

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER EN “LAS TIC EN EDUCACIÓN” (2017-18)



FACULTAD DE EDUCACIÓN

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN E  
INTERVENCIÓN DEL BULLYING Y EL  
CYBERBULLYING EN EDUCACIÓN  
SECUNDARIA OBLIGATORIA:  
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN  
PROGRAMA TIC PARA USO EN CONTEXTO  
ESCOLAR Y COMO HERRAMIENTA DE  
EMPODERAMIENTO PERSONAL.**

**AUTORA:** Clara Mosquete de la Torre

**TUTOR:** Antonio Miguel Seoane Pardo

**Salamanca, Junio de 2018**



FACULTAD DE EDUCACIÓN

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN E  
INTERVENCIÓN DEL BULLYING Y EL  
CYBERBULLYING EN EDUCACIÓN  
SECUNDARIA OBLIGATORIA:  
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN  
PROGRAMA TIC PARA USO EN CONTEXTO  
ESCOLAR Y COMO HERRAMIENTA DE  
EMPODERAMIENTO PERSONAL.**

**La autora:**

**Vº Bº El Tutor:**

**Fdo. Clara Mosquete de la Torre**

**Fdo. Antonio Miguel Seoane Pardo**

**Salamanca, Junio de 2018**

*De la ignorancia viene el miedo, del miedo viene la intolerancia.  
La educación es la llave de la aceptación.*

KATHLEEN PATEL

Dña. Clara Mosquete de la Torre, matriculada en el Máster Universitario en las TIC en Educación: análisis de procesos, recursos y prácticas formativas.

Declaro que he redactado el trabajo titulado “*Estrategias de prevención e intervención del bullying y el cyberbullying en Educación Secundaria Obligatoria: diseño e implementación de un programa TIC para uso en contexto escolar y como herramienta de empoderamiento personal*” para la asignatura de Trabajo de Fin de Máster del curso académico 2017-2018 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

**Agradecimientos:**

En primer lugar, me gustaría dar las a gracias a mi tutor, Antonio Miguel Seoane Pardo, por su disponibilidad, su enorme implicación, su ayuda, su apoyo, por enseñarme tanto, por confiar en mí, y sobre todo, por hacer posible esta maravillosa experiencia.

En segundo lugar, agradecer a todos los alumnos y alumnas del IES Venancio Blanco que asistieron a las sesiones formativas del programa; sin ellos nada de esto hubiera sido posible.

Por último, dar las gracias a mi familia, quien siempre ha apostado por mí y por mis sueños. Ella es quien me ha acompañado en todo momento haciéndome feliz y proporcionándome la fuerza necesaria para alcanzar todas mis metas.

### **Resumen:**

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Máster es diseñar e implementar un programa de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* mediado por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). En primer lugar, se lleva a cabo una revisión bibliográfica sobre el acoso escolar, el *cyberbullying*, los programas y las campañas más relevantes para su prevención e intervención, así como sobre los beneficios aportados por las TIC en dicho proceso, explicando la esencialidad de acabar con este grave problema que afecta a personas de todo el mundo y el modo en que las nuevas tecnologías pueden ayudarnos a conseguirlo. En segundo lugar, se desarrolla el programa y se implementa en un aula de Educación Secundaria Obligatoria con el fin de concienciar y sensibilizar al alumnado, quien trabajará en torno a la temática del *bullying* y el *cyberbullying* mediante el empleo de distintas metodologías y herramientas tecnológicas. Por último, su impacto será analizado mediante un cuestionario.

**Palabras clave:** acoso escolar, *bullying*, *cyberbullying*, programa, prevención, TIC.

### **Abstract:**

The main objective of this Master's Degree Project is to design and implement a program mediated by Information and Communication Technologies (ICT) in order to prevent and intervene bullying and cyberbullying. Firstly, a bibliographical review about bullying, cyberbullying, significant programs and campaigns for their prevention and intervention is carried out, as well as about the benefits provided by ICT in that process, explaining the essentiality of ending with this serious problem that affects people all around the world and the way in which new technologies can help us to achieve it. Secondly, the program will be developed and implemented in a classroom at a Secondary School in order to raise awareness and sensitize students, who will work on the subject of bullying and cyberbullying by using different methodologies and technological tools. Finally, its impact will be analyzed through a questionnaire.

**Keywords:** bullying, cyberbullying, program, prevention, ICT.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN: .....	1
OBJETIVOS:.....	6
METODOLOGÍA: .....	7
ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA: .....	9
Capítulo I. ¿Qué es el <i>bullying</i> ?.....	9
➤ Definición de <i>bullying</i> y origen del término:.....	9
➤ Tipos de <i>bullying</i> o acoso escolar:.....	10
➤ Roles desempeñados en situaciones de <i>bullying</i> y características de los mismos: .....	11
➤ Causas del <i>bullying</i> : .....	13
➤ Consecuencias del <i>bullying</i> :.....	14
➤ Indicadores de acoso escolar:.....	14
Capítulo II. ¿Qué es el <i>cyberbullying</i> ?.....	15
➤ Definiciones de <i>cyberbullying</i> : .....	15
➤ Características del <i>cyberbullying</i> :.....	16
➤ Roles en el <i>cyberbullying</i> :.....	17
➤ Vías del <i>cyberbullying</i> : .....	17
➤ Manifestaciones del <i>cyberbullying</i> : .....	18
➤ Causas y factores de riesgo del <i>cyberbullying</i> :.....	19
➤ Consecuencias del <i>cyberbullying</i> :.....	20
➤ Medidas de prevención: .....	21
➤ Protocolos de intervención en centros educativos: .....	22
Capítulo III. Programas y campañas de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> . .....	23
➤ Programas de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> : .....	24

➤ Campañas contra el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> : .....	31
➤ Ventajas de emplear las TIC en los programas y las campañas contra el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> : .....	34
➤ Elementos esenciales que deben poseer los programas y las campañas de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> : .....	36
PROGRAMA TIC DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL <i>BULLYING</i> Y EL <i>CYBERBULLYING</i> : .....	38
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: .....	40
Capítulo IV. Metodología de la investigación. ....	40
➤ Objetivos de la investigación: .....	40
➤ Hipótesis: .....	40
➤ Tipo de estudio: .....	40
➤ Población y muestra: .....	41
➤ Variables: .....	42
➤ Instrumento de recogida de datos: .....	42
➤ Fases de la investigación y su organización temporal: .....	42
➤ Procedimiento de análisis de los datos: .....	43
Capítulo V. Resultados obtenidos. ....	44
➤ Análisis descriptivo de los aspectos sociodemográficos de la muestra: .....	44
➤ Fiabilidad de la escala: .....	45
➤ Análisis descriptivo por ítems: .....	45
➤ Análisis descriptivo por dimensiones: .....	46
➤ Diferencias significativas. Prueba U de Mann-Whitney: .....	46
CONCLUSIONES: .....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: .....	55
ANEXOS: .....	63
Anexo I. Términos característicos en las definiciones de <i>bullying</i> : .....	63



Anexo II. Términos característicos en las definiciones de <i>cyberbullying</i> : .....	64
Anexo III. Programa TIC de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> (completo): .....	65
Anexo IV. Diario de observación y recogida de evidencias:.....	98
Anexo V. Instrumento de recogida de datos:.....	112
Anexo VI. Aspectos sociodemográficos de la muestra: .....	116
Anexo VII. Fiabilidad de la escala:.....	119
Anexo VIII. Análisis descriptivo por ítems: .....	119
Anexo IX. Análisis descriptivo por dimensiones: .....	121
Anexo X. Prueba U de Mann-Whitney y diferencia de medias:.....	122

## ÍNDICE DE TABLAS<sup>1</sup>

Tabla 1. Definición de <i>bullying</i> según distintos autores.....	10
Tabla 2. Tipos de acoso escolar.....	10
Tabla 3. Roles de los implicados en situaciones de <i>bullying</i> .....	11
Tabla 4. Factores que influyen en la aparición del acoso escolar.....	13
Tabla 5. Consecuencias del <i>bullying</i> en agresores, víctimas y observadores.....	14
Tabla 6. Definición de <i>cyberbullying</i> según distintos autores.....	15
Tabla 7. Rasgos característicos del <i>cyberbullying</i> .....	16
Tabla 8. Manifestaciones más frecuentes del <i>cyberbullying</i> . .....	18
Tabla 9. Consecuencias del <i>cyberbullying</i> en los distintos implicados.....	20
Tabla 10. Medidas para prevenir el <i>cyberbullying</i> . .....	21
Tabla 11. Protocolo ante casos de <i>cyberbullying</i> en centros educativos. ....	22
Tabla 12. Programas y campañas nacionales e internacionales. ....	23
Tabla 13. Beneficios de las TIC en los programas y campañas de prevención e intervención. ....	35
Tabla 14. Componentes esenciales programas y campañas de prevención e intervención. ....	36

---

<sup>1</sup> Las tablas de los Anexos se diferencian de las del resto del trabajo mediante el sufijo “A”.

Tabla 15. Cronograma de las fases de la investigación. ....	43
Tabla 16A. Términos de referencia para elaborar la definición de <i>bullying</i> . ....	63
Tabla 17A. Términos de referencia para elaborar la definición de <i>cyberbullying</i> . ....	64
Tabla 18A. Elementos tomados como referencia de programas y campañas. ....	66
Tabla 19A. Objetivos, contenidos y competencias a desarrollar mediante el programa. ....	69
Tabla 20A. Principios metodológicos base del programa. ....	70
Tabla 21A. Recursos empleados durante la implementación del programa. ....	72
Tabla 22A. Blog ¡Acabemos con el monstruo! – <i>Bullying</i> y <i>Cyberbullying</i> . ....	73
Tabla 23A. Materiales audiovisuales empleados en las sesiones. ....	76
Tabla 24A. Herramientas TIC y redes sociales empleadas en las sesiones. ....	77
Tabla 25A. Actividad 1 – Primera sesión. ....	78
Tabla 26A. Actividad 2 – Primera sesión. ....	79
Tabla 27A. Actividad 3 – Primera sesión. ....	81
Tabla 28A. Actividad 1 – Segunda sesión. ....	83
Tabla 29A. Actividad 2 – Segunda sesión. ....	84
Tabla 30A. Actividad 3 – Segunda sesión. ....	86
Tabla 31A. Actividad 1 – Tercera sesión. ....	88
Tabla 32A. Actividad 2 – Tercera sesión. ....	89
Tabla 33A. Actividad 1 – Cuarta sesión. ....	91
Tabla 34A. Actividad 2 – Cuarta sesión. ....	92
Tabla 35A. Actividad 3 – Cuarta sesión. ....	94
Tabla 36A. Organización temporal de las sesiones. ....	96
Tabla 37A. Momentos de la evaluación e instrumentos y técnicas empleados. ....	96
Tabla 38A. Escala Likert empleada en el pretest y el postest. ....	112
Tabla 39A. Alfa de Cronbach. ....	119
Tabla 40A. Análisis descriptivo de los ítems de la primera dimensión (observación). ....	119
Tabla 41A. Análisis descriptivo de los ítems de la segunda dimensión (realización). ....	120
Tabla 42A. Análisis descriptivo de los ítems de la tercera dimensión (vivenciado). ....	121
Tabla 43A. Análisis descriptivo por dimensiones. ....	121
Tabla 44A. Prueba U de Mann-Whitney. ....	122

## ÍNDICE DE FIGURAS:

Figura 1. Cartel “tecnológico” para difundir el blog “Acabemos con el monstruo”.....	75
Figura 2. Nube de palabras de <i>Answer Garden</i> . Primera sesión. ....	98
Figura 3. Emociones y sentimientos expresados en <i>Instagram</i> (1). Primera sesión. ...	100
Figura 4. Emociones y sentimientos expresados en <i>Instagram</i> (2). Primera sesión. ...	100
Figura 5. Pizarra interactiva con insultos y elogios (1). Segunda sesión. ....	101
Figura 6. Pizarra interactiva ampliada con insultos y elogios. Segunda sesión. ....	102
Figura 7. Resultados de encuesta <i>Mentimeter</i> . Tercera sesión. ....	104
Figura 8. Sentimientos identificados, expresados a través de Instagram. Cuarta sesión. .....	107
Figura 9. Sentimientos identificados, expresados a través de Instagram (2). Cuarta sesión. ....	107
Figura 10. Total de respuestas cuestionario de satisfacción <i>Kahoot</i> . ....	108
Figura 11. Interés y utilidad de los temas tratados en las sesiones.....	109
Figura 12. Adquisición de nuevos conocimientos.....	109
Figura 13. Gusto por trabajar con TIC. ....	110
Figura 14. Sesiones divertidas y amenas. ....	110
Figura 15. Disposición para recibir más información y formación. ....	111
Figura 16. Satisfacción con las sesiones.....	111
Figura 17. Gráfico de sectores del sexo de la muestra. ....	116
Figura 18. Gráfico de sectores del año de nacimiento de la muestra. ....	116
Figura 19. Gráfico de sectores del país de nacimiento de la muestra.....	117
Figura 20. Gráfico de sectores de la localidad de nacimiento de la muestra.....	117
Figura 21. Gráfico de sectores sobre si han vivido fuera de Salamanca. ....	118
Figura 22. Gráfico de sectores del año desde el cual viven en Salamanca.....	118
Figura 23. Gráfico de líneas de la diferencia de medias en las dimensiones (pretest- postest).....	122

## INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

En las últimas décadas se ha producido un aumento vertiginoso del empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) (Fernández-Montalvo, Peñalva y Irazabal, 2015), dando lugar a un cambio global a nivel cultural, social, relacional, económico e industrial (Nocentini, Zambuto y Menesini, 2015). Más concretamente, ese progreso tecnológico (Arab y Díaz, 2015) ha modificado nuestra forma de comunicación. A día de hoy nos encontramos inmersos en una sociedad caracterizada por la presencia constante de dichas tecnologías en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana. Esto podría traducirse en el surgimiento de la Era de la hiperconexión (Luengo, 2014), que no entiende de barreras espaciales ni temporales.

¿Podría esto significar que vivimos en una sociedad informada? Por desgracia, parece ser que no. Como dice Dinamarca en referencia a las TIC (2010, citado por Mellado y Rivas, 2017), vivimos “[...], deslumbrados ante sus luces y ciegos ante sus sombras” (p. 15). En cierto modo, nos encontramos atrapados en un mundo tecnológico (Carr, 2014), por lo que no vemos más allá de las oportunidades y beneficios que nos brinda y, por consiguiente, no conocemos o no queremos ser conscientes de sus inconvenientes.

No cabe ninguna duda de que las posibilidades de las TIC e Internet son infinitas: nos permiten comunicarnos y acceder a grandes cantidades de información en cualquier momento y lugar (Hernández y Solano, 2007), pueden ser empleadas como elemento de ocio y trabajo, facilitan nuestras tareas, e incluso pueden favorecer la salud mental de cualquier persona, sobre todo la de los jóvenes (Nocentini *et al.*, 2015).

Sin embargo, hoy en día todas esas ventajas suelen verse eclipsadas por los inconvenientes o riesgos que conlleva su empleo (Tokunaga, 2010).

En primer lugar, debemos saber que en los últimos tiempos ha aparecido una nueva “brecha digital” entre padres e hijos, quienes son concebidos como inmigrantes y nativos digitales respectivamente (Arab y Díaz, 2015; Domínguez-Alonso, Vázquez-Varela y Nuñez-Lois, 2017; Fernández-Montalvo *et al.*, 2015; Luengo, 2014). Los inmigrantes digitales suelen emplearlas con mayor precaución debido a que saben que entrañan ciertos peligros y a que no poseen grandes nociones sobre su funcionamiento, lo que da lugar a su vez a una falta de estrategias para supervisar el uso que sus hijos hacen de las

tecnologías. Por otro lado, los nativos digitales son hábiles en su utilización, las conocen y manejan mejor que los adultos, pero no son conscientes de los riesgos que se esconden tras ellas (Arab y Díaz, 2015; Domínguez-Alonso *et al.*, 2017; Fernández-Montalvo *et al.*, 2015; Luengo, 2014). Por tanto, existe un gran desequilibrio entre ambos, pues mientras que los adultos las emplean de un modo seguro y responsable, los adolescentes no prestan atención a sus efectos nocivos.

En segundo lugar, el empleo diario de las TIC está generando un estado de dependencia (Domínguez-Alonso *et al.*, 2017) o adicción. También está propiciando el surgimiento de relaciones banales entre desconocidos (Arab y Díaz, 2015), lo que se traduce en un aumento del poder de las personas anónimas sobre las que no lo son. Dicho de otro modo, la retroalimentación digital entre adolescentes puede ser perniciosa para ellos al favorecer una comunicación presidida por el anonimato (Arab y Díaz, 2015), lo que puede afectar a su capacidad afectiva, de empatía, de reflexión, así como a la construcción de su identidad personal (Arab y Díaz, 2015; Foody, Samara y Carlbring, 2015). Sobre este aspecto, Galán-García, Gaviria, Laorden, Santos y García (2014), piensan que la suma de las TIC y las redes sociales hace emerger el poder del anonimato. Como señala Carr (2017), las TIC están transformando nuestra estructura cerebral y nuestra mente, cambiando nuestro modo de aprender y disminuyendo o modificando nuestra capacidad reflexiva, crítica, emocional y relacional.

En la misma línea, el uso casi ininterrumpido de las TIC está elevando el grado de ansiedad y estrés, así como los comportamientos agresivos de los adolescentes (Giménez, Maquilón y Arnaiz, 2015), modificando sus intereses. Estos últimos suelen estar relacionados con lo virtual (Giménez *et al.*, 2015), afectando así a sus relaciones sociales.

Por tanto, no debemos olvidar los riesgos que conlleva el uso inadecuado de las TIC, sobre todo en referencia a algunos “fenómenos” de reciente aparición, “como el *grooming*, el *sexting*, el *malware*, la vulneración de la propiedad intelectual y el *cyberbullying*” (Mellado y Rivas, 2017, p. 18-19), siendo este último en el que nos centraremos de ahora en adelante.

Como ya dijimos con anterioridad, las TIC se han convertido en uno de los rasgos más característicos de la sociedad actual, especialmente de la población infantil y adolescente (Nocentini *et al.*, 2015). Como señalan Hernández y Solano (2007), Internet y las nuevas

tecnologías son algo natural y familiar para ellos, concibiéndolas como un elemento de primera necesidad.

Según los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017), un 95,1 % de los menores de entre 10 y 15 años de edad utiliza Internet y un 94% posee móvil propio a los 15 años. Por otro lado, entre los 16 y los 24 años un 96,2% es usuario frecuente de Internet. En cuanto a la participación en redes sociales, los más activos son los jóvenes de entre 16 y 24 años de edad (90%). Esto nos puede hacer pensar en la existencia de una estrecha relación entre el *cyberbullying* y el aumento del uso de las TIC entre la población más joven (Save the Children, 2016).

En referencia a este último aspecto, teniendo en cuenta los datos aportados por diferentes estudios, podemos decir que la incidencia del *bullying* y el *cyberbullying* en nuestro país es alta. Además, estas situaciones de acoso suelen ir ligadas a determinadas etapas educativas. Por ejemplo, en el *Informe Yo a eso no juego. Bullying y Cyberbullying en la infancia* (Save the Children, 2016), se indica que un 93% de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria encuestados ha sufrido *bullying*, mientras que un 69% afirma haber sido víctima de *cyberbullying*. Respecto al alumnado que ha sido víctima de los dos tipos de acoso nos encontramos con un 37% de los casos.

Por otro lado, según el *II Estudio sobre Acoso Escolar y Cyberbullying según los afectados* (Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña. 2017), las cifras han aumentado desmesuradamente en tan solo un año (2015-2016). Las llamadas referidas al acoso escolar aumentaron en un 128% en un solo un año (2015-2016), así como en un 240% en dos años (2014-2016). Además, sus datos muestran que la mayoría de los casos de *bullying* y *cyberbullying* se producen en la Educación Secundaria Obligatoria. La media de edad en el caso del *bullying* se sitúa en torno a los 11 años de edad, mientras que respecto al *cyberbullying* ronda los 13,5 años.

Por tanto, la alta incidencia de este fenómeno ha hecho que el *bullying* y el *cyberbullying* se conviertan en una de las mayores preocupaciones de nuestro país (Cava, 2011; Díaz Aguado, 2005; García-Continente, Pérez y Nebot, 2010; Monjas, Martín-Antón, García-Bacete y Sanchiz, 2014; Pérez- Fuentes, Gázquez, Fernández Baena y Molero, 2011, citados por Nocito, 2017).

Según Englander (2017) resulta impactante pensar que, conforme los niños van creciendo, el *cyberbullying* va viendo incrementada su presencia en los casos de acoso escolar tradicional. En otras palabras, la irrupción de la tecnología en la vida de los adolescentes aumenta el riesgo de sufrir *cyberbullying*. Desafortunadamente, las TIC han facilitado la conversión del acoso escolar en un problema que afecta a todos (Garaigordobil, 2011; Kärna, 2012; Monelos, Mendiri y García-Fuentes, 2015), en cualquier momento y lugar. Para Ortega-Ruíz y Zych (2016), el *cyberbullying* es un nuevo modo de agresión entre iguales surgido por el apogeo de las TIC, lo que ha dado lugar a un estado de alerta social, y en consecuencia, a que la mayoría de las investigaciones sobre *cyberbullying* se centren en los aspectos negativos de las nuevas tecnologías (Ortega-Ruíz y Zych, 2016; Zych, Ortega-Ruíz y Marín-López, 2016).

De manera similar, Hernández y Solano (2007) establecen que el *cyberbullying* ha aparecido a raíz de las oportunidades que la tecnología ofrece a los acosadores. Para estas mismas autoras, esta situación está afectando al clima escolar y social, no solo del alumnado, sino también al del profesorado y las familias (Hernández y Solano, 2007). Atrás queda la definición de escuela establecida por Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993, citada por Haataja, 2016), que hablaba de una escuela que fomentaba la salud, siendo ésta un entorno saludable para la vida.

Una gran parte de la población mundial no comenzó a ser consciente de la gravedad de esta problemática hasta que empezaron a aparecer en los medios de comunicación casos de suicidios relacionados con el *bullying* y el *cyberbullying* (Cooklin, 2017; Zych, Ortega-Ruíz y Del Rey, 2015). El *cyberbullying*, aunque da la sensación de que puede pasar desapercibido, puede destrozar la vida de los adolescentes (Domínguez-Alonso *et al.*, 2017). La difusión masiva de estos sucesos provocó la proliferación de estudios y programas (KiVa, *Cyberprogram*) para estudiar el fenómeno, detectarlo, prevenirlo e intervenir sobre él (Zych *et al.*, 2015). Como establecen Foody *et al.* (2015), únicamente las investigaciones recientes han empezado a estudiar su impacto y a concebirlo como un grave problema que afecta a la sociedad mundial.

Dado que la expansión del *cyberbullying* no entiende de fronteras al producirse en un “mundo virtual 2.0” (Garaigordobil, Martínez-Valderrey, Maganto, Bernarás y Jaureguizar, 2016, p. 35), lo que al mismo tiempo ha permitido la mudanza del *bullying*

al ciberespacio (González García, 2016), la sensibilización, la detección y la prevención e intervención del acoso escolar y el *cyberbullying* se han convertido en una necesidad de primer orden, siendo vital que toda la sociedad sea consciente de su magnitud y comience a luchar para acabar con esta situación (Domínguez-Alonso *et al.*, 2017).

Llegados a este punto, no puedo evitar plantearme la siguiente pregunta: si las nuevas tecnologías han generado un incremento en el número de casos de *bullying* y *cyberbullying*, llegando incluso a convertirlo en un fenómeno aún más agresivo y nocivo... ¿por qué no emplear los medios que han seducido a nuestros adolescentes (tecnología y redes sociales) para tratar de poner fin a este gran monstruo?

En nuestros días es casi imposible encontrar a algún estudiante que no viva por y para las redes sociales. Estas se han convertido en su estilo de vida y ocupan la mayor parte de su tiempo libre y de ocio, afectando a su entorno más próximo y personal. Aun así, debemos dejar de verlas como a un enemigo, pues el ambiente digital constituye un lugar repleto de oportunidades para actuar adecuadamente y concienciar sobre los riesgos que conllevan ciertas acciones (Luengo, 2014). Por ello, mi intención es crear un programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*. Una iniciativa de carácter educativo basada en: promover un uso adecuado de las nuevas tecnologías (Fernández-Montalvo *et al.*, 2015), favorecer la convivencia entre iguales a través de un espacio virtual, educar en valores éticos y morales (Ortega-Ruíz y Zych, 2016) además de en las emociones y los sentimientos (Foody y Samara, 2018). Como señalan Hernández y Solano (2007), las TIC y la pedagogía deben ir siempre unidas.

Por tanto, este programa TIC partirá de un enfoque global e integrador que tendrá en cuenta las ventajas y los inconvenientes de la comunicación digital (Arab y Díaz, 2015; Foody y Samara, 2018), así como la importancia de una educación positiva que defienda los derechos de los menores (Save the Children, 2016).

Si conseguimos aunar los puntos fuertes de distintos programas y campañas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* en un programa TIC, podremos aportar nuestro “granito de arena” a la lucha contra el gran monstruo de un modo que aún no ha sido puesto en marcha en suficientes ocasiones, construyendo una educación que favorezca la creación de relaciones interpersonales saludables en el entorno presencial y online (Della Cioppa, O’Neil y Craig, 2015) a través de las TIC y las redes sociales.



## OBJETIVOS:

El presente trabajo posee diversos objetivos, los cuales pueden clasificarse del siguiente modo:

### Objetivos generales:

- Profundizar en la temática del *bullying*, el *cyberbullying*, los programas y campañas de prevención de ambos y los beneficios de emplear las TIC en ellos.
- Desarrollar un programa de prevención del *bullying* y el *cyberbullying* mediado por las TIC e implementarlo.
- Medir la incidencia de la problemática en el alumnado antes y después de la experiencia.

### Objetivos específicos:

- Abordar la problemática del *bullying*, y más específicamente su transformación en *cyberbullying*.
- Medir la incidencia del *bullying* y el *cyberbullying* en un contexto concreto (alumnado del IES Venancio Blanco).
- Diseñar e implementar un programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* adaptado a esa realidad, partiendo de las características más interesantes de otros programas y campañas ya existentes.
- Evaluar el impacto del programa en dicho contexto.
- Valorar en qué medida, a través de los resultados, ese impacto puede beneficiar al alumnado.
- Crear un espacio TIC que garantice la pervivencia del presente Trabajo Fin de Máster, en este caso en concreto, un blog.

Por tanto, como se puede observar, todos ellos tienen una finalidad común, la cual consiste en conocer con mayor profundidad el fenómeno del *bullying* y el *cyberbullying*, así como tratar de atajar ambos problemas empleando uno de los medios más frecuentes en que se producen: las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

## METODOLOGÍA:

En primer lugar, para que la **búsqueda de información** sobre la temática fuera lo más exhaustiva posible, se plantearon algunas cuestiones de investigación referidas al *bullying*, el *cyberbullying* y los programas y campañas para su prevención e intervención:

- ¿Qué es el *bullying*?, ¿qué tipos existen?, ¿qué roles pueden desempeñarse en estas situaciones?, ¿cuáles son sus causas y consecuencias?, ¿cómo podemos detectarlo?
- ¿Qué es el *cyberbullying*?, ¿cuáles son sus rasgos más característicos?, ¿qué roles están relacionados con el mismo?, ¿cuáles son las vías para realizar *cyberbullying*?, ¿y sus manifestaciones?, ¿cuáles son sus causas y sus consecuencias?, ¿cuál es su incidencia?, ¿cómo puede prevenirse e intervenirse?
- ¿Cuáles son los programas y las campañas más exitosas?, ¿emplean las TIC?, ¿qué ventajas aporta el empleo de las TIC?, ¿qué componentes deben poseer este tipo de programas?

Posteriormente, a partir de estas cuestiones, se comenzó con el proceso de documentación teórica. Para ello, se buscó información de manera automática en diferentes bases de datos: Scopus, Dialnet, ERIC, Scielo y Google Académico. También se realizaron búsquedas de forma manual, empleando el motor de búsqueda Google para documentos determinados que se conocían con anterioridad.

Por consiguiente, los tipos de documentos empleados para la elaboración del marco teórico y el diseño del marco de actuación TIC han sido muy variados. Entre ellos podemos encontrar artículos de revista, informes, libros, tesis doctorales, guías educativas, páginas web, documentos legislativos, etc. Antes de emplearlos, todos ellos fueron revisados en profundidad para comprobar su fiabilidad y utilidad.

Además, la mayoría de las referencias bibliográficas empleadas son bastante actuales. Sin embargo, también se han utilizado otras de mayor antigüedad dado que resultan útiles e interesantes para abordar la temática que nos concierne.

