. al., 2017).

Además los alumnos también se habrán formado en responsabilidades individuales y penales, pero sobretodo en morales, gracias a las charlas de aprendizaje y con profesionales externos. La concienciación de responsabilidad en cada una de las conductas que realizan a través de internet y sus diferentes consecuencias, será imprescindible si se quiere eliminar el bullying y el ciberbullying, (Albert-Gómez et. al., 2017).

Por último se destacarán las variables en las que se espera un cambio significativo, como serán la empatía por el compañero, ya que se va a fomentar durante todo el programa la forma de ver las situaciones desde distintos puntos de vista para conseguir que se pongan en el lugar de los demás; el apoyo social o la cohesión grupal, que en relación con la empatía sería conveniente que se viera un cambio en positivo, para conseguir que el grupo se viese fuerte tanto para relacionarse con los compañeros, como para sentirse identificado en situaciones de acoso y actuar para solventarla, y finalmente, la disminución de los casos de acoso y a su vez de la agresividad, reduciendo el número de víctimas y consiguiendo una menor agresividad por parte de los alumnos.

## **Discusión y conclusiones**

El acoso escolar y el ciberbullying están aumentando su cifra de casos dentro de las instituciones educativas, y con ello el número de víctimas, espectadores y agresores (Uribe et. al., 2012). Una buena prevención deberá evitar que surja el maltrato entre iguales en diferentes ámbitos, por ello es importante que exista una buena red de apoyo entre los menores y los adultos que los rodean, ya sean padres o docentes, la solución a éste problema

requiere un esfuerzo por éstos, con el fin de mejorar la convivencia en el centro y en casa, y no considerar el problema como algo aislado (Monelos et. al., 2015).

El bienestar, el desarrollo personal y la relación entre iguales está influenciada en gran medida por el clima escolar existente en cada situación (Baudoin et. al., 2014), por ello es necesario que se fomente la calidad en las amistades que se crean. Los grupos de iguales son un papel fundamental en el desarrollo adecuado de personalidad en la adolescencia, los aspectos que se acaban de destacar pueden generar en el menor una valencia tanto positiva como negativa, es decir, que las amistades pueden ser un recurso fundamental para el ajuste psicológico, pero a su vez, pueden ser un factor indeseable para el menor en cuestiones como el consumo de drogas, delictivas etc (Estévez et. al., 2009).

El acoso escolar es un problema en tres niveles, personal, social y educativo, identificar los problemas o factores de riesgo que conducen a éste es una de las áreas más trascendentales en la investigación para adolescentes, familiares y docentes (Canan et. al., 2017). La única manera de hacerle frente al problema será con la cooperación de éstos implicados en una intervención a cuatro niveles, institucional, en el que todo el centro educativo participe; familiar, con la colaboración de los padres del menor; grupal, referente a los compañeros de clase; e individual, tanto con la víctima como con el agresor (Garaigordobil et. al., 2017).

Las limitaciones principales que se han encontrado en el programa de intervención han sido dos, la primera se refiere a la cantidad de participantes existentes en el programa, al ser un instituto con una muestra pequeña, no se podría probar con tanta seguridad si el programa realmente funciona. La segunda limitación más destacada sería que las preguntas realizadas en el cuestionario no están validadas científicamente por lo que no se sabe con seguridad si podrían ser válidas para la intervención del programa o sería mejor realizar otras diferentes.

Las investigaciones futuras deberán continuar con la búsqueda de posibles formas de acoso y con ellas, diversas soluciones. Tanto el bullying como el cyberbullying son problemas que sufren los adolescentes en el día a día, y por ello es necesario que se encuentren soluciones rápidas y eficaces, ya que en el mundo informatizado en el que vivimos, los adolescentes cada vez son más dependientes del mundo informático y a su vez de las redes sociales (Salmon et. al., 2018).

