



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING DIRIGIDO A  
ADOLESCENTES DE SECUNDARIA**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A**

**YESENIA MEDINA ACOSTA**

**DIRECTOR:**

MTRO. JORGE ALFONSO VALENZUELA VALLEJO

**SINODALES:**

MTRA. ANGELINA GUERRERO LUNA  
MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ  
MTRA. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ  
MTRA. GUADALUPE CELIA MEDINA HERNÁNDEZ



**Facultad  
de Psicología**

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Agosto 2018.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## *Agradecimientos.*

*A mi director  
Mtro. Jorge Alfonso Valenzuela Vallejo  
por su apoyo y guía para la realización de esta tesina,  
por brindarme su tiempo, experiencia y valiosos conocimientos.*

*A mis sinodales  
Mtra. María Eugenia Gutiérrez Ordóñez  
Mtra. Angelina Guerrero Luna  
Mtra. Guadalupe Celia Medina Hernández  
Mtro. Jorge Álvarez Martínez  
que contribuyeron con su tiempo y conocimiento  
para mejorar la elaboración de este trabajo.*

*A mi padre y hermano  
por acompañarme en esta vida.*

*A ti, mamá  
por tu apoyo y amor incondicional,  
por depositar en mí tus esperanzas. Te amo.*

*A mis grandes amores  
Alberto, Tzitzitlini y Zyanya  
por todo el aprendizaje brindado,  
por ser el “por qué” de todos los días.*

## ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I. CIBERBULLYING	5
1.1 Conceptos Básicos.	5
1.2 Bullying.	8
1.3 Ciberbullying.	10
1.4 Prevalencia del ciberbullying.	11
1.5 Características propias del ciberbullying.	13
1.6 Vías, mecanismos y tipos de ciberbullying.	14
1.6.1 Vías para ejercer el ciberbullying.	14
1.6.2 Mecanismos o formas en que se presenta el ciberbullying.	15
1.6.3 Tipos de ciberbullying.	17
1.7 Factores de riesgo.	18
1.7.1 Factores de riesgo individuales.	18
1.7.2 Factores de riesgo familiares.	20
1.7.3 Factores de riesgo sociales.	20
1.8 Roles en el ciberbullying.	20
1.8.1 Acosador.	21
1.8.2 Acosado.	23
1.8.3 Espectadores.	25
1.9 Consecuencias del ciberbullying.	25
1.10 Estrategias de prevención e intervención.	27
CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA	30
2.1 Concepto.	30
2.2 Pubertad.	31
2.2.1 Cambios en las niñas.	32
2.2.2 Cambios en los niños.	33

2.3 Antecedentes históricos de la adolescencia.	33
2.4 Aproximaciones teóricas.	35
2.4.1 Enfoque biológico.	35
2.4.2 Enfoque cognitivo.	36
2.4.3 Enfoque psico-sexual.	37
2.4.4 Enfoque psicosocial.	38
2.4.5 Enfoque ecológico.	41
2.5 Autoestima en la adolescencia.	42
2.6 Identidad en la adolescencia.	45
2.6.1 Identidad en las redes sociales virtuales.	47
2.7 Uso e impacto de las redes sociales virtuales en el adolescente.	49
2.8 Riesgos en las redes sociales virtuales.	51
2.9 El papel de los padres.	52
<b>CAPÍTULO III. PROPUESTA.</b>	<b>55</b>
3.1 Justificación.	55
3.2 Objetivo general.	56
3.3 Objetivos específicos.	56
3.4 Participantes.	57
3.5 Escenario.	57
3.6 Duración.	57
3.7 Materiales.	57
3.8 Instrumentos.	58
3.9 Facilitador.	58
Programa de Intervención para la Prevención del Cyberbullying	59
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>70</b>
<b>ALCANCES Y LIMITACIONES</b>	<b>71</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>78</b>

## RESUMEN

El ciberbullying es una problemática que a últimas fechas ha despertado el interés de investigadores en distintos países. Aftab (2006), considera ciberbullying cuando un niño o un adolescente es atormentado, amenazado, acosado, humillado, avergonzado o se convierte en el blanco de otro niño, niña o adolescente, a través de internet, tecnologías interactivas y digitales o teléfonos móviles. La mayoría de los investigadores lo incluyen como una nueva forma de continuar con el bullying tradicional, pero debido a las características propias que le otorgan las TIC's, como la inmediatez de la comunicación, la rapidez en que puede propagarse una imagen y la cantidad de personas a las que puede llegar cualquier contenido; es aún más dañino que el acoso tradicional. Las consecuencias del acoso se maximizan cuando hablamos de ciberbullying, los involucrados han llegado al punto del suicidio o el asesinato. Si tomamos en cuenta que gran parte de los involucrados en ciberbullying son adolescentes, podemos llegar a la reflexión de que las características particulares que acompañan la adolescencia les hacen propensos a involucrarse en este tipo de problemáticas. Por este motivo, se plantea esta propuesta, atendiendo a esas características particulares de los adolescentes, brindándoles un espacio de diálogo y reflexión, para así ayudar a prevenir la aparición del ciberbullying.

**PALABRAS CLAVE:** Ciberbullying, adolescencia, prevención.

## **ABSTRACT**

Cyberbullying is a problem that has recently aroused the interest of researchers in different countries. Aftab (2006), considers cyberbullying when a child or adolescent is tormented, threatened, harassed, humiliated, embarrassed or becomes the target of another child or adolescent, through the Internet, interactive and digital technologies or mobile phones. Most researchers include it as a new way to continue with traditional bullying, but due to the characteristics of ICT, such as the immediacy of communication, the speed at which an image can spread and the amount of people to whom any content can reach; it is even more harmful than traditional harassment. The consequences of harassment are maximized when we speak of cyberbullying, those involved have reached the point of suicide or murder. If we take into account that a large part of those involved in cyberbullying are adolescents, we can come to the conclusion that the particular characteristics that accompany adolescence make them prone to be involved in this type of problem. For this reason, this proposal is proposed, taking into account these particular characteristics of adolescents, providing them with a space for dialogue and reflection, in order to help prevent the emergence of cyberbullying.

**KEY WORDS:** Cyberbullying, adolescence, prevention.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la tecnología, ha traído nuevas formas de comunicación y de socialización así como la creación y expansión de internet, lo cual ha permitido acceder a una gran cantidad de información de la Web, este hecho ha marcado un cambio en la vida de muchas personas.

Casi diez años después de la creación de internet, empezó a utilizarse el término Web 2.0 para hacer referencia a los cambios que estaba sufriendo internet en sus dinámicas de comunicación, pasando de usuarios receptivos y pasivos a usuarios que participan activamente e interactúan con otros.

Esta interacción de los usuarios en internet sigue vigente hasta ahora y ha venido incrementándose, un ejemplo claro de estas interacciones son las redes sociales virtuales, espacios creados en donde las personas hacen contacto con otros para compartir intereses, actividades, comunicarse y socializar. Estas redes se han vuelto parte importante de la vida cotidiana de muchas personas.

Son diversas las redes sociales que existen actualmente y cada vez es más frecuente su uso, sobre todo entre los adolescentes, ellos han crecido con ellas, las manejan de forma natural y hasta podríamos decir que trasladan su vida cotidiana a lo virtual, creando un “mundo paralelo” en el que comparten sus sentimientos, pensamientos y hasta su intimidad.

La adolescencia, como etapa evolutiva, es un periodo de cambios físicos, cognitivos y psicosociales, en donde el adolescente debe enfrentar grandes cambios para pasar de la niñez a la adultez. Los cambios físicos son rápidos y profundos; en cuanto a lo cognitivo, desarrollan el pensamiento abstracto pero aún persiste el pensamiento inmaduro en algunas actitudes y comportamientos. En lo psicosocial, se vuelve central la búsqueda de la identidad y junto con la necesidad de aceptación, de lograr la autonomía e independencia, el miedo al rechazo, etc; todas éstas características propias de la adolescencia, hacen vulnerable al adolescente para involucrarse en conductas riesgosas o problemáticas.

Una de estas conductas riesgosas a las que se exponen los adolescentes es el acoso entre iguales, esta problemática con la intermediación de las TIC's adquiere



matices diferentes, el llamado “Ciberbullying” complica el problema y acarrea consecuencias más destructivas que en la interacción cara a cara.

El anonimato y la inmediatez que permiten las redes, junto con las formas variadas en que puede presentarse el ciberbullying entre los adolescentes, hacen de esta problemática una tendencia que debe abordarse haciendo uso de la psicología. Si las redes sociales virtuales permiten recrear un “mundo paralelo” este mundo puede y debe ser investigado por la psicología, en razón de los procesos psicológicos que en él intervienen.

En este documento se hace una propuesta para prevenir la problemática del ciberbullying entre adolescentes de secundaria, considerando que la prevención es la mejor herramienta para resolver el problema.

En el capítulo 1 se revisa el concepto de ciberbullying, sus tipos, características, consecuencias y estrategias de prevención de esta problemática.

En el capítulo 2 se considerarán las teorías relacionadas con la adolescencia, características del adolescente, el impacto que tienen en él las redes sociales virtuales y el papel que ocupan sus padres en el uso que hacen de estas herramientas.

En el capítulo 3 se hace una propuesta de programa de intervención, con el objetivo primordial de prevenir la problemática del ciberbullying en adolescentes de secundaria, asimismo, se analizan los alcances y limitaciones de la propuesta contenida en este trabajo, esperando que pueda ser utilizada por profesionales de la psicología, como un esfuerzo para combatir este escenario.

## **CAPÍTULO I. CIBERBULLYING**

### 1.1 Conceptos Básicos.

Antes de comenzar deberíamos aclarar algunos conceptos que nos ayudarán a comprender mejor la problemática a mostrar. Es bien sabido que en los últimos tiempos han surgido diversas expresiones a la par del auge de las nuevas tecnologías, este nuevo lenguaje digital es ya lo bastante amplio y va incrementándose conforme van surgiendo nuevos elementos y actividades en internet, por lo cual es conveniente dar un panorama previo de algunas de estas expresiones, que nos permita formar una base de conceptos relacionados con el tema que nos ocupa, y así lograr una mayor comprensión a lo largo de este trabajo.

#### TIC´S

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC, TIC´s o también NTIC para Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación) agrupan los elementos y las técnicas utilizadas en el tratamiento y la transmisión de la información, principalmente de la informática, internet y telecomunicaciones. Dentro de las TIC´s podemos encontrar la computadora, internet: correo electrónico, redes sociales, chat, etc., y telecomunicaciones: teléfono fijo, teléfono celular, televisión, DVD, radio.

#### CIBERESPACIO

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el ciberespacio se refiere a un ámbito artificial creado por medios informáticos. Las redes informáticas permiten la creación de una serie de espacios sociales nuevos en los que la gente puede reunirse e interactuar. No se trata de una comunicación entre las personas y las máquinas, sino de la utilización de las redes informáticas por las personas para conectarse entre sí. En el ciberespacio, la interacción, la comunicación y la coordinación son distintas a cómo se hacen de manera presencial y estas diferencias llevan a la creación de miles de espacios en los que se dan conversaciones e intercambios entre amplios grupos de gente (Smith & Kollock, 2003).

## MEDIOS DIGITALES

Los medios digitales hacen referencia al contenido de audio, vídeo e imágenes que se ha codificado (comprimido digitalmente). La codificación de contenidos implica convertir la entrada de audio y vídeo en un archivo de medio digital legible para una computadora. Una vez codificado el medio digital, se puede manipular, distribuir y representar (reproducir) fácilmente en otros equipos, así como transmitir a través de redes informáticas. Programas informáticos y software, imágenes digitales, video digital, videojuegos, páginas web, sitios web, MP3 y libros electrónicos son ejemplos de medios digitales.

## CORREO ELECTRÓNICO

El correo electrónico, también conocido como e-mail (del inglés electronic mail), es un servicio de internet que permite mandar y recibir mensajes con múltiples destinatarios o receptores, situados en cualquier parte del mundo.

En un mensaje de correo electrónico, además de un texto escrito, se puede incluir archivos como documentos, imágenes, música, archivos de video, etc.

La facilidad de uso, su rapidez y el abaratamiento de costos de la transmisión de información han dado lugar a que la mayoría de las instituciones, empresas y particulares tengan en el correo electrónico su principal medio de comunicación, desplazando del primer lugar a la correspondencia tradicional, al teléfono y al fax.

## MENSAJERÍA INSTANTÁNEA

De acuerdo a Fernández (s.f.), la mensajería instantánea implica algún método de envío de pequeños y simples mensajes que son inmediatamente enviados a los usuarios conectados, con presencia activa en ese momento.

Sus características son las siguientes:

- Rapidez - inmediatez (la respuesta en la comunicación debe ser rápida)
- Economía (debe ser barato)
- Flexibilidad (capacidad de transmitir información en distintos medios)
- Sin importar la distancia (la distancia no debe ser un obstáculo)

Es una nueva forma de comunicarse en tiempo real entre dos o más personas basada en texto. El texto es enviado a través de dispositivos conectados a Internet, sin importar la distancia que exista entre los dos (o más) dispositivos conectados.

## CHAT

Se le llama chat al intercambio de mensajes electrónicos a través de internet que permite establecer una conversación entre dos o varias personas en tiempo real. En el chat existen categorías para conversar, por ejemplo, educación, cine, música, deportes, amistad, etc; y se puede o no conocer a la persona con la que conversas. Mucha gente utiliza este servicio para conocer a otras personas y realizar nuevas amistades. Hay maneras de expresarse a través de la red, como por ejemplo, enviando emoticones que representan caras simples, tristes, alegres, sorprendidas, gritando, llorando o haciendo gestos.

## BLOG O BITÁCORA WEB

En el Diccionario de la Lengua Española, un blog es conceptualizado como un sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor o autores, contenidos de su interés, actualizados con frecuencia y a menudo comentados por los lectores.

Un blog es una página web en la que se publican regularmente artículos cortos con contenido actualizado y novedoso sobre temas específicos o libres. Estos artículos se conocen en inglés como "post" o publicaciones en español.