En segundo lugar, a la hora de diseñar y enfocar el **programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying***, como ya explicaremos más detalladamente en apartados posteriores, se decidió partir de la valoración de su incidencia (pre-test) para

poder adaptarlo en base a los datos obtenidos. Después, se tomó la decisión de evaluar el impacto del programa de prevención TIC a través de un pos-test.

Para la elaboración del programa, se tomaron como base los aspectos más interesantes de las campañas y los programas revisados en el marco teórico. Asimismo, se estableció que los elementos que lo constituirían girarían en torno a recursos y elementos tecnológicos. Para ello, se creó un blog sobre el *bullying* y el *cyberbullying*, el cual sería utilizado como medio para llevar a cabo las sesiones presenciales puestas en marcha en el IES Venancio Blanco (Salamanca), en las cuales se utilizarían recursos audiovisuales, aplicaciones, dispositivos tecnológicos, redes sociales...

Del mismo modo, los cuestionarios empleados antes y después de la intervención (pretest y postest) fueron desarrollados en base a otros existentes y plasmados mediante Google Forms, siendo facilitados al alumnado mediante su enlace o código QR.

Por tanto, el programa ha estado condicionado en todo momento por el empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Por último, en cuanto a la metodología seguida en referencia al **proyecto de investigación**, los pasos seguidos han sido los siguientes. En primer lugar se establecieron los objetivos concretos de la investigación, así como la hipótesis. Se eligió realizar, desde una perspectiva cuantitativa, un estudio pre-experimental, concretamente un pre-test-pos-test de un solo grupo por cuestiones éticas. La población de estudio seleccionada fue el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria de nuestro país, siendo la muestra (no probabilística, accidental y por disponibilidad) 27 alumnos y alumnas de cuarto curso de dicha etapa educativa escolarizados en el IES Venancio Blanco de Salamanca. Como variable dependiente se estableció la frecuencia de los comportamientos indicados y como variable independiente el propio programa (tratamiento). Los datos se obtuvieron mediante una escala tipo Likert, elaborada en base a dos cuestionarios ya validados. También se establecieron las fases de la investigación y se organizaron temporalmente. Por último, el análisis de datos fue llevado a cabo combinando los programas Excel y SPSS, dando lugar a una serie de tablas y gráficos que facilitaron su interpretación.

Todos los aspectos mencionados serán descritos con mayor profundidad en apartados posteriores.

## **ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA:**

En el presente apartado se llevará a cabo una breve revisión bibliográfica en referencia al *bullying*, el *cyberbullying* y la necesidad de ponerles freno mediante programas y campañas de prevención e intervención. Para ello, comenzaré contextualizando la temática a partir del término *bullying* para, posteriormente, analizar la problemática del *cyberbullying* con mayor profundidad, reflexionando sobre los rasgos que lo caracterizan. Después se analizarán los puntos fuertes de algunos de los programas y campañas existentes para la prevención e intervención de ambos, los beneficios de emplear las TIC en ellos para concienciar a la sociedad sobre su gravedad, concretamente a los adolescentes, así como los elementos que estos deben poseer para lograr buenos resultados. Estos aspectos constituirán la base teórica de nuestro propio programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*.

### **Capítulo I. ¿Qué es el *bullying*?**

#### **➤ Definición de *bullying* y origen del término:**

Según Armero, Bernardino y Bonet (2011), el término *bullying* procede del inglés *bully* (matón). Por otro lado, Cooklin (2017) piensa que la palabra *bullying* procede del término *bullbaiting*, referido a una tradición del siglo XVII (Inglaterra) donde los perros hostigaban a los toros para acabar con su vida, siendo ese hostigador a quien hoy en día conocemos como acosador. En la misma línea, Zabay y Casado (2018) defienden que la palabra *bullying* procede del término *bull* (investir).

Una de las definiciones que aún en nuestros días disfruta de una mayor aceptación es la de Olweus (1980, citado por Nocito, 2017), que describe el acoso escolar como una clase de violencia derivada de la destrucción de las relaciones sociales simétricas entre iguales, que son sustituidas por otras asimétricas (poder-sumisión).

Sin embargo, esto no significa que no existan otras definiciones. Al contrario, una gran diversidad de autores se ha atrevido a definir este fenómeno. A continuación se muestra una única definición elaborada a partir de las aportadas por diferentes autores (Tabla 1). Los términos empleados para su redacción, procedentes de las distintas definiciones consultadas, se recogen en el Anexo I.

Tabla 1. *Definición de bullying según distintos autores.*

<b>Definición de bullying</b>	Fenómeno de naturaleza multicausal y multifactorial caracterizado por la crueldad y la maldad intencionada y repetitiva entre menores, existiendo un desequilibrio de poder entre ellos (acosador “poderoso” y víctima “débil”) que se refleja en distintos tipos de acoso (físico, verbal, relacional o digital), convirtiéndolo en un problema a nivel mundial y en un foco de incertidumbre social que ha comenzado a ser concebido como un delito contra la plenitud moral.
-------------------------------	---

Fuente: elaboración propia a partir de Álvarez, Álvarez de Toledo, Avilés, Fierro, García, Gutiérrez, Hernández, Llaneza, Lorenzana, Mallo, Represa y Urra (2013), Ballesteros (2017), Englander (2017), Garaigordobil et al. (2016), Hernández y Solano (2007), Şentürk y Bayat (2016), Smith y Brain (2000, citados por Zych et al., 2015), Zabay y Casado (2018).

➤ **Tipos de bullying o acoso escolar:**

Desde mi punto de vista, una de las mejores clasificaciones del acoso escolar es la proporcionada por Armero *et al.* (2011) (Tabla 2):

Tabla 2. *Tipos de acoso escolar.*

<b>Físico</b>	Comportamiento del agresor que conlleva un daño intencional hacia el cuerpo de un igual (directo) o sus objetos personales (indirecto): pegar, empujar... romper, esconder y/o robar objetos.
<b>Verbal</b>	Conductas llevadas a cabo por el agresor mediante el lenguaje verbal con el objetivo de perjudicar a un compañero. Estas pueden ser de dos tipos: directas (insultos, burlas...) o indirectas (“cuchicheos”, rumores...).
<b>Relacional</b>	Acciones del agresor dirigidas a dañar la red social de un compañero. También pueden ser directas (excluir, evitar su participación en las actividades...) o indirectas (marginar o ignorar intencionalmente y animar al resto de compañeros a hacerlo).
<b>Digital</b>	Agresiones llevadas a cabo mediante las Tecnologías de la Información y la Comunicación: móvil, ordenador, redes sociales, videojuegos en línea, blog, comunidades virtuales...

Fuente: adaptado de Armero et al. (2011)

El maltrato físico y el verbal ya existían en la clasificación recogida en el Informe del Defensor del Pueblo sobre violencia escolar en España (1999, citado por Monelos *et al.*, 2015), que también incluía el maltrato mixto: combinación de maltrato físico y verbal.

Según Englander (2017), en la actualidad el acoso psicológico se encuentra presente en cualquiera de los tipos mencionados con anterioridad, siendo este el más frecuente. Esto nos hace pensar en que, para los agresores, es mejor dañar psicológicamente que físicamente, pues son conscientes de que sus consecuencias son mayores.

➤ **Roles desempeñados en situaciones de *bullying* y características de los mismos:**

Los roles hacen referencia al papel que desempeñan los menores en las situaciones de *bullying*. Según Hernández y Solano (2007), pueden clasificarse en (Tabla 3):

Tabla 3. *Roles de los implicados en situaciones de bullying.*

<b>Agresor</b>	Aquellos que agreden o acosan a otros compañeros con el objetivo de perjudicarles. Pueden actuar de manera grupal o individual.
<b>Víctima</b>	Se diferencian tres tipos de víctima: víctima típica (foco de las agresiones), víctima provocadora (acosada por falta de habilidades sociales, responde mediante el enfrentamiento y la provocación) y víctima agresora (acosada y acosadora simultáneamente).
<b>Testigo</b>	Se encuentran implicados indirectamente en estas situaciones ya que, o las observan sin hacer nada o animan al acosador. Su papel es vital para prevenir o detener este tipo de situaciones.

Fuente: adaptado de Hernández y Solano (2007).

Una vez conocidos los roles existentes, pasaremos a describir algunas de sus características de un modo más detallado, basándonos en diferentes autores.

Según Zabay y Casado (2018), los acosadores suelen ser alumnos que desean sentirse más poderosos que sus compañeros, recurriendo para ello a la agresividad, la intimidación y la provocación. Además, no toleran la frustración, se mueven por impulsos, se saltan las normas con frecuencia, parecen seguros de sí mismos, poseen una gran falta de empatía y su rendimiento escolar es bastante bajo. Aunque sus habilidades emocionales son escasas, saben cómo manipular a los demás para ponerles de su parte (Ginni, Pozoly y Hausser, 2011, citados por Romera, Cano, García-Fernández y Ortega-Ruiz, 2016).

Por otro lado, las víctimas son débiles psicológica y socialmente (tienen pocos amigos), no saben cómo afrontar este tipo de situaciones, suelen aislarse debido a que sus habilidades sociales son escasas, son tímidos e introvertidos, se someten a los demás con facilidad, poseen una baja autoestima, no están seguros de sí mismos, su autoconcepto es negativo, a veces muestran síntomas de ansiedad, no suelen participar en clase, su habilidad para los deportes es baja o inexistente, parecen tristes continuamente, tienen miedo a ir al colegio y muestran dificultades para expresar sus emociones a los demás (Zabay y Casado, 2018). Tampoco debemos olvidar que tienen miedo a ser evaluados negativamente por los demás (Storch, Brassard y Masia-Warner, 2003, citados por Romera *et al.*, 2016).

Para Garaigordobil (2014), los acosadores y las víctimas de *bullying* poseen algunos rasgos en común, como por ejemplo, una baja autoestima, una escasa adaptación social o un estilo parental coercitivo, entre otros aspectos.

Por último, Zabay y Casado (2018) defienden que los observadores se caracterizan por tolerar el acoso, quedándose parados y en silencio cuando otro necesita su ayuda por miedo a convertirse en víctima, no les preocupa la injusticia y poseen un bajo nivel de empatía. Por otro lado, Garaigordobil (2014) considera que los testigos suelen ser responsables, con alta autoestima, poseen un rendimiento escolar bueno, un alto grado de adaptación social y un estilo parental no coercitivo. En muchas ocasiones los padres y los docentes no dan importancia al acoso escolar, de modo que los testigos piensan que no es necesario informar a los adultos para poner fin a la situación, cuando en realidad esto sería clave para su prevención e intervención (Vera, Vélez y García, 2017; Zabay y Casado, 2018).

Por último, resulta interesante lo que señala Garaigordobil (2017), quien demuestra a través de distintos estudios que todos aquellos que se encuentran implicados en situaciones de acoso escolar suelen poseer una conducta antisocial elevada, independientemente de si actúan como agresores, víctimas u observadores.

Todas estas características pueden ser de gran utilidad para identificar los roles que desempeñan los alumnos en las situaciones de acoso escolar.

➤ **Causas del *bullying*:**

Las razones que pueden impulsar a acosar a otros pueden ser muy diversas. Por ello, a continuación haremos referencia a distintas clasificaciones de las mismas.

Por un lado, López, Domínguez y Álvarez (2010, citados por Monelos *et al.*, 2015), defienden que existen tres tipos de factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso escolar (Tabla 4):

Tabla 4. *Factores que influyen en la aparición del acoso escolar.*

<b>Individuales</b>	Características de la propia persona. Por ejemplo: rasgos físicos, psicológicos, género, edad, personalidad... Aquellas personas elegidas por los acosadores como víctima suelen tener rasgos que los hacen diferentes a los demás.
<b>Académicos</b>	Organización y clima escolar, ideología del centro, calidad de la relación entre docente y discente, aceptación o rechazo por parte de sus compañeros...
<b>Familiares</b>	Ambiente negativo, problemas de comunicación, falta de apoyo afectivo y emocional, problemas familiares, comportamiento agresivo o problemas de conducta en algún miembro de la familia...

Fuente: adaptado de López, Domínguez y Álvarez (2010, citados por Monelos *et al.*, 2015).

Por otro lado, dentro de la guía elaborada por Álvarez, Álvarez de Toledo, Avilés, Fierro, García, Gutiérrez, Hernández, Llana, Lorenzana, Mallo, Represa y Urra (2013), este último autor considera que puede iniciarse:

- Al darse una situación concreta (un hecho por el que la víctima comienza a recibir un mote).
- Al difundirse un rumor sobre un compañero o a un rasgo que hace diferente a un estudiante (físico, psicológico...).

Por tanto, podríamos decir que los casos de acoso escolar pueden surgir por causas individuales, académicas, familiares o por situaciones concretas.



➤ **Consecuencias del *bullying*:**

El acoso escolar tiene graves consecuencias en la víctima, el acosador y los observadores, quienes podrán presentar síntomas a corto y largo plazo. A continuación se presentan los efectos negativos más importantes para cada uno de los actores (Tabla 5):

Tabla 5. *Consecuencias del bullying en agresores, víctimas y observadores.*

<b>Agresor</b>	El acosador interioriza la violencia como un medio para conseguir aquello que desea, resultándole innecesario cumplir las normas. Por esa razón, está en riesgo de delinquir, caer en la drogadicción, tener un rendimiento escolar bajo y de utilizar la agresividad para resolver cualquier problema, incluso cuando tenga pareja.
<b>Víctima</b>	La víctima puede experimentar dificultades de aprendizaje, miedo a asistir a la escuela (absentismo) y/o problemas psicológicos de diversa índole (depresión, ansiedad, estrés, pensamientos suicidas...). Además, se siente indefensa e inferior a los demás. Por tanto, el acoso supone para ella una experiencia tremendamente dolorosa y traumática que será recordada durante toda su vida, pudiendo llevarle a optar por una solución extrema: el suicidio.
<b>Observador</b>	Los observadores, aunque no se ven implicados de forma directa en estas situaciones, se sienten inseguros e indefensos, pues piensan que pueden convertirse en una víctima, además de impotentes al no saber cómo ayudar a sus compañeros. Si el observador se posiciona al lado del acosador, es probable que en el futuro adopte ese papel.

Fuente: elaboración propia a partir de Ballesteros (2016), Garaigordobil et al., (2016), Hernández y Solano (2007), Merrell, Gueldner, Ross e Isava, (2008, citados por Williford, Boulton, Noland, Little, Kärnä, y Salmivalli, 2011), Nocito (2017).

➤ **Indicadores de acoso escolar:**

Aunque también existen una serie de puntos que pueden ayudarnos a detectar si un menor está acosando a sus compañeros o está observando este tipo de situaciones, vamos a centrarnos en los indicadores que nos permiten identificar a las víctimas de acoso escolar.

Según Zabay y Casado (2018), una víctima de acoso escolar: no quiere acudir a clase, muestra cambios en su alimentación, no tiene ilusión por nada, no quiere vestirse como

antes, evita estar con otros niños, se siente triste constantemente, no quiere hablar del colegio, no tiene amigos, tiene dificultades para conciliar el sueño, se muestra ansioso, vomita con frecuencia, se muerde las uñas, tiene nuevos tics, escribe cosas que no pueden ser vistas por los adultos, no quiere salir en fotos, se enfada sin motivo, casi no ríe, inventa excusas para evitar ser descubierto, realiza dibujos extraños que hablan por él, etc.

## Capítulo II. ¿Qué es el *cyberbullying*?

### ➤ **Definiciones de *cyberbullying*:**

El *cyberbullying* es un fenómeno relativamente reciente y complejo surgido a partir de la irrupción de las TIC en nuestra sociedad (Ballesteros, 2017). Por ello aún no existe una definición consensuada en torno al mismo, sino una gran variedad de descripciones similares, las cuales serán recogidas en una única definición (Tabla 6). Para la elaboración de la misma, se han tomado como base los términos procedentes de las distintas definiciones consultadas, los cuales se recogen en el Anexo II.

Tabla 6. *Definición de cyberbullying según distintos autores.*

<b>Definición de <i>cyberbullying</i></b>	Variante del <i>bullying</i> tradicional surgida al combinarse el acoso escolar y las TIC, trasladándose así al ciberespacio. Consiste en emplear las TIC, de manera individual o grupal, para agredir y dañar a otras personas, aprovechando las oportunidades ofrecidas por las nuevas tecnologías: anonimato, rápida expansión, etc. Para que dichas conductas puedan ser consideradas <i>cyberbullying</i> , deben tener lugar entre menores, han de ser deliberadas, intencionadas y repetitivas, y deben caracterizarse por una relación de poder asimétrica entre el ciberacosador y la cibervíctima.
---	--

Fuente: elaboración propia a partir de Álvarez et al. (2013), Arab y Díaz (2015), Belsey (2005, citado por Hernández y Solano, 2007), Della Cioppa et al. (2015), Englander (2017), Foody y Samara (2018), Galán-García et al., (2014), Garaigordobil (2011), Garaigordobil et al., (2016), González García (2016), Hernández y Solano (2007), Luengo (2011, 2014), Manson (2008, citado por Del Río, Sádaba y Bringué, 2010), Martínez-Vilchis, Morales y Pozas (2018), Mellado y Rivas (2017), Ortega-Ruíz y Zych (2016), Smith, Mahadavi, Carvalho, Fisher, Russell y Tippet (2008, citados por Ortega-Ruíz y Zych, 2016), Tokunaga (2010), Willard (2004, citado por Del Río et al., 2010), Zabay y Casado (2018).

Antes de finalizar el presente apartado, resulta interesante mencionar a Hernández y Solano (2007), quienes consideran que existen dos modalidades de *cyberbullying*: el derivado de una situación de *bullying* ya existente, debido a que el acoso tradicional pierde atractivo para el acosador y donde el ciberacosador suele coincidir con el agresor presencial; y el que aparece sin previo aviso, teniendo lugar directamente en el ciberespacio, aunque después de un tiempo el ciberacosador agrede en un entorno físico.

➤ **Características del *cyberbullying*:**

La mayoría de los autores coinciden a la hora de establecer los rasgos más característicos del *cyberbullying*. Por esta razón, se muestra a continuación una tabla elaborada a partir de distintas aportaciones (Tabla 7).

Tabla 7. *Rasgos característicos del cyberbullying.*

Acciones agresivas, repetitivas e intencionadas con el objetivo de dañar a otros.
Emplea las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como medio o herramienta de acoso. Por tanto, su naturaleza es principalmente tecnológica.
Puede estar o no relacionado con casos de acoso escolar, siendo posible que el acosador virtual lo haya sido con anterioridad en el entorno físico y que, por consiguiente, víctima y agresor se conozcan en persona.
Acoso indirecto, caracterizado por un contacto virtual (no físico). El acosador encuentra una gran ventaja en este tipo de acoso: el anonimato.
Se expande a gran velocidad, llamando la atención de una audiencia muy amplia y dificultando la identificación de los observadores.
Es invasivo, se entromete en el contexto privado y de seguridad de la víctima. Sucede en cualquier momento o lugar, el acoso es constante, lo que genera en la víctima una sensación de inseguridad y desprotección. Parece que nunca va a poder huir de esa situación.
Al igual que en el <i>bullying</i> tradicional, suele existir un desequilibrio entre el acosador (poderoso) y la víctima (débil).
No incluye acciones de índole sexual. En ese caso hablaríamos de <i>sexting</i> o <i>grooming</i> .

Fuente: elaboración propia a partir de Zabay y Casado (2018), Luengo (2011, 2014), Hernández y Solano (2007), Foody y Samara (2018), Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña (2017).

➤ **Roles en el *cyberbullying*:**

Al igual que en el *bullying*, en el *cyberbullying* los niños y adolescentes pueden desempeñar tres roles principales: acosador, víctima y observador. Como dichos papeles fueron descritos con anterioridad, en este apartado me centraré en los rasgos que caracterizan a cada uno de los roles dentro del *cyberbullying*.

Según Garaigordobil (2014), las **cibervíctimas y los ciberagresores** comparten una serie de características: pasividad o agresividad en la resolución de problemas, alta inestabilidad emocional, conductas antisociales, problemas académicos, síntomas de enfermedades mentales y psicosomáticas, niveles bajos de responsabilidad y ajuste social, así como de autoestima y estilos parentales coercitivos. En referencia a los ciberacosadores, Reyzaal y Sanz (2014, citados por Monelos *et al.*, 2015) destacan que se sienten atraídos por este tipo de acoso debido a que les hace sentir más poderosos, sin apenas riesgos y con una mayor libertad.

Por otro lado, los **ciberobservadores** poseen rasgos contrarios a los anteriores: empleo de estrategias adecuadas en la resolución de problemas, estabilidad emocional, elevado sentido de la responsabilidad y de ajuste social, alta autoestima, estilo parental no coercitivo, apenas presentan conductas antisociales o problemas de índole educativa, ni tampoco síntomas de enfermedades mentales o psicosomáticas (Garaigordobil, 2014).

➤ **Vías del *cyberbullying*:**

Según Domínguez-Alonso *et al.* (2017), puede distinguirse entre el *cyberbullying* llevado a cabo a través de Internet o del teléfono móvil, dependiendo del medio empleado.

Por otro lado, Monelos *et al.* (2015) indican la existencia de una gran variedad de vías a través de las cuales realizar *cyberbullying*: mensajes, llamadas, fotografías, vídeos, correos electrónicos, redes sociales, etc. A estos medios Garaigordobil (2014) añade las páginas web, en ocasiones creadas para humillar a una persona concreta.

Mellado y Rivas (2017), consideran que los medios más empleado en la actualidad son las redes sociales, las cuales forman parte de la vida diaria de cualquier adolescente. En esta misma línea, Giménez *et al.*, (2015), indican que la aplicación móvil más utilizada para realizar *cyberbullying* es WhatsApp mientras que, a nivel de ordenador, lo más empleado son las redes sociales.

Esto es muy frecuente entre el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (Giménez *et al.*, 2015). En este aspecto coinciden Foody *et al.* (2015), quienes consideran que la rápida aparición y expansión de las redes sociales está dejando fuera a los adultos, quienes no saben cómo manejar los peligros que estas entrañan.

A estos medios se suman las comunidades virtuales (Hernández y Solano, 2007), que favorecen el aislamiento de determinados alumnos y alumnas (víctimas) debido a que necesitan de invitación para pertenecer a ellas. De manera similar, Flores (2008, citado por Garaigordobil, 2011), nos recuerda que no debemos olvidar los videojuegos online como vía del *cyberbullying*, pues la mayoría disponen de un foro o chat privado.

Una vez conocidas las vías que facilitan la realización de *cyberbullying*, es esencial conocer cómo puede manifestarse este fenómeno.

➤ **Manifestaciones del *cyberbullying*:**

El *cyberbullying* puede manifestarse de distintos modos, dependiendo en la mayoría de las ocasiones del medio empleado para realizarlo. Para prevenir este tipo de situaciones, resulta vital conocer cuáles son dichas manifestaciones (Tabla 8):

Tabla 8. *Manifestaciones más frecuentes del cyberbullying.*

Enviar mensajes agresivos y humillantes, de manera repetitiva, a la víctima.
Enfrentamientos en línea caracterizados por el envío de mensajes electrónicos con un lenguaje ofensivo y airado.
Amenazas e intimidaciones en la red acompañadas de otras acciones como el hostigamiento, el chantaje y la vigilancia online.
Difusión de bulos sobre una persona con el objetivo de dañar sus relaciones sociales o perjudicar su imagen.
Atribución falsa de comportamientos inadecuados a la víctima, afectando a su imagen ante compañeros, padres y profesores.
Hacerse pasar por otra persona o mantenerse en el anonimato para difundir información o materiales perniciosos para una persona determinada y su entorno cercano.
Publicar secretos o datos personales de una persona en Internet.
Excluir a una persona, de manera intencionada, de una comunidad virtual.

Enviar software malicioso a una persona concreta o suscribirle en páginas web sin su consentimiento (por ejemplo, de pornografía).
Grabar mientras se agrede física o psicológicamente a una persona para después subirlo a Internet y que sea visto por todo el mundo.
Compartir grabaciones sexuales de una persona sin su consentimiento para humillarla de manera intencionada.
Crear un blog o página web para vejar y dañar a una persona.
Retocar materiales digitales como fotografías, vídeos, e-mails..., para burlarse de determinadas personas.
Usurpar contraseñas de distintos espacios web para suplantar la identidad de otra persona o para conocer su información personal, atentando contra su privacidad.
Crear o participar en cuestionarios online denigratorios para ciertas personas.

Fuente: elaboración propia a partir de Avilés, (2012); Bauman, (2009); Lenhart, (2005); Willard, (2006), citados por Álvarez et al. (2013); Flores (2008, citado por Garaigordobil, 2011), Hernández y Solano (2017), Zabay y Casado (2018).

➤ **Causas y factores de riesgo del *cyberbullying*:**

Aún son muy pocas las investigaciones que han estudiado las causas de este tipo de acoso. Por ello, es esencial destacar a Hoff y Mitchell (2009, citados por Garaigordobil, 2011), cuyos estudios demuestran tres causas principales: a) la disolución de relaciones de amistad o pareja, b) los sentimientos de envidia y c) la falta de tolerancia por diferentes razones. En la misma línea, Garaigordobil (2011) señala que el *cyberbullying* es llevado a cabo a modo de venganza y que el anonimato favorece este tipo de comportamientos, pues los acosadores sienten que no van a ser castigados por sus acciones.

Tampoco debemos dejar de lado a los padres, quienes no son capaces de ayudar a sus hijos debido a que no poseen la formación necesaria y a que no comprenden del todo el mundo de las tecnologías (Hoff y Mitchell, 2009, citados por Garaigordobil, 2011).

Por último, Álvarez *et al.* (2013) relacionan el *cyberbullying* con la irrupción de las TIC en nuestra sociedad y la temprana edad con que comienzan a ser utilizadas, así como a la falta de formación del alumnado sobre el uso seguro y responsable de las mismas, quien además no comprende el significado del término “privacidad” ni los riesgos que la red esconde.

➤ **Consecuencias del *cyberbullying*:**

Dado que las consecuencias del *cyberbullying* afectan a todos los involucrados, serán mostradas a continuación organizadas en torno a los distintos implicados (Tabla 9).

Tabla 9. *Consecuencias del cyberbullying en los distintos implicados.*

<b>Víctima</b>	Efectos perniciosos para su salud y bienestar general.
	Problemas psicológicos (depresión, ansiedad, estrés, frustración, irritabilidad, desasosiego, insomnio, temor derivado de analepsis, niveles muy bajos de autoestima, inestabilidad emocional...).
	Trastornos psicósomáticos (dolor de estómago, náuseas, dolor de cabeza...) y fisiológicos (aumento de los niveles de la Proteína C Reactiva, generando problemas de salud a largo plazo).
	Alteraciones en el rendimiento escolar (atención y concentración).
	Problemas psicosociales que dificultan las relaciones con los demás.
	Pensamientos suicidas y/o suicidio.
<b>Acosador</b>	Uso de la violencia y la agresividad para alcanzar lo que desea, lo que conduce a una futura delincuencia.
	Bajo nivel de empatía.
	Rendimiento escolar muy bajo y/o absentismo.
	Incumplimiento sistemático de las normas.
	Drogadicción, alcoholismo y tecnofilia.
<b>Observador</b>	Interiorización del hecho de que el más fuerte es el que gana, lo que puede transformarles en acosadores.
	Piensen que son débiles, por lo que se alían al agresor para no convertirse en víctimas.
	Problemas de conducta y comportamientos agresivos.
<b>Víctima, acosador y observador</b>	Aprenden e interiorización hábitos inadecuados que influyen en su comportamiento posterior, siendo notables incluso en su edad adulta.
	Desequilibrios psicológicos y sociales, así como enfermedades psicopatológicas (a corto y largo plazo) Trastornos del desarrollo.

Fuente: elaboración propia a partir de Garaigordobil (2011, 2014), Zabay y Casado (2018).

Todos estos aspectos han dado lugar al establecimiento de un reglamento legislativo que tiene como objetivo proteger a los menores de todo tipo de acoso en la red, aun siendo conscientes de que el anonimato dificulta la identificación del acosador y viéndose reflejado en el artículo 197 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, cuya última actualización publicada fue realizada el 28 de abril de 2015 (Ballesteros, 2017).

➤ **Medidas de prevención:**

Para que pueda reducirse el número de casos de *cyberbullying*, debemos comenzar a otorgar mayor importancia a la actuación preventiva. Tomando como referencia a diversos autores, las mejores medidas para prevenir el *cyberbullying* son (Tabla 10):

Tabla 10. *Medidas para prevenir el cyberbullying.*

Educar al alumnado en el uso responsable, seguro y respetuoso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
Ayudarles a comprender los términos “privacidad” y “seguridad en línea”.
Enseñarles cuáles son los riesgos que pueden derivarse del uso incorrecto de las nuevas tecnologías y ofrecerles pautas para evitarlos.
Favorecer en ellos el desarrollo y la expresión de las emociones.
Concienciarles sobre la importancia de establecer relaciones sociales saludables, basadas en el respeto y la tolerancia mutua.
Enseñarles a emplear estrategias para una resolución pacífica de conflictos y problemas, sean del tipo que sean.
Aumentar su nivel de empatía, de modo que puedan ponerse en el lugar del otro y comprender como se sienten ante determinadas situaciones.
Aumentar su nivel de autoestima y elevar la confianza que poseen en sí mismos.
Educar en valores como: la amistad, la convivencia, la solidaridad, el respeto, la tolerancia, el altruismo, la colaboración, la cooperación, la responsabilidad, la honestidad, la sensibilidad...
Hacerles comprender que la diversidad es una fuente inagotable de riqueza. Somos iguales, pero también diferentes, lo que nos hace únicos y nos permite aprender a los unos de los otros.