## Referencias

- Albert-Gómez, M. J., Ortega-Sánchez, I. & García-Pérez, M. (2017). Educación en derechos humanos: formación ética-cívica de los educadores sociales como medio para prevenir el ciberbullying. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (30), 189-204.
- Avilés, J. M. (2013). Análisis psicosocial del ciberbullying: claves para una educación moral. *Papeles de psicólogo*, 34(1), 65-73.
- Beaudoin, H. & Roberge, G. (2014). Student perceptions of school climate and lived bullying behaviours. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 174, 321-330.
- Blanco-Suárez, M., Gordillo-Rondón, M., Redondo, J. & Luzardo, M. (2017). Estilos de crianza que inciden en la presencia en un colegio público de Bucaramanga. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas “PsicoEspacios”*, 11(8), 56-75.
- Canan, B., Çiçek, Z., Yigitbas, C., Gazme, C. & Dinçer, A. (2017). The relationship between types of bullying experienced by primary school students and their anxiety, state-trait, self esteem and certain socio-demographic characteristics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 398-404.
- Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. E., Serra, M. A. & Ramallo, M. G. (2016). Bullying y ciberbullying en adolescentes escolarizados. *VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 30-33.
- Estévez, E., Martínez, B. & Jiménez, T. I. (2009). Las relaciones en la escuela: el problema del rechazo escolar. *Psicología Educativa*, 15(1), 5-12.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V. & Machimbarrena, J.M. (2017). Intervención en el bullying y cyberbullying: evaluación del caso Martín. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(1), 25-32.
- Hicks, J., Jennings, L., Jennings, S., Berry, S. & Green, A. (2018). Middle School Bullying: Student Reported Perceptions and Prevalence. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 1-14.
- Juvonen, J., Wang, Y. & Espinoza, G. (2011). Bullying experiences and compromised academic performance across middle school grades. *Journal of Early Adolescence*, 31(1), 152-173.
- Ley Orgánica 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y adolescencia. Boletín Oficial del Estado, núm. 180, de 29 de julio de 2015, pp. 64544 a 64613. <http://www.boe.es/boe/dias/2015/07/29/pdfs/BOE-A-2015-8470.pdf>

- Luengo, J. A. (2014). Ciberbullying. Prevenir y Actuar. *Education in the Knowledge Society*, 18(1), 119-121.
- Mazzone, A., Camodeca, M. & Salmivalli, C. (2018) Stability and change of outsider behavior in school bullying: the role of shame and guilt in a longitudinal perspective. *Journal of Early Adolescence*, 36(2), 164-177.
- Monelos, M., Mendiri, P. & García-Fuentes, C. (2015). El bullying revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de Estudios e Investigación*, (02), 74-78.
- Monroy-García, F. & Hurtado-Masa, J. (2018). Nuevas formas de acoso escolar, ciberbullying. Nivel de riesgo en la etapa pre-adolescente. *Avances en democracia y liderazgo distribuido en educación: Actas del II Congreso internacional de liderazgo y mejora de la educación*. Red de Investigación sobre Liderazgo y Mejora de la Educación (RILME), 541- 545.
- Palmer, S., Cameron, L., Rutland, A. & Blake, B. (2017). Majority and minority ethnic status adolescents' bystander responses to racism in school. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 27(5), 374-380.
- Polanin, J., Espelage, D. & Pigott, T. (2012). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review*, 41(1), 47-65.
- Salmon, S., Turner, S., Taillieu, T., Fortier, J. & Afifi, T.O. (2018). Bullying victimization experiences among middle and high school adolescents: traditional bullying, discriminatory harassment, and cybervictimization. *Journal of Adolescent*, 63, 29-40.
- Ttofi, M. & Farrington, D. (2010). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27-56.
- Uribe, A.F., Orcasita, L. T. & Aguillón, E. (2012). Bullying, redes de apoyo social y funcionamiento familiar en adolescentes de un Institución educativa de Santander, Colombia. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 6(2), 83-99.
- Vargas d., & Paternina, Y. (2017). Relación entre habilidades sociales y acoso escolar. *Cultura. Educación y Sociedad*, 8(2), 61-78.
- Yüksel-Şahin, F. (2015). An Examination of Bullying Tendencies and Bullying Coping Behaviors among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 214-221.