Los artículos de un blog suelen estar acompañados de fotografías, videos, sonidos y hasta de animaciones y gráficas que ilustran mucho mejor el tema tratado. En pocas palabras, un blog es un espacio en internet que se utiliza para expresar ideas, intereses, experiencias y opiniones.

## PÁGINA O SITIO WEB:

Una página o sitio web es un documento electrónico capaz de contener texto, sonido, video, programas, enlaces, imágenes, etc. Es almacenado en algún sistema de cómputo que se encuentre conectado a internet, de tal forma que este documento

pueda ser consultado por cualquier persona que se conecte a internet y que cuente con los permisos apropiados para hacerlo.

## REDES SOCIALES VIRTUALES

Una red social virtual es un medio de comunicación social, que permite establecer contacto con otras personas por medio de un sitio web. Las redes sociales permiten crear un perfil público o semi-público y utilizarlo para establecer comunicación con otras personas conocidas o desconocidas. Son formas de interacción social, intercambios dinámicos entre personas, grupos, etc.

## APLICACIÓN MÓVIL O APP

Una App o aplicación móvil es un software que se instala en dispositivos móviles y tabletas, para ayudar al usuario en una labor concreta, ya sea de carácter profesional o de ocio y entretenimiento. Ejemplos de ellas: apps para aprender idiomas como Duolingo, juegos como Candy Crush, herramientas de comunicación como Whatsapp, redes sociales como Facebook, apps para salir de viaje como Trivago, promociones comerciales como Ofertia, etc; que nos pueden ayudar en diversas actividades como en el trabajo, la escuela o hacernos el día más ameno.

### 1.2 Bullying.

Para poder entender mejor el ciberbullying es necesario definir algunos elementos importantes del bullying, conocido también como intimidación o acoso tradicional.

Hay diversas definiciones sobre bullying, la más utilizada es la conceptualización hecha por Dan Olweus (1999), que señala, que una persona está siendo acosada cuando es expuesta repetidamente y de forma prolongada en el tiempo, a acciones negativas por parte de una o más personas. Es una acción negativa cuando alguien intencionalmente causa, o trata de causar, daño o molestias a otro. Además el acosado tiene dificultad para defenderse por sí mismo.

El bullying es una forma de conducta agresiva, intencionada y perjudicial cuyos protagonistas son jóvenes escolares. Un rasgo de estas relaciones es que el alumno o grupo de ellos trata de forma tiránica a un compañero, al que hostiga, oprime y atemoriza repetidamente, hasta el punto de convertirlo en su víctima habitual. No se trata de un episodio esporádico, sino persistente que puede durar semanas, meses e incluso años (Cerezo, 2001).

Aunque las numerosas definiciones de otros autores varíen en algunos elementos, hay un consenso en tres características que diferencian al bullying de otras conductas violentas:

- a) Intencionalidad por parte del agresor: se busca causar daño al otro, existe consciencia por parte del agresor del sufrimiento que se está causando.
- b) Periodicidad de la conducta violenta: no es un hecho aislado, sino que es una acción recurrente, lo que establece un patrón de conductas de dominio-sumisión.
- c) Desequilibrio de poder: por un lado hay una víctima que no puede defenderse por sí sola y por el otro un agresor más fuerte ya sea física, psicológica o socialmente.

El bullying o acoso tradicional puede ejercerse entre los escolares, de forma directa o indirecta. De forma directa puede ser verbal, como insultos, burlas, sobrenombres crueles, bromas pesadas; o físico, como golpes, empujones, patadas y demás formas de daño corporal. De forma indirecta se presenta a través de la exclusión social, difusión de rumores, amenazas, amedrentamiento, robos, etc.

El maltrato entre compañeros es una problemática cotidiana que afecta en menor o mayor medida a un gran número de escolares. Hernández y Solano (2006), afirma, que se trata de un fenómeno mundial, ya que en todos los países que ha sido estudiado de forma sistemática, se han registrado casos, aunque los índices de frecuencia varían, de unos países a otros, incluso de unas comunidades a otras.

### 1.3 Ciberbullying.

La palabra ciberbullying proviene de una combinación de dos términos en inglés: cyber (elemento que indica relación con las redes informáticas) y bullying (que refiere al acoso escolar, intimidación u hostigamiento, como vimos anteriormente). Debido a esta combinación, lo correcto sería utilizar el término Cyberbullying pero se ha tropicalizado el término cambiando en la mayoría de las investigaciones en español la parte Cyber por Ciber, resultando en la palabra Ciberbullying, la cual utilizaremos a lo largo de esta tesis.

Siguiendo con esta lógica, el ciberbullying refiere al acoso escolar, intimidación u hostigamiento haciendo uso de las redes informáticas.

Belsey (2005), define el ciberbullying como el uso vejatorio de algunas tecnologías de la información y la comunicación como el correo electrónico, los mensajes de teléfono móvil, la mensajería instantánea, los sitios personales y/o el comportamiento personal en línea difamatorio, de un individuo o grupo, que deliberadamente y en forma repetitiva y hostil, pretende dañar a otro.

Langos (2012), señala que el ciberbullying es el acoso adaptado a las tecnologías. El fenómeno implica el uso de las TIC para su desarrollo y se caracteriza por la intencionalidad de causar daño a otro (víctima) que no puede defenderse a sí mismo fácilmente.

Hernández y Solano (2006), asume el concepto de ciberbullying como un maltrato que se produce entre los escolares utilizando como instrumento las Tecnologías de la Información y la Comunicación, se trata de emplear cualquiera de las posibilidades de uso de las TIC para hostigar con ensañamiento a su víctima.

Según Hernández y Solano (2007), este tipo de acoso en la red presenta características similares con otras formas de acoso, como el hecho de ser una conducta premeditada e intencionada; que se encuentra fundamentada en una relación de control y poder sobre el otro, pero también con unas características particulares que lo diferencian de otras formas de acoso presencial:

- Exige el dominio y uso de las TIC's.
- Se trata de una forma de acoso indirecto.
- Es un acto de violencia camuflada, en la que el agresor es un total desconocido, a no ser que haya sido hostigador presencial de la víctima antes o que decida serlo después del ciberbullying.
- El desconocimiento del agresor magnifica el sentimiento de impotencia.
- Recoge diversos tipos o formas de manifestar el acoso a través de las TIC's.
- Desamparo legal de estas formas de acoso, ya que aunque se puede cerrar la web, inmediatamente puede abrirse otra.
- El acoso invade ámbitos de privacidad y aparente seguridad como es el hogar familiar, desarrollando el sentimiento de desprotección total.
- El acoso se hace público, se abre a más personas rápidamente

#### 1.4 Prevalencia del ciberbullying.

El ciberbullying es un fenómeno reciente, que ha cobrado relevancia rápidamente ya que su crecimiento ha ido a la par del desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación, es un fenómeno global, como indica el estudio hecho por Garaigordobil (2011), en el que se revisan y comparan investigaciones hechas sobre ciberbullying en más de 20 países de Europa, América, Oceanía y Asia. La autora señala, de estas revisiones, que en todos los países estudiados de estos cuatro continentes se constata una alta prevalencia del ciberbullying. A pesar de que hay variaciones en función de los países, las edades de las muestras y el período de tiempo en el que se recabó la información; se concluye que aproximadamente entre un 40% y un 55% de los escolares están implicados de algún modo (víctimas, agresores, observadores), entre un 20% y un 50% informan de experiencias de victimización, aunque únicamente entre un 2% y un 7% han sido víctimas de forma severa (Garaigordobil, 2011).



Según el estudio de la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras para América Latina y España, realizado entre noviembre de 2016 y noviembre de 2017, en México 7 de cada 10 niños y adolescentes sufren de bullying, lo que representa unos 28 millones de esta población; que coloca a México en primer lugar a nivel mundial en casos de bullying o acoso escolar. (OCDE, UNESCO y ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, 2017).

Considerando que el ciberbullying se ha adoptado como una nueva forma de ejercer el bullying, el fenómeno del ciberbullying ha adquirido presencia a nivel mundial y en México va en aumento.

Según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2017) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay 71.3 millones de usuarios de internet, que representan el 63.9% de la población de 6 años o más.

El grupo de edad que concentra la mayor proporción de usuarios de internet es el de 18 a 34 años, seguido del grupo de edad de 6 a 17 años, que corresponde aproximadamente a 20 millones de internautas mexicanos menores de 18 años.

Tomando en cuenta la emergencia del fenómeno del ciberbullying, en 2015 se realizó por primera vez en el país el levantamiento del Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA, 2015), por parte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), encontrándose lo siguiente:

- De la población de 12 años o más el 81% usa celular o internet.
- De la población usuaria de internet o celular de 12 años o más el 24.5% ha vivido ciberacoso (casi 19 millones de personas).
- El grupo de edad en donde más se ha presentado esta problemática es el de 20 a 29 años (32.3%), seguido del grupo de edad de 12 a 19 años (26.7%) que representan 4.5 millones de adolescentes de 12 a 19 años que han experimentado ciberacoso.

## 1.5 Características propias del cyberbullying.

Existen ciertas características propias del cyberbullying, que lo diferencian del bullying o acoso tradicional. Garaigordobil y Martínez-Valderrey (2014), proponen 6 características particulares del cyberbullying:

- 1) No hay donde esconderse: no se puede huir puesto que la víctima continuamente está recibiendo mensajes en su teléfono celular o computadora.
- 2) Amplitud de la audiencia: el cyberbullying puede alcanzar audiencias especialmente grandes, por ejemplo, cuando se colocan comentarios desagradables en una página web o se reenvía una fotografía en numerosas ocasiones.
- 3) Invisibilidad de los acosadores: ya que el cyberbullying no es una experiencia “cara a cara” concede al acosador cierto anonimato, lo que además ocasiona que el acosador se sienta menos culpable o incluso ignore las consecuencias de sus acciones.
- 4) Durabilidad en el tiempo: mientras el acoso tradicional ocurre en un momento dado, el cyberbullying puede perpetuarse por días, meses o incluso años, ya que al subir a internet un comentario, fotografía o video desagradable, éste difícilmente puede ser eliminado.
- 5) Amplitud del lugar físico: la movilidad y conectividad de las TIC’s dan ocasión a que se realice en cualquier lugar y en cualquier momento, lo que hace que traspase los límites físicos que condicionaban el acoso escolar.
- 6) Rapidez y comodidad: subir una fotografía o comentarios desagradables es algo inmediato y con la facilidad de no tener un enfrentamiento físico; desde cualquier lugar, a cualquier hora y a veces con la comodidad de sólo copiar y pegar o hacer un reenvío, a todas las personas que se desee.

Un elemento muy importante a considerar en el ciberbullying, que se diferencia del bullying o acoso tradicional, es la repetición en el tiempo, que ya no consistiría en agredir a un niño o niña varias veces, basta con subir una sola vez una imagen indeseada a una red social y que la vean varias personas. La repetición se produce cada vez que se vea esa imagen, se comparta o se generen comentarios abusivos que la pueden acompañar.

### 1.6 Vías, mecanismos y tipos de ciberbullying.

Según la revisión de la literatura sobre ciberbullying, los autores presentan de manera diferente sus hallazgos sobre los tipos de ciberbullying, para efectos de este trabajo, se presentarán por separado tres elementos para ejemplificar la manera en que es ejercido por los adolescentes: en primer lugar las vías para realizar el acoso, en segundo lugar los mecanismos o formas que adquiere y en tercer lugar los tipos de ciberbullying.

#### 1.6.1 Vías para ejercer el ciberbullying.

Las vías o medios para ejercer el ciberbullying son:

- 1.- Correo electrónico.
- 2.- El teléfono móvil.
- 3.- Mensajería instantánea.
- 4.- Páginas o sitios web.
- 5.- Chats.
- 6.- Blogs.
- 7.- Redes sociales virtuales.
- 8.- Juegos online.
- 9.- Aplicaciones móviles.

### 1.6.2 Mecanismos o formas en que se presenta el ciberbullying.

Según Flores (2008), algunas formas en que se presenta el ciberbullying podrían ser las siguientes:

- Publicar en internet una imagen comprometedoras (real o efectuada mediante fotomontajes), datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.
- Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en una web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente, y llenarle de “puntos” o “votos” para que aparezca en los primeros lugares.
- Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales, etcétera.
- Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- Dar de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam o de contactos con desconocidos.
- Usurpar su clave de correo electrónico para, además de cambiarla de forma que su propietario no lo pueda consultar, leer los mensajes que le llegan a su buzón violando su intimidad.
- Provocar a la víctima en servicios web que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima.
- Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros

quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.

- Enviar mensajes amenazantes por e-mail o SMS, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de Internet en los que se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

Por otra parte, la directora del Centro para un Uso Seguro y Responsable de Internet (Willard, 2006), establece siete conductas de ciberacoso:

1. Provocación incendiaria (*flaming*): intercambio de insultos breves y acalorados en línea mediante el envío de mensajes electrónicos utilizando un lenguaje vulgar y enojado.
2. Hostigamiento (*harassment*): envío de imágenes o de vídeos denigrantes, seguimiento mediante software espía, remisión de virus informáticos y humillación utilizando videojuegos. Este tipo de hostigamiento es más unilateral, puesto que va dirigido a una persona.
3. Denigración (*denigration*): distribución de información sobre otra persona en un tono despectivo y falso mediante un anuncio en una web, envío de correos electrónicos, de mensajería instantánea o de fotografías de una persona alteradas digitalmente. Se pueden incluir también los cuadernos de opinión en línea.
4. Suplantación de la personalidad (*impersonation*): entrada en una cuenta de correo electrónico o en una red social de otra persona para enviar o publicar material comprometedor sobre ella, manipulando y usurpando su identidad.
5. Difamación y juego sucio (*outing and trickery*): violación de la intimidad, engañando para que la persona comparta y transmita secretos o información confidencial sobre otra a fin de promover rumores difamatorios.
6. Exclusión social (*exclusion*): supone la privación a la víctima del acceso a chats o a redes sociales. Las personas que han sido marginadas de esta manera pueden sumarse más fácilmente a otros grupos de la red con ánimo de venganza.