Formar a padres y docentes en competencias digitales. Si sus conocimientos no son adecuados ni suficientes no podrán educar a sus hijos o alumnos en el uso adecuado de las TIC.

Fomentar la comunicación entre padres e hijos, así como entre alumnos y docentes. Tampoco debemos olvidar la importancia del intercambio entre familias-profesores.

Fuente: elaboración propia a partir de Aniz y Gómez (2017), Cooklin (2017), Foody y Samara (2018), Garaigordobil (2011, 2014), Henning y Cuesta (2017), Hernández y Solano (2007), Luengo (2011, 2014), Martínez-Vilchis et al. (2018) y Williford et al. (2011).

➤ **Protocolos de intervención en centros educativos:**

Dado que el uso de los dispositivos tecnológicos por parte del alumnado no es adecuado, suele dar lugar a la aparición de casos de *cyberbullying* en el seno de los centros educativos, resultando imprescindible establecer unas pautas de actuación específicas para estas situaciones de acoso en el ciberespacio. En referencia a este aspecto, Luengo (2014) establece un protocolo de actuación compuesto por cinco pasos (Tabla 11):

Tabla 11. *Protocolo ante casos de cyberbullying en centros educativos.*

<p><b>PASO 1:</b> <b>Transmisión y análisis de información sobre posibles casos.</b></p>	<p>Ante la sospecha de un posible caso de <i>cyberbullying</i> deberá ser transmitido al Equipo Directivo, que junto con otros profesionales (tutores, orientador, inspector...), analizará y estudiará la información recibida para averiguar quiénes son los implicados y qué ha sucedido.</p>
<p><b>PASO 2:</b> <b>Valoración de la situación y propuesta de medidas de intervención.</b></p>	<p>El Equipo Directivo valorará la situación y recabará la máxima información posible a través de entrevistas al afectado, su familia, sus compañeros o docentes. Después propondrá una serie de medidas de intervención para poner fin a la situación (penalizaciones, Policía...).</p>
<p><b>PASO 3:</b> <b>Establecimiento de un plan de actuación.</b></p>	<p>Se establecerá un plan que permita acabar con la situación, protegiendo a la víctima, que deberá recibir disculpas por parte del acosador. Se llevarán a cabo actividades de concienciación dirigidas a toda la comunidad educativa para prevenir estas situaciones.</p>

<b>PASO 4: Seguimiento y evaluación del caso y las medidas.</b>	Se llevará a cabo un seguimiento y evaluación de todo lo expresado anteriormente, de forma que la situación no vuelva a aparecer y evitando que aparezcan nuevos casos.
<b>PASO 5: Desarrollo de actividades formativas, de prevención y concienciación.</b>	Serán promovidas, actuaciones de concienciación, sensibilización y prevención por parte del Equipo Directivo y la Comisión de Convivencia. Se enseñará a los distintos agentes educativos a detectar casos de <i>cyberbullying</i> y a actuar ante ellos adecuadamente.

Fuente: elaboración propia a partir de Luengo (2014).

### Capítulo III. Programas y campañas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*.

Los puntos fuertes de los programas y campañas presentados a continuación (Tabla 12), constituirán la base de nuestro propio programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*. La mayoría se encuentran estrechamente relacionados con el ámbito educativo, pues los centros desempeñan un rol esencial en la prevención e intervención de ambas problemáticas.

Tabla 12. *Programas y campañas nacionales e internacionales.*

<b>Programas</b>	<u>Nacionales</u>	Mii School, Cyberprogram 2.0.
	<u>Internacionales</u>	FearNot!, SMART Talk, QUEST for the Golden Rule, NoTrap!, Online Pestkoppentoppen, WebQuest, Empathic Virtual Buddy, Virtual Environments, Olweus Bullying Prevention Programme, KiVa.
<b>Campañas</b>	<u>Nacionales</u>	#NoBullying, Se buscan #valientes contra el acoso escolar, Sé un héroe contra el <i>cyberbullying</i> , Por un uso LOVE de la tecnología.
	<u>Internacionales</u>	No se ha encontrado ninguna relevante. Trabajan más mediante programas.

Fuente: elaboración propia.

➤ **Programas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*:**

FearNot! - Fun with Empathic Agents to achieve Novel Outcomes in Teaching (Paiva, Dias, Sobral, Aylett, Sobrepez, Woods, Zoll y Hall, 2004, citados por Nocentini *et al.*, 2015):

Programa educativo de prevención e intervención que centra su atención en la víctima, ayudándole a desarrollar habilidades para afrontar la situación (Nocentini *et al.*, 2015).

Su principal herramienta es una escuela virtual interactiva donde los alumnos adoptan diferentes roles (acosador, observador y víctima). Los personajes están dotados de inteligencia artificial, por lo que son capaces de aprender mediante la experiencia distintas estrategias para afrontar las situaciones de *bullying* y *cyberbullying* (Aylett, Louchart, Dias, Paiva y Vala, 2005, citados por Nocentini *et al.*, 2015). En el transcurso del juego se suceden episodios de acoso e interacción. En estos últimos el jugador puede dar consejos a la víctima para actuar ante el acoso, siendo el propio personaje quien decide ponerlos o no en práctica (Nocentini *et al.*, 2015), permitiendo así al usuario saber si su recomendación ha sido o no adecuada.

Sus puntos fuertes son: conciencia al alumnado sobre la gravedad de esta problemática, sobre el papel crucial de observador y desarrolla en él la empatía, la responsabilidad y la reflexión en torno a las posibles soluciones ante el acoso (Nocentini *et al.*, 2015).

Su efectividad ha sido comprobada mediante diversos estudios, los cuales demostraron la existencia de efectos a corto plazo en lo que se refiere al abandono del rol de víctima y a la prevención del *bullying* y el *cyberbullying* (Nocentini *et al.*, 2015).

SMART Talk - Students Managing Anger and Resolution Together:

Programa multimedia cuyo objetivo principal es enseñar al alumnado adolescente a resolver los conflictos interpersonales de un modo no violento (Bosworth, Espelage, DuBay, Dahlberg, y Daytner, 1996, citados por Nocentini *et al.*, 2015). Posee tres elementos principales (Nocentini *et al.*, 2015):

1. *Gestión de la ira*: enseña al adolescente a reconocer las fases y las causas de la ira, así como diferentes tácticas para manejarla, todo ello mediante diferentes animaciones, entrevistas interactivas y mini-juegos.

2. *Toma de perspectiva*: pretende que el alumno observe la ira desde distintos puntos de vista, facilitando el modelado de su conducta y la mediación en las discusiones.
3. *Resolución de conflictos*: hace referencia a una mediación interactiva que ayuda al estudiante a reflexionar sobre posibles soluciones al conflicto existente.

Su efectividad fue demostrada a través de diferentes estudios, los cuales reflejaron que el programa disminuye la creencia de que la violencia es el modo más rápido de solucionar los problemas, haciendo que los estudiantes más agresivos optaran por el empleo de estrategias no agresivas (Bosworth, Espelage, Dubay, Daytner y Karageorge, 2000, citados por Nocentini *et al.*, 2015).

#### Mii School:

Creado por la Unidad de Ingeniería en Computación Gráfica y el Grupo de Investigación de Psicología, Salud y Educación de la Universidad de Almería (Espínola, s.f.), consiste en un simulador de realidad virtual cuya finalidad es detectar posibles riesgos futuros (*bullying* y *cyberbullying*) y prevenirlos (Nocito *et al.*, 2015).

Su puesta en práctica puede ser descrita del siguiente modo: en primer lugar, el alumnado escoge los rasgos de su avatar, sintiéndose identificado con él (Espínola, s.f.). Posteriormente, visualizan diferentes escenas relacionadas con el *bullying*. En ellas, el adolescente debe elegir entre diferentes respuestas predefinidas: sentirse indiferente, protestar, responder con ironía, huir atemorizado, enfrentarse o sentirse avergonzado, entre otras (Nocito *et al.*, 2015).

Aunque su eficacia aún no ha podido ser demostrada, considero que posee un gran potencial, ya que, mediante el análisis de sus respuestas, el docente puede saber si sus alumnos están desempeñando alguno de los roles del *bullying* o el *cyberbullying*, así como sensibilizarles a los estudiantes sobre la gravedad de ambas problemáticas, desarrollando en ellos la capacidad de empatía y reflexión.

#### QUEST for the Golden Rule:

Programa de prevención e intervención basado en un videojuego interactivo que desarrolla en el alumnado diferentes habilidades sociales y estrategias de resolución de conflictos para su posterior puesta en práctica (Nocito *et al.*, 2015). Contiene tres fases referidas a distintos aspectos del *bullying* y el *cyberbullying*, que se encuentran dirigidas

a los distintos roles. Solo serán superadas cuando las soluciones propuestas por el jugador sean consideradas adecuadas por el propio juego (Nocito *et al.*, 2015):

1. *Bark Academy*: los alumnos asisten a una escuela donde observan distintos casos de acoso escolar, siendo su misión resolverlos de la mejor manera posible.
2. *Mission to Mars*: los estudiantes aprenden distintas habilidades sociales que les permitirán hacer amigos satisfactoriamente.
3. *Ghoul School*: ofrece al alumnado distintas vías para hacer frente a las situaciones de acoso (rechazo del mismo, denuncia...), tengan lugar en la escuela o en el ciberespacio.

Uno de los estudios llevados a cabo en torno a este programa demostró que, tanto el conocimiento del alumnado en referencia al *bullying* y el *cyberbullying*, como la identificación de estrategias para prevenir e intervenir sobre ellos y la propia confianza de los estudiantes para resolver este tipo de situaciones aumentaron significativamente (Rubin-Vaughan, Pepler, Brown y Craig, 2011, citados por Nocito *et al.*, 2015).

NoTrap! - Noncadiamointrappola! (“¡No caigamos en la trampa!”) (Menesini, Nocentini, y Palladino, 2012; Menesini, Palladino, y Nocentini, 2015; Palladino, Nocentini, y Menesini, en prensa, citados por Nocentini *et al.*, 2015):

Programa de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* basado en la colaboración entre docentes y alumnado. Consta de dos fases. La primera de ellas es llevada a cabo por distintos profesionales fuera del contexto escolar mientras que, la segunda y la más interesante, se encuentra dirigida por un grupo de alumnos formados en torno a estos temas, quienes se convierten en docentes de un espacio de formación online a través del cual pretenden concienciar y sensibilizar sobre ambos problemas, así como fomentar la cooperación y la convivencia en el contexto virtual y físico (Nocentini *et al.*, 2015). Sus tareas principales como profesores son: moderar los foros, abrir debates online, ayudar a quien lo solicite, ofrecer materiales y recursos sobre la temática, administrar un grupo de Facebook... (Nocentini *et al.*, 2015).

A nivel global, hay evidencias de que el programa ha sido efectivo a corto y largo plazo para prevenir y disminuir los casos de *bullying* y *cyberbullying* (Nocentini *et al.*, 2015).

Online Pestkoppenstoppen – Stop Online Bullies:

Centrado en la prevención e intervención del *cyberbullying*, emplea como herramienta principal una plataforma online donde las víctimas pueden ser asesoradas de manera personal, recibir información de utilidad mediante elementos gráficos y audiovisuales, así como acceder a cursos para desarrollar habilidades sociales adaptadas a sus características (Nocentini *et al.*, 2015). Según Jacobs, Vollink, Dehue y Lechner (2014, citados por Foody *et al.*, 2015), ayuda a las víctimas a lidiar con la ansiedad y la depresión relacionadas con el *cyberbullying*.

Posee tres sesiones de asesoramiento (Nocentini *et al.*, 2015):

1. *Piensa fuerte, siéntete mejor*: trabaja la inteligencia emocional para transformar los comportamientos irracionales en conductas racionales.
2. *¡Detén al matón!*: su finalidad consiste en ofrecer estrategias a la víctima para identificar y hacer frente a las situaciones de *cyberbullying*.
3. *Lo estás haciendo bien, ¿puedes hacerlo mejor?*: la víctima cumplimenta un cuestionario sobre su actuación ante el acoso, recibiendo posteriormente un *feedback* para adaptar aún más sus estrategias a sus características personales.

Aunque su efectividad aún no ha sido demostrada, posee componentes que pueden resultar interesantes a la hora de poner en marcha otros programas.

WebQuest:

Intervención educativa puntual llevada a cabo en una escuela de secundaria de Los Ángeles (Brewer, 2011, citado por Nocentini *et al.*, 2015). Su principal objetivo es que los discentes construyan su propio conocimiento sobre el *cyberbullying*, de modo que sean los protagonistas de todo el proceso, en este caso en concreto, poniéndose en el papel de un periodista que investiga sobre dicha temática (Nocentini *et al.*, 2015).

Uno de los estudios realizados en torno a ella demostró su eficacia para concienciar a los alumnos sobre los riesgos del *cyberbullying* (Brewer, 2011, citado por Nocentini *et al.*, 2015).

### Empathic virtual buddy:

Al igual que el anterior, se trata de una intervención empleada puntualmente, aunque posee ciertos elementos que pueden ser de gran utilidad e interés. Su objetivo principal es apoyar a las víctimas de *cyberbullying* a través de un personaje virtual que se convierte en su amigo y con quien puede comunicarse de forma verbal (chat) y no verbal (Nocentini *et al.*, 2015). Por tanto, la víctima puede recurrir a él cuando se siente mal, de forma que el amigo virtual le apoya emocionalmente y le ofrece consejos (Nocentini *et al.*, 2015).

Su eficacia ha sido demostrada mediante diversos estudios, cuyos resultados reflejan la actitud positiva del alumnado hacia su amigo virtual (Nocentini *et al.*, 2015). Desde mi punto de vista, esta intervención puede ser de gran ayuda tanto para el alumnado, que se siente apoyado y seguro, como para el docente, pues puede convertirse en una herramienta muy útil para la detección de posibles casos de acoso entre iguales.

### Virtual Environments (SL):

La meta principal del presente programa, basado en la simulación, consiste en aumentar el nivel de concienciación y de conocimiento sobre el *cyberbullying* entre la población adolescente (Nocentini *et al.*, 2015).

Para ello, dispone de dos escenarios: uno de naturaleza conductual (simulación de situación de acoso a través de redes sociales) y otro de naturaleza educativa (pedir disculpas ante el consejo escolar), ambos caracterizados por la interactividad (Nocentini *et al.*, 2015). Gracias al realismo de los escenarios, permite desarrollar habilidades reflexivas, empáticas, sociales y de comunicación en el alumnado, entre muchas otras.

Al evaluar la experiencia, se observó que el mensaje que se quería transmitir: comunicar la situación a un adulto (Wright *et al.*, 2009, citado por Nocentini *et al.*, 2015), llegó al alumnado satisfactoriamente.

### Cyberprogram 2.0:

Entendido por Garaigordobil *et al.* (2016) como un programa para prevenir y reducir el *bullying* y el *cyberbullying*, se compone de una gran diversidad de actividades dirigidas a alcanzar cuatro objetivos principales: reconocer y definir el acoso escolar y el *cyberbullying*, así como sus roles; investigar sobre sus consecuencias; diseñar

mecanismos para prevenir ambas problemáticas o reducirlas; y favorecer el desarrollo de valores y actitudes positivas en el alumnado como la inteligencia emocional, habilidades comunicativas y sociales y la resolución pacífica de conflictos... (Garaigordobil *et al.*, 2016).

Por tanto, según Monelos *et al.* (2015), el objetivo común de todas ellas se refiere a la prevención e intervención en casos de *bullying* y *cyberbullying*.

Además, el programa emplea distintas dinámicas durante las actividades: *role playing*, *brainstorming*, análisis de casos, debates...y la mayoría de los ejercicios propuestos emplean algún material de tipo audiovisual o tecnológico (Garaigordobil *et al.*, 2016).

La eficacia del programa ha sido demostrada mediante una investigación experimental. En ella se observó un aumento de la capacidad para reconocer situaciones de acoso y para analizar sus consecuencias, de la capacidad de empatía y para afrontar constructivamente este tipo de situaciones, así como de la autoestima, el autoconcepto y las conductas prosociales en el alumnado que participó en el programa (Garaigordobil *et al.*, 2016).

#### Olweus Bullying Prevention Programme (OBPP):

Olweus (1997, citado por Foody y Samara, 2018) fue el primero en crear un programa para prevenir el acoso escolar, siendo uno de los más reconocidos a nivel mundial. Dicho programa centra su atención en la convivencia entre iguales para tratar de reducir las situaciones de *bullying* y prevenir que surjan otras nuevas (Olweus y Limber, 2010, citado por Foody y Samara, 2018). Anima a que toda la comunidad educativa colabore para reducir el número de casos de acoso escolar (Foody y Samara, 2018).

Su efectividad ha sido estudiada en numerosas ocasiones, observando que se producen disminuciones del *bullying* entre alumnos de diferentes edades y procedentes de distintos lugares (Yaakub, Haron y Leong, 2010, citados por Foody y Samara, 2018).

#### KiVa (Kiusaamista Vastaa-Contra el Bullying):

Programa novedoso diseñado para prevenir e intervenir sobre el *bullying*, el cual surgió de numerosos estudios sobre el acoso escolar llevados a cabo por la Universidad de Turku (Finlandia), gracias a la financiación recibida por parte del Ministerio de Educación y Cultura de dicho país (Haataja, 2016; KiVa y Universidad de Turku, 2018; Nocentini *et*



*al.*, 2015). Liderado por Salmivalli y Poskiparta, se encuentra dirigido a todo el alumnado y no solo a los implicados en este tipo de situaciones (KiVa y Universidad de Turku, 2018; Nocentini *et al.*, 2015).

Sus principales objetivos se encuentran relacionados con la prevención, la intervención y la supervisión de los casos de *bullying*, refiriéndose ésta última a la recopilación de datos mediante herramientas tecnológicas que permiten observar los avances que se van produciendo en distintos centros con la implementación del programa (KiVa y Universidad de Turku, 2018). Otro objetivo se refiere a la inversión del papel del observador, que pasa de ser seguidor del agresor a defensor de la víctima (Kärna, 2012).

Teniendo esto último en cuenta, podemos observar que el programa focaliza su atención en los observadores, tratando de concienciarles sobre el papel crucial que pueden desempeñar dentro de estas situaciones, pues solo ellos pueden otorgar al acosador el estatus que desea o enfrentarse a él, ayudando a la víctima (Kärna, 2012; Nocentini *et al.*, 2015). Podríamos decir que constituyen el alimento del acosador, pues sin el apoyo de los observadores sus agresiones no podrán mantenerse durante mucho tiempo, por lo que el programa les ofrece una serie de pautas y normas para defender a las víctimas adecuadamente, dependiendo del tipo de acoso (Kärna, 2012; Williford *et al.*, 2011).

El programa se compone de dos tipos de acciones (Haataja, 2016; Kärna, 2012; KiVa y Universidad de Turku, 2018; Nocentini *et al.*, 2015; Williford *et al.*, 2011):

- *Universal Actions*: dirigidas a todo el alumnado, se centran en la prevención del *bullying*. Se componen de lecciones impartidas por los docentes con distintas actividades (debates, trabajos en grupo, visualización de cortos, *role-playing*...) y de un videojuego constituido por tres módulos (*I Know, I Can, I Do*) cuyo objetivo es reforzar los conocimientos y habilidades adquiridas durante dichas lecciones.
- *Indicated Actions*: centradas en la intervención, se emplean para hacer frente a los casos de *bullying* ya existentes. Se componen de reuniones entre docentes, víctimas y acosadores, tanto de forma individual como grupal. Durante las sesiones del profesorado con la víctima, esta puede indicar en qué compañeros confía, de modo que el equipo docente les proponga ser los defensores de la víctima.

Por tanto, el papel de los docentes también es vital en el proceso de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*. La eficacia de este programa viene dada en gran parte por el nivel de compromiso y formación del profesorado (Haataja, 2016).

En relación a este aspecto, la efectividad del programa KiVa ha sido comprobada a través de una gran diversidad de estudios llevados a cabo a nivel nacional e internacional. Entre sus beneficios más destacados, encontramos los siguientes: mejora el clima y la convivencia escolar, aumenta la motivación del alumnado para asistir a clase e incrementa su rendimiento académico, mejora la situación de las víctimas de manera significativa, reduce el grado de estrés, ansiedad y depresión; disminuye la victimización, las agresiones y la observación, así como las denuncias en relación al acoso. En definitiva, reduce los casos de acoso escolar (Kärna, 2012; KiVa y Universidad de Turku, 2018; Nocentini *et al.*, 2015; Williford *et al.*, 2011), razón por la que ha recibido numerosos galardones a nivel nacional (Finlandia) y europeo.

➤ **Campanas contra el *bullying* y el *cyberbullying*:**

Sorprendentemente, las campañas de concienciación y sensibilización del *bullying* y el *cyberbullying* más exitosas han sido puestas en marcha en nuestro país, donde aún queda un largo camino por recorrer. Aunque algunas de las descritas no han tenido tanto impacto, sus características pueden ser útiles para diseñar nuestro programa.

#NoBullying. Acabar con el *bullying* comienza en ti:

Impulsada por Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR, cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y del Consejo Superior de Deportes, así como de diversas personalidades (*influencers*, *youtubers*, cantantes, actores, deportistas...), lo que ha favorecido que su alcance se haya extendido a toda la sociedad y no solo a la población adolescente (Cooklin, 2017). Aunque en un principio su principal foco de atención iban a ser únicamente los adolescentes observadores, ya que tienen el poder de mantener y apoyar el acoso o de acabar con él al modificar su comportamiento (Cooklin, 2017), finalmente se orientó también hacia los adultos, quienes desempeñan otro rol importantísimo en los casos de acoso escolar y *cyberbullying*.

Para conseguir el máximo alcance posible, decidieron difundirla a través de distintos canales, adaptándose así a los distintos públicos (Cooklin, 2017):

- *Redes Sociales*: decidieron emplearlas porque constituyen el principal medio de comunicación de los adolescentes y una de las vías más empleadas para realizar *cyberbullying* (uno de cada cuatro casos se producen en ellas). Para ello crearon dos frases impactantes referidas a que el silencio o la risa pueden transformarles en cómplices del acosador, posters, dos vídeos de corta duración donde se muestran distintas situaciones de acoso escolar, así como un hashtag: #NoBullying, el cual permitió comprobar a tiempo real si la campaña estaba o no siendo efectiva. En España se convirtió en *trending topic* en Twitter, mientras que los vídeos superaron los dos millones de visualizaciones en redes sociales.
- *Sesiones presenciales en centros educativos*: tampoco debemos dejar de lado el ámbito de actuación tradicional: los centros educativos. En ellos, se desarrollaron distintas actividades grupales, como la visualización de vídeos sobre el *bullying* y el *cyberbullying*, ejercicios de *role-playing*, charlas de especialistas, etc.
- *Medios de Comunicación*: aunque entendemos la televisión como algo cada vez más obsoleto, facilitó la difusión de los vídeos de la campaña, que fueron emitidos más de 44 veces en los informativos, llegando así a un gran público.
- *Recursos escritos y comunicación oral*: en la página web de la campaña se facilitan guías y manuales para padres y docentes. Por otro lado, las fundaciones Mutua Madrileña y ANAR, en colaboración con los cuerpos de seguridad y jurídicos de nuestro país, llevaron a cabo conferencias de gran interés sobre dicha temática.

Por tanto, la unión de los distintos canales de comunicación (redes sociales, centros educativos, televisión...) fue uno de los aspectos cruciales de su éxito.

#### Se buscan valientes contra el acoso escolar:

Puesta en marcha a principios del año 2017 por Mediaset España en colaboración con las fundaciones Save the Children, ANAR y NACE, posee como objetivo principal prevenir e intervenir sobre el *bullying* y el *cyberbullying* a través de la concienciación, la sensibilización y la detección de los mismos, pues ambos se han convertido en un grave problema que afecta negativamente a todo el conjunto de la sociedad, afectando negativamente a alumnos, padres y profesores (Aniz y Gómez, 2017).

En los últimos años, la irrupción de las redes sociales en el día a día de nuestros jóvenes ha permitido que el acoso se produzca en cualquier momento y lugar (casa, colegio...),

por lo que la víctima no puede descansar ni un solo momento de las agresiones perpetradas por sus compañeros (Aniz y Gómez, 2017).

La campaña, que fue difundida mediante el empleo de distintos medios de comunicación (redes sociales, televisión, página web), alerta e informa a los adultos sobre distintos aspectos del *bullying* y el *cyberbullying*, a la vez que ofrece estrategias a los jóvenes para hacerle frente (Aniz y Gómez, 2017).

Puesto que se basa en el método KiVa, centra su atención en los observadores, quienes constituyen un grupo más numeroso que el compuesto por las víctimas y los acosadores (Aniz y Gómez, 2017). Pretende hacer ver a los testigos la importancia de ser responsables y activos (defender y ayudar) ante estas situaciones (Aniz y Gómez, 2017).

Según Aniz y Gómez (2017), se decidió emplear la palabra “valientes” para referirse a aquellas personas empáticas, capaces de pensar de manera crítica, de reflexionar, de apoyar y ayudar a los más vulnerables, así como de valorar la diversidad y de emocionarse, de modo que el término quedaría para siempre ligado a la lucha contra el acoso entre iguales (Aniz y Gómez, 2017), formando parte de cada uno de nosotros.

Para llegar al máximo número de personas posible, se creó una poesía audiovisual donde puede observarse que el protagonista, una víctima de acoso escolar, carga con miedo y sin ayuda una mochila muy pesada, repleta de libros de asignaturas distintas a las del resto de sus compañeros: insultos, amenazas, golpes, humillaciones, etc. Estas imágenes aparecen acompañadas de un rap, entendido como un lenguaje directo y cercano para los adolescentes (Aniz y Gómez, 2017). El tema musical fue interpretado por Juan Manuel Montilla “El Langui”, representante de los valientes (Aniz Díaz y Gómez Fridman, 2017). Convirtió el rap en un lema en tan solo tres meses desde su lanzamiento, alcanzando los 15 millones de visualizaciones en un tiempo record. Así, la campaña dio la vuelta al mundo, logrando incluso ser incluida en los libros de texto de distintos países como recurso para luchar contra el *bullying* y el *cyberbullying* (Aniz y Gómez, 2017).

La campaña, que ha recibido diversos galardones, destacando entre ellos el de la Confederación Española de Centros de Enseñanza y el Premio Magisterio 2017, ofrece en su página web información de gran utilidad relativa al acoso escolar y el *cyberbullying*, así como recursos y materiales, entrevistas, pautas, teléfono de ayuda, etc.

Sé un héroe contra el *cyberbullying*:

Se trata de una campaña creada por el Consejo Superior de Deportes y las Fundaciones ONCE y Legálitas, en colaboración con la Fundación Rudy Fernández. Su principal objetivo es concienciar a los adolescentes de la gravedad del *cyberbullying*, de la esencialidad de no apoyar a los acosadores y de tomar un papel activo en dichas situaciones, lo que puede conseguirse mediante la denuncia y la no difusión de fotografías y mensajes dañinos para la víctima (Legálitas, 2016).

La campaña contó con el apoyo de dos deportistas, Rudy Fernández y Daniel Stix, y su nombre tomó forma de hashtag para alcanzar una mayor difusión: #SéUnHéroeContraElCyberbullying.

En su página web se ofrece información breve y concisa sobre qué es el *cyberbullying* y sus características, cómo puede detectarse y el modo en que debemos actuar ante él.

Por un uso LOVE de la tecnología:

Creada por la compañía telefónica *Orange*, fue puesta en marcha para abordar distintas temáticas de interés relacionadas con las nuevas tecnologías a través de un espacio web. Entre ellas destaca el *cyberbullying*, aportando información relativa a su definición, su prevención, su detección e intervención.

Uno de sus puntos fuertes fue la creación de un vídeo sobre dicha temática, el cual tuvo una buena acogida en las redes sociales y medios de comunicación. En él se muestra a un adulto que sufre *cyberbullying* en su lugar de trabajo, instando a los adultos a que pidan ayuda cuando sus hijos sufran este tipo de situaciones. En la misma web, también se ofrecen talleres de formación sobre el uso seguro y responsable de la tecnología.