7. Acoso cibernético (*cyberstalking*): conducta repetida de hostigamiento y/o acoso con envío de mensajes ofensivos, groseros e insultantes y ciberpersecución. Se incluyen las amenazas de daño o intimidación que provocan que la persona tema por su seguridad.

Adicionales a éstas, se pueden incluir la llamada paliza feliz o “happy slapping”, en la que se realiza una agresión física a una persona y se graba en video con el teléfono celular para luego subirla a internet y que lo vean otras personas; además del acoso producido a partir del “sexting”, en donde se envían imágenes o videos con contenido sexual sin consentimiento de la víctima, a una persona o grupo de personas.

### 1.6.3 Tipos de ciberbullying.

En la Guía A.S.I. para la Prevención del Ciberbullying (2011), se retoman los tipos de Bullying propuestos por el Dr. Dan Olweus y se propone que todos los tipos, exceptuando el bullying físico, son también los tipos que se encuentran en el ciberbullying, (ver tabla 1).

Tabla 1.

<b>Tipos de Bullying de Olweus</b>	<b>Equivalencia en el Ciber-bullying. (Por medio de publicaciones web, mensajes SMS, chismógrafos, etc).</b>
Físico	No aplica.
Verbal	Publicaciones ofensivas, de insultos y apodos.
Social	No aceptar a una persona en un blog, perfil de red social.
Rumores	Crear perfiles falsos para difundir un rumor sobre alguien.

Daños	Robo y divulgación de contraseñas, acceso no autorizado a equipos constantemente.
Amenazas	Mensajes directos de intimidación para obligar a realizar algo, por ejemplo vía SMS.
Racial	Publicaciones racistas.
Sexual	Fotografiar debajo de la mesa a una compañera sin su autorización para mostrar su ropa interior, por ejemplo en un sitio web.

En los últimos años, el cyberbullying ha pasado de ser un problema pequeño para convertirse en un problema de carácter global.

## 1.7 Factores de riesgo.

Según el Informe Acoso Escolar y Ciberacoso: propuestas para la acción (2013), de la organización Save the Children, de la revisión de algunas investigaciones sobre cyberbullying, se identifican ciertos factores de riesgo para involucrarse en la problemática, los cuales se mencionan a continuación:

### 1.7.1 Factores de riesgo individuales.

- Ser víctima de violencia en el hogar o estar expuesto a violencia de género.
- Niños o niñas con ansiedad, somatizaciones, retraimiento y dificultades para establecer relaciones sociales o aquellos que no cuentan con un amigo cercano.
- La debilidad física y el rechazo de los iguales.

- Niños y niñas que pertenecen a grupos minoritarios: presentan sobrepeso, utilizan gafas, tiene una cultura u orientación sexual diferente a la mayoría, tienen el pelo de color rojo, etc.
- Los niños y las niñas que tienen un uso frecuente de Internet y de comunicación online son más vulnerables al ciberacoso.
- Los niños y las niñas con temperamento activo y exaltado son más propensos a desarrollar conductas agresivas.
- Los niños y las niñas que utilizan Internet para encontrar nuevos amigos o hablar con extraños corren un mayor riesgo de ser victimizados.
- El ciberacoso puede estar motivado por la venganza de ser victimizados en entornos presenciales. Ésta es la razón más citada para cometer ciberacoso contra alguien.
- Tanto ciberagresores como cibervíctimas muestran menos empatía y mayor agresión relacional que los no implicados en ciberacoso.
- Los estudiantes que responden agresivamente usan menos estrategias asertivas, tienen más problemas de conducta e hiperactividad, y pocos comportamientos prosociales en relación a los estudiantes que son asertivos pero no agresivos.
- Los agresores se han descrito como impulsivos e iracundos, con una importante falta de empatía y una fuerte necesidad de dominar y someter a otros estudiantes.
- Hay una fuerte continuidad entre estar implicado en formas de acoso tradicional y estarlo en episodios de ciberacoso. Algunos estudios apuntan a que incluso los roles y la frecuencia de la implicación se suelen mantener.
- Motivos sentimentales, rupturas de parejas o de relaciones de amistad; la envidia o los celos y otros motivos relacionados con la intolerancia hacia las personas pueden llevar a cometer ciberacoso.
- Los niños y las niñas con una escasa red social de apoyo que, por un lado, los convierten en víctimas propiciatorias (nadie les ayudará) y, por otro, no les permite afrontar el acoso de forma exitosa (no pueden compartir lo que les pasa, no tienen personas que den la cara por ellos).



### 1.7.2 Factores de riesgo familiares.

- La aceptación de la conducta agresiva del niño o niña.
- Uso de métodos de educación basados en el castigo físico o en la violencia emocional o la falta de supervisión de los padres o cuidadores.
- Los padres con un estilo de educación permisivo e inconsistente, que son tolerantes con las conductas agresivas de sus hijos y no marcan reglas claras y consistentes.
- Una pobre relación paterno/materno filial.

### 1.7.3 Factores de riesgo sociales.

- La exposición a la violencia en los medios de comunicación.
- Un clima escolar que no promueva relaciones positivas puede llevar a la aparición de conductas negativas en contextos virtuales como Internet.

### 1.8 Roles en el ciberbullying.

Como vimos hasta ahora, la problemática del ciberbullying crece de manera rápida, pisando los pies del acoso tradicional entre los adolescentes. Son estos adolescentes, que se desenvuelven en la red de manera natural, los que también se involucran en el ciberbullying, tomando uno o más papeles o roles dentro de la problemática. Masías (2009), identifica tres roles en el ciberbullying: acosador, acosado y espectador.

### 1.8.1 Acosador.

El acosador, llamado también “ciberbully” es el estudiante que realiza la intimidación hacia otro estudiante por medio de las nuevas tecnologías. Entre éstos podemos diferenciar:

- Los que atacan a otros porque se creen superiores a los demás.
- Los que fueron víctimas en un inicio pero ahora adquieren el rol de acosadores para vengarse de quien los abusó.

Dentro del perfil de los acosadores vemos que provienen de cualquier estrato de la sociedad, todos han sido educados en valores como la sumisión y la prepotencia, no en la igualdad, y están acostumbrados a avasallar al otro, dedicándose a someter a través de la manipulación e intimidación (Barri, 2008). Establecen una dinámica relacional agresiva y generalmente violenta con aquellos que consideran débiles y cobardes, se consideran líderes y sinceros, suelen presentar algunas dimensiones de personalidad específicas: elevado nivel de psicoticismo, extraversión y sinceridad, junto a un nivel medio de neuroticismo. (Cerezo, 2001).

Se les señala con temperamento agresivo e impulsivo y deficiencias en sus habilidades sociales para comunicarse y resolver conflictos, se les atribuye falta de empatía hacia el sufrimiento y ausencia de sentimientos de culpa. Su hostilidad hace que interpreten las relaciones que establecen como fuente de conflicto y agresión hacia él, interpretan como ataques conductas insignificantes (miradas, gestos, etc.), son impacientes, necesitan imperiosamente dominar a los demás y ejercer el poder. Se excusan con facilidad y culpan a los demás minimizando sus actos, justifican las agresiones como una broma o un juego. (Castro, 2007). Puede presentar conductas como baja satisfacción por la vida, baja autoestima, conductas antisociales y violentas, y bajo grado de autocontrol (Morales & Rueda, 2018).

El acosador tiene un acercamiento, en una primera instancia, con otros niños o adolescentes que generalmente están pasando por situaciones emocionales difíciles, va ganando su confianza y adquiere información personal sobre su víctima, lo cual le

da una sensación de poder que va en aumento, hasta que finalmente deja brotar sus verdaderas características agresoras e inicia la intimidación.

En ocasiones el cyberbully muestra su identidad o es fácilmente identificable, pero en otros casos, encubre su identidad verdadera, lo que le provoca una falta de inhibición para realizar el maltrato, siente que no pueden descubrirlo y pierde la conciencia de sus acciones.

Al realizar el acoso a través de medios digitales, el acosador puede herir a su víctima sin ver el daño que está causándole, no obtiene retroalimentación que le señale en qué momento detenerse, no se da cuenta del mal que está haciendo y pierde cualquier sentimiento de empatía. Esta falta de visión del daño cometido coincide con el incremento de las acciones acosadoras, repite entonces sus agresiones para mostrar su superioridad y control; la constancia en el maltrato es lo que finalmente implanta el cyberbullying.

Según Masías (2009), los signos que presenta un niño o un adolescente de ser un posible agresor son:

- Frustración, cólera o ansiedad antes o después de usar la computadora.
- Uso excesivo de la computadora, evitando cualquier discusión sobre ello.
- Demuestra aprehensión cuando no puede utilizar la computadora.
- Tiene varias cuentas de correo.
- Cierra inmediatamente la pantalla de la computadora cuando hay otras personas alrededor.

Willard (2007), considera que además de la falta de empatía y anonimato, muchos adolescentes se ven envueltos en cyberbullying debido a problemas graves en su salud mental y en conflictos en su relación familiar y/o escolar.

Por último, la presión de los compañeros de escuela o de grupo también influye en la decisión del niño o joven de participar en el acoso virtual.

### 1.8.2 Acosado.

El acosado, llamado también víctima, es la persona que sufre el abuso a través de las TIC's. Regularmente los acosados son excluidos del grupo por tener una apariencia física, forma de vestir o acento diferentes, por tener limitaciones físicas o psicológicas, por ser inteligentes, talentosos o niños sobreprotegidos. El acosado suele ser retraído, con pocos amigos, tímido, con problemas de socialización y comunicación, problemas de aprendizaje o con bajo nivel de autoestima.

Masías (2009), menciona que hay dos tipos de víctimas del acoso tradicional que también se aplican a las víctimas del acoso digital: la víctima provocadora y la víctima agresora.

- Víctima provocadora: es aquella que por algún motivo emocional busca atención y por eso provoca a los acosadores para obtenerla.
- Víctima agresora: es aquella que recibe acoso, pero a su vez se convierte en agresora al atacar a otros niños o adolescentes con la intención de demostrar que no es el más débil del grupo de amigos o de la escuela. Dentro de este grupo tenemos a los estudiantes que han sido agredidos físicamente (víctimas del acoso tradicional) y que para responder a este hecho usan las TIC's para cobrar venganza de sus agresores.

Otro tipo de víctima, es la que en un momento dado fue agresora dentro del mundo real, es decir el acosador tradicional que ha pasado a ser el receptor. Muchas veces, las víctimas del acoso tradicional, al no poder defenderse de sus acosadores en el cara a cara, se vengán utilizando los medios digitales y ocultando su identidad para no recibir represalias. Los papeles de agresor y agredido pueden intercambiarse constantemente dentro del mundo virtual.

En cuanto al perfil psicológico del agredido, tenemos que viven sus relaciones interpersonales con un alto grado de timidez que, en ocasiones, les llevan al retraimiento y aislamiento social. Se autoevalúan poco sinceros, es decir, muestran una considerable tendencia al disimulo. Entre los rasgos de personalidad destaca

una alta puntuación en neuroticismo junto con altos niveles de ansiedad e introversión, justo alcanzando valores opuestos a los agresores (Cerezo, 2001). Por lo general se señala a los agredidos como físicamente más débiles, inseguros, temerosos, ansiosos, cautos, sensibles, tranquilos, tímidos y con baja autoestima; tienen pocas habilidades sociales, no responden a las agresiones, se sienten incapaces para defenderse y evitan pedir ayuda (Castro, 2007).

Los síntomas que presentan las víctimas del acoso cibernético son en gran parte similares a los de los agredidos por acoso tradicional, pero en la mayoría de las ocasiones magnificados: problemas de relación social y escolar, ataques histéricos o de ansiedad, rendimiento escolar muy por debajo del normal debido a su poco interés en las actividades escolares y su ausentismo, poca concentración, soledad, preocupación y temor constante y en el peor de los casos depresión que puede conducir al suicidio.

La asociación Cyberbullying en su página web nos indica como reconocer si un niño está sufriendo del acoso tecnológico:

- Cierra la página de Internet que está usando tan pronto alguien entra al cuarto en que se encuentra.
- Mantiene en secreto sus actividades en la red y el nombre de las personas con las que habla.
- Dice que realiza sus tareas cuando en realidad está constantemente participando en chats o foros.
- Dolores de estómago y cabeza.
- Falta de apetito y/o náuseas.
- Miedo de salir de la casa y de participar en eventos sociales escolares o con otros compañeros de clases, incluso quejándose de sentirse enfermo antes de asistir a algún evento.
- Visitas frecuentes a la enfermería escolar, buscando excusas para volver a casa.
- Cambios extremos de conducta y hábitos: llanto incontrolable, explosiones inesperadas de agresión.

### 1.8.3 Espectadores.

Los espectadores son aquellos niños o jóvenes que se dan cuenta del acoso pero no hacen nada para evitarlo, actúan pasiva o activamente. Se puede dividir a los espectadores en dos grupos: Los que hacen daño y los que ayudan (Willard, 2007).

- 1.- Los que hacen daño: aquellos niños o adolescentes que instigan al acosador y le dan apoyo o protección para que continúe con sus acciones. Este espectador toma una posición activa en relación con el acoso digital. Dentro de este grupo también tenemos a aquellos que no se conmueven ante el ciberbullying y sólo se quedan como testigos de lo que sucede sin hacer nada porque no les interesa o porque están demasiado asustados para hacer algo. Algunos niños tienen miedo de intervenir para no convertirse en la siguiente víctima.
- 2.- Los que ayudan: aquellos niños o adolescentes que se rebelan contra el acoso cibernético buscando formas de detenerlo o protestar contra él, varias veces le hacen frente al acosador. Toman una actitud compasiva intentando ayudar a la víctima y contando el acto a un adulto, puede ser al profesor.

### 1.9 Consecuencias del ciberbullying.

El ciberbullying afecta a un gran número de adolescentes, los daños provocados varían dependiendo de factores diversos relacionados con cada persona. Son pocas las investigaciones que tratan los efectos del ciberbullying, debido a que el fenómeno es reciente, pero coinciden en que el ciberbullying tiene consecuencias en menor o mayor medida para todos los implicados.