➤ **Ventajas de emplear las TIC en los programas y las campañas contra el *bullying* y el *cyberbullying*:**

Diversos autores defienden el empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en los programas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* debido a que conlleva diversos beneficios. Dichas ventajas son recogidas a continuación (Tabla 13):

Tabla 13. *Beneficios de las TIC en los programas y campañas de prevención e intervención.*

Favorecen la simulación de experiencias reales, lo que permite poner en práctica nuevas habilidades y conocimientos adquiridos.
Facilitan el tratamiento de la información, tanto del propio usuario como la recogida en diferentes bases de datos.
Permiten supervisar al usuario, así como controlar el momento, la velocidad y la presentación de la información.
Resultan interesantes y atractivas para los niños y adolescentes.
Permiten un aprendizaje multimodal, de modo que los conocimientos aprendidos pueden ser aplicados en diferentes contextos.
Favorecen la adaptación de las intervenciones a las características, necesidades e intereses del usuario.
Ofrecen la oportunidad de abordar temas delicados de manera segura y anónima, de forma que los implicados se atrevan a pedir ayuda.
Promueven un proceso de aprendizaje cognitivo y emocional a través de experiencias libres de presión social.
Favorecen la eliminación de prejuicios o ideas erróneas.
Emplean instrumentos flexibles, lo que permite al alumnado buscar información y practicar destrezas donde y cuando quieran.
Fomentan cambios positivos de comportamiento, así como el bienestar personal.
Ofrecen pautas y estrategias para acabar con este tipo de situaciones, las cuales están al alcance de todos al encontrarse en la red.
Permiten la creación de entornos tecnológicos más seguros y supervisados, favoreciendo el uso adecuado de las TIC.
Promueven una toma de decisiones más rápida y adecuada.
Refuerzan las relaciones surgidas y creadas en el entorno físico (no <i>online</i> ).
Facilitan la creación de elementos educativos por parte de los estudiantes de un modo participativo y cooperativo, favoreciendo la convivencia entre iguales.

Fuente: elaboración propia a partir de Arab y Díaz (2015), Foody et al. (2015), Henning y Cuesta (2017), Nocentini et al. (2015).

➤ **Elementos esenciales que deben poseer los programas y las campañas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*:**

Los programas y las campañas de prevención del *bullying* y el *cyberbullying* deben otorgar un gran valor a los siguientes aspectos (Tabla 14):

Tabla 14. *Componentes esenciales programas y campañas de prevención e intervención.*

<b>Educación Emocional</b>	Los discentes deben aprender a identificar y expresar sus propias emociones y las de los demás, así como manejarlas y regularlas eficazmente. La inteligencia emocional es de vital importancia para evitar los casos de <i>bullying</i> y <i>cyberbullying</i> .
<b>Educación en Valores</b>	El alumnado debe ser consciente del valor de la solidaridad, el respeto, la tolerancia, la empatía, el altruismo, el apoyo, la amistad, la autoestima, la confianza, el civismo, la no violencia, la convivencia...
<b>Desarrollo de habilidades sociales y comunicativas</b>	Los estudiantes deben adquirir habilidades sociales como el dialogo, la asertividad, el control de sus acciones, la interacción positiva, la resolución pacífica de conflictos... La creación de espacios comunicativos <i>online</i> donde los alumnos puedan relacionarse digitalmente entre ellos, así como con el docente, de un modo seguro. En ellos puede establecerse un “buzón de ayuda” que permita informar de posibles conflictos al profesor, acabando con la denominada “ley del silencio” y haciéndoles ver la importancia de no permanecer callado ante estas situaciones. Todo esto dará lugar a la creación de un clima socio-escolar positivo, presidido por la convivencia pacífica.
<b>Educación en competencias digitales</b>	Enseñarles a emplear las TIC de un modo seguro y responsable, a comprender términos como la seguridad, la privacidad y la identidad en la red, así como los riesgos a los que se exponen al utilizar las redes sociales y las tecnologías de forma inadecuada. Ofrecerles estrategias y herramientas para mantenerse protegidos en el ciberespacio.

<p><b>Inclusión dentro del currículo</b></p>	<p>Los programas y las campañas de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> deben ser un componente del currículo, de modo que el compromiso con esta lucha quede reflejado en él.</p>
<p><b>Características del centro educativo y sus docentes</b></p>	<p>Los centros educativos que decidan implementar este tipo de programas o campañas, así como sus docentes, deben ser capaces de adaptar dichos planes a las características de su contexto escolar, deben mostrar un gran compromiso hacia ellos, poseer formación relativa al <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>, disponer de equipos formados por profesionales de distintos ámbitos (multidisciplinares), así como ofrecer orientación a alumnos, familias y docentes.</p> <p>De manera más concreta, los profesores deben ser capaces de motivar a sus alumnos y de crear relaciones positivas entre ellos, además de saber escucharles, estableciendo vínculos de confianza.</p>
<p><b>Agentes implicados</b></p>	<p>Para poder acabar con el gran monstruo del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> es vital la colaboración de todos los miembros de la comunidad escolar (alumnado, familias, docentes, centro y sociedad).</p>
<p><b>Rol protagonista del estudiante</b></p>	<p>Es esencial que el alumnado desempeñe un rol protagonista, colaborando en las labores de prevención, detección e intervención (concienciación, sensibilización, resolución de conflictos...). En estos aspectos, la atención ha de focalizarse sobre los observadores, cuyo papel es vital para acabar con estas situaciones.</p>
<p><b>Prevención e intervención</b></p>	<p>Deben otorgar la misma importancia a las acciones preventivas (sensibilización, concienciación, formación, información) que a las de intervención (actuaciones ante casos palpables).</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Foody y Samara (2018), Garaigordobil (2011), Henning y Cuesta (2017), Martínez-Vilchis et al. (2018), National Anti-Bullying Research and Resource Centre (2017), Nocentini et al. (2015), Nocito (2017), Romera et al. (2016), Save the Children (2016), Şentürk y Bayat (2016), Zabay y Casado (2018).



## **PROGRAMA TIC DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL *BULLYING* Y EL *CYBERBULLYING*:**

Teniendo en cuenta todos los aspectos mencionados con anterioridad, se ha creado un *Programa TIC de Prevención e Intervención del Bullying y el Cyberbullying* (programa completo en el Anexo III). Como hemos podido observar, ambos tipos de acoso constituyen un problema palpable de nuestra sociedad que ha visto aumentada su gravedad desde la irrupción de las TIC.

Surgido por iniciativa personal y partiendo de la idea de que la mayoría del alumnado adolescente ha desempeñado el papel de observador alguna vez en su vida, el presente programa pretende prevenir las situaciones de acoso escolar y *cyberbullying* a través de la concienciación y la sensibilización. Para conseguirlo, ¿por qué no emplear esas tecnologías que tanto atraen a nuestros adolescentes?, ¿por qué no utilizarlas de un modo positivo para prevenir e intervenir sobre este tipo de casos?

El programa, diseñado e implementado por Clara Mosquete de la Torre bajo la supervisión de Antonio Miguel Seoane Pardo, se fundamenta teóricamente en los elementos más interesantes de las campañas y los programas descritos con anterioridad.

Se encuentra dirigido al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, ya que en edades comprendidas entre los 12 y los 16 años es cuando más número de casos se detectan. En esta ocasión, ha sido puesto en práctica con discentes de cuarto curso.

Pero antes de su implementación, se han establecido los objetivos, contenidos y competencias que se pretenden desarrollar a lo largo de las cuatro sesiones que componen el programa. Cada una de ellas tiene una duración de aproximadamente 50 minutos y se encuentran constituidas por dos o tres actividades, casi todas ellas caracterizadas por el uso de las TIC. Fueron puestas en marcha a mediados del mes de mayo.

En cuanto a su metodología, se consultó la ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria en la Comunidad de Castilla y León, con el fin de extraer los principios metodológicos que más se ajustasen al programa. En cuanto a la aplicación del programa, predomina la metodología TIC, empleando las nuevas tecnologías como medio para alcanzar los objetivos establecidos.

Respecto a los recursos materiales empleados, todos ellos se encuentran relacionados con las Tecnologías de la Información y la Comunicación, destacando entre ellas un blog de creación propia (<https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/>) donde se recogen muchos de los materiales audiovisuales empleados en las sesiones. También se emplea la red social *Instagram*, herramientas online (*Flinga*, *Mentimeter*, *Answer Garden*, *Kahoot*), dispositivos móviles, equipo informático, etc.

Por último, en referencia a la evaluación, se ha llevado a cabo en tres momentos:

1. Evaluación inicial: a través de un cuestionario plasmado mediante *Google Forms*, que permitió conocer la situación en que se encontraba el alumnado respecto a la frecuencia de realización, observación y vivencia del *bullying* y el *cyberbullying*, adecuando así las sesiones a la misma.
2. Evaluación continua: se llevó a cabo mediante un diario de observación (Anexo IV) donde se recogían las evidencias TIC y los aspectos más llamativos de las distintas sesiones y actividades.
3. Evaluación final: se pidió al alumnado que respondiera a un cuestionario de satisfacción creado con *Kahoot*, cuyos resultados permitieron observar si las sesiones habían cumplido sus expectativas. Se realizó también el mismo cuestionario que al inicio tomando como referencia solo las últimas semanas, observando así el impacto del programa.

Si la experiencia es de su interés y desea ponerla en práctica en su aula o centro educativo, le recomiendo que consulte el programa completo para que su implementación sea más sencilla.

## PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

En el presente apartado se describe la metodología de la investigación realizada, así como el análisis de los resultados derivados de la misma.

### Capítulo IV. Metodología de la investigación.

A continuación, se describen los distintos aspectos que componen la metodología de la presente investigación.

#### ➤ **Objetivos de la investigación:**

Para llevar a cabo el proyecto de investigación, se parte del siguiente objetivo general:

*“Evaluar la eficacia del programa TIC de prevención e intervención del bullying y cyberbullying para disminuir la frecuencia de dichas situaciones en Educación Secundaria Obligatoria”.*

Por otro lado, se tendrán en cuenta los siguientes objetivos específicos:

- Medir la incidencia del *bullying* y el *cyberbullying* antes y después de aplicar el programa en el alumnado de Educación Secundaria del IES Venancio Blanco.
- Determinar el efecto del programa sobre la frecuencia de las situaciones observadas, realizadas o vividas.
- Identificar los comportamientos más frecuentes antes y después de aplicar el programa.

#### ➤ **Hipótesis:**

Teniendo en cuenta los objetivos establecidos con anterioridad y la fundamentación teórica del presente trabajo, se plantea la siguiente hipótesis:

*“La aplicación del programa TIC de prevención del bullying y el cyberbullying disminuirá la frecuencia de las situaciones observadas, realizadas y vividas en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria”.*

#### ➤ **Tipo de estudio:**

Antes de comenzar, he de decir que la **perspectiva** empleada en el estudio es **cuantitativa**, pues se pretende establecer una relación de causa-efecto entre las variables del estudio, pudiendo verificar o falsear la hipótesis planteada.

Respecto al **tipo de diseño**, se ha seleccionado un diseño pre-experimental, concretamente un pre-test-pos-test de un solo grupo, puesto que no existe un grupo control. Esto se traduce en un control básico de la variable independiente y mínimo de las variables extrañas. Es puesto en marcha en un ambiente educativo natural, el aula, no pudiendo asegurarse causalidad. Aunque podría haberse empleado otro tipo de diseño, se ha seleccionado el mencionado con anterioridad por ser considerado el más apropiado para este caso por cuestiones éticas, ya que al referirnos a una problemática de tal gravedad, si la aplicación del programa resultase ser beneficiosa no deberíamos privar de tratamiento a ningún otro grupo. Antes de aplicar el programa diseñado al grupo de alumnos, se evaluará la frecuencia con que se observan, realizan o experimentan situaciones de *bullying* y *cyberbullying* (pre-test). La misma evaluación se llevará a cabo tras aplicar el programa (pos-test). El cuestionario empleado se basa en un cuestionario elaborado para este tipo de situaciones (“*ad hoc*”) y validado por expertos, sobre el que se han realizado algunas adaptaciones. Únicamente existe una diferencia entre los cuestionarios empleados como pre-test y pos-test, y es que en este último se indicará que ha de ser respondido teniendo en cuenta solo las últimas semanas, evitando que los discentes recuerden situaciones de mayor antigüedad.

Otro aspecto que se tendrá en cuenta es el número de sesiones utilizadas para aplicar el programa, así como el periodo de tiempo transcurrido entre el pre-test, la aplicación del programa y el pos-test. El programa será aplicado en cuatro sesiones realizadas en dos semanas seguidas (dos lunes y dos martes) por cuestiones de tiempo y disponibilidad del centro educativo. Por otro lado, el pre-test será llevado a cabo una semana antes de aplicar el tratamiento, mientras que el pos-test se aplicará una semana después de haber finalizado la última sesión del programa. Sería adecuado que transcurriera más tiempo en este último caso, de modo que pudiera comprobarse el efecto del programa de un modo más real, pero no es posible por falta de tiempo.

➤ **Población y muestra:**

En cuanto a la **población**, se toma como punto de partida a los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de nuestro país (España). Dado que en este caso el muestreo será no probabilístico, accidental y por disponibilidad, la **muestra** estará compuesta por un grupo-clase de alumnos y alumnas de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria de un instituto público de Salamanca (IES Venancio Blanco) que

cursan la asignatura “Taller de Filosofía”. Aunque el número de alumnos y alumnas (27) no será proporcionalmente significativo de la población de referencia, será de gran utilidad para comprobar si el programa podría llegar a ser efectivo para luchar contra el *bullying* y el *cyberbullying*.

➤ **VARIABLES:**

Las variables del estudio serán las siguientes:

- Variables dependientes: la frecuencia con que se observan, realizan y viven las situaciones de *bullying* y *cyberbullying*, así como las conductas y comportamientos relacionados con ellos. Si se producen cambios en ella, se pretende que sean debidos a la variable independiente.
- Variable independiente: el programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*, que a su vez constituirá el tratamiento a aplicar. Se pretenden lograr cambios en la variable dependiente gracias al mismo.

➤ **Instrumento de recogida de datos:**

Se empleará una **escala Likert** organizada en tres dimensiones: comportamientos observados, realizados y vivenciados. Los discentes deben posicionarse ante los distintos ítems según la frecuencia con que se han presenciado, ejecutado o experimentado dichas situaciones: nunca (1), alguna vez (2), varias veces (3), bastantes veces (4), muchas veces (5). La escala utilizada es una adaptación de dos cuestionarios: el *European Bullying Intervention Project Questionnaire* (EBIP-Q), elaborado por Brighi *et al.* (2012, citado por Ortega-Ruiz, Del Rey y Casas, 2016) y el *European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire* (ECIPQ), elaborado por Del Rey *et al.* (2015, citado por Ortega-Ruiz *et al.*, 2016). Ambos se encuentran ya validados. La escala resultante de dicha adaptación puede consultarse en el Anexo V.

➤ **Fases de la investigación y su organización temporal:**

Para la elaboración del presente trabajo se han tenido en cuenta las siguientes **fases**, organizadas temporalmente mediante un **cronograma**:

Tabla 15. Cronograma de las fases de la investigación.

FASES/MES	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Búsqueda y lectura de referencias bibliográficas	■	■	■	■	■
Elaboración introducción-justificación y marco teórico	■	■	■	■	■
Delimitación objetivos y metodología del trabajo (general)	■	■	■	■	■
Selección aspectos metodológicos de la investigación (concreta)	■	■	■	■	■
Diseño del programa TIC	■	■	■	■	■
Diseño instrumento recogida datos	■	■	■	■	■
Aplicación del pre-test	■	■	■	■	■
Adaptación e implementación del programa TIC en el centro educativo	■	■	■	■	■
Aplicación del pos-test	■	■	■	■	■
Recogida y procesamiento datos	■	■	■	■	■
Análisis de los datos obtenidos y redacción de las conclusiones	■	■	■	■	■
Revisión y corrección borrador	■	■	■	■	■
Presentación del trabajo	■	■	■	■	■
<i>Elaboración del Blog – “Acabemos con el monstruo”</i>	■	■	■	■	■

Fuente: elaboración propia.

➤ **Procedimiento de análisis de los datos:**

Para confirmar o rechazar la hipótesis planteada, se llevará a cabo un análisis cuantitativo de los datos obtenidos a través de la escala presentada anteriormente. Para ello, se emplearán programas como Excel y SPSS.

El primero (Excel), se utilizará para analizar los aspectos sociodemográficos de la muestra y la comparación de medias entre el pretest y el postest. Esto se debe a que Excel ofrece mayores posibilidades a la hora de crear gráficos visualmente estéticos, facilitando a su vez la comprensión de los resultados.

El segundo (SPSS), será empleado para hallar el Alfa de Cronbach, que nos indicará el nivel de fiabilidad de la escala aplicada, así como para realizar un análisis descriptivo por ítems y dimensiones. Por último, se observará si la diferencia entre el pretest y el postest es significativa mediante la prueba U de Mann-Whitney. Si bien no es la técnica estadística más apropiada para los datos obtenidos, será empleada debido a que las respuestas del pretest y el postest no se encuentran emparejadas en función de los sujetos. Por tanto, el análisis será llevado a cabo como si se tratara de grupos independientes. Todo ello posee una explicación. Dado que al tratarse de una temática complicada (*bullying* y *cyberbullying*), por cuestiones éticas debe mantenerse el anonimato de los estudiantes, de modo que no exista ningún detalle que permita descubrir su identidad. Todos los datos obtenidos mediante SPSS serán recogidos en tablas que facilitarán el posterior análisis de los resultados.

## Capítulo V. Resultados obtenidos.

### ➤ Análisis descriptivo de los aspectos sociodemográficos de la muestra:

La muestra (27) se compone de un 55% de mujeres y un 41% de hombres. El 4% restante prefirió no contestar a esta cuestión. Además, un 89% de los encuestados nació en el año 2002, mientras que un 7% lo hizo en el año 2000 y un 4% en el 2001.

Por otro lado, en cuanto al país de nacimiento, la mayoría de los alumnos y alumnas nacieron en España (89%), aunque también existe un pequeño porcentaje procedente de Etiopía (3%), Holanda (4%) y Rumanía (4%).

Respecto a la localidad de nacimiento encontramos Salamanca (78%), Toledo (4%), Soria (4%), Valcha (4%) y Orense (3%). El 7% restante prefirió no contestar.

Por último, un 78% de los encuestados ha vivido siempre en Salamanca, un 4% prefirió no contestar y un 18% ha vivido en lugares distintos a dicha ciudad. Dentro de ese 18%, un 40% vive en Salamanca desde el año 2004, mientras que otros lo hacen desde el año 2007 (20%), 2009 (20%) y 2018 (20%).

Las figuras correspondientes a los gráficos que reflejan estos aspectos (véase figura 17, 18, 19, 20, 21 y 22) pueden consultarse en el Anexo VI.

➤ **Fiabilidad de la escala:**

Antes de comenzar a estudiar los resultados, es esencial realizar la prueba del Alfa de Cronbach para comprobar la fiabilidad de la escala, y por tanto, de los resultados. En este caso se llevó a cabo por dimensiones debido al amplio número de ítems (Tabla A24-Anexo VII). En todas ellas el Alfa de Cronbach se situó entre 0,821 y 0,966.

Por tanto, según George y Mallery (2003, citados por Almanza y Vargas-Hernández, 2015) al ser el coeficiente mayor que 0,9 podemos decir que la fiabilidad de la escala es excelente.

➤ **Análisis descriptivo por ítems:**

En las tablas A25, A26 y A27 (Anexo VIII), se presentan los resultados referidos a la media y la desviación típica de cada ítem en el pretest y postest. Al mismo tiempo, cada tabla de ítems se corresponde con una dimensión de la escala, facilitando así el análisis y comprensión de los resultados.

Teniendo en cuenta que cuanto más baja es la puntuación mejor es el resultado y viceversa (1-nunca, 2-alguna vez, 3-varias veces, 4-bastantes veces, 5-muchas veces), a continuación se comentarán los ítems que hayan obtenido una puntuación más baja (señalados en verde) y más alta (señalados en rojo), tanto en referencia al pretest como al postest.

En la primera dimensión (Tabla A25), puede observarse que los ítems 1 (He observado a algún compañero/a insultando o pegando a otro), 4 (He observado a algún compañero/a excluyendo a otros) y 5 (He observado a algún compañero/a difundiendo rumores sobre otros) poseen las medias más altas tanto en el pretest como en el postest. Mientras que las puntuaciones medias de los ítems 1 y 4 disminuyen en el postest, la del ítem 5 aumenta. Por otro lado, los ítems 8 (He observado a algún compañero/a pirateando la cuenta de otro para obtener su información personal) y 9 (He observado a algún compañero/a pirateando la cuenta de otro o creando una cuenta falsa para suplantar su identidad) poseen las puntuaciones medias más bajas tanto en el pretest como en el postest, disminuyendo ambas aún más en este último.



En la segunda dimensión (Tabla A26), podemos ver como el ítem 1 (Yo mismo he dicho palabras malsonantes o golpeado a un compañero) y el 11 (Yo mismo he modificado imágenes de otra persona para divertirme) poseen las medias más altas en el pretest, mientras que en el postest se corresponden de nuevo con el ítem 1 y con el ítem 2 (Yo mismo he chantajeado o intimidado a un compañero). En contraposición, los ítems 8 (Yo mismo he entrado en la cuenta de un compañero para ver y/o utilizar su información personal) y 9 (Yo mismo he entrado en la cuenta de otro o he creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona) poseen las medias más bajas en el pretest y el postest, mientras que el ítem 13 (Yo mismo he lanzado bulos sobre otros en Internet) posee una media baja únicamente en el postest, lo que refleja su disminución de una prueba a otra.

En la tercera y última dimensión (Tabla A27), se observa que los ítems 1 (Algún compañero/a me ha insultado o pegado) y 5 (Algún compañero/a ha ido contado mentiras sobre mí a los demás) poseen las medias más altas en el pretest, mientras que el ítem 1 repite en el postest, aunque con una disminución visible, junto al ítem 2 (Algún compañero/a me ha amenazado). Por el contrario, el ítem 9 (Algún compañero/a se ha hecho pasar por mí en Internet hackeando mi cuenta o creando una cuenta falsa) posee una de las puntuaciones medias más bajas tanto en el pretest como en el postest, mientras que el ítem 11 (Algún compañero/a ha retocado mis fotos sin mi permiso) la posee solamente en el pretest y el ítem 8 (Algún compañero/a ha hackeado alguna de mis cuentas personales para acceder a mi información privada) en el postest.

➤ **Análisis descriptivo por dimensiones:**

En la tabla A28 (Anexo IX) se recoge la media y la desviación típica de cada una de las dimensiones en referencia al pretest y al postest. Al igual que en el apartado anterior, se señalarán en rojo las medias más altas y en verde las más bajas.

Como podemos observar, la primera dimensión (conductas observadas) posee la media más alta tanto en el pretest como en el postest. Por otro lado, la media más baja en el pretest se corresponde con la segunda dimensión (conductas realizadas), mientras que en el postest se encuentra ligada a la tercera dimensión (conductas vivenciadas).

➤ **Diferencias significativas. Prueba U de Mann-Whitney:**

Debido a que la muestra es bastante pequeña, y por tanto no representativa de la población, resulta necesario llevar a cabo una prueba no paramétrica. En este caso, como

ya se explicó con anterioridad, se aplicará la prueba U de Mann-Whitney por cuestiones que pueden consultarse en el apartado denominado “Procedimiento de análisis de los datos” (Capítulo IV. Metodología de la Investigación).

La prueba ha sido realizada en función de las dimensiones y no de los ítems debido al amplio número de estos últimos. En la tabla A29 (Anexo X) puede observarse que no existe una diferencia significativa en ninguna de las dimensiones, pues el valor de su significación bilateral es mayor a 0,05 en todas ellas. Sin embargo, si observamos el gráfico de las diferencias de medias de las dimensiones (véase figura 23), podemos ver que si se ha producido una disminución de las medias en todas las dimensiones (conductas observadas, realizadas y recibidas), pero que no es significativa debido a que la situación inicial tampoco era alarmante.

## CONCLUSIONES:

Tras la elaboración del presente trabajo, he podido extraer una serie de conclusiones relativas a la teoría existente sobre la temática que nos concierne, al papel que pueden desempeñar las TIC en la prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*, así como en referencia a la experiencia educativa llevada a cabo mediante la implementación del programa TIC implementado y al análisis de los datos obtenidos antes y después de la misma.

En primer lugar, he de decir que yo misma me he visto envuelta en un proceso de concienciación sobre la gravedad de las problemáticas estudiadas: el acoso escolar y el *cyberbullying*. La suma de ambas en la sociedad actual da lugar a un gran monstruo parasitario que se alimenta y vive del silencio. Para poder hacerlo visible, es imprescindible que la población mundial amplíe sus nociones en torno a ambos aspectos. Es decir, toda persona debería conocer la definición y las características principales del *bullying* y el *cyberbullying*, saber que el acoso no se da únicamente de manera física, sino también de forma verbal, relacional y digital (Armero *et al.*, 2011), y que sus causas pueden ser de naturaleza diversa.

Al mismo tiempo, es crucial que conozcamos los indicadores o manifestaciones del *bullying* y el *cyberbullying* para poder detectarlos a tiempo y que sus efectos perniciosos sean menores, además de las vías por las que puede realizarse el *cyberbullying*, siendo conveniente que las familias pierdan el temor a las tecnologías y se alíen a ellas a través de su propia formación. Si los adultos aprenden a manejarlas adecuadamente, podrán adelantarse a sus hijos y evitar que caigan en las redes del ciberespacio.

Tampoco estaría de más que tanto las familias como los centros educativos comprendieran las medidas y los protocolos existentes para su prevención, detección e intervención, lo que posiblemente facilitaría la resolución de estas situaciones, sobre todo en lo que al ámbito educativo se refiere.

Por otro lado, debemos dejar de pensar que en los casos de *bullying* y *cyberbullying* únicamente se encuentran implicados las víctimas y los acosadores, pues podríamos decir que el principal implicado, tanto por relevancia como por número, es el observador. Todos hemos presenciado alguna vez una escena de acoso, ya sea de manera presencial u

*online*. Sin embargo, lo más probable es que en vez de acabar con ese gran monstruo, lo hayamos alimentado y reforzado con nuestro silencio. El testigo, según el camino que elija, puede convertirse en un secuaz del agresor o en el defensor de la víctima, siendo esto último lo más oportuno. Por tanto, tengamos siempre presente que los roles que pueden desempeñarse en estas situaciones son tres: acosador, víctima y observador (Hernández y Solano, 2007).

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, podremos convertir nuestro conocimiento en un arma contra el acoso escolar y el *cyberbullying*, cuyas gravísimas consecuencias pueden ser palpables aún en la edad adulta, o lo que es peor, llevar a las personas a tomar decisiones extremas como el suicidio.

En segundo lugar, hemos podido percatarnos de que los programas y las campañas que emplean las nuevas tecnologías para la prevención e intervención de ambas problemáticas son cada vez más numerosas pero, desgraciadamente, aún no son suficientes. Como señalábamos anteriormente, la frecuencia de ambas problemáticas es cada vez mayor, viéndose aumentada de un año para otro al tiempo que disminuye la edad de sus implicados (Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña, 2017).

Esto puede hacernos pensar en que algo está fallando. Quizá estamos empleando las Tecnologías de la Información y la Comunicación desde el miedo, centrándonos demasiado en sus inconvenientes, lo que podría verse reflejado inconscientemente en dichos programas y campañas a pesar de que contengan elementos esenciales como la educación emocional y en valores, entre otros. Debemos encontrar un equilibrio, lo que podría conseguirse empleando las TIC de un modo seguro y responsable, sin olvidar del todo sus riesgos pero sin dejarnos dominar por ellos. Las TIC nos ofrecen una gran cantidad de beneficios que debemos aprovechar para acabar con el gran monstruo. A su vez, debemos ser conscientes de que se han convertido en un elemento inherente a los adolescentes, por el cual se sienten enormemente atraídos y el cual puede ofrecernos la oportunidad de hacer llegar nuestros mensajes preventivos a toda la población, inclusive a la más compleja, la comprendida entre los doce y los dieciséis años de edad.

En tercer lugar, respecto al diseño y la implementación del programa TIC para la prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* en Educación Secundaria Obligatoria, me he percatado de que las nuevas tecnologías, incluidas las redes sociales,

pueden ser empleadas para concienciar y sensibilizar a la población adolescente sobre temáticas delicadas. Durante la experiencia, pude comprobar que los alumnos y alumnas solían mostrarse más motivados e interesados cuando se empleaba algún recurso o herramienta tecnológica (blog, vídeos, *Kahoot*, *Flinga*...). Los recursos audiovisuales son siempre una buena opción dado que suelen llamar la atención de casi cualquier persona, especialmente si son impactantes. Como puede observarse en el cuaderno de observación, su valoración de las sesiones fue bastante buena, lo que puede reflejar que aún hay esperanza en abordar educativamente y mediante las TIC este tipo de aspectos.