Las consecuencias identificadas son parecidas a las del bullying tradicional, pero las características únicas que el ciberbullying confiere, hacen que el daño sufrido sea mayor en este último.

Es más elevada la cantidad de estudios sobre los efectos del ciberbullying en las víctimas, probablemente debido a que los efectos son más marcados en ellas, pero

es cierto que los agresores y espectadores también sufren de afectaciones que pueden conducir a problemas psicosociales y trastornos psicopatológicos en la adolescencia y la vida adulta.

Garaigordobil (2011), hace una revisión de investigaciones que han identificado los efectos del ciberbullying, concluyendo que el CB tiene efectos significativos a nivel emocional, psicosocial y académico; de igual manera presenta los efectos separados en las ciber-víctimas y los ciber-agresores de la siguiente manera:

Las ciber-víctimas presentan:

- Sentimientos de ansiedad.
- Depresión.
- Ideación suicida.
- Estrés.
- Miedo.
- Baja autoestima.
- Falta de confianza en sí mismos.
- Sentimientos de ira y frustración.
- Sentimientos de indefensión, nerviosismo, irritabilidad.
- Somatizaciones.
- Trastornos del sueño.
- Dificultades para concentrarse que afectan al rendimiento escolar.

Los ciber-agresores tienen mayor probabilidad de presentar:

- Desconexión moral.
- Falta de empatía.
- Dificultades de acatamiento de las normas.
- Problemas por su comportamiento agresivo.
- Conducta delictiva.
- Ingesta de alcohol y drogas.
- Dependencia de las tecnologías y absentismo escolar.

La Guía A.S.I. para la Prevención del Cyberbullying (2011), ejemplifica algunas situaciones que se facilitan cuando ocurre una agresión virtual:

- Denigración: La imagen y reputación del adolescente pueden ser ridiculizadas y comprometidas.
- Exaltación: Lleva a la víctima a un estado de permanente enojo.
- Suplantación: La identidad del adolescente puede ser suplantada, comprometiendo sus relaciones actuales.
- Revelación: Los secretos más personales del adolescente pueden ser revelados masivamente.
- Acoso: Personas mal intencionadas pueden perseguir al adolescente por diversos medios digitales.

Las investigaciones consideran el suicidio y el asesinato como las consecuencias más extremas que puede tener el cyberbullying, sin embargo, todas las consecuencias mencionadas afectan a la salud, a la calidad de vida, y al sano desarrollo de la persona.

#### 1.10 Estrategias de prevención e intervención.

En la actualidad, los adolescentes hacen un uso cada vez más grande de las TIC's para la interacción social con sus iguales, lo cual implica un riesgo de involucrarse en situaciones de cyberbullying en cualquiera de sus roles.

Tomando en cuenta las afectaciones que se presentan cuando se es víctima, agresor o espectador del cyberbullying podemos darnos cuenta de que es necesario implementar estrategias para prevenir el cyberbullying y de igual manera, establecer protocolos para intervenir cuando el este fenómeno aparece.

Las investigaciones concuerdan en que se deben adoptar medidas de prevención en los ámbitos escolar, familiar y social. Cualquier medida que desde estos ámbitos se



ponga en funcionamiento, debe ir encaminada hacia un uso responsable de las TIC's en los adolescentes.

En cuanto a la prevención, las estrategias que se generen, en cualquier ámbito, como podrían ser talleres, pláticas, cursos, conferencias, propuestas didácticas, etc; deben promover una mejora de la convivencia y del clima social de aula, a través de:

- Fomentar habilidades de resolución de conflictos.
- Desarrollo de conductas pro-sociales.
- Mejorar la comunicación.
- Desarrollar la empatía.
- Control de la ira.
- Fomentar el respeto a las diferencias.
- Conducta asertiva.
- Utilizar el pensamiento crítico.
- Evaluar las consecuencias de nuestras acciones.
- Desarrollar y mejorar competencias de autoprotección.

La prevención puede darse en tres momentos:

- Prevención primaria: busca reducir la incidencia de la problemática. Todavía no ha aparecido el problema y queremos evitar que aparezca.
- Prevención secundaria: busca reducir la prevalencia. Esto quiere decir acortar la duración del problema. La problemática ya ha aparecido y se interviene en sus primeras fases para que no se vea agravado.
- Prevención terciaria: busca reducir las secuelas y las consecuencias más negativas del problema. Una vez que la problemática ha aparecido y además se ha desarrollado, se busca reducir sus secuelas.

En cuanto a la intervención en situaciones de ciberbullying, Garaigordobil (2011) menciona que debe implicar 4 niveles:

- Institucional: es decir, todo el centro educativo debe estar implicado
- Familiar: es fundamental implicar a los padres en el proceso, informando de los resultados de las evaluaciones que se llevan a cabo en la escuela, así como solicitando su colaboración y seguimiento cuando se producen incidentes
- Grupal: es decir, con el grupo o aula en su conjunto.
- Individual: con el agresor, la víctima, y ambos conjuntamente.

Asimismo, la intervención se da en dos momentos:

1. Intervención primaria: cuando se detectan situaciones de maltrato iniciales, para evitar su consolidación, a través de la aplicación de un programa específico con intervenciones individuales y en el grupo de alumnos.
2. Intervención secundaria: cuando se trata de situaciones consolidadas, dirigida a minimizar el impacto sobre los implicados aportando apoyo terapéutico y protección a las víctimas, así como control a los agresores.

Las familias son un pilar fundamental para prevenir e intervenir en situaciones de ciberbullying. Los padres y madres deberían estar atentos al uso que hacen sus hijos e hijas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Existen factores de riesgo familiares que influyen en la presencia de comportamientos de acoso escolar o cibernético, como el uso del castigo físico, un estilo agresivo de resolución de conflictos, la permisividad con el uso de la agresión, la distancia emocional o la baja supervisión parental.

Los vínculos afectivos sanos y estables, con un estilo de crianza basado en el establecimiento de límites y consecuencias, para fomentar la responsabilidad en el adolescente, promueve niños y adolescentes que son respetuosos con las demás personas, que saben decir no y establecen límites con quienes podrían agredirlos.

Por todo ello, un elemento fundamental en la prevención y la intervención de cualquier forma de violencia es la promoción de la parentalidad positiva.

## CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA

### 2.1 Concepto.

La palabra adolescencia proviene del verbo en latín *adolescere*, que significa crecer o crecer hacia la madurez. Es decir, la adolescencia es un puente entre la niñez y la edad adulta, en el cual se debe de pasar antes de poder realizarse como adultos maduros, responsables, creativos (Rice, 2000).

Arnett (2008), afirma que la adolescencia es una construcción cultural, ya que es variable la forma en que las culturas definen el estatus de adulto y el contenido de las funciones y responsabilidades adultas que los adolescentes aprenden a cumplir. Casi todas las culturas tienen algún tipo de adolescencia pero su duración, contenido y experiencias varían.

Existe una amplia literatura que gira alrededor de la adolescencia. Diversos autores definen la adolescencia desde diferentes posturas (Aberastury & Knobel, 1988; Erikson, 1968; Freud, 1905; Rice, 2000; Arnett, 2008). Sin embargo, la mayoría de ellos concuerda en que la adolescencia es una etapa evolutiva de indudable importancia para el ser humano, ya que es aquí donde surgen grandes cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales son fundamentales para promover la reestructuración de la identidad del adolescente, que será la base de la personalidad adulta.

No se puede definir con exactitud la edad en la que comienza y finaliza la adolescencia (Rice, 2000), más bien, ésta está marcada por aspectos culturales y sociales, que hacen que el adolescente madure de manera lenta o más acelerada. No obstante, la mayoría de los autores concuerda en que es alrededor de los 11 a 19 años donde se producen la mayor parte de estos cambios físicos, psicológicos y sociales (Arnett, 2008; Muus, 1969; Papalia, 2009; Rice, 2000).

La adolescencia se ha dividido principalmente en tres etapas (Casas & Ceñal, 2005):

- Adolescencia temprana: Generalmente entre los 11 y 14 años de edad. En esta etapa ocurre la mayoría de los grandes cambios de tipo hormonal. Hay

un elevado crecimiento físico y cognitivo, se adquieren competencias sociales, autonomía, autoestima e intimidad. Este período también conlleva riesgos. Algunos jóvenes tienen problemas para manejar todos estos cambios a la vez y es posible que necesiten ayuda para superar los riesgos que encuentren.

- Adolescencia media: entre los 14 y 15 años de edad. Al comienzo de esta fase, el adolescente ya ha finalizado casi por completo su maduración sexual. En esta fase adquieren vital importancia los cambios psicológicos y sociales. Desarrolla el pensamiento abstracto y la capacidad de percibir las implicaciones futuras. Aparece la necesidad de pertenencia a un grupo social y la necesidad de independencia respecto del grupo familiar. Desarrolla y potencia una imagen de sí mismo, un rol que proyecta hacia los demás.
- Adolescencia tardía: entre los 15 y 18 años de edad. En esta fase el adolescente suele mostrar más homogeneidad en sus características porque la mayor parte de los cambios más bruscos ya han pasado. La complejidad del cuerpo pasa a ser totalmente adulta. En esta etapa termina de desarrollarse la conciencia social, se abandona buena parte del egocentrismo que definía la infancia y las otras etapas de la adolescencia.

Adicionalmente, algunos autores agregan como una etapa más la “adultez emergente”, que estaría considerada de los 18 a alrededor de los 25 años (Arnett, 2008; Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Zacarés, Iborra, Tomás, & Serra, 2009). Siendo un período de transición en donde los jóvenes ya no son adolescentes pero aún no se han convertido en adultos por completo. En esta etapa se posterga la adquisición de las responsabilidades adultas, se exploran identidades y posibilidades, centrándose en uno mismo.

## 2.2 Pubertad.

Es importante mencionar que durante la adolescencia ocurre un enorme cambio biológico en el cuerpo llamado pubertad. El sistema endocrino, formado por

glándulas que se localizan en diversas partes del cuerpo, aumenta su liberación de hormonas, lo que produce cambios en el desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Los cambios físicos en la pubertad, incluyen cambios de estatura, peso, proporción músculo-grasa y fuerza. Se desarrollan las características sexuales primarias y las características sexuales secundarias, el adolescente madura sexualmente y es capaz de reproducirse, esta etapa concluye con la madurez sexual. La pubertad es universal, en los jóvenes de todo el mundo durante esta etapa ocurren los mismos cambios, aunque con variaciones de tiempo y distintos significados culturales (Arnett, 2008).

Cabe mencionar, que se considera que la adolescencia abarca a la pubertad pero es más que estos acontecimientos y procesos meramente biológicos, ya que engloba también otros cambios que ocurren en los procesos psicológicos y sociales del adolescente.

A continuación se mencionan los cambios físicos que ocurren en las niñas y en los niños por separado.

#### 2.2.1 Cambios en las niñas.

- Crecimiento del busto.
- Crecimiento del vello púbico.
- Crecimiento corporal.
- Aparición de la menarquía.
- Aparición de vello en las axilas.
- Aumento en la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas.
- Producción de óvulos.
- Cambios en la voz.
- Cambios en la piel.
- Aumento en amplitud y profundidad de la pelvis.
- Desarrollo muscular.

### 2.2.2 Cambios en los niños.

- Crecimiento de testículos y escroto.
- Crecimiento de vello púbico.
- Crecimiento rápido del cuerpo.
- Crecimiento del pene, próstata y vesículas seminales.
- Aparición de vello facial y axilar.
- Aumento en la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas.
- Producción de espermatozoides.
- Cambios en la voz.
- Cambios en la piel.
- Aumento en la amplitud de los hombros.
- Desarrollo muscular.

### 2.3 Antecedentes históricos de la adolescencia.

La idea de la adolescencia como una etapa de la vida del hombre, se remonta muy atrás en la historia. Existen registros de este interés por lo relacionado con la adolescencia desde los primeros días de la historia escrita, hasta nuestros días. Incluso antes de la invención de la escritura, los antropólogos e historiadores han descrito los diferentes rituales, cultos o ceremonias llevadas a cabo para celebrar la llegada de la adolescencia.

Según los antecedentes revisados sobre el estudio de la adolescencia, se podría hacer una separación entre los escritos más antiguos en los que no se utilizaba el término adolescencia o adolescente como tal, que tenían un carácter más especulativo, pero representando un intento por ofrecer un punto de vista estructurado, general; y los estudios más modernos a partir de finales del siglo XIX, en los que adolescente se convierte en un término difundido y se desarrolla el campo de la adolescencia como un área de estudio académico con un enfoque más científico y psicológico. Mencionaremos brevemente algunos de los más relevantes.

Entre los escritos más antiguos sobre la adolescencia se encuentran los de Platón en el siglo IV a.C. Platón consideraba que la adolescencia se extendía de los 14 a los 21 años considerándola como la tercera fase diferenciada de la vida, en donde se empezaba a desarrollar la capacidad de razonar. Aristóteles en *Historia Animalium* describió los aspectos físicos de la pubertad y, con cierto detalle, las características sexuales secundarias correspondientes a esa edad (Horrocks, 1984).

Alrededor del año 1500 en algunas sociedades los jóvenes participaban en el llamado “servicio del ciclo de vida”, en el que los jóvenes entre los 18 y los 25 años dejaban su casa familiar para entrar como aprendices en la casa de algún maestro a cuyo servicio estaban durante un período regularmente de siete años. El servicio del ciclo de vida se debilitó durante los siglos XVIII y XIX.

En 1762, Jean-Jacques Rousseau escribió *Emilio*, en donde describió los eventos del período comprendido entre los 12 y los 15 años que llamó la “edad de la razón”, describió también la llegada de la pubertad, considerándola como el suceso más crítico en la secuencia del desarrollo. Pestalozzi, una década después, fundó una escuela inspirado en las ideas que Rousseau plasmó en *Emilio*, enfocado en el desarrollo de las habilidades intelectuales de los jóvenes.

Del estudio moderno de la adolescencia se considera como pionero a G. Stanley Hall, quien fue uno de los iniciadores del movimiento del estudio infantil, que recomendaba la investigación científica del desarrollo del niño y el adolescente así como el mejoramiento de sus condiciones en la familia, la escuela y el trabajo (Arnett, 2008). Hall publicó en 1904 una obra de dos volúmenes con el título “Adolescencia: su psicología y sus relaciones con la fisiología, la antropología, la sociología, el sexo, la delincuencia, la religión y la educación”. En este libro se contempló una amplia gama de temas, Hall consideró que la adolescencia reflejaba una etapa del pasado evolutivo humano en el que había mucha agitación y desorden, de modo que los adolescentes pasaban por un estado de tormenta-estrés como parte normal de su desarrollo.

En la actualidad, la mayoría de las afirmaciones de Hall han quedado obsoletas, sin embargo, la figura de Hall influyó enormemente para iniciar el estudio formal de la adolescencia.

Los cambios económicos y sociales del siglo XIX tuvieron efectos muy marcados en los grupos, por la edad. Los historiadores han llamado los años entre 1890 y 1920 la “Edad de la Adolescencia” debido a tres importantes cambios ocurridos en los países occidentales:

- Se promulgaron leyes que restringían el trabajo infantil.
- Se establecieron como obligatorias la educación primaria y secundaria.
- Se desarrolló el campo de la adolescencia como área de estudio académico.

Estos cambios recientes han provocado una diferenciación más clara entre la adolescencia como una época de estudio y la adultez como la etapa que comienza al terminar la escuela.

## 2.4 Aproximaciones teóricas.

La adolescencia es un fenómeno que se ha estudiado a partir de diferentes perspectivas, en este trabajo abordaremos algunas.

### 2.4.1 Enfoque Biológico.

La perspectiva biológica aborda los procesos de maduración sexual y el crecimiento físico que tienen lugar en la adolescencia.

Los cambios físicos y sexuales son los siguientes:

- Engrosamiento de la voz (en los varones).
- Crecimiento de vello facial (en los varones).
- Cambios en la piel.
- Aparición de vello púbico.
- Desarrollo de las glándulas mamarias (mujeres).
- Ensanchamiento de caderas (mujeres) y espalda (varones).



- Llegada de la menarquía, aumento en el tejido adiposo en muslos y caderas (en las mujeres).
- Producción de espermatozoides, desarrollo del pene y próstata (varones).

#### 2.4.2 Enfoque Cognitivo

Uno de los exponentes principales en esta visión es Jean Piaget, el cual menciona que el desarrollo cognitivo es el resultado combinado de las influencias del entorno, la maduración del cerebro y el sistema nervioso (Craig, 2001). Piaget usó cinco términos para describir la dinámica del desarrollo: esquema (estructuras mentales que la gente usa para enfrentarse a los sucesos del ambiente), adaptación (incluir y ajustar nueva información), asimilación (incorporar una característica del ambiente al pensamiento ya existente), acomodación (ajustar información nueva y desechar la vieja) y equilibrio (armonía entre los esquemas y la acomodación).

De igual forma Piaget creó cuatro etapas del desarrollo cognitivo, las cuales son:

- 1) Etapa sensoriomotora: que abarca desde el nacimiento hasta los dos años y se caracteriza por que los niños comienzan a coordinar las acciones físicas y motoras por medio de las sensaciones (gusto, vista, olfato, tacto y oído).
- 2) Etapa preoperacional: abarca desde los dos a los siete años, y es la etapa donde los niños adquieren el lenguaje y empiezan a usar símbolos para representar su entorno.
- 3) Etapa operacional concreta: comprende desde los siete a los once años. En este periodo, los niños comienzan a mostrar algunas capacidades de razonamiento lógico, aunque todas estas relacionadas con sus experiencias vividas.
- 4) Etapa operacional formal: que comienza a partir de los once años. En esta etapa los adolescentes comienzan a pensar de una manera más abstracta y lógica. Puede pensar en el futuro y sacar conclusiones sobre situaciones que

todavía no han vivido. Es en esta etapa donde los adolescentes estarían posicionados.

A medida que los adolescentes se van orientando hacia el mundo adulto, sus capacidades por el pensamiento reflexivo les permiten evaluar lo que aprenden. Se hacen más capaces del pensamiento moral. Además su desplazamiento para diferenciar lo posible de lo real les permite distinguir no sólo cómo es el mundo adulto, sino también, como debería de ser especialmente bajo circunstancias ideales. Esta capacidad de los adolescentes para captar lo que es y lo que debería de ser, les hace idealistas. Comparan lo posible con lo actual, descubren que lo actual es peor que lo ideal, se hacen observadores críticos de las cosas y se comportan de forma ultracrítica con los adultos. (Rice, 2000)

Esta misma idealización, hace que los adolescentes comiencen a formar su punto de vista sobre todo lo que les rodea, y a criticar todo, tanto lo bueno como lo malo, sin embargo, por esta misma razón ellos se sienten “superiores” en muchos sentidos, ya que consideran que ellos están en lo correcto y las personas o cosas que ellos ven deberían de cambiar sólo porque no cumplen con sus expectativas. Sólo posteriormente, a la adolescencia, los jóvenes comienzan a formar sus puntos de vista con más cuidado, siendo más tolerantes, realistas, comprensivos y a aportar soluciones para una mejora del mismo.

#### 2.4.3 Enfoque Psico-sexual.

Sigmund Freud (1905) describió la adolescencia como una crisis del crecimiento acompañada de sufrimiento, contradicción y confusión. Un periodo de excitación sexual, ansiedad y en ocasiones perturbaciones de la personalidad. En la pubertad junto con la maduración de los órganos sexuales, surge un deseo por disminuir la tensión sexual producida. Esto demanda un objeto de amor, por lo tanto los adolescentes se sienten atraídos por alguien del sexo opuesto que pueda resolver tales tensiones.

La fase genital del desarrollo psicosexual de Freud es la que corresponde a la adolescencia. Se inicia con la pubertad y se prolonga durante la etapa adulta. La fase genital es un período de reactivación de los impulsos sexuales; la fuente del placer sexual se encuentra en una persona ajena al contexto familiar. Freud creía que los conflictos con los padres no resueltos se reactivan durante la adolescencia. Cuando se resuelven, el individuo es capaz de desarrollar una relación amorosa madura y funcionar independientemente como adulto.

Ana Freud (1965) define la adolescencia como un periodo de conflicto interno, de desequilibrio psíquico, de conducta errática. Los adolescentes pueden ser egoístas y capaces de sacrificar todo y la devoción a la vez. Establecen relaciones apasionadas para después terminarlas abruptamente, convivencia social alta y refugiarse en la soledad. Fluctúan entre la obediencia y la rebeldía ante la autoridad, del optimismo al pesimismo, del entusiasmo a la apatía, y de la actividad intensa a la pereza. Se intensifican los impulsos agresivos los intereses orales y anales reaparecen, la limpieza da paso a la suciedad y el desorden.

Aumentan los impulsos por satisfacer los deseos (ello), retando a la conciencia, que proviene de la adopción de valores sociales (superyó) desafiando las capacidades de razonamiento y el yo-ideal de los jóvenes. El yo tiene dificultades para encontrar el equilibrio y utiliza mecanismos de defensa, reprime, desplaza, niega, sublima contrariando a los impulsos, produce fobias, ansiedad y conductas compulsivas.

#### 2.4.4 Enfoque Psicosocial.

Desde la aproximación social se aborda la conducta social, las relaciones y el desarrollo del juicio moral, el desarrollo de la identidad y la integración psicosocial del adolescente al mundo adulto.

Aberastury y Knobel (1988) incorporan las manifestaciones de la adolescencia en el “síndrome normal de la adolescencia” describiendo la siguiente sintomatología:

- Búsqueda de sí mismo y de la identidad.
- Tendencia grupal.
- Necesidad de intelectualizar y fantasear.
- Crisis religiosas, que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso.
- Desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características del pensamiento primario.
- Evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta.
- Actitud social reivindicatoria con tendencias anti o asociales de diversa intensidad.
- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, dominada por la acción, que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este período de la vida.
- Separación progresiva de los padres.
- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

Socialmente la adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta y autónoma (Muuss, 1969). Psicológicamente es un periodo de contradicciones, confusión, ambivalencia, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social (Aberastury & Knobel, 1988).

Dentro de esta visión destaca el teórico Erik Erikson (1985), el cual describió ocho etapas del desarrollo humano, Erikson menciona que dentro de cada una de las etapas el individuo debe de afrontar una tarea psicosocial, la cual, produce un conflicto que a su vez conlleva a dos tipos de resultados: uno positivo y otro negativo. Cuando se da el resultado positivo, el individuo construye una cualidad positiva en su personalidad y se produce el desarrollo, mientras que, si no se puede resolver el conflicto o este se da de manera negativa se origina una cualidad negativa en la persona. Los estadios en los que Erikson divide el desarrollo humano son los siguientes:

- 1) Infancia: confianza frente a desconfianza.
- 2) Niñez temprana: Autonomía frente a vergüenza y duda.
- 3) Edad del juego: iniciativa frente a culpa.
- 4) Edad escolar: destreza frente a inferioridad.
- 5) Adolescencia: identidad frente a confusión.
- 6) Edad adulta temprana: intimidad frente a aislamiento.
- 7) Madurez: productividad frente a estancamiento.
- 8) Vejez: integridad del yo frente a disgusto y desesperanza.

El objetivo general en la adolescencia es, de acuerdo con Erikson, la adquisición de una identidad individual positiva. Así mismo, en la etapa cinco (Adolescencia) Erikson propone siete conflictos, los cuales son:

- Perspectiva temporal frente a confusión en el tiempo. Es decir, el adolescente debe de aprender a ubicarse y estimar en el tiempo, este le ayudará a ser real en los tiempos establecidos para el logro de sus objetivos.
- Seguridad en uno mismo frente a avergonzarse de uno mismo. Dentro de este, se desarrolla la confianza en uno mismo con las experiencias pasadas y la capacidad de formularse objetivos factibles para el futuro.
- Experimentación de funciones frente a fijación de funciones. Este se refiere a la oportunidad que el adolescente se da para formar y realizar diversos roles en la sociedad. Esto dependerá de que tan inhibido o extrovertido sea, así como de la motivación que tenga para realizar los mismos.
- Aprendizaje frente a estancamiento en el trabajo. Es aquí donde el adolescente se da oportunidad para experimentar diversos empleos antes de tomar la decisión por uno. Esto le ayudará a vivenciar las ventajas y desventajas que cada uno de ellos tiene.
- Polarización sexual frente a confusión sexual. Dentro del mismo, los adolescentes definen sus preferencias sexuales y con esto el rol que llevan en cuanto al género se refiere.

- Líder y seguidor frente a confusión de autoridad. Como parte de la socialización con los demás, los adolescentes tendrán que realizar nuevos roles como el de líder o seguidor y con esto adquirir nuevas responsabilidades en sus vidas.
- Compromiso ideológico frente a confusión de valores. Esto radica en las creencias que los adolescentes tengan.

Erikson menciona que estos conflictos y su resolución satisfactoria harán que el adolescente tenga una identidad firme y segura de sí mismo.

#### 2.4.5 Enfoque Ecológico.

Otra visión para estudiar la adolescencia es el modelo de sistemas ecológicos propuesto por Bronfenbrenner, en el cual el niño reestructura de manera activa los aspectos de los cuatro niveles ambientales donde se desarrolla (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) al mismo tiempo que recibe el influjo del medio ambiente y de sus interrelaciones con los niveles.

Bronfenbrenner (1987), menciona que los niveles expuestos en el modelo ecológico son:

- **Microsistema:** Es el primer nivel y en ella están comprendidas todas las actividades, roles e interacciones del individuo y de su entorno inmediato, en este nivel se encuentra la familia, ya que es aquí donde el individuo comenzará sus interacciones, así mismo, gran parte de su tiempo se encuentra dentro de la misma.
- **Mesosistema:** Es el segundo nivel y está constituido por las interrelaciones entre dos o más microsistemas. Así, en el desarrollo del niño inciden las conexiones formales e informales entre el hogar y la escuela o entre la escuela y el grupo de compañeros.
- **Exosistema:** Es el tercer nivel y en él se encuentran los ambientes u organizaciones sociales que se encuentran fuera de la experiencia inmediata del niño pero que influyen indirectamente sobre él. Por ejemplo, el lugar de

trabajo de los padres, sistemas comunitarios de salud, etc., que no se encuentran relacionados directamente con el niño pero si con sus padres o miembros más cercanos.

- **Macrosistema:** Este es el nivel más externo del sistema y consta de los valores, las leyes y las costumbres de la sociedad en la que se desenvuelven la persona y todos los individuos de su sociedad.

Brofenbrenner argumenta que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre cada uno de ellos. Todos los niveles del modelo ecológico propuesto dependen unos de otros y, por lo tanto, se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos para que este mismo funcione.

## 2.5 Autoestima en la adolescencia.

La autoestima, es concebida como una actitud mediante la cual las personas son capaces de autovalorarse, conocerse a sí mismas, aceptarse por lo que son, saben y tienen. Pero ésta no se forma de manera espontánea, ni se hereda, sino se moldea según las experiencias de cada individuo, tomando como parte importante las relaciones interpersonales para el fortalecimiento de la misma (Alcántara, 2003).

La autoestima ha sido estudiada desde hace tiempo por numerosos investigadores, se ha escrito mucho acerca de ella, sin embargo, aún existen debates y sigue siendo un tema controvertido entre los diferentes autores que se dedican al tema.

Según Gutiérrez, Camacho y Martínez (2007), el desarrollo de la autoestima, se inicia en etapas tempranas del desarrollo psicosocial, donde la influencia de la familia es un elemento sustantivo en su consolidación. El clima familiar se considera un factor importante en el desarrollo de la personalidad, el autoconcepto y el desarrollo afectivo. La familia es el grupo primario que protege y fomenta el desarrollo psicosocial de sus miembros a través de los padres, con el fin de que el niño tenga

las bases para que pueda desarrollar una autoestima alta y esto repercuta, al llegar la adolescencia, en un mejor desempeño en todas las esferas de su vida.