Pues bien, centrémonos ahora en las Tecnologías de la Información y la Comunicación. El empleo de las mismas como eje del programa, refiriéndonos especialmente al blog “*¡Acabemos con el monstruo!*”, ha hecho posible que distintos recursos, materiales, campañas, programas, testimonios, cursos y noticias sobre el *bullying* y el *cyberbullying* hayan llegado a distintas partes del mundo como España, Irlanda, Ucrania, Polonia, Francia, Alemania, Estados Unidos, Portugal, Reino Unido y Argentina. La visibilidad del problema es imprescindible para luchar contra él, así como el hecho de mantenernos formados e informados, convirtiéndose así la tecnología en un medio de transporte que puede llegar a cualquier lugar. La alta aceptación del *blog* puede hacernos pensar en que un gran número de personas ha necesitado o ha sentido interés por buscar información sobre ambos temas. Además, su vinculación con distintas redes sociales ha permitido una mayor difusión del mismo. Por tanto, como se puede observar, todo el programa ha girado en torno a las TIC, tanto a la hora de implementar el programa en el aula como en el momento de difundir contenidos relativos al acoso escolar y el *cyberbullying*, incluida la cumplimentación del cuestionario sobre la frecuencia de las conductas observadas, realizadas y recibidas.

En cuarto lugar, los resultados del programa TIC han sido bastante aceptables teniendo en cuenta el poco tiempo del que se disponía. Podríamos decir que la hipótesis de investigación planteada se ha confirmado, pues la implementación del programa TIC de prevención del *bullying* y el *cyberbullying* ha disminuido la frecuencia de las situaciones observadas, realizadas y vividas en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Sin embargo, dado que la diferencia no ha sido significativa entre el pretest y el postest y que el tamaño de la muestra no es representativo de la población, no podría generalizarse.

La fiabilidad de la escala, según el Alfa de Cronbach, fue excelente, lo que puede ser debido a que fue diseñada realizando adaptaciones a partir de otras dos ya existentes y validadas por expertos.

Mediante el análisis de los resultados obtenidos del pretest y el postest, he podido llegar a una serie de conclusiones que serán comentadas a continuación.

Al realizar el análisis descriptivo por ítems, pudimos observar lo siguiente:

Las conductas presenciadas más frecuentes son las relacionadas con los insultos y las agresiones físicas (1), el aislamiento de otros compañeros (4) y la difusión de rumores sobre otros (5). Aunque los dos primeros disminuyeron tras la implementación del programa, el último aumentó. Quizá la reducción de los ítems 1 y 4 sea debida a que ambos comportamientos son bastante palpables y quienes suelen llevarlos a cabo ahora saben que sus compañeros poseen la información necesaria para actuar, ya sea hablando con un adulto o con un compañero de confianza. Por otro lado, el incremento del ítem 5 puede ser una consecuencia de la bajada de los dos anteriores. Es decir, dado que los anteriores son más fáciles de observar, quien perpetra el acoso comienza a difundir rumores, pudiendo mantener así su anonimato, pues cuando llegue a oídos de quien esté dispuesto a ayudar, este no podrá saber con certeza quien ha lanzado el bulo. En contraposición, las conductas observadas menos frecuentes, tanto en el pretest como en el postest (en el que se vieron aún más reducidas) hacen referencia al hackeo de cuentas personales de otros para obtener su información personal (8) y al pirateo o creación de cuentas falsas para suplantar la identidad de otros (9). Esto podría ser debido a diversos aspectos: a que dichas conductas suelen estar presididas por el anonimato y no son fáciles de observar si no eres el acosador, a que el alumnado no posee nociones tecnológicas suficientes como para realizar dichas acciones o a que el *cyberbullying* sea menos frecuente que el acoso escolar en el grupo-clase estudiado.

Respecto a las conductas realizadas, los insultos y las agresiones físicas (1) y la modificación de imágenes de otra persona con fines lúdicos (11) son las más frecuentes en el pretest, mientras que en el postest, aparece de nuevo el ítem 1, al que se suman los chantajes y las intimidaciones (2). La alta frecuencia de las agresiones verbales y físicas realizadas podría corresponderse con las observadas. La sustitución del ítem 11 por el ítem 2 podría deberse a que, tras haber modificado las fotografías de otra persona para

reírse de ella, las hayan empleado para chantajear a otra persona, pidiéndole que haga algo determinado a cambio de que la imagen no sea difundida. Por otro lado, los comportamientos relativos al hackeo de la cuenta de un compañero para obtener su información (8) o para hacerse pasar por otra persona (9) son poco frecuentes tanto antes como después de la aplicación del programa, posiblemente por las mismas causas que las de las conductas menos observadas, con las que mantienen una estrecha relación al hacer referencia a los mismos aspectos. A estas se suma en el posttest el lanzamiento de bulos sobre otros en Internet (13), lo que refleja su disminución en referencia al pretest. Esto puede ser debido a que, dado que la difusión de rumores en el entorno físico era una de las conductas observadas más frecuentes, no creen necesario divulgarlos a través de la red.

Por último, en referencia a las conductas recibidas o vivenciadas podemos observar que las más frecuentes en el pretest son las referidas a las agresiones físicas y verbales (1) y a la difusión de mentiras sobre su persona (5). En el posttest repite el ítem 1, aunque con una disminución visible, mientras que la propagación de mentiras es sustituida por las amenazas (2). Esto último podría ser debido a que, tras haber difundido mentiras sobre una persona, el agresor comienza a amenazarla para evitar que se comunique con un adulto o persona de confianza. En contraste, los comportamientos menos recibidos son los referidos a la suplantación de su identidad mediante el hackeo de su cuenta personal o la creación de una cuenta falsa (9) y la modificación de sus fotografías por parte de otros sin su permiso (11). Mientras tanto, en el posttest se mantiene el ítem 9 mientras que el 11 es sustituido por el hackeo de sus cuentas personales para acceder a su información personal (8). De nuevo, las conductas menos frecuentes, como ya sucedió en la dimensión de observación y realización, son las relativas al hackeo de cuentas personales, ya sea para obtener información personal o para suplantar su identidad. Por tanto, puede observarse una estrecha relación entre dimensiones.

Por tanto, las conductas observadas, presenciadas y vivenciadas más frecuentes son las relativas a los insultos y el daño físico. Al mismo tiempo, los comportamientos observados, realizados y vivenciados menos frecuentes son los referidos al hackeo de cuentas para obtener información personal o para suplantar una identidad. Por consiguiente, podríamos decir que en este caso se observa un mayor predominio del acoso

escolar tradicional que del *cyberbullying*, aunque esto no significa que no se encuentren relacionados.

Por otro lado, al realizar el análisis descriptivo por dimensiones, pudimos observar que las conductas observadas son las más frecuentes tanto en el pretest como en el postest, mientras que las menos frecuentes son las realizadas en el pretest y las recibidas en el postest. Por tanto, el mayor colectivo sigue estando compuesto por los observadores, pues todo alumno suele presenciar este tipo de situaciones alguna vez en su vida, sobre todo durante su edad escolar. Por otro lado, aunque las realizadas y las vivenciadas son las menos frecuentes, quizá el intercambio de ambas en pretest y postest sea debido a que, tras la implementación del programa, los acosadores son ahora conscientes realmente de que lo que hacen es *bullying* o *cyberbullying*, por lo que aunque lo realicen con menos frecuencia, dado que hay una menor frecuencia de situaciones recibidas en el postest, son más conscientes de ello.

Para finalizar con lo relativo al análisis de los datos, mediante la prueba U de Mann-Whitney se pudo observar que la diferencia entre el pretest y el postest no es significativa, por lo que no puede generalizarse a toda la población. No obstante, se ha producido una disminución de la frecuencia de las conductas en todas las dimensiones, por lo que personalmente puedo estar satisfecha en cierto modo con el trabajo realizado con el grupo-clase concreto que constituye la muestra de la investigación.

No podemos finalizar estas conclusiones sin mencionar algunas de las **debilidades** de la presente investigación. En primer lugar, durante la búsqueda bibliográfica existió cierta dificultad para encontrar información de calidad en nuestro idioma. Además, la mayoría de los artículos e informes revisados contenían información muy repetitiva. Asimismo, apenas se encontraron referencias donde se tratase en profundidad el beneficio de las TIC para la prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*, ni tampoco que describieran programas y campañas TIC de prevención e intervención de un modo más exhaustivo. Esto refleja que aún queda un largo camino por recorrer, tanto a nivel nacional como internacional.

En cuanto a la implementación del programa, durante las sesiones las TIC fallaron técnicamente en varias ocasiones, hablo por ejemplo de la conexión a Internet, que provocaba que la sesión fuera paralizada por un breve momento, pero suficiente para que



la atención del alumnado se dispersara. Por otro lado, al emplear herramientas TIC como Flinga o Instagram, siempre existía algún alumno que las empleaba únicamente para transmitir mensajes inadecuados. Por ello, en futuras aplicaciones del programa se emplearán aplicaciones tecnológicas que permitan controlar o bloquear los comentarios indeseados.

Respecto a la investigación en sí misma, una de las mayores limitaciones encontradas fue que la prueba estadística empleada para hallar la diferencia significativa, la U de Mann-Whitney, ya que no era la más adecuada para los datos obtenidos, pero no pudo realizarse otra prueba (como la de Wilcoxon para muestras relacionadas) debido a que las respuestas de cada sujeto no se encontraban vinculadas en el pretest y el posttest, lo que se decidió así por cuestiones éticas, las cuales fueron explicadas en su debido momento. También habría sido más adecuado que la investigación se hubiera podido llevar a cabo durante un curso entero, con mayor espacio temporal entre el pretest, la implementación del programa y el posttest, así como con un mayor número de participantes, aspectos que hubieran otorgado al estudio una mayor fiabilidad y significatividad.

Para finalizar, teniendo en cuenta todos los aspectos comentados con anterioridad, como **futuras líneas de investigación**, podría ampliarse el programa TIC diseñado y aplicarlo durante un curso completo, e incluso implementarlo en un centro educativo completo, adaptando los recursos, materiales y metodologías empleadas, entre otros aspectos, a las características del alumnado (edad, intereses, necesidades...). También se podría añadir al programa TIC un curso o taller de formación para familias y docentes, de manera que ampliasen sus conocimientos sobre el *bullying* y el *cyberbullying*, además de a manejar adecuadamente las TIC, conociendo tanto sus riesgos como sus beneficios. Para ello se podrían diseñar sesiones y actividades que tuvieran como punto central también las nuevas tecnologías, trabajando ambos aspectos al mismo tiempo de un modo ameno. En ambos casos, se emplearía el instrumento de recogida de información que se considerase más adecuado para después poder analizar los resultados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Almanza, R., y Vargas-Hernández, J.G. (2015). Las Competencias Profesionales y su relación con la empleabilidad de los Ingenieros en Gestión Empresarial egresados del IITLAC. *Revista Gestión de las Personas y Tecnología*, 8 (22), 17-28. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5771010>
- Álvarez, M., Álvarez de Toledo, L., Avilés, J.M., Fierro, A., García, L., Gutiérrez, J.E., Hernández, F., Llaneza, P., Lorenzana, C., Mallo, E., Represa, C., y Urra, J. (2013). *Guía de actuación contra el ciberacoso. Padres y Educadores*. Recuperado de [https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/herramientas/guia\\_ciberacoso.pdf](https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/herramientas/guia_ciberacoso.pdf)
- Aniz, E., y Gómez, M. (2017). La fuerza del valiente está en el corazón. *Revista de Estudios de Juventud*, (115), 179-191. Recuperado de [http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos\\_10\\_la\\_fuerza\\_del\\_valiente\\_esta\\_en\\_el\\_corazon.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_10_la_fuerza_del_valiente_esta_en_el_corazon.pdf)
- Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13. Doi: 10.1016/j.rmclc.2014.12.001
- Armero, P., Bernardino, B., y Bonet, C. (2011). Acoso escolar. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 13 (52), 661-670. Doi: 10.4321/S1139-76322011000600016
- Ballesteros, B. (2017). Teléfono ANAR: la herramienta de prevención, detección e intervención frente al acoso escolar y el ciberbullying en España. *Revista de Estudios de Juventud*, (115), 239-258. Recuperado de [http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos\\_14\\_telefono\\_anar\\_herramienta\\_de\\_prevenccion\\_deteccion\\_e\\_intervencion\\_frente\\_al\\_acoso.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_14_telefono_anar_herramienta_de_prevenccion_deteccion_e_intervencion_frente_al_acoso.pdf)
- Carr, N. (2014). *Atrapados: Cómo las máquinas se apoderan de nuestras vidas* (1ª ed.). Madrid: Taurus.
- Carr, N. (2017). *Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (4ª ed.). Madrid: Taurus.

- Consejería de Educación de Castilla y León. (2015). Educación certifica a 312 centros de Castilla y León su nivel de integración de las TIC. Recuperado de [http://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372057130/\\_/1284431770756/Comunicacion](http://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372057130/_/1284431770756/Comunicacion)
- Cooklin Díaz, L. (2017). #NoBullying: Una acción integral contra el acoso escolar. *Revista de Estudios de Juventud*, (115), 167-177. Recuperado de [http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos\\_9\\_no\\_bullying\\_una\\_accion\\_integral\\_contra\\_el\\_acoso\\_escolar.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_9_no_bullying_una_accion_integral_contra_el_acoso_escolar.pdf)
- Della Cioppa, V., O'Neil, A., y Craig, W. (2015). Learning from traditional bullying interventions: A review of research on cyberbullying and best practice. *Aggression and Violent Behavior*, 23 (1), 61-68. Doi: 10.1016/j.avb.2015.05.009
- Del Río, J., Sádaba, C., y Bringué, X. (2010). Menores y redes ¿sociales?: de la amistad al cyberbullying. *Revista de Estudios de Juventud*, (88), 115-129. Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-09.pdf>
- Domínguez-Alonso, J., Vázquez-Varela, E., y Nuñez-Lois, S. (2017). Cyberbullying escolar: incidencia del teléfono móvil e internet en adolescentes. *RELIEVE*, 23 (2), 1-11. Doi: 10.7203/relieve.23.2.8485
- Englander, E. K. (2017). Understanding Bullying Behaviour: What Educators Should Know and Can Do. *American Educator*, 40 (4), 24-29. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1123847.pdf>
- Espínola, M. (s.f.). Proyecto Mii School. Recuperado de <https://w3.ual.es/personal/moises.espinola/miischool.html>
- Fernández-Montalvo, J., Peñalva, A., y Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 22 (44), 113-120. Doi: 10.3916/C44-2015-12
- Foody, M., y Samara, M. (2018). Análisis sobre el uso de técnicas de mindfulness en programas anti-acoso escolar. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7 (1), 3-9. Doi: 10.7821/naer.2018.1.253

- Foody, M., Samara, M., y Carlbring, P. (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online psychological therapy. *Internet Interventions*, 2, 235-242. Doi:10.1016/j.invent.2015.05.002
- Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña. (2017). II Estudio sobre acoso escolar y cyberbullying según los afectados: informe del teléfono ANAR. Recuperado de <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2017/04/INFORME-II-ESTUDIO-CIBERBULLYING.pdf>
- Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR. (s.f.). Acabemos con el bullying. Recuperado de <http://www.acabemosconelbullying.com/>
- Galán-García, P., Gaviria de la Puerta, J., Laorden Gómez, C., Santos, I., y García Bringas, P. (2014). Supervised Machine Learning for the Detection of Troll Profiles in Twitter Social Network: Application to a Real Case of Cyberbullying. *Logic Journal of IGPL*, 1-10. Doi: 10.1007/978-3-319-01854-6\_43
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 233-254. Recuperado de <https://online.ucv.es/obvio/files/2015/02/Gairagordobil-2011.-Prevalencia-y-consecuencias-del-cyberbullying.pdf>
- Garaigordobil, M. (2014). Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales: descripción y datos psicométricos. *INFAD Revista de Psicología*, 4 (1), 311-318. Doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.617
- Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26 (1), 47-54. Doi: 10.1016/j.psi.2015.12.002
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., Maganto, C., Bernarás, E., y Jaureguizar, J. (2016). Efectos de Cyberprogram 2.0 en factores del desarrollo socioemocional. *Pensamiento Psicológico*, 14, (1), 33-47. Doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-1.ecfd
- Giménez, A.M., Maquilón, J.J., y Arnaiz, P. (2015). Usos problemáticos y agresivos de las TIC por parte de adolescentes implicados en cyberbullying. *Revista de Investigación Educativa*, 33 (2), 335-351. Doi: 10.6018/rie.33.2.199841

- González García, A. (2016). Factores de riesgo en el ciberacoso: revisión sistemática a partir del modelo del triple riesgo delictivo (TRD). *IDP. Revista de Internet, Derecho y Política*, (22), 73-92. Doi: 10.7238/idp.v0i22.2971
- Haataja, A. (2016). *Implementing the KiVa Antibullying Program: What does it take?*. (Tesis Doctoral. Universidad de Turku, Finlandia). Recuperado de <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/124491/AnnalesB420Haataja.pdf?sequence=2>
- Hennig Manzuoli, C., y Cuesta Medina, L. (2017). Determining Factors for Cyberbullying Prevention Programmes. *International Education Studies*, 10 (12), 52-60. Doi: 10.5539/ies.v10n12p52
- Hernández Prados, M.A., y Solano Fernández, I.M. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED*, 10 (1), 17-36. Doi: 10.5944/ried.1.10.1011
- IES Venancio Blanco. (2018). IES Venancio Blanco [página web del centro]. Recuperado de <http://www.iesvenancioblanco.es/index.php>
- INE. (2017). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares 2017. Recuperado de [http://www.ine.es/prensa/tich\\_2017.pdf](http://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf)
- Kärna, A. (2012). *Effectiveness of the KiVa Antibullying Program*. (Tesis Doctoral. Universidad de Turku, Finlandia). Recuperado de <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/77007/AnnalesB350Karna.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- KiVa y Universidad de Turku. (2018). KiVa. Recuperado de <http://www.kivaprogram.net/spanish>
- Legálitas. (2016). Sé un héroe contra el cyberbullying. Recuperado de <http://www.seunherocontraelciberbullying.com/>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013. Recuperado el 17 de mayo de 2018 de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

- Luengo Latorre, J.A. (2011). *Cyberbullying. Guía de recursos para Centros Educativos. La intervención en los centros educativos: Materiales para Equipos Directivos y acción tutorial*. Recuperado de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>
- Luengo Latorre, J.A. (2014). *Cyberbullying: prevenir y actuar. Guía de recursos didácticos para Centros Educativos*. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/recursos/CiberbullyingB.pdf>
- Martínez-Vilchis, R., Morales Reynoso, T., y Pozas Rivera, J. (2018). Efectos de un programa de competencias emocionales en la prevención de cyberbullying en bachillerato. *Pensamiento Psicológico*, 16, (1), 33-44. Doi:10.11144/Javerianacali.PPSII16-1.epce
- Mediaset España. (2016). Se buscan valientes contra el acoso escolar. Recuperado de <https://www.sebuscanvalientes.com/>
- Mellado, E., y Rivas, J. (2017). Percepción de riesgo y vulnerabilidad en jóvenes del sistema escolar frente a peligros por uso de tecnologías. *Revista Educación y Tecnología*, 1 (10), 14-33. Recuperado de <http://revistas.umce.cl/index.php/edytec/article/view/1126>
- Monelos, E., Mendiri, P., y García-Fuentes, C. D. (2015). El bullying: revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (2), 74-78. Doi: 10.17979/reipe.2015.0.02.1299
- National Anti-Bullying Research and Resource Centre. (2017). Anti-Bullying Procedures for Primary and Post-Primary Schools: A Survey of Implementation Among School Principals. Recuperado de <https://antibullyingcentre.ie/wp-content/uploads/2017/06/NAP-Report-Publish-Final-11-July-2017.pdf>
- Nocentini, A., Zambuto, V., y Menesini, E. (2015). Anti-bullying programs and Information and Communication Technologies (ICTs): A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 52-60. Doi: 10.1016/j.avb.2015.05.012
- Nocito, G. (2017). Investigaciones sobre el acoso escolar en España: implicaciones psicoeducativas. *REOP*, 28 (1), 104-118. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3382/338252055008/>

Orange. (s.f.). Por un uso love de la tecnología. Recuperado de <https://usolovedelatecnologia.com>

ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 8 de mayo de 2015. Recuperado el 18 de mayo de 2018 de <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-362-2015-4-mayo-establece-curriculo-regula-implan>

Ortega-Ruíz, R., Del Rey, R., y Casas, J.A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22 (1), 71-79. Doi: 10.1016/j.pse.2016.01.004

Ortega-Ruíz, R., y Zych, I. (2016). La ciberconducta y la psicología educativa: retos y riesgos. *Psicología Educativa*, 22 (1), 1-4. Doi: 10.1016/j.pse.2016.04.001

Romera, E.M., Cano, J.J., García-Fernández, C.M., y Ortega-Ruiz, R. (2016). Cyberbullying: competencia social, motivación y relaciones entre iguales. *Comunicar*, 24 (48), 71-79. Doi: 10.3916/C48-2016-07

Save the Children. (2016). Yo a eso no juego. Bullying y cyberbullying en la infancia. Recuperado de [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo\\_a\\_eso\\_no\\_juego.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf)

Şentürk, S., y Bayat, S. (2016). Internet Usage Habits and Cyberbullying Related Opinions of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (5), 1103-1110. Doi: 10.13189/ujer.2016.040520

Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behaviour*, 26 (3), 277-287. Doi: 10.1016/j.chb.2009.11.014

Vera Giraldo, C. Y., Vélez, C. M., y García García, H. I. (2017). Medición del bullying escolar: Inventario de instrumentos disponibles en idioma español. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9, 1-16. Doi: 10.5872/psiencia/9.1.31

Williford, A., Boulton, A., Noland, B., Little, T.D., Kärnä, A., Salmivalli, C. (2011). Effects of the KiVa Anti-bullying program on Adolescents' Depression, Anxiety, and

Perception of Peers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40 (2), 289-300. Doi: 10.1007/s10802-011-9551-1

Zabay, M., y Casado, A. (2018). *Todos contra el Bullying: claves para detectar, evitar y solucionar el acoso escolar*. Barcelona: Alienta.

Zych, I., Ortega-Ruíz, R., y Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 188-198. Doi: 10.1016/j.avb.2015.05.01

Zych, I., Ortega-Ruíz, R., y Marín-López, I. (2016). Cyberbullying: a systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. *Psicología Educativa*, 22 (1), 5-18. Doi: 10.1016/j.pse.2016.03.002





**ANEXOS:**

**Anexo I. Términos característicos en las definiciones de *bullying*:**

Tabla 16A. *Términos de referencia para elaborar la definición de bullying.*

	Psicológico, verbal o físico		A lo largo del tiempo	
<b>Álvarez et al. (2013)</b>	Maltrato	Reiterado	Sistematizado	Desigualdad de poder
<b>Ballesteros (2017)</b>	Maltrato	Intencionado	Intencionado	Desigualdad de poder
<b>Englander (2017)</b>	Conducta maliciosa	Repetitivo	Desigualdad de poder	Vinculado o no al <i>cyberbullying</i>
<b>Garaigordobil et al. (2016)</b>	Violencia	Graves consecuencias	Alto impacto	Inquietud social
<b>Hernández y Solano (2007)</b>	Maltrato o violencia	Repetida	Mantenida en el tiempo	Fenómeno mundial
<b>Sentürk y Bayat (2016)</b>	Violencia	Deliberada	Desequilibrio de poder (fuerte vs. débil)	
<b>Smith y Brian (2000, citados por Zych, Ortega-Ruiz y Del Rey, 2015)</b>	Violencia	Física o psicológica	Física o psicológica	Desequilibrio de poder
<b>Zabay y Casado (2018)</b>	Trato degradante	Intencional	Intencionado	Delito contra la integridad moral

Leyenda:	
Duración	Relaciones implicados
Palabra definitoria	Sociedad
Tipología	Efectos negativos

Fuente: elaboración propia.

## Anexo II. Términos característicos en las definiciones de *cyberbullying*:

Tabla 17A. *Términos de referencia para elaborar la definición de cyberbullying.*

Álvarez <i>et al.</i> (2013)	Tipo de ciberacoso	Entre menores iguales	TIC	Chantajes	Vejaciones	Insultos
Arab y Diaz (2015)	Ciberviolencia	Violencia virtual	Matonaje	Medios de Comunicación	Entre iguales	Anónimo
Belsey (2005, citado por Hernández y Solano, 2007)	Dañar a otro	TIC	Individual o grupal	Deliberado	Repetitivo	Hostil
Della Cioppa, O'Neil y Craig (2015)	Dispositivos tecnológicos	Dispositivos tecnológicos	Tecnología de la comunicación		Online	
Englander (2017)	Nueva vertiente del <i>bullying</i>	Adolescentes		Entorno físico + entorno virtual		
Footy y Samara (2018)	Intencionalidad	Reiteración		Desigualdad de poder		
Galán-García <i>et al.</i> (2014)	Tipo de <i>bullying</i>	Tecnología de la Comunicación	Intencional	Comportamiento hostil	Mensajes de texto	Comentarios en Internet
Garaigordobil (2011)	Hostigar o acosar	Entre menores	TIC (móvil e internet)	Intencionalidad	Online	Información difamatoria
Garaigordobil <i>et al.</i> (2016)	Tipo de maltrato			Derivado de la socialización electrónica		
González García (2016)	Acoso escolar	Espacio digital	Tecnología	Frecuente	Desequilibrio de poder	Exclusión digital
Hernández y Solano (2007)	Nuevo tipo de <i>bullying</i>			TIC	Hostigamiento	
Luego (2011, 2014)	Acoso	De una persona a otra	Tecnologías interactivas		Contexto digital	
Manson (2008, citado por Del Río, Sádaba y Bringué, 2010)	Agresión	Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)	Intencionalidad	Reiteración	Individual o grupal	
Martínez-Vilchis, Morales y Pozas (2018)	Hostigamiento	Entre niños	Individual o grupal	Entorno virtual		
Mellado y Rivas (2017)	Acoso escolar	Entre niños	Individual o grupal	Redes de comunicación	Dispositivos y aplicaciones	
Ortega-Ruiz y Zych (2016)	Acoso escolar	Entorno escolar	Entorno digital	Velocidad	Sin esfuerzo	
Smith <i>et al.</i> (2008, citados por Ortega-Ruiz y Zych, 2016)	Agresión	Injustificado	Intencionalidad	Dispositivos electrónicos	Individual o grupal	
Tokunaga (2010)	Conducta agresivas	Dispositivos agresivos	Dispositivos tecnológicos	Individual o grupal	Perjudicar	
Willard (2004, citado por Del Río <i>et al.</i> , 2010)	Subir y enviar información perjudicial		Internet		Dañar a otros	
Zabay y Casado (2018)	Agresión	Agresión		Online		

**Leyenda:**

Palabra definitoria	Componentes
Relación implicados	Rasgos característicos
Medios empleados	Procedencia
Entorno o contexto	Finalidad

Fuente: elaboración propia.

## **Anexo III. Programa TIC de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying* (completo):**

### **1. Introducción:**

El presente programa, denominado *Programa TIC de Prevención e Intervención del Bullying y el Cyberbullying*, pretende prevenir las situaciones de acoso a través de la concienciación y la sensibilización. Destinado al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), será puesto en práctica en una clase de cuarto curso la E.S.O del Instituto de Enseñanza Secundaria Venancio Blanco (Salamanca).

Diseñado e implementado por Clara Mosquete de la Torre (Maestra de Educación Infantil con Mención en Educación Especial por la Universidad de Salamanca y actual estudiante del Máster TIC en Educación en esa misma institución) bajo la supervisión de Antonio Miguel Seoane Pardo (Licenciado en Filosofía y Ciencias por la Universidad de Salamanca, Doctor por la misma universidad, y que actualmente ejerce como Profesor de Filosofía en el Instituto de Educación Secundaria Venancio Blanco de Salamanca, así como de Profesor Asociado del Departamento de Didáctica, Organización y Métodos de Investigación de la USAL), se desarrolla dentro del marco de la educación formal y se encuentra organizado en cuatro sesiones de cincuenta minutos cada una, adaptándose por tanto al horario lectivo del centro y a la disponibilidad del docente.

Si está interesado en poner en marcha dicho programa en su centro educativo o aula, le sugiero que lea con atención los siguientes apartados para conocer con mayor profundidad los aspectos relativos a su base teórica, sus objetivos, contenidos y competencias, la metodología y los recursos empleados, el plan de actividades y su evaluación.

### **2. Justificación:**

La idea del presente programa surgió de la idea de que el *bullying* y el *cyberbullying* se han convertido en una problemática que puede afectar a cualquier persona, ya sea como observador, como víctima o como acosador. Además, sus consecuencias pueden ser muy graves e incluso pueden llevar a tomar decisiones extremas como el suicidio.

Tomando como punto de partida que todo el alumnado es o ha sido observador en alguna ocasión, como demuestran diferentes estudios que indican que entre los

implicados en situaciones de acoso el mayor porcentaje se corresponde con los alumnos y alumnas que desempeñan ese rol, nos basaremos en la prevención e intervención a través de la concienciación y la sensibilización de dichos agentes. Aunque nos dirijamos de manera concreta a ese colectivo, quizá podamos intervenir de manera inconsciente sobre dichas situaciones al ofrecer pautas de actuación en estos casos.

Dado que las TIC se han convertido en un medio que permite la expansión del acoso escolar y el *cyberbullying* a mayor velocidad, ¿por qué no emplearlas como medio para prevenirlo? Todos somos conscientes de su potencial educativo y, como pudimos observar con anterioridad, su empleo en este tipo de programas y campañas ofrece numerosas ventajas, siempre y cuando sean empleadas de un modo responsable y seguro. Al mismo tiempo, son algo natural y atractivo para la población más joven, por lo que pueden ser útiles e interesantes para llegar a ellos en referencia a este tipo de problemáticas. Por esta razón, el programa emplea distintos recursos y materiales tecnológicos que serán descritos en apartados posteriores, que a su vez serán empleados en las distintas actividades que conforman las sesiones que se llevarán a cabo en el IES Venancio Blanco (Salamanca).

### 3. Fundamentación teórica del programa:

Para diseñar el presente programa, se han tomado como referencia los componentes de otros programas y campañas de prevención e intervención del *bullying* y el *cyberbullying*, cuya eficacia ha sido demostrada mediante diversos estudios o cuyos elementos pueden ser de interés para el tratamiento educativo. Dichos elementos aparecen recopilados en la siguiente tabla.

Tabla 18A. *Elementos tomados como referencia de programas y campañas.*

Sensibilizar y concienciar de la gravedad del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> , resaltando la importancia de rechazar y hacer frente al acoso (no reírse, no permanecer en silencio, comunicárselo a un adulto, denunciar y no difundir).	<b>FearNot!, QUEST for the Golden Rule (QGR), Virtual Environments. #NoBullying, Se buscan valientes, Sé un héroe contra el cyberbullying</b>
Centrado en el observador, quien desempeña un rol esencial en la lucha contra este gran monstruo. Con	<b>FearNot!, QGR, Empathic Virtual Buddy, KiVa.</b>

su ayuda y apoyo hacia la víctima, puede detener esta situación. Por el contrario, si se convierten en un aliado del acosador, pueden mantenerla más tiempo.	<b>#NoBullying, Se buscan valientes.</b>
Desarrollo de habilidades relacionadas con la empatía, la responsabilidad, la comunicación, la resolución pacífica de conflictos, la expresión de emociones y sentimientos, etc.	<b>FearNot!, SMART Talk, Online Pestkoppentoppen, Empathic Virtual Buddy, Virtual Environments, KiVa.</b>
Realización de actividades reflexivas, que inviten a pensar sobre cómo actuarían o cómo se sentirían ante el acoso; de análisis de situaciones, debates, resolución de cuestionarios...	<b>FearNot!, SMART Talk, MiiSchool, Virtual Environments, Cyberprogram 2.0, KiVa.</b>
Empleo de materiales y recursos audiovisuales referidos a situaciones y casos de <i>bullying</i> y <i>cyberbullying</i> , así como tecnológicos (aplicaciones, programas, redes sociales, blog, etc...).	<b>MiiSchool, QGR, NoTrap!, Online Pestkoppentoppen, Virtual Environments, Cyberprogram 2.0, KiVa. Todas las campañas.</b>
Tratamiento tecnológico (blog y redes sociales) + sesiones presenciales en centros educativos.	<b>#NoBullying</b>
Alumnado como protagonista del proceso (participación activa y cooperación).	<b>KiVa, WebQuest</b>
Docente como guía y comprometido con la lucha contra el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> .	<b>KiVa</b>

Fuente: elaboración propia a partir de los distintos programas.

#### 4. Contexto:

El IES Venancio Blanco, situado en la Calle Filipinas, 33 (Salamanca), debe su nombre a un reconocido escultor salmantino. Las enseñanzas impartidas en el mismo son: Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), Bachillerato de Ciencias, de Humanidades y Ciencias Sociales, así como Ciclos Formativos de Formación Profesional de Grado Medio y Superior ligados a la rama administrativa, informática y comercial.

En el curso 2017-2018 dispone de un amplio número de alumnos matriculados en las distintas enseñanzas. Respecto al claustro de profesores, como podemos observar en su página web (IES Venancio Blanco, 2018), se encuentra compuesto por 87 docentes pertenecientes a distintos departamentos (Administración y Gestión, Artes Plásticas, Ciencias Naturales, Comercio y Marketing, Orientación, Educación Física, Filosofía, Formación y Orientación Laboral, Física y Química, Francés, Geografía e Historia, Cultura Clásica, Informática y Comunicaciones, Inglés, Lengua y Literatura, Matemáticas, Música, Religión y Tecnología).

El edificio consta de tres plantas con acceso a las aulas correspondientes a las distintas enseñanzas, a los despachos y a los departamentos del profesorado. Posee accesos adaptados para personas con discapacidad. Entre sus instalaciones cabe destacar las siguientes: biblioteca, pistas deportivas interiores y exteriores, patio interior, salón de actos, aula de música, aula de tecnología, laboratorio...

Respecto a las aulas, todas ellas cuentan con ordenadores con conexión a internet inalámbrica (*Wi-fi*) o por cable, conectados a su vez a televisiones o proyectores para que el alumnado puede visualizar los contenidos digitales ofrecidos por el docente. Además, cuentan con todos los programas y herramientas que cualquier profesor puede necesitar para integrar las TIC de manera completa en el proceso de enseñanza-aprendizaje (editores de texto, vídeo, sonido, imagen, navegadores, etc.). Por otro lado, su sistema de protección y seguridad se compone de antivirus, claves de acceso docente y un sistema de congelación.

En la actualidad destaca por poseer una Certificación de Excelencia TIC de Nivel 5. Esto significa que en el centro se da una integración completa de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, lo que viene dado por la utilización de equipamientos tecnológicos en constante renovación, por la existencia de un Plan TIC que apuesta por el empleo de las TIC como medio y no como apoyo, así como por la formación constante del profesorado en materia de tecnología educativa (Consejería de Educación de Castilla y León, 2015).

## **5. Destinatarios:**


El programa se encuentra diseñado para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. En este caso, el programa será puesto en práctica con uno de los grupos de

4º de la E.S.O, es decir, con alumnos y alumnas de edades comprendidas entre los 15 y 16 años. Sin embargo, podría ser llevado a cabo con discentes escolarizados en cualquiera de los cursos de esta etapa educativa, puesto que el material y los recursos empleados en las sesiones son aptos y están al alcance de la mayoría de alumnos comprendidos entre los 12 y los 16 años. Únicamente quizá deberían adaptarse los tiempos empleados para la realización de cada actividad y la complejidad de la misma, dependiendo de la edad y las características y necesidades del alumnado.




## 6. Objetivos, contenidos y competencias:

A continuación se muestran de manera general los objetivos que se pretenden alcanzar mediante la puesta en práctica del programa, los contenidos que se tratarán durante la experiencia y las competencias a desarrollar en el alumnado a través de la misma.

Tabla 19A. *Objetivos, contenidos y competencias a desarrollar mediante el programa.*

Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar y sensibilizar al alumnado sobre la gravedad de las situaciones de <i>bullying</i> y <i>cyberbullying</i> y sobre el papel esencial que desempeña el observador.</li> <li>- Ser conscientes de las consecuencias que tienen sobre las personas implicadas (víctima, acosador y observador), sea el acoso del tipo que sea (físico, verbal, relacional o digital).</li> <li>- Identificar emociones y sentimientos en los demás y expresar los suyos propios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bullying</i> y <i>cyberbullying</i>.</li> <li>- Personas implicadas (observador, acosador y víctima).</li> <li>- Consecuencias y efectos.</li> <li>- Pautas de actuación.</li> <li>- El poder de las palabras (positivas y negativas).</li> <li>- Sentimientos y emociones.</li> </ul>
<b>Competencias Clave (LOMCE, 2013):</b>	
	<p><u>Competencia en Comunicación Lingüística (CCL):</u> expresarse de forma oral y escrita, escucha atenta, dialogar de manera crítica y constructiva, repercusión de la forma de expresarnos en los demás, interesarse por lo que expresan los demás.</p>



<p><u>Competencia Digital (CD): Saber, Saber hacer y Saber ser:</u> riesgos de las tecnologías e internet, emplear recursos tecnológicos para comunicarse, uso responsable, seguro y ético de las tecnologías, ser crítico y realista en relación a ellas.</p>	
	<p><u>Aprender a aprender (CPAA):</u> capacidad de evaluación, saber motivarse, curiosidad por aprender cosas nuevas, concebirse a sí mismo como protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, confiar en sí mismo.</p>
<p><u>Competencias Sociales y Cívicas (CSC):</u> comunicarse de manera constructiva y tolerante, ser solidario y ayudar en la resolución de conflictos, respetar a los demás, comprender la diferencia como riqueza.</p>	

Fuente: elaboración propia, teniendo en cuenta la LOMCE (2013) para el apartado de competencias.

## 7. Metodología:

En primer lugar, los principios metodológicos tenidos en cuenta para la elaboración y el desarrollo del presente programa se encuentran inspirados en los establecidos en la *ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León*, y son los siguientes:

Tabla 20A. *Principios metodológicos base del programa.*

<p><b>Desarrollo intelectual</b></p>	<p>Promover el desarrollo de la observación, la interpretación, la comprensión, la expresión, el sentido crítico y la aplicación de conocimientos adquiridos en el aula en distintos contextos, entre otros muchos aspectos.</p>
<p><b>Aprendizaje activo y participativo</b></p>	<p>Favorecer la participación del alumnado a través de actividades que inviten a la reflexión conjunta, el diálogo, el debate, así como a la construcción de conocimientos, actitudes, hábitos...</p>
<p><b>Aprendizaje significativo</b></p>	<p>Llevar a cabo actividades que motiven al alumnado, de modo que los contenidos tratados en ellas les resulten interesantes y útiles.</p>
<p><b>Aprendizaje colaborativo y cooperativo</b></p>	<p>Fomentar la construcción de conocimientos mediante la colaboración y cooperación del alumnado, las cuales pueden darse al realizar actividades tales como debates, diálogos... transfiriendo aprendizajes, puntos de vista diversos, opiniones personales, etc.</p>

<b>Autonomía</b>	Promover la autonomía del alumnado en su proceso de aprendizaje, así como al tomar decisiones.
<b>Agrupamientos diversos</b>	Realización de actividades individuales acompañadas de una posterior puesta en común o debate grupal.
<b>TIC</b>	Aprovechar los beneficios educativos de las TIC a través de su uso responsable, seguro y crítico.
<b>Rol docente</b>	Presentar contenidos, diseñar, planificar y poner en marcha sesiones educativas con sus respectivas actividades, guiar al alumnado durante el desarrollo de las mismas, coordinarse con otros docentes en todos estos aspectos, etc.
<b>Flexibilidad y adaptabilidad</b>	El programa, sus sesiones y actividades podrán adaptarse a distintas situaciones y a las características del alumnado.

Fuente: elaboración propia, teniendo presentes los principios metodológicos de la Orden arriba indicada.

En segundo lugar, respecto a la aplicación del programa, está será llevada a cabo mediante la implementación en el aula de cuatro sesiones formativas compuestas por distintas actividades, donde las TIC serán empleadas como medio. Aunque en apartados posteriores explicaré de manera detallado los recursos y materiales empleados, entre ellos los tecnológicos, cabe destacar que en todas las sesiones se emplearán materiales audiovisuales y herramientas TIC en línea (*Mentimeter, Flinga, Answer Garden, Kahoot, Blog, redes sociales...*).

Todas las sesiones presentan una organización similar: pregunta introductoria (planteada a través de las herramientas mencionadas), visualización de un vídeo que refleje una situación de *bullying* o *cyberbullying* o aspectos relacionados con ambas problemáticas y un debate posterior que puede ir o no acompañado de la expresión escrita a través de Instagram.

Durante el transcurso de las mismas, el docente desempeñará un papel de guía, orientador y facilitador de contenidos, siendo el protagonista del proceso el propio alumnado, quien deberá poner en marcha su capacidad de reflexión y su sentido crítico a través de una actitud positiva. Además, deberá participar activamente, cooperar y colaborar con sus compañeros, ser autónomo y mostrar sus opiniones, respetar a los


demás, así como emplear las nuevas tecnologías de manera segura y responsable, entre otros aspectos.

Por último, en referencia al seguimiento del programa, el docente redactará un diario de observación donde irá plasmando las reflexiones del alumnado y las suyas propias, los contratiempos surgidos durante las sesiones, las reacciones de los discentes ante los distintos contenidos tratados, su grado de participación en las actividades propuestas, su motivación e interés, etc. Al mismo tiempo, recogerá evidencias relativas a los ejercicios realizados en clase, capturando los resultados de las actividades (gráficos de *Mentimeter*, nubes de palabras de *Aswer Garden*, comentarios de *Instagram*, pizarra interactiva de *Flinga*, resultados de *Kahoot...*). Tanto el diario de observación como al recogida de evidencias serán empleadas para evaluar de manera continua el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 8. Recursos:

Los recursos empleados para la puesta en práctica del *programa de prevención del bullying y el cyberbullying mediado por las TIC* son muy diversos, como puede observarse a continuación:


Tabla 21A. Recursos empleados durante la implementación del programa.

Recursos materiales:	Recursos espaciales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador y pantalla de televisión</li> <li>- Wi-fi.</li> <li>- Smartphones.</li> <li>- Blog: material audiovisual.</li> <li>- Cartel con código QR y link del blog.</li> <li>- Herramientas TIC online: <i>Answer Garden</i>, <i>Flinga</i>, <i>Mentimeter</i>, <i>Kahoot</i>.</li> <li>- Redes Sociales: <i>Instagram</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula.</li> </ul>
	<p><b>Recursos personales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes</li> </ul> 

Fuente: elaboración propia.

Una vez conocidos de manera general los recursos empleados durante las sesiones, pasaremos a describir de manera más detallada algunos de ellos:

Tabla 22A. Blog *¡Acabemos con el monstruo!* – *Bullying* y *Cyberbullying*.

<p><b>Descripción</b></p> 	<p>Blog de elaboración propia diseñado para prevenir e informar sobre ambas problemáticas. Creado en un principio únicamente para la realización del presente trabajo, en la actualidad existe la intención de que perdure en el tiempo.</p> <p>Dirigido a alumnos/as, familias y docentes, se encuentra organizado en torno a las siguientes secciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Página principal</u>: en ella se muestran las entradas más destacadas por su popularidad o por haber sido publicadas recientemente.</li> <li>- <u>Materiales y recursos</u>: se proponen vídeos, películas, experimentos sociales, aplicaciones, infografías, viñetas...que pueden ser interesantes para prevenir, concienciar y trabajar sobre la temática.</li> <li>- <u>Revista</u>: se especifica que mediante el enlace propuesto, se puede acceder a <i>Flipboard</i>, donde encontrarán noticias sobre el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>.</li> <li>- <u>Cursos y talleres</u>: espacio destinado a la publicación de información sobre sesiones formativas e informativas acerca de dicha temática para profesores, padres y alumnos.</li> <li>- <u>Campañas y programas</u>: descripción de campañas y programas de prevención e intervención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>, así como indicaciones sobre los espacios web donde puede consultarse información sobre ellas.</li> <li>- <u>Testimonios</u>: recogida de entrevistas y declaraciones de personas implicadas en este tipo de situaciones.</li> </ul> <p>Además, de estos aspectos, también dispone de un contador de visitas, de un apartado con información sobre la creadora del blog (Clara Mosquete de la Torre), de accesos directos a las redes sociales vinculadas con el blog (<i>Twitter</i>, <i>Instagram</i>, <i>Youtube</i> y <i>Flipboard</i>), el archivo por meses y las etiquetas que identifican a los diferentes <i>posts</i>.</p>
--	--

	Respecto a las redes sociales, en <i>Twitter</i> e <i>Instagram</i> se informa de las publicaciones del blog, en <i>Youtube</i> se recogen los vídeos empleados como recurso en el blog y en <i>Flipboard</i> noticias interesantes.
<b>URL</b>	<a href="https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/">https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/</a>





Fuente: elaboración propia.

El siguiente cartel (de elaboración propia, creado con la herramienta Canva) fue colocado en diferentes aulas y en algunos departamentos del profesorado por si a algún docente o alumno pudiera interesarle el *blog* (véase figura 1). El código QR fue generado mediante Unitag QR (<https://www.unitag.io/es/qrcode>):








Figura 1. Cartel “tecnológico” para difundir el blog “Acabemos con el monstruo”.

Tabla 23A. *Materiales audiovisuales empleados en las sesiones.*

<p><b>Create No Hate</b></p> 	<p>Corto creado por Luke Culhane, un niño de 13 años que fui víctima de ambos tipos de acoso. Su intención fue concienciar sobre su gravedad y sobre la relación existente entre el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>. En él, cada vez que alguien le acosa por internet, aparece una marca de agresión física en su cuerpo.</p> <p>URL:  <a href="https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/create-no-hate-corto.html">https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/create-no-hate-corto.html</a></p>
<p><b>La importancia de las palabras</b></p> 	<p>Experimento social llevado a cabo por Netflix en un colegio de nuestro país con el fin de mostrar cómo pueden afectar los insultos a los demás, incluso cuando se consideran cariñosos, así como la necesidad de elogiarnos más.</p> <p>URL:  <a href="https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/la-importancia-de-las-palabras.html">https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/la-importancia-de-las-palabras.html</a></p>
<p><b>#NoBullying</b></p> 	<p>Spots publicitarios de la campaña que muestran la esencialidad de no permanecer en silencio o reírse ante el <i>bullying</i>, pues si lo hacemos, eso nos convierte en cómplices. Son breves pero impactantes, muy adecuados para llegar al alumnado.</p> <p>URL:  <a href="https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/nobullying-campana.html">https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/nobullying-campana.html</a></p>
<p><b>Cyberbullying</b></p> 	<p>Experimento social que nos hace reflexionar acerca de la tolerancia de los insultos en las redes sociales. Cuando somos agredidos o acosados en el entorno físico, no lo toleramos. Sin embargo, cuando sucede lo mismo en el ciberespacio, parece que no pasa nada.</p> <p>URL:  <a href="https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/cyberbullying-experimento-social.html">https://acabemosmonstruocyberbullying.blogspot.com.es/2018/04/cyberbullying-experimento-social.html</a></p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 24A. *Herramientas TIC y redes sociales empleadas en las sesiones.*

<p><b>Answer Garden</b></p> 	<p>Partiendo de una cuestión o temática planteada por el docente, permite llevar a cabo tareas de <i>brainstorming</i>, mostrando las respuestas del alumnado agrupadas en una nube de ideas. Los discentes acceden a ella a través de un código, el cual es generado en la web y proporcionado por el profesor.</p> <p>URL: <a href="https://answergarden.ch/">https://answergarden.ch/</a></p>
<p><b>Flinga</b></p> 	<p>Pizarra virtual e interactiva mediante la cual los alumnos y el docente pueden compartir ideas de un modo muy visual e instantáneo, a modo de <i>post it</i>. Permite realizar puestas en común, lluvias de ideas...en torno a una temática propuesta por el docente.</p> <p>URL: <a href="https://flinga.fi/">https://flinga.fi/</a></p>
<p><b>Mentimeter</b></p> 	<p>Permite realizar encuestas ofreciendo los resultados al instante mediante el tipo de gráfico que se haya seleccionado previamente. Podemos establecer una pregunta y una serie de respuestas prediseñadas. Sirve para recabar información sobre opiniones, conocimientos, valoraciones...</p> <p>URL: <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a></p>
<p><b>Kahoot</b></p> 	<p>Basada en la gamificación, permite realizar actividades interactivas basadas en preguntas propuestas por el docente. Posee un sistema de puntuación y de control del tiempo de respuesta. Permite elegir entre distintos modos de “juego” y tipos de cuestionarios.</p> <p>URL: <a href="https://kahoot.com/welcomeback/">https://kahoot.com/welcomeback/</a></p>
<p><b>Instagram</b></p> 	<p>Red social empleada mayoritariamente por adolescentes. Se basa en la subida de fotos y vídeos acompañados de texto. Posee un sistema de likes y permite escribir comentarios en las imágenes y videos. Además, permite bloquear a personas desconocidas y mantener privada la cuenta, entre otros aspectos.</p> <p>URL: <a href="https://www.instagram.com/">https://www.instagram.com/</a></p>

Fuente: elaboración propia.

Si desea poner en práctica el programa le sugiero que, antes de hacerlo, experimente con las distintas herramientas para manejarlas con soltura y conocer su funcionamiento.



**9. Plan de actividades:**

El presente programa se compone de cuatro sesiones formativas que constan de varias actividades mediadas en su mayoría por las TIC, las cuales serán explicadas de manera detallada a continuación, de forma que puedan ser aplicadas en cualquier centro o aula educativa.

**SESIÓN 1: CREATE NO HATE:**

Esta primera constituye una primera toma de contacto entre el alumnado, el docente y la temática a tratar a lo largo de las diferentes sesiones. Dado que uno de los principios metodológicos en los que se basa el presente programa es la flexibilidad y la adaptabilidad, en esta sesión trataremos de conocer mejor al alumnado, su estilo y ritmo de aprendizaje, sus intereses, necesidades...para adaptar las sesiones a sus características.

Tabla 25A. Actividad 1 – Primera sesión.

<b>Presentación:</b> En esta sesión se presentará la temática a trabajar y se comenzarán a tratar aspectos relativos al <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> , estableciendo un vínculo entre ellos para después conocer sus consecuencias y el modo en que podemos actuar para poder acabar con ambas problemáticas.	
<b>Objetivos específicos:</b> - Reflexionar sobre la propia implicación en situaciones de <i>cyberbullying</i> .	<b>Contenidos:</b> Realización, observación y vivencia de <i>cyberbullying</i> .
<b>Competencias:</b> Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.	
<b>Desarrollo:</b> Una vez presentada la sesión, el alumnado deberá responder a la siguiente pregunta través de Answer Garden (haciendo clic en el icono de la lupa e introduciendo el código proporcionado): “¿alguna vez hiciste, observaste o sufriste <i>cyberbullying</i> ?”. Deberán responder “sí” en caso de que su respuesta sea afirmativa en al menos uno de los aspectos y “no” si su respuesta es negativa en todos ellos. Analizaremos conjuntamente los resultados y estableceremos qué respuesta predomina.	

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa y participativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el aprendizaje colaborativo, así como el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, *smartphones* y *Answer Garden*.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (pregunta) y grupal (análisis resultados).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 5-10 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 26A. *Actividad 2 – Primera sesión.*

**Presentación:**

En esta sesión se presentará la temática a trabajar y se comenzarán a tratar aspectos relativos al *bullying* y el *cyberbullying*, estableciendo un vínculo entre ellos para después conocer sus consecuencias y el modo en que podemos actuar para poder acabar con ambas problemáticas.

<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visibilizar las consecuencias del <i>cyberbullying</i>.</li> <li>- Concienciar sobre los peligros y riesgos de este tipo de acoso.</li> <li>- Conocer algunas pautas para luchar contra el <i>cyberbullying</i>.</li> <li>- Ser consciente de la estrecha relación existente entre el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>.</li> <li>- Reflexionar sobre la gravedad de esta problemática.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Consecuencias y peligros del <i>cyberbullying</i>, su gravedad.</p> <p>Pautas para luchar contra él.</p> <p>Relación entre <i>bullying</i> y <i>cyberbullying</i>.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se visualizará el corto “Create No Hate” atentamente, incluso más de una vez si se considera necesario. Posteriormente, se realizará un pequeño debate en torno a preguntas como las presentadas a continuación: <i>¿qué pretende transmitir el corto?, ¿qué relación establece entre el bullying y el cyberbullying?, ¿cómo debemos actuar ante estas situaciones?</i> De este modo se podrán obtener reflexiones interesantes realizadas por los propios alumnos. Para finalizar, se les preguntará si cambiarían la forma en que respondieron a la pregunta planteada en la primera actividad. Lo más probable es que la mayoría de ellos ya no esté de acuerdo con su respuesta.</p>	
<p><b>Metodología:</b></p> <p>La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, de manera que entre todos lleguen a distintas conclusiones. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, la expresión de opiniones y la escucha atenta de las de los demás, así como el empleo las TIC como medio. El docente desempeñará un rol de guía.</p>	
<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Materiales</u>: ordenador y televisión, conexión a internet, corto “Create No Hate” (Luke Culhane), blog.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Espaciales</u>: aula.</li> <li>- <u>Personales</u>: docentes.</li> </ul>
<p><b>Agrupamientos:</b></p> <p>El alumnado trabajará de manera individual (reflexión) y grupal (debate y conclusión).</p>
<p><b>Temporalización:</b></p> <p>El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 20-25 minutos.</p>
<p><b>Evaluación:</b></p> <p>Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. En este caso podría descargarse el video con antelación y guardarlo en una memoria externa.</p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 27A. *Actividad 3 – Primera sesión.*

<p><b>Presentación:</b></p> <p>En esta sesión se presentará la temática a trabajar y se comenzarán a tratar aspectos relativos al <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>, estableciendo un vínculo entre ellos para después conocer sus consecuencias y el modo en que podemos actuar para poder acabar con ambas problemáticas.</p>	
<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre sus sentimientos y emociones.</li> <li>- Expresar ante los demás sus emociones, sentimientos y sensaciones.</li> <li>- Respetar lo expresado por los demás.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Emociones y sentimientos ligados a este tipo de situaciones.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	

**Desarrollo:**

Como seguramente habrán experimentado alguna emoción, sensación o sentimiento durante la visualización del corto, deberán expresar alguna de ellas en Instagram, en la cuenta vinculada al blog, concretamente en la fotografía correspondiente al post del corto. Comentar de manera grupal las emociones y los sentimientos predominantes y extraer conclusiones grupales sobre ellas. Para finalizar se extraerá una reflexión final de lo aprendido en la sesión.

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa y participativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el aprendizaje colaborativo, así como el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, *smartphones* e *Instagram*.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (Instagram) y grupal (conclusiones).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10-15 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. No forzar al alumnado que no quiera expresarse a través de Instagram, quizá quieran mantener su anonimato. Si no tienen Instagram, pueden comunicarlas en voz alta.

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 2: LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

Durante el transcurso de esta sesión, nos centraremos en cómo las palabras pueden afectar a las personas. Es decir, en los efectos negativos que tienen los insultos sobre los demás en contraste con los elogios, que suelen generar reacciones positivas. Estos aspectos son de gran interés para el desarrollo de las sesiones posteriores.

Tabla 28A. *Actividad 1 – Segunda sesión.*

<p><b>Presentación:</b></p> <p>En esta sesión haremos referencia a los insultos y los elogios, palabras que de un modo u otro se encuentran relacionadas con el <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i>.</p>	
<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre los insultos que escuchan cada día entre compañeros y sobre el impacto que tienen en los demás.</li> <li>- Ser consciente de que los insultos no son una buena forma de referirse “cariñosamente” a los amigos.</li> <li>- Expresarlos de forma oral y digital.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Los insultos y sus efectos negativos.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos deberán pensar en algunos insultos que escuchan cada día en la escuela para después plasmarlos a través de <i>Flinga</i>, accediendo a la pizarra interactiva mediante el código proporcionado por el docente. Escribirán individualmente dichas palabras en cuadros rojos. El docente leerá en voz alta los más frecuentes para ver sus reacciones. Posteriormente, serán visualizados de manera conjunta y plantearemos un debate en torno a preguntas como: <i>¿qué efecto tienen sobre otras personas?, ¿cómo se sienten?, ¿por qué insultamos con tanta facilidad?...De este modo, los alumnos podrán llegar a una serie de conclusiones y reflexiones comunes en torno a este aspecto.</i></p>	
<p><b>Metodología:</b></p> <p>La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización</p>	

de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, *smartphones* y *Flinga*.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (insultos) y grupal (debate y reflexión).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10-15 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. Tratar que el alumnado, al emplear la pizarra interactiva, no coloque unos cuadros encima de otros.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 29A. *Actividad 2 – Segunda sesión.*

**Presentación:**

En esta sesión haremos referencia a los insultos y los elogios, palabras que de un modo u otro se encuentran relacionadas con el *bullying* y el *cyberbullying*.

**Objetivos específicos:**

- Perder el miedo y la vergüenza a la hora de elogiar a los demás.
- Reflexionar sobre el efecto positivo que tienen sobre quien los recibe.

**Contenidos:**

Los elogios y sus efectos positivos.

- Expresarlos de forma oral y digital.

**Competencias:**

Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.