La escuela y las amistades, durante la niñez, adquieren un papel complementario en la formación de la autoestima que permitirá el desarrollo de habilidades y destrezas. Para ello es importante que el niño se sienta aceptado y valorado por sus compañeros, maestros y familiares.

Durante la adolescencia, esto cambia un poco. La relación con los padres sigue siendo crucial para el desarrollo de una autoestima alta: brindar amor y aliento, aumenta la autoestima del adolescente, el menosprecio y la indiferencia, hace que la autoestima descienda. Pero durante la adolescencia, adquieren relevancia los pares sobre la autoestima, debido a que se vuelven importantes en el mundo social del adolescente, a comparación de edades más tempranas. La aprobación o desaprobación de los adultos ajenos a la familia, en especial los maestros, contribuye también a forjar una autoestima alta o baja en la adolescencia.

Para Harter (2012), la autoestima de los adolescentes, está conformada por los siguientes 8 dominios específicos de la imagen personal:

- Competencia escolar.
- Aceptación social.
- Competencia atlética.
- Apariencia física.
- Competencia laboral.
- Atractivo romántico.
- Comportamiento.
- Amistad cercana.

Esta autora concluye que los adolescentes no necesitan tener una imagen personal positiva en todas las dimensiones para tener una autoestima total elevada. Cada dimensión influye en la autoestima total, sólo si para el adolescente resulta importante esa dimensión. Sin embargo, según la investigación de Harter, para la



mayoría de los adolescentes la dimensión más importante es la de la apariencia física, seguida de la aceptación social.

Rosenberg (1986), propuso una distinción entre autoestima estable y autoestima fluctuante. La autoestima estable, es la opinión constante y perdurable que tiene la persona de su valor y bienestar, una persona con una autoestima estable alta puede tener un mal día en que se sienta incompetente, pero su autoestima estable sigue siendo alta porque la mayor parte del tiempo se evalúa de forma positiva; en cambio una persona con una autoestima estable baja, sigue teniendo una mala opinión de sí misma aunque tenga días en que las cosas le salgan bien y se sienta bien consigo misma.

La autoestima fluctuante cambia a partir de las experiencias que tiene la persona a lo largo del día. La adolescencia temprana es una etapa en que las variaciones en la autoestima fluctuante son muy intensas (Rosenberg, 1986). En esta etapa de la vida, se puede pasar por estas fluctuaciones varias veces en unas cuantas horas.

Los cambios cognitivos que ocurren en la adolescencia hacen que el adolescente tome conciencia de sí mismo y de los demás, lo que le da la capacidad de darse cuenta que los demás pueden estar al pendiente de su apariencia, de cómo viste y cómo actúa; además de que en muchos casos los pares pueden juzgarlo o burlarse severamente de su apariencia o sus actitudes. Así, la combinación de una mayor inclinación por los pares, una mayor conciencia de las evaluaciones de éstos y las evaluaciones potencialmente duras de los pares contribuyen a presentar una disminución de la autoestima en la adolescencia temprana (Arnett, 2008). Posteriormente, en la adolescencia tardía y la adultez emergente, aumenta nuevamente la autoestima conforme disminuye la importancia de las evaluaciones de los otros.

La autoestima influye en los logros y el desarrollo de habilidades del adolescente (Gutiérrez et al., 2007). Si el adolescente tiene un concepto negativo de sí mismo, puede desarrollar una actitud defensiva hacia los demás, de esta manera, evita la cercanía personal y como consecuencia se siente aislado. Estos adolescentes tienen riesgo de desarrollar conductas destructivas contra sí mismos y los demás.

Cabe mencionar aquí, que en caso del ciberbullying, una autoestima baja se asocia con un mayor riesgo de participar como agresor o víctima en la problemática.

## 2.6 Identidad en la adolescencia.

Se puede afirmar que la meta más importante de la adolescencia es el desarrollo o construcción de la identidad. Todo adolescente necesita saber quién es. Los niños pequeños se identifican a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero en el caso de los adolescentes, necesitan desarrollar su propia identidad.

Aberastury y Knobel (1988), afirman que la identidad se forma en todas las etapas del desarrollo y que adquiere especiales características en la adolescencia con el conocimiento de la individualidad biológica y social. Para estos autores, la consecuencia final de la adolescencia sería un conocimiento del sí mismo como entidad biológica en el mundo, el todo biopsicosocial de cada ser en ese momento de la vida.

Erik Erikson es uno de los autores que más ha escrito sobre el desarrollo de la identidad desde la infancia hasta la vejez, con especial énfasis en la adolescencia.

La identidad la define como una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido (Erikson, 1950).

Como mencionamos anteriormente, Erikson divide el desarrollo humano en ocho etapas, de las cuales la adolescencia se encuentra en la quinta etapa y la crisis que debe resolverse es desarrollar la identidad frente a la confusión de roles. Este autor dice que los problemas de identidad empiezan antes de la adolescencia cuando el niño se da cuenta que tiene una existencia separada de los otros, pero menciona que en la adolescencia los problemas de la identidad son más cruciales para el desarrollo, ya que la identidad que establezca el adolescente en esta etapa será la base de los compromisos en la vida adulta y el cimiento para las etapas posteriores del desarrollo.

Existen dos procesos a partir de los cuales se forma la identidad. La formación de la identidad se fundamenta parcialmente en las identificaciones que el adolescente acumuló en la niñez (Erikson, 1968). Durante el crecimiento, los niños se identifican con sus padres, amigos y otros seres queridos; los aman, los admiran y quieren ser como ellos. Al llegar la adolescencia, rechazan algunas de estas identificaciones y otras las integran a su yo, combinándolas con sus características individuales para formar su propia identidad.

El segundo proceso en la formación de la identidad, según Erikson, es explorar varias opciones posibles de vida. La adolescencia incluye a menudo lo que él llamó “moratoria psicosocial” que se refiere a postergar las responsabilidades adultas para probar varios yo posibles, probar varios trabajos o estudios, probar varias ideas religiosas y políticas, relacionarse de manera amorosa con otros; todo esto para que el adolescente pueda obtener una idea más clara de él mismo, saber para qué es bueno, qué le gusta, aclarar sus posturas y cómo desea vivir.

Para algunos adolescentes resulta difícil ordenar y asimilar todas las opciones que les presenta la vida y entran en un estado de confusión de identidad, según Erikson (1968), esto puede ser debido a una adaptación fallida en las etapas previas del desarrollo o a una incapacidad del adolescente para revisar todas sus opciones y decidir. En algunos casos, estos adolescentes pueden adquirir una identidad negativa que se define como una identidad basada con obstinación en todas esas identificaciones y papeles que, en las etapas críticas del desarrollo, les han sido presentadas como las más indeseables y peligrosas. De esta manera, estos adolescentes rechazan las posibilidades aceptables para el amor, trabajo e ideología de su sociedad, y adoptan lo que su sociedad considera inaceptable, despreciable y ofensivo.

Según Arnett (2008), en investigaciones recientes, se ha comenzado a hablar de un cambio en la manera de desarrollar la identidad entre los adolescentes, según estas investigaciones, en la actualidad, la forma más común de identidad es la llamada “identidad posmoderna”, la cual está compuesta por diversos elementos que no siempre forman un yo unificado y congruente. La identidad posmoderna cambia de manera continua a lo largo de toda la vida, no sólo en la adolescencia y la adultez,

conforme el sujeto va añadiendo nuevos elementos a su identidad y descartando otros. También cambia según el contexto, por lo que se puede mostrar una identidad diferente a los amigos, la familia, los compañeros de trabajo y otras personas.

Otros autores como Giddens, Hermans y Kempen (en Arnett, 2008), plantean un tema similar considerando que la globalización tiene un gran efecto en la formación de la identidad sobre todo en los adolescentes. Consideran que, debido a la globalización, muchos jóvenes en todo el mundo adquieren una “identidad bicultural”, adoptando dos partes, una que proviene de elementos de su cultura local; con otra parte que proviene de la relación con la cultura global. Sin embargo, en algunos lugares, la globalización llega a modificar las prácticas y creencias tradicionales conduciendo al desarrollo de una “identidad híbrida” que integra la cultura local con elementos de la cultura global. Es el caso de los inmigrantes, que pueden desarrollar identidades que combinan su cultura materna, la cultura global a la que inmigraron y la cultura global; lo que da lugar a una identidad multicultural.

Todos estos cambios pueden acarrear problemas para algunos adolescentes que no logran adaptarse, sintiéndose excluidos tanto de su cultura local como de la cultura global. Esta confusión de identidad se manifiesta en problemas como depresión, suicidio y consumo de drogas.

#### 2.6.1 Identidad en las redes sociales virtuales.

Hablando de las redes sociales virtuales, el concepto de la identidad en la adolescencia adquiere mayor complejidad. La llamada Web 2.0 es un espacio de participación y socialización, donde los jóvenes conocen e interactúan con otros, este nuevo espacio de socialización implica formas diferentes de relacionarse con los otros, formas más dinámicas y menos estructuradas. En el ciberespacio, en el mundo virtual, los adolescentes interactúan con personas conocidas y desconocidas de manera “distante” a través de un perfil, no es necesaria la interacción cara a cara, lo que les otorga la posibilidad de presentarse ante los otros de maneras diferentes a lo que en la realidad son.

Según Pisani y Piotet (en Cáceres, Ruiz San Román, & Brändle 2009), los perfiles son como personalidades digitales, es decir, la representación digital pública de la identidad. Esta representación permite mostrar una imagen deseable de sí mismo desde la que se aspira a ser percibido y a partir de la cual se reciben las respuestas de amigos y contactos, que permiten modificar y adecuar dicha imagen a cómo se quiere ser tratado.

Las redes sociales son el escenario en que los adolescentes se presentan ante los otros desde un perfil público o semipúblico: desde una identidad virtual. En una época en que el adolescente está conformando su identidad “real”, presenta necesidades de aceptación, de seguridad, de autonomía y miedo al rechazo; el anonimato que permite internet es un factor para que el adolescente cambie u oculte características de su persona, incluso de su físico, altere datos personales, muestre pseudónimos o maneje dos o más identidades o perfiles; para mostrar una versión “ideal”, “irreal”, “distorsionada” o “mejorada” de sí mismo. Este anonimato otorga la posibilidad de actuar como distintos personajes y modificarlos a voluntad.

En el estudio hecho por Cáceres et al. (2009), se encontró que algunos jóvenes tienden a mostrar en la web una “identidad selectiva” modificando sus características propias dependiendo del contexto de la interacción. Así, por ejemplo, los jóvenes encuestados, modificaron su identidad respecto a su nivel de estudios, hábitos, datos personales, acontecimientos de sus vidas y características físicas; al participar en tres tipos de interacción en la web: hacer amigos, entretenerse y debatir.

Podemos decir que la identidad virtual se presenta en los adolescentes como algo cambiante y flexible, que permite establecer relaciones personales o sociales sin contraer grandes responsabilidades y regulando el nivel de compromiso que se asume con el otro; se puede compartir sin comprometerse ni vincularse afectivamente. Esto entraña algunos riesgos, uno de ellos es que para el adolescente sea más sencillo manejarse con relaciones virtuales en las que tiene mayor control del grado de implicación con el otro, a comparación de las reales.

Otro de los riesgos, es que el adolescente puede ocultar fácilmente su identidad real en el mundo virtual, lo que puede provocar que perciba la sensación de anonimato que da internet como algo que le da poder para ridiculizar, humillar y lastimar a otros

sin tener que hacerse responsable de sus acciones. Esto puede explicar la prevalencia cada vez mayor de la problemática del ciberbullying en los adolescentes. La identidad en las redes sociales virtuales se presenta para los adolescentes hoy en día como “multiplicidad”, algo cambiante, flexible y selectivo, incluso va adquiriendo normalidad entre los adolescentes esta selectividad en la identidad. Son muy comunes los juegos en donde se puede crear un avatar para encarnar un personaje muy distinto a lo que se es en la vida real, incluso existen plataformas como IMVU o Life Simulator, en donde puede crearse un personaje virtual 3D, al que se le pueden comprar diferentes accesorios como ropa y automóviles, e incluso puede casarse, estudiar o tener hijos; y que interactúa y chatea con otros en una especie de mundo virtual.

## 2.7 Uso e impacto de las redes sociales virtuales en el adolescente.

Hoy en día, puede observarse cómo en la vida de los niños y adolescentes la tecnología juega un papel sumamente importante. Desde pequeños, a los niños se les instruye en el uso de teléfonos celulares, tabletas y computadoras, muchas veces con el fin de entretenerlos y rápidamente se familiarizan con ellos. Durante la niñez, el uso que se le da a internet es básicamente ver videos y jugar, pero al llegar la adolescencia se utiliza internet para otras actividades también, como la elaboración de trabajos escolares e investigaciones, estar en contacto con sus amigos y personas conocidas, así como para conocer más amigos y pertenecer a diversas redes sociales. La interacción social toma mayor relevancia en la adolescencia y las redes sociales juegan un papel importante en la construcción de su identidad, su estilo de vida y la relación con sus iguales (Cáceres et al., 2009).

No cabe duda que internet y las redes sociales han atraído de forma exitosa a los adolescentes y que conforme pasa el tiempo la tecnología va creando más aplicaciones y aparatos más sofisticados para este mismo sector.

Es así como la tecnología juega un papel de extrema relevancia en la vida de los adolescentes, en ella pueden expandir sus conocimientos y experiencias, son

enormes las posibilidades de aprendizaje que da internet y éstas pueden jugar un papel trascendental en sus vidas. Sin embargo, no siempre el uso de la tecnología e internet traerán consecuencias positivas para el adolescente, debido a que es un mundo virtual donde no hay prohibiciones ni limitaciones, un mundo paralelo en donde prevalece el anonimato. En las redes sociales virtuales se crean ciberamistades, sin embargo, el concepto de “amigo” no es el mismo para la vida real, un amigo en internet es un usuario que invita a otro a visitar su sitio, si el otro usuario acepta la invitación automáticamente se convierte en su amigo, aún sin conocerlo, este proceso se repite y así va creciendo el número de amigos en la red, sin tomar en cuenta que fácilmente se puede mentir en la información proporcionada o el propósito verdadero de entablar una ciberamistad.

No podríamos mencionar un ámbito en que no influyan las TIC´s en la vida del adolescente, están presentes en la educación, en la relación con sus padres y familiares, en su vida social. Las TIC´s forman parte ya del adolescente, no como un elemento que aparece y se utiliza, sino como algo que forma parte de la cotidianidad. Según Hernández y Solano (2006), no están tecnológicamente obsesionados porque la tecnología forma parte de su mundo natural, de tal modo que lo conciben como necesario y cotidiano.

Las décadas de los ochenta y los noventa del siglo XX fueron escenario de un acontecimiento que si bien ya se esperaba, sorprendió por la rapidez con que se introdujo en casi todos los ámbitos de la vida de la sociedad contemporánea: la irrupción de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TIC) que provocó cambios drásticos y en unidades de tiempo tan breves que llegó a plantearse más que como una época de cambios, como un cambio de época social. En este entorno económico, social y cultural nace, crece, y se educa una generación influida por la presencia cada vez mayor de las TIC (Ferreiro, 2000).

## 2.8 Riesgos en las redes sociales virtuales.

Como dijimos anteriormente, la rápida incorporación de internet y las redes sociales por parte de los adolescentes, puede ser una fuente de oportunidades para ellos, pero su uso no siempre trae consecuencias positivas. El uso excesivo de internet, el contacto con personas desconocidas, el acoso que puede recibirse o el acceso a contenidos violentos, racistas o sexuales son riesgos a los que se enfrentan los adolescentes (Livingstone et al., 2011). Dentro de las redes sociales, el cyberbullying es el riesgo más frecuente. Los peligros para los menores en las redes sociales se refieren con más frecuencia al comportamiento de sus compañeros que a la relación con extraños.

García, López, y Jiménez (2014), consideran que existen riesgos pasivos y activos en el uso de internet. Entre los riesgos pasivos que amenazan a los menores se sitúa el acceso involuntario a ciertos contenidos no adecuados para su edad que circulan en la Red y situaciones en las que los menores se convierten en objetivo de comportamientos malintencionados de terceras personas. En este apartado se incluyen: la recepción no deseada de peticiones de contacto por parte de otros pares o adultos; la recepción de contenidos potencialmente nocivos como pornografía, violencia y situaciones humillantes hacia otros o hacia uno mismo y páginas que ensalzan comportamientos socialmente desviados como el racismo y la xenofobia, el consumo de drogas o de conductas alimentarias disfuncionales como la anorexia o la bulimia; finalmente, los menores pueden ser objeto de ciberbullying y otras formas de acoso en la red como el acoso sexual.

En cuanto a los riesgos activos, serían similares a los anteriores pero se asocian a comportamientos problemáticos en los que incurren los menores de forma voluntaria. Recientemente se han emprendido algunas acciones para concientizar a los jóvenes sobre los riesgos de internet, pero parece ser que ellos no lo llevan a la práctica, a pesar de que son conscientes de estos riesgos, ello no implica que tomen acciones para protegerse en sus redes sociales.

García et al. (2014) en un estudio hecho con adolescentes, concluye que existe una disociación entre la percepción del riesgo y las experiencias en las redes sociales. Se



podría esperar que las experiencias negativas fueran un estímulo para que los menores sean más conscientes de los riesgos a los que pueden estar expuestos en las redes sociales. Sin embargo los resultados muestran que no hay relación entre ambos aspectos. Del mismo modo, las experiencias positivas derivadas de las redes sociales no se traducen en una disminución del riesgo percibido. Tan sólo el género mostró tener un papel significativo en la percepción de riesgo de las redes sociales, que es mayor en las adolescentes del sexo femenino.

Este resultado explica la dificultad para concientizar a los adolescentes sobre los riesgos si ni siquiera la propia experiencia sirve de referencia para tomar conciencia de las problemáticas a las que les pueden llevar las redes sociales.

## 2.9 El papel de los padres.

Las TIC's son grandes instrumentos para el conocimiento, otorgan nuevas posibilidades comunicativas, informativas y funcionales en la vida de la gente, existe una gran cantidad de herramientas que pueden utilizar los padres para fomentar y potenciar la adquisición de habilidades en sus hijos adolescentes: la formación de valores, tratar temas de sexualidad, drogadicción, apoyar en sus tareas escolares, en el aprendizaje de otros idiomas, etc.

Internet y las redes sociales son una parte crucial de los adolescentes, no tienen la necesidad de adaptarse a ellos porque han crecido observándolos como algo cercano y cotidiano. Pareciera que los niños y adolescentes manejan de manera natural las nuevas tecnologías, incluso se bromea diciendo que nacen ya con el "chip" implantado, aunque realmente, se les introduce informalmente en el uso de estas herramientas en el hogar y con el grupo de amigos; y formalmente, en el ámbito escolar.

No existe un consenso entre los investigadores para recomendar una edad en que los niños puedan empezar a utilizar internet. Según la Academia Estadounidense de Pediatría, no son convenientes las pantallas para menores de 2 años; así que los padres deben evitar el contacto de los niños, antes de esta edad, con aparatos como

celulares, computadoras y tabletas. Pasando esta edad, se deben asignar tiempos cortos de uso y supervisar en todo momento el uso que los niños dan a internet.

Para el caso de las redes sociales, cada una dispone su mínimo de edad para poder utilizarlas, que, en la mayoría, es entre 13 y 14 años. Castellano (2013), reconoce que a los 13 o 14 años un niño todavía no posee la suficiente madurez para el uso responsable de las redes sociales, pero supone que las van a utilizar aunque se les prohíba, por eso, considera que lo mejor es enseñar a los jóvenes en las escuelas y la familia a protegerse.

Si hablamos de los padres que carecen de conocimientos en el uso de las TIC's, podemos decir que se encuentran en desventaja tecnológica respecto a sus hijos, es necesario disponer de ciertos conocimientos para poder acceder a la red y es un reto para los padres, el hacer el esfuerzo por capacitarse en el uso de estas herramientas para poder conocer, involucrarse y principalmente, supervisar de mejor manera el uso que sus hijos hacen de las TIC's. Existen actualmente, diversas aplicaciones que funcionan para tener mayor control parental y facilitan de esta manera la protección de los hijos, requiriendo de escasos conocimientos de los padres, como por ejemplo: Kidbox Niño Seguro, Qustodio, Screen Time, Kids Place, entre otras.

Internet no distingue de edades, de madurez, de capacidad crítica, de autonomía, de autocontrol, etc. por lo tanto mucha de la información que en ella se puede encontrar no resulta adecuada o conveniente para ciertas edades. Por este motivo los padres han de conocer no sólo el tiempo que el niño navega por la red, sino además, reflexionar junto a su hijo acerca de las interpretaciones que hacen de la información obtenida (Hernández & Solano, 2005).

Dos de las medidas recomendadas para promover una mayor seguridad de los menores en la red, es ubicar la computadora en un lugar donde los padres puedan observar fácilmente lo que sus hijos están realizando; además, establecer normas familiares respecto al uso de las TIC's, por ejemplo, asegurarse de que los adolescentes respeten los límites de edad de los sitios web, establecer horarios y tiempos determinados para la realización de tareas y ocio en la computadora y teléfono celular, etc.

Los padres tienen un papel fundamental en el uso que hacen sus hijos de internet y las redes sociales, es necesario que los eduquen desde pequeños en el adecuado uso de estas herramientas para que aprendan a protegerse de diversos riesgos, entre ellos el ciberbullying.

Grinter y Palen (2002, en Hernández & Solano 2005), señalan que los adolescentes son la mano de obra del futuro y los hábitos de la comunicación que desarrollan ahora pueden indicar lo que podemos esperar de ellos como adultos.

## CAPÍTULO III. PROPUESTA

### 3.1 Justificación.

México es uno de los países en los que se presentan más casos de ciberbullying en el mundo. Según Urko Fernández, director de proyectos de Pantallas Amigas (organización que promociona un uso seguro y sano del internet), el porcentaje más grande de peticiones de ayuda es de México con un 24%, un 8% desde España, un 8% desde Colombia, un 7% desde Argentina y un 6% desde Estados Unidos (Aguilar, 2015).

El ciberbullying es un problema que se ha desarrollado a la par de las nuevas tecnologías, es una nueva manera de hostigar y maltratar a los otros haciendo uso de las TIC's. Los cambios propios de la adolescencia, como la confusión de la identidad, la mayor importancia de los pares, baja de la autoestima y demás; hacen al adolescente susceptible de involucrarse en la problemática. El ciberbullying es multifactorial, combinándose diferentes elementos para su aparición y teniendo como factores de riesgo, por ejemplo, la violencia en el hogar, dificultades para establecer relaciones sociales, pertenencia a grupos minoritarios, frecuente uso de internet, baja autoestima, entre otros.

Las consecuencias del ciberbullying son extensas y van desde ansiedad, estrés, miedo, frustración, trastornos del sueño, bajo rendimiento escolar, problemas de conducta; hasta consecuencias muy graves como depresión, adicciones, suicidio y asesinato.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, el suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte en nuestro país entre adolescentes, cada 24 horas, 16 jóvenes entre los 12 y 24 años terminan con su vida por diversas causas. En tanto, la misma Secretaría, estima que más de 59% de los suicidios de menores de edad podrían ser ocasionados por el acoso físico, psicológico y cibernético, principalmente en entidades como el Estado de México, Jalisco, CDMX, Veracruz, Guanajuato, Chihuahua, Nuevo León, Puebla y Tabasco (Colectivo ARCIÓN CLEU-DGI, 2015).

El análisis de la gravedad de las consecuencias que puede acarrear el ciberbullying, junto con las estadísticas que muestran que va en aumento en nuestro país, ponen de relieve la necesidad de tomar acciones para atender esta problemática. A simple vista, pareciera que el ciberbullying es una problemática pequeña o fácil de resolver, pero es una situación que puede afectar de manera grave a los adolescentes que no cuentan con las herramientas personales, familiares y sociales para hacerle frente, por ello, existe la necesidad de dotarlos de éstas herramientas que les ayuden a prevenir y afrontar el ciberbullying.

Por todo esto, se propone el presente programa de intervención, con el que se busca prevenir la aparición del ciberbullying, a través de brindar información, sensibilizar y ofrecer herramientas para la modificación de conductas de riesgo en alumnos de secundaria; que propicien la autoprotección en los adolescentes.

### 3.2 Objetivo general.

Brindar información e instrumentar estrategias, a través de actividades dirigidas a sensibilizar y modificar conductas, las cuales contribuyan a prevenir la aparición del ciberbullying en estudiantes de secundaria.

### 3.3 Objetivos específicos.

- Brindar información a través de diferentes actividades, para el conocimiento e identificación de la problemática del ciberbullying.
- Sensibilizar acerca de las consecuencias que el ciberbullying puede provocar.
- Instrumentar estrategias para la modificación de conductas, que contribuyan a prevenir la aparición del ciberbullying.
- Propiciar estrategias de autoprotección en los adolescentes.

### 3.4 Participantes.

La propuesta está dirigida a estudiantes de nivel secundaria, con una edad media de 12 a 15 años, de escuelas tanto públicas como privadas. Se propone que el número de asistentes sea de 10 a 20 alumnos con un instructor, y en caso de que sean más alumnos, sean dos instructores.

### 3.5 Escenario.

Salón de clases o salón amplio, con buena iluminación y ventilación, que cuente con sillas y mesas para realizar las actividades. Adicionalmente, deberá contar con una computadora y proyector.

### 3.6 Duración.

El taller se integra de 10 sesiones con una duración de 3 horas cada una, conformándose un total de 30 horas, mismas que se propone se impartan 2 veces por semana. De esta manera se utilizarán 5 semanas para su impartición.

### 3.7 Materiales.

Laptop o computadora de escritorio, proyector, pizarrón, mesas, sillas, archivos impresos, bolígrafos, lápices, plumones, hojas blancas, rotafolios, tarjetas blancas bibliográficas, seguros de metal, etc.

### 3.8 Instrumentos.

Un cuestionario de evaluación bajo el diseño pre-test y post-test.

### 3.9 Facilitador.

Psicólogo(a) del área clínica o educativa con las siguientes características:

- Que tenga dominio del programa de intervención.
- Dominio de los temas que se abordarán en el programa.
- Conocimiento en el uso de las TIC's.
- Conocimiento y experiencia en el trabajo con adolescentes.
- Empático con los participantes.
- Sensible a las necesidades del grupo.
- Facilidad para comunicarse.
- Organizado.
- Flexible ante los imprevistos.
- Tolerante a la frustración.