**Desarrollo:**

Los alumnos deberán pensar algunas cualidades que admiren de alguno de sus compañeros y expresarlas a través de *Flinga*, debajo de los cuadros de los insultos. En esta ocasión los elogios serán escritos en círculos verdes, distinguiendo con un simple golpe de vista las palabras negativas y positivas. El docente leerá en voz alta los más frecuentes para ver sus reacciones. Les animará a que voluntariamente expresen ese mismo elogio pero cara a cara a su compañero. Es posible que la mayoría no se atreva, por lo que se deberá explicar que no hay nada malo en hacerlo y que es beneficioso para ambos. Posteriormente, serán visualizados de manera conjunta y plantearemos un debate en torno a preguntas como: *¿qué efecto tienen sobre otras personas?, ¿cómo se sienten?, ¿por qué no elogiamos más a los demás en vez de insultarles?, ¿resultan más sencillos de expresar los elogios que los insultos?...* De este modo, los alumnos podrán llegar a una serie de conclusiones y reflexiones comunes en torno a este aspecto.

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, *smartphones* y *Flinga*.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (elogios) y grupal (debate y reflexión).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10-15 minutos.



**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. Tratar que el alumnado, al emplear la pizarra interactiva, no coloque unos cuadros encima de otros.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 30A. *Actividad 3 – Segunda sesión.*

**Presentación:**

En esta sesión haremos referencia a los insultos y los elogios, palabras que de un modo u otro se encuentran relacionadas con el *bullying* y el *cyberbullying*.

**Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre el lugar que ocupan los insultos y los elogios en la sociedad actual.
- Identificar sentimientos y emociones en los demás.

**Contenidos:**

Los elogios y los insultos, su efecto sobre los demás, los sentimientos implicados.

**Competencias:**

Comunicación Lingüística, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.

**Desarrollo:**

Se visualizará atentamente el experimento social “La importancia de las palabras” realizado por Netflix (a través del blog). Una vez visualizado, hablaremos sobre las semejanzas encontradas entre el vídeo y la experiencia real realizada en el aula. Se les animará a que opinen sobre el vídeo y los aspectos que aparecen reflejados en él para después extraer una reflexión final de la sesión.

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, puesto que las opiniones del alumnado son esenciales para la realización

de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, vídeo del experimento, blog.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (opiniones) y grupal (reflexiones).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. En este caso, podría descargarse el vídeo y guardarlo en una memoria externa.

Fuente: elaboración propia.

### SESIÓN 3: #NOBULLYING

La presente sesión se centrará en el papel vital que desempeñan los observadores en las situaciones de *bullying*, pues tienen el poder de acabar con ellas o mantenerlas por más tiempo, según decidan actuar.

Tabla 31A. *Actividad 1 – Tercera sesión.*

<p><b>Presentación:</b></p> <p>En esta sesión centraremos nuestra atención en aquellas personas que, de manera inconsciente en la mayoría de las ocasiones, se convierten en cómplices de este tipo de situaciones.</p>	
<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre el papel que ellos mismos suelen desempeñar ante este tipo de situaciones.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Rol del observador.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Tras presentar brevemente la sesión, los alumnos deberán responder a una simple pregunta a través de Mentimeter, cuyo código será proporcionado por el docente (<a href="https://www.menti.com/">https://www.menti.com/</a>). La pregunta será: <i>¿crees que alguna vez has sido cómplice de bullying o cyberbullying?</i> Después analizaremos los resultados, que aparecerán en un gráfico. Les pediremos que mantengan en mente la respuesta que han marcado.</p>	
<p><b>Metodología:</b></p> <p>La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa y participativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.</p>	
<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Materiales</u>: ordenador y televisión, conexión a internet, <i>smartphones</i> y <i>Mentimeter</i>.</li> <li>- <u>Espaciales</u>: aula.</li> <li>- <u>Personales</u>: docentes.</li> </ul>	

<p><b>Agrupamientos:</b></p> <p>El alumnado trabajará de manera individual (pregunta) y grupal (análisis resultados).</p>
<p><b>Temporalización:</b></p> <p>El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10 minutos.</p>
<p><b>Evaluación:</b></p> <p>Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento.</p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 32A. *Actividad 2 – Tercera sesión.*

<p><b>Presentación:</b></p> <p>En esta sesión centraremos nuestra atención en aquellas personas que, de manera inconsciente en la mayoría de las ocasiones, se convierten en cómplices de este tipo de situaciones.</p>	
<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar de la importancia de no permanecer en silencio o reírse ante este tipo de situaciones.</li> <li>- Reflexionar sobre cómo se puede ayudar a los demás, así como sobre los contenidos del vídeo (consecuencias, roles...).</li> <li>- Debatir de manera respetuosa.</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Papel esencial del observador (cómplice o valiente). Consecuencias del <i>bullying</i>.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	

**Desarrollo:**

Visualizaremos algunos vídeos de la campaña #NoBullying (a través del blog). Lo haremos de manera seguida para que el impacto sea mayor. Posteriormente, realizaremos un debate amplio en torno a las siguientes preguntas: *¿Por qué el acosador se transforma en perro?, ¿qué puede representar? ¿qué les ocurre en el vídeo a las personas que observan en silencio o se ríen de la situación?, ¿por qué? ¿quién es el monstruo del último vídeo?, ¿qué le ocurre al chico que aparece en él?*

Tras responderlas, se pedirá que levanten las manos aquellos que ahora cambiarían la respuesta que dieron en la pregunta de *Mentimeter*. Extraerán una reflexión final.

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, pues las respuestas del alumnado son esenciales. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: PC y TV, conexión a internet, vídeos de la campaña #NoBullying, blog.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (cambio de respuesta) y grupal (debate).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 35-40 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. Podrían descargarse los vídeos con anterioridad y guardarlos en una memoria externa.

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 4: CYBERBULLYING

Esta última sesión se centrará sobre todo en el *cyberbullying*, haciendo hincapié en nuestro modo de tolerar las agresiones y humillaciones cuando tienen lugar en el ciberespacio, siendo muy distinta la reacción y la forma de actuar ante ellas cuando se dan en el entorno físico.

Al final de la misma, los alumnos deberán rellenar un cuestionario de satisfacción, de modo que el docente pueda conocer su valoración del programa.

Tabla 33A. Actividad 1 – Cuarta sesión.

<p><b>Presentación:</b></p> <p>En esta sesión centraremos nuestra atención en el <i>cyberbullying</i> y el grado de tolerancia que solemos mostrar ante el mismo, comparándolo con el del entorno presencial.</p>	
<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visibilizar la importancia del observador a la hora de poner fin a estas situaciones (entorno físico o en la red).</li> <li>- Concienciar sobre la gravedad del <i>cyberbullying</i> (situaciones que no se tolerarían en el entorno físico).</li> </ul>	<p><b>Contenidos:</b></p> <p>Rol del observador, <i>bullying</i> en el entorno físico vs. <i>bullying</i> en el ciberespacio.</p>
<p><b>Competencias:</b></p> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se planteará una pregunta que deberá estar presente durante la visualización del vídeo (no ha de ser contestada en ese momento): <i>¿por qué nos parecen más tolerables los mensajes de odio cuando tienen lugar en la red?</i> Visualizaremos el experimento social “Cyberbullying” para después debatir sobre la pregunta planteada con anterioridad y algunas más: <i>¿Pueden generar los mismos efectos negativos si se expresan en las redes sociales?</i> (obviamente, son igual de intolerables en el entorno físico como cibernético), <i>¿reaccionan del mismo modo los implicados en ambos entornos?</i></p>	

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: ordenador y televisión, conexión a internet, vídeo del experimento, blog.
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual (reflexión) y grupal (debate).

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 20-25 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento. En este caso podría ser útil descargar el vídeo y guardarlo en una memoria externa.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 34A. *Actividad 2 – Cuarta sesión.*

**Presentación:**

En esta sesión centraremos nuestra atención en el *cyberbullying* y el grado de tolerancia que solemos mostrar ante el mismo, comparándolo con el del entorno presencial.

<b>Objetivos específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar las emociones y sentimientos de los protagonistas del vídeo.</li><li>- Expresarlas por escrito en las redes sociales.</li><li>- Ser consciente de cómo se sienten las personas cuando observan o sufren agresiones de este tipo.</li></ul>	<b>Contenidos:</b> <p>Sentimientos y emociones de los implicados.</p>
<b>Competencias:</b> <p>Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender, Sociales y Cívicas.</p>	
<b>Desarrollo:</b> <p>Tras el debate, deberán expresar brevemente en Instagram (en la cuenta del blog, en la fotografía correspondiente a la entrada del experimento) las emociones o sentimientos identificados en el vídeo. Después serán comentadas de manera conjunta, observando cuales son los más frecuentes.</p>	
<b>Metodología:</b> <p>La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa, participativa y colaborativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.</p>	
<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Materiales</u>: ordenador y televisión, conexión a internet, <i>smartphones</i>, <i>Instagram</i>.</li><li>- <u>Espaciales</u>: aula.</li><li>- <u>Personales</u>: docentes.</li></ul>	
<b>Agrupamientos:</b> <p>El alumnado trabajará de manera individual (Instagram) y grupal (comentario).</p>	
<b>Temporalización:</b> <p>El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 10-15 minutos.</p>	



**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 35A. *Actividad 3 – Cuarta sesión.*

**Presentación:**

En esta sesión centraremos nuestra atención en el *cyberbullying* y el grado de tolerancia que solemos mostrar ante el mismo, comparándolo con el del entorno presencial.

**Objetivos específicos:**

- Valorar el programa de manera objetiva.
- Reflexionar sobre la experiencia y los conocimientos adquiridos.

**Contenidos:**

Evaluación.

**Competencias:**

Comunicación Lingüística, Digital, Aprender a Aprender.

**Desarrollo:**

Para finalizar la sesión y la puesta en práctica del programa, el alumnado deberá responder a una serie de preguntas en Kahoot (el código será proporcionado por el docente) sobre la experiencia llevada a cabo y su satisfacción con la misma. Las preguntas planteadas son las siguientes y se valorarán con: “No”, “No sé” y “Si”.

A lo largo de estas sesiones...

- ¿Piensas que los temas tratados han sido interesantes y útiles?
- ¿Crees que has aprendido algo nuevo?
- ¿Te ha gustado trabajar con tu Smartphone y con distintas herramientas tecnológicas (Mentimeter, Flinga, Instagram, Answer Garden...)?
- ¿Las sesiones te han parecido amenas y divertidas?

- ¿Te gustaría recibir más formación de este tipo?
- En general, ¿te han gustado las sesiones?

**Metodología:**

La metodología propuesta para esta actividad debe ser activa y participativa, puesto que las respuestas del alumnado son esenciales para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, debe fomentar la reflexión y la toma de decisiones autónoma por parte del alumnado, el empleo de las TIC como medio y la actuación del docente como guía.

**Recursos:**

- Materiales: *smartphones, Kahoot.*
- Espaciales: aula.
- Personales: docentes.

**Agrupamientos:**

El alumnado trabajará de manera individual.

**Temporalización:**

El tiempo estimado para la realización de esta actividad es de 5-10 minutos.

**Evaluación:**

Será llevada a cabo por sesiones y se basará en la observación. El docente registrará lo acontecido y las evidencias recogidas en referencia a las actividades en un diario de observación.

**Observaciones:**

Se debe motivar al alumnado para que participe, atienda y se mantenga en silencio durante las explicaciones. Es recomendable preparar alternativas no tecnológicas por si la conexión o los dispositivos fallan en algún momento.

Fuente: elaboración propia.

En el siguiente apartado puede observarse como será la organización temporal de las sesiones propuesta.

## 10. Cronograma:

Las cuatros sesiones con sus respectivas actividades son realizadas en 50 minutos, adaptándose a los horarios establecidos por el centro educativo. Han sido integradas en la asignatura optativa denominada “Taller de Filosofía”, impartida por Antonio Miguel Seoane Pardo.

La organización temporal de las sesiones planteadas en el apartado anterior es la siguiente:

Tabla 36A. Organización temporal de las sesiones.

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

La sesiones de los días 14 y 21 tendrán lugar a primera hora (8:30-9:20), mientras que las del día 15 y 22 se desarrollarán a tercera (10:20-11:10).

## 11. Evaluación:

La evaluación se llevará a cabo en distintos momentos, empleando en cada uno de ellos distintas técnicas e instrumentos:

Tabla 37A. Momentos de la evaluación e instrumentos y técnicas empleados.

<b>Evaluación Inicial</b>	Antes de poner en práctica el programa en el centro educativo, se pedirá al alumnado que responda a un cuestionario sobre la frecuencia con que observa, realiza o vive situaciones de <i>bullying</i> y <i>cyberbullying</i> ( <u>pre-test</u> ). De este modo podremos conocer la situación actual en referencia a estos aspectos y adecuar el programa a la misma.
---------------------------	---

<p><b>Evaluación Continua</b></p>	<p>Llevada a cabo a lo largo de las cuatro sesiones, nos dará la oportunidad de conocer con mayor profundidad el estilo y ritmo de aprendizaje del alumnado, su actitud, así como los conocimientos que han ido adquiriendo durante el transcurso de las mismas. A su vez, nos permitirá saber si el programa está funcionando adecuadamente o del modo que esperábamos, los posibles contratiempos que pueden surgir para mejorar en aplicaciones futuras del mismo, etc.</p> <p>El instrumento empleado en esta ocasión será un <u>diario de observación</u> (mostrado más adelante), el cual constituirá un valioso medio de reflexión para el docente en relación a su propia labor, al programa y al alumnado. En él, además de registrar todo lo observado durante las sesiones, también se realizará una <u>recogida de evidencias</u> relativas a las actividades, sobre todo las mediadas por las TIC (capturas de pantalla de los resultados).</p>
<p><b>Evaluación Final</b></p>	<p>Realizada al finalizar las sesiones formativas, nos permitirá conocer el grado de consecución de los objetivos planteados en relación con los contenidos, así como las competencias desarrolladas. Para ello, se pedirá al alumnado que conteste a un <u>cuestionario de satisfacción</u> (a través de <i>Kahoot</i> en modo <i>survey</i>, constituyendo a su vez la tercera actividad de la cuarta sesión), de modo que conozcamos la valoración que los alumnos otorgan a la experiencia y de forma que ellos mismos reflexionen sobre el propio nivel de aprendizaje alcanzado.</p> <p>Por otro lado, pasada al menos una semana desde la finalización del programa, deberán responder a un cuestionario similar al realizado en la evaluación inicial (ahora <u>pos-test</u>) aunque en referencia únicamente a las últimas semanas. Este último nos permitirá comprobar si hemos conseguido lo que pretendíamos con la implementación del programa de prevención del <i>bullying</i> y el <i>cyberbullying</i> mediado por las TIC.</p> <p>Por tanto, dicha evaluación nos permitirá comprobar los progresos conseguidos y las opiniones del alumnado, al mismo tiempo que podrá suponer un punto de partida para experiencias posteriores.</p>

Fuente: elaboración propia.

## Anexo IV. Diario de observación y recogida de evidencias:

### SESIÓN 1: CREATE NO HATE

La primera sesión ha supuesto una primera toma de contacto con el alumnado y la introducción a la temática que se va a abordar a lo largo del programa: el *bullying* y el *cyberbullying*.

Para comenzar, han contestado la pregunta planteada en la herramienta tecnológica Answer Garden. Han mostrado una buena disposición y no han surgido problemas, únicamente que en ocasiones la conexión era algo lenta. La cuestión fue contestada por todos los alumnos, dando lugar al siguiente resultado (véase figura 2):



Figura 2. Nube de palabras de Answer Garden. Primera sesión.

Como se puede observar, la nube de palabras muestra que predominó la respuesta negativa ante la afirmativa, por lo que la mayoría de los alumnos consideró que nunca había hecho, observado o sufrido *cyberbullying*.

Tras ello, se visualizó dos veces el corto “Create no hate” de Luke Culhane para tratar después una serie de preguntas que dieron lugar a un pequeño debate. Dichas preguntas hicieron referencia a lo que el corto pretende transmitir, la relación que establece entre *bullying* y *cyberbullying*, así como las pautas para actuar ante estos casos. En un primer momento participaron únicamente 2 o 3 alumnos, pero después comenzaron a animarse

los demás. Al tratar temas tan complicados como este, se corre el riesgo de que sean reticentes a hablar sobre ellos. De todos modos, el alumnado llegó a las siguientes conclusiones:

- Las palabras también dañan a las personas, incluso puede que lo hagan más que las agresiones físicas. El daño emocional perdura mucho más tiempo que el daño físico.
- El *cyberbullying* ocurre en silencio. Mientras que las consecuencias de una agresión física pueden ser vistas por todos, las agresiones a través de las palabras y las redes sociales pueden esconderse.
- Ante el acoso debemos actuar, debiendo parar, bloquear y contar las situaciones de *cyberbullying*. No podemos quedar sin hacer nada porque sus consecuencias pueden ser muy graves, induciendo incluso al suicidio.
- No solo debe hacer algo la víctima, sino que los observadores deben ayudarla y apoyarla para acabar con ello. Para ello, pueden acudir a una persona de confianza.

Para llegar a ellas, fue de gran utilidad la intervención del docente, quien fue proponiendo más preguntas y ofreciendo su propio punto de vista.

Posteriormente, se pidió a los alumnos que expresarán a través de Instagram una emoción o sentimiento que habían experimentado durante la visualización del corto. El resultado fue el siguiente (véase figura 3 y 4):



Figura 3. Emociones y sentimientos expresados en Instagram (1). Primera sesión.



Figura 4. Emociones y sentimientos expresados en Instagram (2). Primera sesión.

Como podemos ver, los sentimientos y emociones predominantes fueron la pena, la tristeza, la compasión o la rabia. Algunos de ellos lo han sentido así al darse cuenta de que es una realidad a la que debe ponerse fin. Sin embargo, aunque todos tenían cuenta en esta red social, algunos no quisieron participar (quizá debido a que no es anónimo en este caso y a que otros pueden ver lo que escriben).

Por último, como conclusión a la sesión se quedaron con la siguiente idea:

“Es un problema con el que debemos acabar”

## SESIÓN 2: LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

La sesión de hoy ha comenzado con una mayor disposición e interés del alumnado, pues dado que ya me conocen, ya no se muestran tan cohibidos. Hemos comenzado empleado la herramienta Flinga, la cual les ha resultado atractiva y motivante, ya que les gusta el hecho de poder emplear los dispositivos móviles en el aula.

Nos ha permitido crear una pizarra interactiva entre todos con insultos y elogios (véase figura 5 y 6). Pero antes de explicar las actividades, he de decir que el empleo de dicha herramienta puede presentar riesgos, puesto que al mantener el anonimato los alumnos suelen escribir en ella cualquier cosa que se les pasa por la cabeza. Dado que como docente puedo entrar en mi sesión, pude eliminar algunos comentarios que consideré inadecuados, aunque sin olvidar que estas cosas pueden suceder.

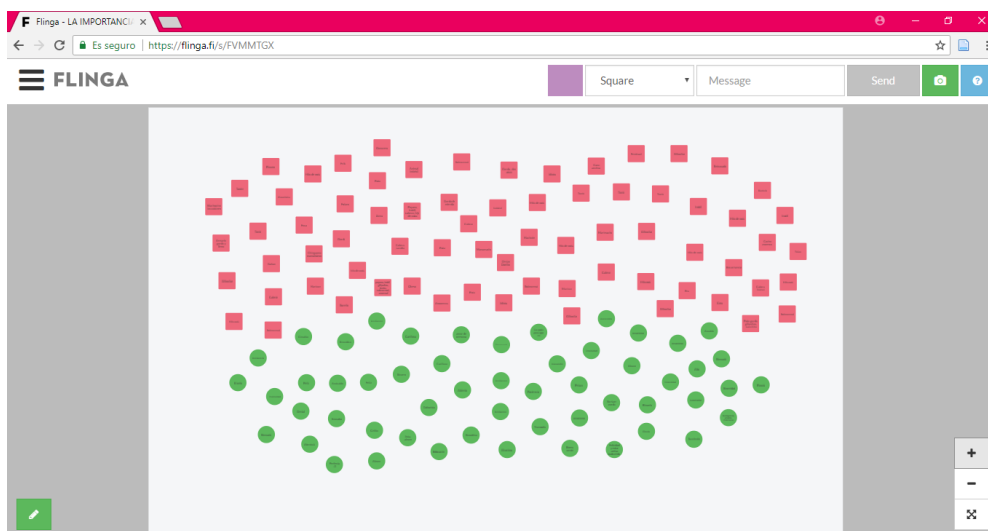


Figura 5. Pizarra interactiva con insultos y elogios (1). Segunda sesión.



A pesar de esta pequeña desventaja, hemos podido trabajar de una manera divertida, amena e interactiva. En primer lugar tuvieron que escribir los insultos que escuchan cada día durante la jornada escolar. Resulto una tarea muy sencilla para ellos, apenas tuvieron que pensar, lo que significa que los insultos se encuentran a la orden del día en el centro educativo y en su clase en particular. Todos participaron y pudieron extraer diversas conclusiones a través de la lectura de lo que habían plasmado en la pizarra interactiva:

- Los insultos salen solos. Al darse de manera constante, la sociedad los ha normalizado.
- Cuando se insulta a alguien, no se es consciente del significado real del insulto, siendo empleado como un mote cariñoso o sin percatarse de su efecto.
- No requieren esfuerzo, no hay que pensar demasiado para insultar a otra persona.
- Son frecuentes los insultos por envidia, que en realidad podrían ser un insulto hacia su propia persona por no estar contentos consigo mismos.
- Los insultos nos hacen sentir tristes, agobiados, deprimidos... pudiendo tomar decisiones extremas.
- Los insultos siempre son más impactantes que los elogios, incluso el tono de voz empleado para decirlos suele ser distinto al de las palabras positivas.



Figura 6. Pizarra interactiva ampliada con insultos y elogios. Segunda sesión.

En segundo lugar, realizamos la misma actividad, pero esta vez escribiendo palabras que expresaran elogio o admiración hacia algún compañero. Esta tarea fue algo más complicada, se mostraron muy pensativos y dudaban qué decir. Una vez más, la participación del alumnado fue muy adecuada y se llegaron a los siguientes acuerdos:

- Nos cuesta más expresar los elogios que los insultos.
- Antes de elogiar a alguien solemos pensar qué y cómo se lo vamos a decir.
- Nos da vergüenza decir palabras positivas a otras personas.
- Somos reticentes a elogiar a los demás por miedo a que se rían de nosotros.
- Una persona que no insulta pero que si es respetuoso y amable con los demás suele convertirse en un foco de burlas, aunque en realidad esa persona sea como todos deberíamos ser.
- Por desgracia, utilizamos más los insultos que los elogios.
- Las palabras positivas nos hacen sentir felices, alegres, orgullosos...por lo que también tienen un alto impacto en los demás.

Tras ello, animé a los alumnos a que dijeran algunos de los elogios expresados a través de *Flinga* cara a cara. Solo unos poco fueron valientes de hacerlo, recibiendo sonrisas y abrazos por parte del otro. Esto me hace pensar en que debemos perder el miedo a decir lo que sentimos.

Por último, visualizamos el experimento social en que se basó la sesión, denominado “La importancia de las palabras”. Les pareció algo pesado y preparado, pero les permitió percatarse de que esa realidad que habían experimentado en clase existe en cualquier lugar y que cambiarla depende de todos. Nos hemos convertido en unos cobardes por miedo a lo que otros pueden decir o pensar de nosotros. Además, pudieron ver que un insulto utilizado de modo “cariñoso” hacia un amigo puede afectarle, aunque él no lo diga.

En general, el alumnado ha estado muy atento, ha reflexionado y pensado sobre los distintos aspectos que han ido apareciendo a lo largo de la sesión, aunque muestran cierto miedo o vergüenza a expresarse en voz alta. Soy consciente de que no es una temática fácil y que todos ellos creen que los demás estarán atentos a sus opiniones para después emplearlas en su contra. Es esencial no presionarles.

Para finalizar, como conclusión de la sesión quiero destacar la siguiente reflexión de un alumno: debemos ser conscientes del significado y efecto de los insultos y ser capaces de decir más elogios y de ser más empáticos.

### SESIÓN 3: #NO BULLYING

Después de comentar brevemente las actividades que se realizarían en dicha sesión, se pidió al alumnado que, como de costumbre, sacarán sus teléfonos móviles y que entrasen en el siguiente enlace: [www.menti.com](http://www.menti.com). Se les proporcionó un código con el que ingresar para poder responder online a la siguiente pregunta: *¿crees que alguna vez has sido cómplice de bullying y/o cyberbullying?*

Todos ellos atendieron adecuadamente a las explicaciones y contestaron anónimamente a la pregunta planteada. Los resultados me sorprendieron puesto que fueron bastante sinceros, como se puede observar a continuación (véase figura 7):

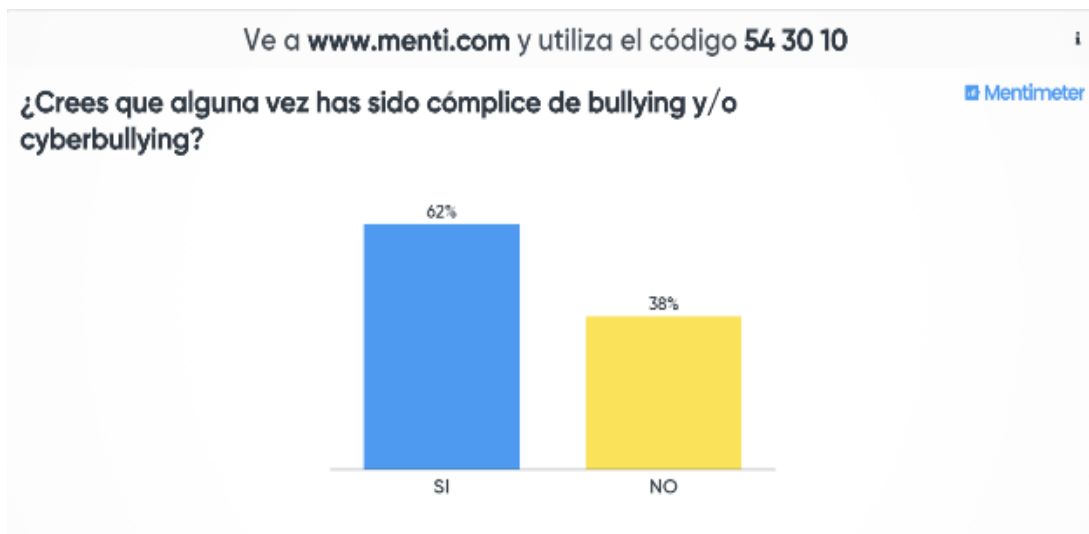


Figura 7. Resultados de encuesta Mentimeter. Tercera sesión.

Más de la mitad de los alumnos consideraron que sí habían sido alguna vez cómplices de *bullying* y *cyberbullying*. Después de mostrarles los resultados mediante el gráfico anterior, pasamos a ver una serie de vídeos de la campaña #NoBullying, pidiéndoles que mantuvieran su respuesta en mente y que prestarán atención a los detalles de los vídeos, y así lo hicieron.

Posteriormente, se llevó a cabo un pequeño debate en torno a determinadas preguntas relativas a los vídeos y las conclusiones a las que llegaron los alumnos fueron las siguientes:

- El acosador se transforma en un perro de presa porque es agresivo y trata de dañar con su comportamiento a otros. En realidad es un cobarde que trata de alcanzar una posición de poder mediante este tipo de comportamientos, intimidando a los demás.
- Los observadores que ríen o se mantienen en silencio ante estas situaciones también se transforman en un perro porque están siendo cómplices del acosador. En vez de ayudar a la persona que está sufriendo, no hacen nada, quizá por miedo a convertirse en víctima.
- El chico del último vídeo está sufriendo *cyberbullying* y el monstruo que aparece está en su mente. Dicho monstruo podría representar el miedo, la ira, o al propio monstruo del acoso escolar y del *cyberbullying*, que se va alimentando con cada uno de los insultos y las amenazas que recibe el adolescente a través de Internet. Para que no reciba más alimentos es importante que los observadores ayuden al afectado, lo que podría conseguirse hablando y contando la situación a una persona de su confianza.

Tras el debate, se pidió que levantasen la mano aquellos alumnos cuya opinión ante la pregunta planteada con anterioridad había cambiado. Dado que la mayoría de ellos si pensaban que eran o habían sido cómplices alguna vez, solo hubo un alumno que indico que su respuesta había cambiado (suponemos que de un “no” a un “sí”).

Como reflexión a esta sesión, coincidieron en que el papel de quien observa es esencial para poder acabar con estas situaciones, pero para que actúe adecuadamente necesita ser capaz de ponerse en el lugar de los demás (empatía). No hace falta que se enfrente cara a cara al acosador, simplemente debe pedir ayudar a una persona de su confianza, ya sea un adulto o un compañero.

## SESIÓN 4: CYBERBULLYING

Partiendo del último video visualizado en la sesión anterior, el cual hacía referencia al *cyberbullying*, continuamos hablando de la razón por la que los insultos son más tolerados cuando tienen lugar en el ciberespacio. Se pidió que pensarán en ello durante la visualización del experimento social “*Cyberbullying*”.

Además, se les animó a que observasen con detenimiento las situaciones presentadas y las reacciones de cada uno de los implicados (víctimas, observadores y acosadores). Tras su visualización se llevó a cabo un pequeño debate en torno a determinadas preguntas, de forma que el alumnado llegó a las siguientes conclusiones:

- Los insultos son más tolerados en las redes sociales porque parece que en Internet todo es posible y que no se va a recibir ningún tipo de penalización por ello. Además, resulta más sencillo agredir a alguien verbalmente en este medio debido a que no podemos ver su cara ni sus reacciones. En esto también juega un papel vital el anonimato, pues en la mayoría de ocasiones los menosprecios expresados a través de las redes sociales son realizados desde cuentas anónimas o falsas.
- Los insultos impactan más cuando son presenciados en el entorno físico que en el digital. Se les quita importancia cuando tienen lugar en Internet.
- Este tipo de agresiones son igual de intolerables en ambos contextos, pues sus efectos son igual de negativos, o incluso más, cuando suceden en el ciberespacio. Internet facilita su expansión, que se produce con mayor velocidad y que traspasa fronteras, pudiendo llegar a la otra punta del mundo. También permite que las agresiones perduren en el tiempo, pues aunque eliminemos una cuenta en redes sociales la información se mantiene para siempre, y que sea mucho mayor el número de observadores que no hacen nada por poner fin a esta situación.
- Los experimentos sociales están sujetos a algún tipo de montaje, pues en realidad, casi nadie defiende a otra persona que no conoce simplemente por pensar que lo que está observando no está bien. Resulta más sencillo defender a un amigo, pero no a una persona desconocida, aunque esté siendo acosada e insultada gravemente. Sin embargo, no podemos ver únicamente sus aspectos negativos, pues nos intentan transmitir que la manera de actuar correcta es la que se muestra en ellos, aunque no se corresponda con la realidad.

Tras extraer dichas reflexiones, se pidió a los alumnos que expresaran a través de un comentario en Instagram (en la fotografía correspondiente al post del experimento social visualizado) y en pocas palabras las reacciones o sentimientos identificados en las distintas personas del vídeo. El resultado fue el siguiente (véase figura 8 y 9):



Figura 8. Sentimientos identificados, expresados a través de Instagram. Cuarta sesión.



Figura 9. Sentimientos identificados, expresados a través de Instagram (2). Cuarta sesión.

Posteriormente, analizamos conjuntamente cuáles habían sido las reacciones y emociones más percibidas. Esto ayudó al alumnado a empatizar y ponerse en el lugar del otro, así como a comprender la importancia y el valor que posee para la persona que sufre este tipo de situaciones que otras personas le entiendan y ayuden.

Dado que se trataba de la última sesión, se pidió al alumnado que respondiera a un cuestionario de satisfacción a través de *Kahoot*, lo que me permitió saber si las sesiones habían sido útiles o no, así como otros aspectos. Para que no hubiera problemas con el anonimato, se activó en la herramienta la opción de generar nombres de manera automática. Los resultados del mismo pueden resumirse del siguiente modo:

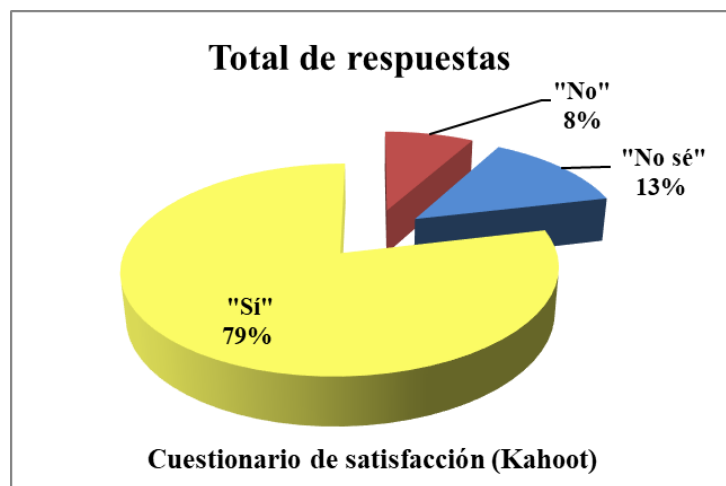


Figura 10. Total de respuestas cuestionario de satisfacción Kahoot.

Como puede observarse (véase figura 10), de manera global la respuesta predominante es "Sí", lo que puede traducirse en que la satisfacción del alumnado con las sesiones llevadas a cabo en el aula ha sido positiva.

Ahora bien, resulta necesario analizar de manera individual el nivel de satisfacción en referencia a cada uno de los aspectos planteados mediante el cuestionario. Para ello, incluyo los gráficos relativos a cada una de las cuestiones:



Figura 11. Interés y utilidad de los temas tratados en las sesiones.

Como refleja el gráfico anterior (véase figura 11), la mayoría del alumnado considera que los temas tratados han sido útiles e interesantes, mientras que una pequeña minoría no está segura de si realmente lo han sido.



Figura 12. Adquisición de nuevos conocimientos.

Una gran parte de los discentes piensa que ha adquirido nuevos conocimientos a lo largo de las sesiones (véase figura 12). Sin embargo, otros alumnos, concretamente un 15 %, no están seguros de ello. Por otro lado, una pequeña minoría no cree haber aprendido nada nuevo. Esto puede deberse a que ya haya recibido algún tipo de información sobre esta temática.



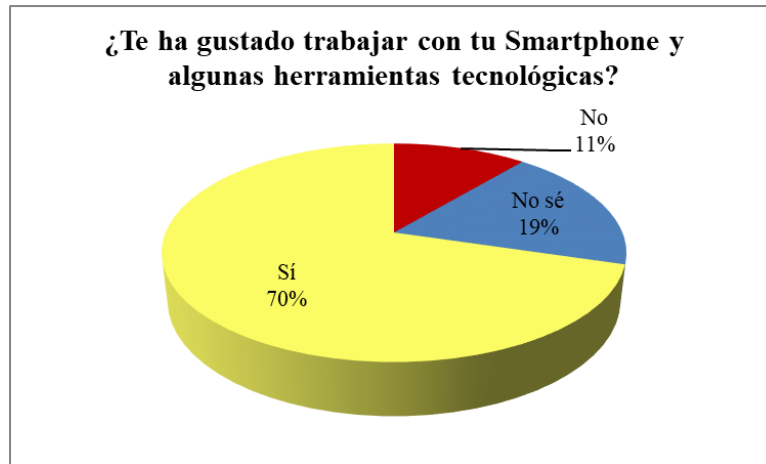


Figura 13. Gusto por trabajar con TIC.

Aunque a gran parte de los alumnos si les ha gustado trabajar con sus dispositivos y otros recursos tecnológicos, algunos de ellos no están seguros y para otros no ha sido de su agrado (véase figura 13). Esto demuestra que, contrariamente a lo que se suele pensar, a algunos adolescentes quizá no les motive trabajar con las TIC en el aula.



Figura 14. Sesiones divertidas y amenas.

En general, a la mayoría de los alumnos las sesiones les han resultado bastante atractivas (véase figura 14). Quizá podrían cambiarse algunas de las metodologías o de los materiales empleados para modificar la opinión de aquellos que no lo consideran así o no están seguros de qué les han parecido.



Figura 15. Disposición para recibir más información y formación.

Una gran parte de los discentes está interesada en recibir más formación e información relativa al *bullying* y el *cyberbullying* (véase figura 15). En contraposición, un 15% no está seguro y un 11% piensa que no es necesario, quizá porque le ha parecido suficiente con estas sesiones o porque la temática no le ha parecido interesante.



Figura 16. Satisfacción con las sesiones.

Casi un 90 % de los alumnos se encuentran satisfechos con las sesiones puestas en marcha en el aula, siendo este un dato de lo más gratificante. Por otro lado, 11 % no está seguro o no ha disfrutado de las actividades, por lo que debería buscarse la forma de llegar a ellos (véase figura 16).

## Anexo V. Instrumento de recogida de datos:

Tabla 38A. Escala Likert empleada en el pretest y el postest.

ANÁLISIS DE DETERMINADOS TIPOS DE HÁBITOS DE RELACIÓN INTERPERSONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS					
Mediante el siguiente cuestionario se pretende conocer si has observado alguna vez las conductas presentadas a continuación, si has participado en su realización o si te han sucedido a ti mismo. La información que aportes será totalmente anónima.					
ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS					
Sexo*: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Prefiero no contestar <input type="checkbox"/>					
Año de nacimiento*:					
País de nacimiento*:		Localidad de nacimiento:			
¿Has vivido en otros lugares, aparte de Salamanca?*: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Prefiero no contestar <input type="checkbox"/>					
Si tu respuesta anterior es afirmativa ¿desde qué año resides en Salamanca?:					
He observado a algún compañero/a...*	Nunca (1)	Alguna vez (2)	Varias Veces (3)	Bastantes veces (4)	Muchas veces (5)
1) Insultando o pegando a otro.					
2) Amenazando a otros compañeros.					
3) Robando o rompiendo los objetos personales de otros.					
4) Excluyendo a otros.					
5) Difundiendo rumores sobre otros.					
6) Insultando a otros a través de internet (redes sociales, email, apps de mensajería instantánea...)					
7) Amenazando a otro a través de Internet.					

8) Piratando la cuenta de otro para obtener su información personal.					
9) Piratando la cuenta de otro o creando una cuenta falsa para suplantar su identidad.					
10) Subiendo a Internet fotos, vídeos o información personal de otro sin su permiso.					
11) Retocando fotos de otra persona para burlarse de ella.					
12) Excluyendo a alguien en una red social o grupo de conversación online.					
13) Difundiendo rumores falsos de otro en Internet.					
<b>Yo mismo he...*</b>	<b>Nunca</b>	<b>Alguna vez</b>	<b>Varias veces</b>	<b>Bastantes veces</b>	<b>Muchas veces</b>
1) Dicho palabras malsonantes o golpeado a un compañero.					
2) Chantajeado o intimidado a un compañero.					
3) Sustraído o dañado las pertenencias de otro compañero.					
4) Aislado o ignorado a otro compañero.					
5) Contado mentiras sobre un compañero.					
6) Insultado a un compañero a través de Internet.					
7) Intimidado o chantajeado a algún compañero a través de Internet.					

8) Entrado en la cuenta de un compañero para ver y/o utilizar su información personal.					
9) Entrado en la cuenta de otro o he creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona.					
10) Colgado en Internet fotografías, vídeos o información comprometida de otra persona.					
11) Modificado imágenes de otra persona para divertirme.					
12) Ignorado o aislado a un compañero en redes sociales o grupos de Whatsapp.					
13) Lanzado bulos sobre otros en Internet.					
<b>Algún compañero/a...*</b>	<b>Nunca</b>	<b>Alguna vez</b>	<b>Varias veces</b>	<b>Bastantes veces</b>	<b>Muchas veces</b>
1) Me ha insultado o pegado.					
2) Me ha amenazado.					
3) Me ha robado, escondido o roto mis cosas.					
4) Me ha excluido o ignorado.					
5) Ha ido contado mentiras sobre mí a los demás.					
6) Me ha ofendido con sus palabras a través de Internet.					
7) Me ha amenazado online.					
8) Ha hackeado alguna de mis cuentas personales para acceder a mi información privada.					

<b>9) Se ha hecho pasar por mí en Internet (hackeando mi cuenta o creando una cuenta falsa).</b>					
<b>10) Ha subido o compartido mis fotografías, vídeos o datos privados sin mi permiso.</b>					
<b>11) Ha retocado mis fotos sin mi permiso.</b>					
<b>12) Me ha excluido de grupos de mensajería instantánea o redes sociales.</b>					
<b>13) Ha difundido rumores o mentiras sobre mí en Internet.</b>					

Fuente: elaboración propia a partir de Brighi et al. (2012, citado por Ortega-Ruiz, Del Rey y Casas, 2016) y Del Rey et al. (2015, citado por Ortega-Ruiz, Del Rey y Casas, 2016).

**¡Muchas gracias por su participación!**

## Anexo VI. Aspectos sociodemográficos de la muestra:

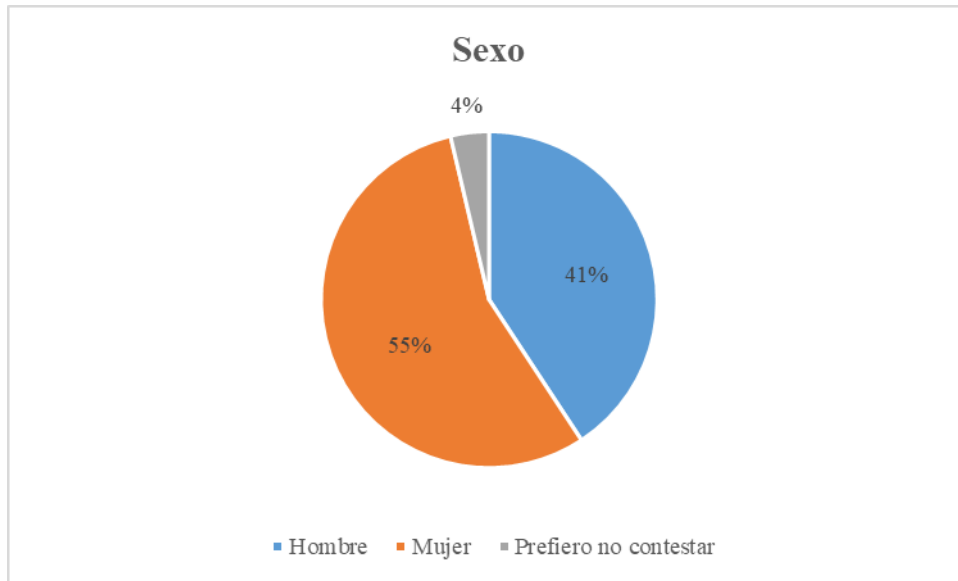


Figura 17. Gráfico de sectores del sexo de la muestra.

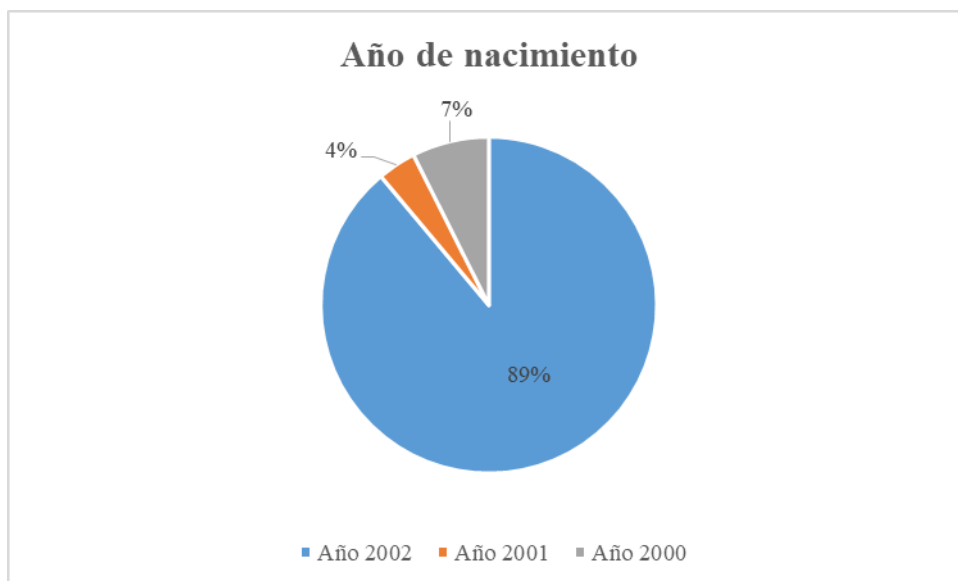


Figura 18. Gráfico de sectores del año de nacimiento de la muestra.

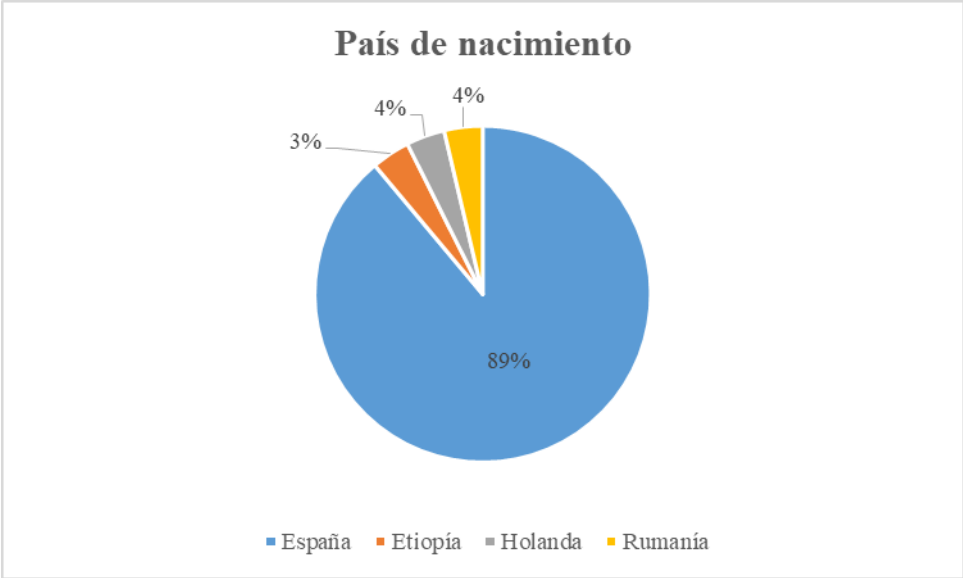


Figura 19. Gráfico de sectores del país de nacimiento de la muestra.

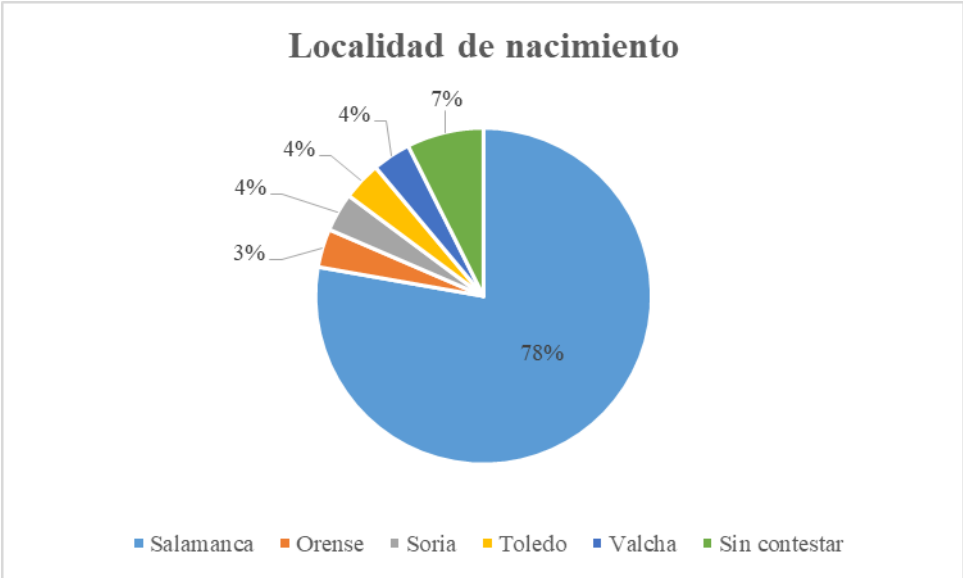
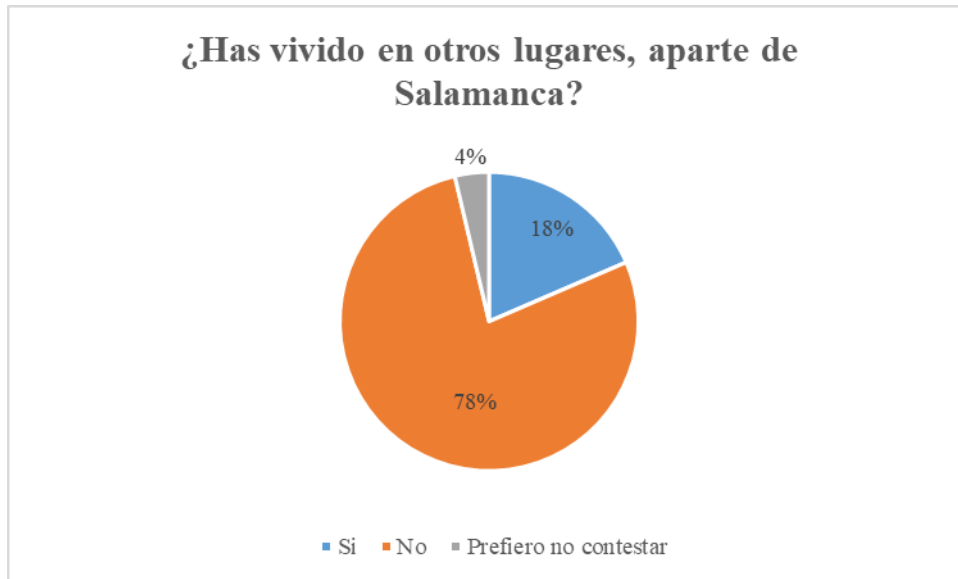
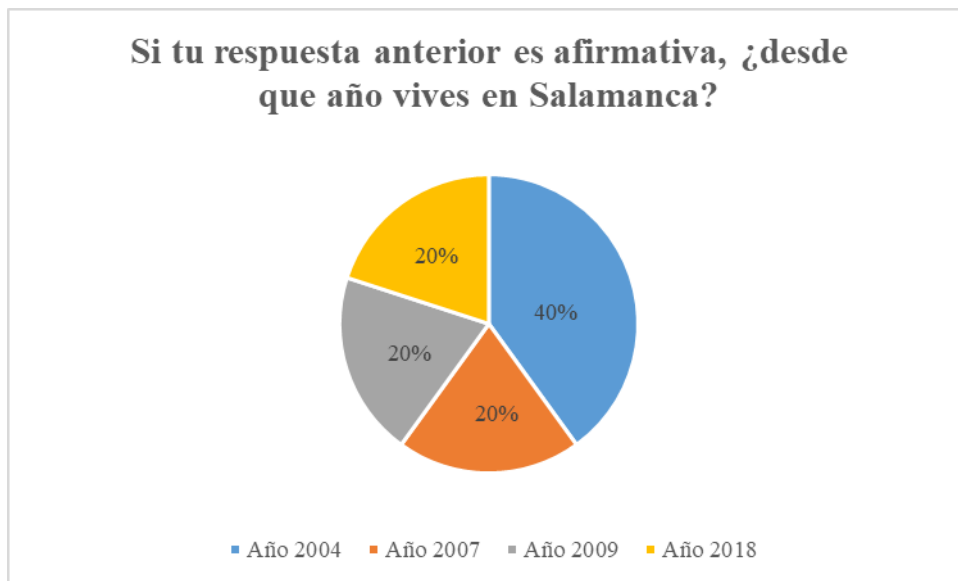


Figura 20. Gráfico de sectores de la localidad de nacimiento de la muestra.





**Figura 21.** Gráfico de sectores sobre si han vivido fuera de Salamanca.



**Figura 22.** Gráfico de sectores del año desde el cual viven en Salamanca.

**Anexo VII. Fiabilidad de la escala:**

Tabla 39A. Alfa de Cronbach.

	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>
<b>Dimensión 1</b>	0,935	0,920
<b>Dimensión 2</b>	0,966	0,905
<b>Dimensión 3</b>	0,959	0,821

**Anexo VIII. Análisis descriptivo por ítems:**

Tabla 40A. Análisis descriptivo de los ítems de la primera dimensión (observación).

<b>Ítems</b>	<b>PRETEST</b>		<b>POSTEST</b>	
	<b>Media</b>	<b>Desviación Típica</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Típica</b>
<b>Ítem 1</b>	2,43	1,168	2,31	1,73
<b>Ítem 2</b>	2,07	1,016	1,73	1,16
<b>Ítem 3</b>	1,89	0,994	1,65	0,892
<b>Ítem 4</b>	2,64	1,420	2,42	1,065
<b>Ítem 5</b>	2,46	1,201	2,58	1,238
<b>Ítem 6</b>	2,00	1,018	2,35	1,325
<b>Ítem 7</b>	1,68	0,905	2,00	1,442
<b>Ítem 8</b>	1,32	0,819	1,15	0,464
<b>Ítem 9</b>	1,39	0,916	1,27	0,604
<b>Ítem 10</b>	1,89	1,286	1,46	0,761
<b>Ítem 11</b>	2,11	1,257	1,73	1,041
<b>Ítem 12</b>	1,93	1,152	1,58	0,643
<b>Ítem 13</b>	1,79	1,031	1,69	1,050

Tabla 41A. Análisis descriptivo de los ítems de la segunda dimensión (realización).

Ítems	PRETEST		POSTEST	
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica
Ítem 1	2,04	1,170	2,00	1,265
Ítem 2	1,54	1,036	1,65	1,294
Ítem 3	1,64	1,096	1,50	1,304
Ítem 4	1,71	1,013	1,35	0,485
Ítem 5	1,54	1,071	1,50	0,860
Ítem 6	1,54	1,105	1,50	1,030
Ítem 7	1,36	0,911	1,35	0,936
Ítem 8	1,14	0,756	1,04	0,196
Ítem 9	1,25	0,799	1,15	0,784
Ítem 10	1,43	0,997	1,19	0,634
Ítem 11	1,79	1,258	1,54	0,948
Ítem 12	1,61	1,100	1,58	0,945
Ítem 13	1,43	1,168	1,08	0,272

Tabla 42A. Análisis descriptivo de los ítems de la tercera dimensión (vivenciado).

	PRETEST		POSTEST	
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica
Ítem 1	2,14	1,079	1,92	1,354
Ítem 2	1,82	1,188	1,77	1,336
Ítem 3	1,93	1,438	1,15	0,368
Ítem 4	1,79	1,343	1,50	0,812
Ítem 5	2,11	1,370	1,73	1,041
Ítem 6	1,71	1,150	1,38	0,752
Ítem 7	1,32	0,863	1,38	0,637
Ítem 8	1,14	0,756	1,04	1,96
Ítem 9	1,29	0,937	1,04	0,196
Ítem 10	1,43	0,920	1,19	0,402
Ítem 11	1,25	0,799	1,12	0,326
Ítem 12	1,46	1,036	1,19	0,491
Ítem 13	1,46	1,036	1,31	0,679

## Anexo IX. Análisis descriptivo por dimensiones:

Tabla 43A. Análisis descriptivo por dimensiones.

	PRETEST		POSTEST	
	Media	Desv. Típica	Media	Desv. Típica
Dimensión 1	1,9698	0,82699	1,8402	0,73812
Dimensión 2	1,5385	0,88353	1,4172	0,623447
Dimensión 3	1,6044	0,89382	1,3639	0,42887

## Anexo X. Prueba U de Mann-Whitney y diferencia de medias:

Tabla 44A. Prueba U de Mann-Whitney.

	Z	Sig. asintót. (bilateral)
<b>Dimensión 1</b>	-0,798	0,425
<b>Dimensión 2</b>	-0,847	0,397
<b>Dimensión 3</b>	-1,206	0,228

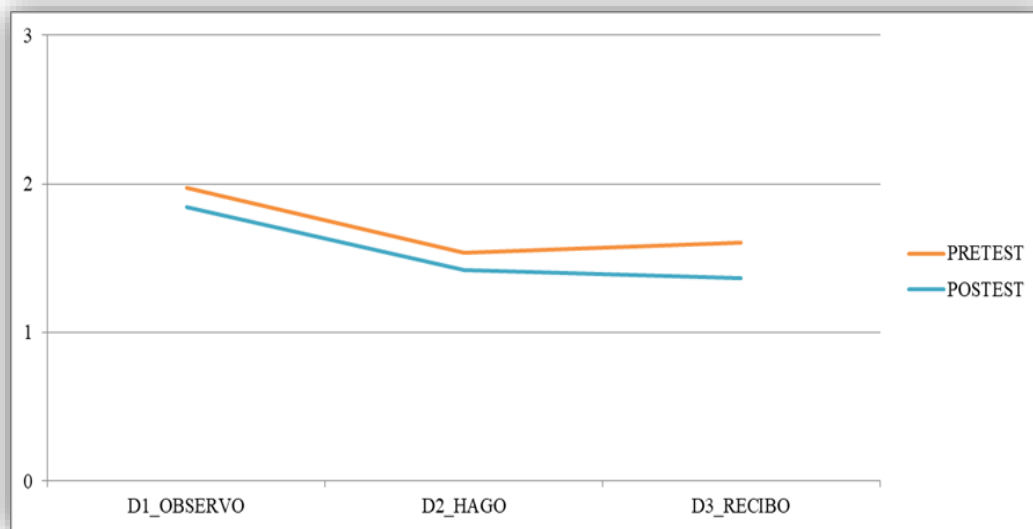


Figura 23. Gráfico de líneas de la diferencia de medias en las dimensiones (pretest-postest).



**Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.**

(\*) Todas las imágenes empleadas en el presente trabajo son de autoría propia o no poseen derechos de autor.