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING  
DIRIGIDO A ADOLESCENTES DE SECUNDARIA**

**Yesenia Medina Acosta.  
Ciudad de México, Agosto 2018.**



Sesión 1	Conociendo el ciberbullying y sus características.			
<b>Objetivo: Introducción a los asistentes, conocer el concepto de ciberbullying y sus características para poder reconocer e identificar casos que se hayan presentado o se estén presentando dentro o fuera de la escuela.</b>				
Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Materiales	Duración
Presentación de los asistentes.	Promover el conocimiento de los participantes.	Llenado de tarjetas bibliográficas con su nombre. Dinámica “Yo soy y mis gustos son” (Anexo 1).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas blancas bibliográficas.</li> <li>• Seguros.</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	30´
Encuadre.	Explorar las expectativas de los adolescentes y establecer el encuadre del programa.	Lluvia de ideas y delimitación del encuadre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Diurex.</li> </ul>	20´
Pre-test.	Evaluar el conocimiento previo acerca del ciberbullying.	Aplicación del cuestionario de ciberbullying (pre-test).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de ciberbullying.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	15´
Integración.	Romper con la tensión y estimular la integración del equipo de trabajo.	Dinámica “El espejo” (Anexo 1).	No requiere.	30´
Concepto y características del Ciberbullying.	Comprender el concepto de ciberbullying y sus características.	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	30´
Collage.	Identificar y ejemplificar el ciberbullying y sus características.	Elaboración de collage (Anexo 1).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Pegamento.</li> </ul>	45´
Cierre	Finalizar la sesión y resaltar lo más significativo.	Socialización del conocimiento adquirido.	No requiere.	10´

<b>Sesión 2</b>	<b>Los roles implicados en el ciberbullying.</b>			
<b>Objetivo: Definir los tres roles o papeles implicados en el ciberbullying (acosador, acosado, espectador) y tomar conciencia de las conductas asociadas a estos roles.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Integración y confianza.	Fomentar la integración y confianza en el equipo de trabajo.	Dinámica “Armando la palabra” (Anexo 2).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas con letras.</li> <li>• Plantillas para llenar.</li> </ul>	30´
Ideas previas.	Explorar las ideas previas acerca de los roles que intervienen en el ciberbullying.	Lluvia de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	15´
Roles implicados en el ciberbullying.	Conocer y comprender cuáles son los roles que se pueden adoptar en el ciberbullying.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Conductas asociadas a cada rol.	Conocer las conductas que regularmente presenta cada rol en el ciberbullying.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	15´
Roles y conductas.	Que los participantes identifiquen y relacionen los roles y sus conductas.	Dinámica “Post-it de colores” (Anexo 2).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliego grande de papel.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Hojas.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Diurex.</li> <li>• Post-it de colores.</li> </ul>	60´
Representación.	Facilitar la comprensión de los roles involucrados en el ciberbullying.	Role-playing (Anexo 2).	No requiere.	30´
Cierre	Resaltar lo más importante de la sesión.	Comentarios y preguntas.	No requiere.	10´

<b>Sesión 3</b>	<b>Las consecuencias del ciberbullying.</b>			
<b>Objetivo: Analizar las consecuencias del ciberbullying para los tres roles implicados, fomentar la denuncia y promover el pensamiento crítico para evaluar las consecuencias de las acciones.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Repaso de las sesiones previas.	Comentar lo aprendido en las sesiones anteriores.	Lluvia de ideas.	No requiere.	10´
Integración.	Promover la integración del equipo de trabajo.	Dinámica "Confianza en el equipo" (Anexo 3).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paliacate o mascada.</li> </ul>	25´
Dibujos.	Explorar las ideas previas acerca de las consecuencias del ciberbullying.	Elaboración de dibujos (Anexo 3).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Colores.</li> </ul>	45´
Consecuencias del ciberbullying.	Conocer y comprender las consecuencias del ciberbullying para el agresor, víctima y espectadores.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	15´
Fomento a la denuncia.	Crear conciencia en los adolescentes para denunciar los casos de ciberbullying.	Dinámica "Rompe la ley del silencio" (Anexo 3).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video "Ciberacoso (Childnet International - Cyber Bullying)".</li> <li>• Plantilla de respuestas.</li> </ul>	30´
Pensamiento crítico.	Promover el pensamiento crítico para evaluar las consecuencias de las acciones.	Dinámica "Piensa antes de publicar: si no lo dirías en persona, no lo digas por internet" (Anexo 3).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video "El ciberacoso de Amanda Todd".</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Buzón.</li> </ul>	45´
Cierre	Establecer conclusiones.	Comentarios acerca de la sesión.	No requiere.	10´

Sesión 4	Me conozco y me acepto como soy.			
Objetivo: Promover el autoconocimiento y la aceptación de fortalezas y debilidades como una manera de potenciar el desarrollo de una autoestima positiva.				
Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Materiales	Duración
Integración.	Estimular la integración del equipo de trabajo.	Dinámica “Cinco sentidos” (Anexo 4).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	25´
Importancia del autoconocimiento.	Brindar información acerca del autoconocimiento y su importancia.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Autoconocimiento.	Favorecer el autoconocimiento de los adolescentes.	Dinámica “Autoimagen” (Anexo 4).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	40´
Autoestima positiva	Comprender la importancia de tener una autoestima positiva.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Mis fortalezas y debilidades.	Potenciar el desarrollo de una autoestima positiva.	Dinámica “Autoestima positiva” (Anexo 4).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Diurex.</li> <li>• Impresión del texto Valórate y acéptate.</li> <li>• Plantilla de respuestas.</li> </ul>	60´
Cierre.	Consolidar lo aprendido en la sesión.	Dinámica “La carta” (Anexo 4).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Sobres.</li> <li>• Pegamento.</li> </ul>	15´

<b>Sesión 5</b>	<b>Reconozco las semejanzas y respeto las diferencias con los demás.</b>			
<b>Objetivo: Reconocer e identificar las semejanzas y diferencias con los demás, promover la empatía y la tolerancia a las diferencias.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Repaso de las sesiones e integración.	Comentar los temas de las sesiones previas y fomentar la integración del equipo de trabajo.	Dinámica “La papa caliente” (Anexo 5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota.</li> <li>• Cronómetro.</li> </ul>	30´
Semejanzas y diferencias.	Reconocer las semejanzas y diferencias con los demás.	Dinámica “Semejanzas y diferencias” (Anexo 5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de adolescentes.</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	30´
La identidad.	Identificar las semejanzas y diferencias con los demás como parte de la identidad propia.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Empatía.	Promover la empatía en los adolescentes.	Dinámica “La empatía” (Anexo 5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video “Reflexionar para ser responsables”.</li> <li>• Plantilla de respuestas.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Video “El valor de la empatía”.</li> </ul>	40´
Tolerancia a las diferencias.	Potenciar la tolerancia a las diferencias.	Dinámica “Me pongo en la piel del otro” (Anexo 5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producto de la dinámica “Post-it de colores”.</li> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video “Aceptar las diferencias”.</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	50´
Cierre.	Recapitular lo aprendido en la sesión.	Comentarios y aclaración de dudas.	No requiere.	10´

<b>Sesión 6</b>		<b>Uso seguro y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.</b>		
<b>Objetivo: Proporcionar medidas de seguridad en el uso de las TIC´s y desarrollar un sentido de responsabilidad compartida para combatir el ciberbullying.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Integración.	Favorecer la integración.	Dinámica "Círculo revoltoso" (Anexo 6).	No requiere.	15´
Riesgos en internet.	Estimular la capacidad crítica sobre los alcances y peligros de utilizar internet sin seguridad.	Dinámica "Riesgos en internet" (Anexo 6).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Videos "Experimento social".</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	40´
Medidas de seguridad en el uso de las TIC´s.	Proporcionar medidas de seguridad para el uso de las TIC´s.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Apoyo en la seguridad de sus redes sociales.	Apoyar en la gestión de la seguridad en redes sociales.	Dinámica "Redes sociales" (Anexo 6).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora de escritorio o laptop.</li> </ul>	40´
¿Cómo ser responsables para combatir el ciberbullying?	Desarrollar un sentido de responsabilidad compartida para combatir el ciberbullying.	Lluvia de ideas. Proyección de video.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video "Sé un héroe contra el ciberbullying".</li> </ul>	10´
Cartel.	Expresar gráficamente las medidas que se deben tomar para combatir el ciberbullying.	Elaboración de cartel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Colores.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Pegamento.</li> </ul>	45´
Cierre.	Comentar y complementar lo aprendido.	Discusión.	No requiere.	10´

<b>Sesión 7</b>		<b>Mejora de la convivencia entre compañeros.</b>		
<b>Objetivo: Potenciar el diálogo como método de resolución de conflictos. Fomentar la sana convivencia.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Repaso de las sesiones e integración.	Repasar los temas de las sesiones previas y fomentar la integración del equipo de trabajo.	Dinámica “Corona la cima” (Anexo 7).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Coronas.</li> </ul>	35´
La importancia de la comunicación y el apoyo.	Reflexionar acerca de la importancia de comunicarse y apoyarse entre pares.	Dinámica “Orden en el banco” (Anexo 7).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta aislante.</li> </ul>	30´
Fomento al diálogo.	Fomentar el diálogo como método de resolución de conflictos.	Dinámica “Es mejor dialogar” (Anexo 7).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video “Demasiado tarde”.</li> <li>• Plantilla de respuestas.</li> </ul>	40´
¿Por qué es importante convivir sanamente?	Comprender el concepto y los elementos que intervienen para una sana convivencia.	Lluvia de ideas. Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Fomento a la sana convivencia.	Fomentar la sana convivencia entre pares.	Dinámica “Los anteojos” (Anexo 7).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteojos de papel.</li> </ul>	45´
Cierre.	Resaltar lo más significativo de la sesión.	Lluvia de ideas.	No requiere.	10´

<b>Sesión 8</b>	<b>Control de la ira.</b>			
<b>Objetivo: Proporcionar estrategias de control de la ira para potenciar una conducta asertiva.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Integración.	Fomentar la integración y confianza entre los adolescentes.	Dinámica “Los ciegos” (Anexo 8).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paliacates o mascadas.</li> </ul>	25´
La ira.	Tomar conciencia de cómo vivenciamos la ira.	Dibujos en donde cada participante represente la ira.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Colores.</li> </ul>	20´
Expresión de la ira.	Ayudar a reconocer las situaciones que provocan enojo, su forma de expresión y control.	Dinámica “El que se enoja pierde” (Anexo 8).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujo de la ira elaborado en la actividad anterior.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Rotafolio.</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	40´
Estrategias para el control de la ira.	Comprender el concepto de ira y brindar estrategias para su control, conocer el concepto de conducta asertiva.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	25´
Conducta asertiva.	Potenciar la conducta asertiva en los adolescentes.	Dinámica “Soy asertivo” (Anexo 8).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de dragón, tortuga y persona.</li> <li>• Imágenes de ciberbullying.</li> <li>• Plantillas de respuestas.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	60´
Cierre.	Recapitular lo más significativo de la sesión.	Lluvia de ideas.	No requiere.	10´



Sesión 9	Autoprotección y afrontamiento.			
Objetivo: Establecer un plan de actuación para cada uno de los roles implicados en el ciberbullying, para mejorar la capacidad de autoprotección y afrontamiento de la situación en los escolares.				
Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Materiales	Duración
Repaso de las sesiones previas.	Recuperar lo aprendido en las sesiones anteriores.	Lluvia de ideas.	No requiere.	10´
Integración.	Fomentar la integración y confianza del equipo de trabajo.	Dinámica “Expresión no verbal” (Anexo 9).	No requiere.	20´
Autoprotección y afrontamiento.	Comprender cómo evitar y afrontar una situación de ciberbullying.	Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Presentación de PowerPoint.</li> </ul>	20´
Elaborar plan de actuación.	Establecer un plan de actuación para cada uno de los roles implicados en el ciberbullying.	Trabajo en equipos (Anexo 9).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliegos grandes de papel.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Colores.</li> <li>• Diurex.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Pegamento.</li> <li>• Tijeras.</li> </ul>	80´
Exposición del plan de actuación.	Compartir los planes elaborados para cada rol.	Exposición por parte de los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planes de actuación elaborados en la actividad anterior.</li> </ul>	40´
Cierre.	Elaborar conclusiones.	Socialización del conocimiento adquirido.	No requiere.	10´

<b>Sesión 10</b>	<b>Aplicando y evaluando lo aprendido.</b>			
<b>Objetivo: Analizar situaciones reales de ciberbullying. Practicar y evaluar lo aprendido durante el programa.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
Integración.	Fomentar la integración de los adolescentes.	Dinámica "Sillas cooperativas" (Anexo 10).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas para todos los participantes.</li> <li>• Música.</li> </ul>	40´
Practicar lo aprendido.	Analizar situaciones reales de ciberbullying, practicar lo aprendido durante el programa.	Dinámica "Prevención del ciberbullying" (Anexo 10).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas con casos reales de ciberbullying.</li> <li>• Plantilla de respuestas.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video "Ciberbullying - Video Reflection".</li> </ul>	80´
Me gustó, no me gustó.	Identificar lo que a cada participante le gusto, no le gustó y lo que se lleva del programa.	Comentarios de los participantes.	No requiere.	20´
Post-test.	Evaluar el conocimiento adquirido acerca del ciberbullying.	Aplicación del cuestionario de ciberbullying (post-test).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de ciberbullying (post-test).</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	20´
Cierre del programa.	Resaltar lo más significativo del programa.	Resolución de dudas y comentarios. Despedida.	No requiere.	20´

## DISCUSIÓN.

El tema de la violencia escolar es un tema de gran relevancia en el país. México se coloca en primer lugar a nivel mundial en casos de bullying o acoso escolar (OCDE, UNESCO y ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, 2017). Este acoso, facilitado con la intermediación de las nuevas tecnologías, se convierte en una problemática aún más dañina, que puede tener consecuencias muy severas y duraderas, el ciberbullying en México va en aumento en las escuelas y teniendo en cuenta que es tan fácil como dar un clic o reenviar un mensaje, con consecuencias tan inmediatas, adquiere su importancia el generar estrategias de prevención del problema. La presente propuesta, pretende ser una de estas estrategias de prevención.

Está dirigida a estudiantes de secundaria tomando en cuenta los cambios físicos, psicológicos y sociales que ocurren en ésta, y que, aunados a diversos factores familiares, hacen vulnerable al adolescente para involucrarse en situaciones de ciberbullying; además siendo la escuela el lugar en donde por lo regular nace el acoso.

Se propone atendiendo a la necesidad de los adolescentes de contar con otros espacios para la expresión, discusión y reflexión, además de los cotidianos, persiguiendo el objetivo de brindarles información sobre el ciberbullying, sensibilizarlos al respecto de la problemática, pero además, propiciar la modificación de sus conductas de riesgo y el desarrollo o reforzamiento de sus competencias de autoprotección; para así contribuir a prevenir su involucramiento en una situación de ciberbullying en cualquiera de sus roles.

En la propuesta, se incluyen actividades para el análisis y la discusión de temas como autoconocimiento, autoestima, identidad, empatía, tolerancia a las diferencias, medidas de seguridad en el uso de las TIC's, comunicación, sana convivencia, control de la ira, asertividad, autoprotección y afrontamiento. Temas que pretenden ser un puente entre el conocimiento teórico sobre el ciberbullying y la adolescencia, y la manera práctica de atender las características vulnerables del adolescente que le hacen involucrarse en escenarios de ciberbullying.

## ALCANCES Y LIMITACIONES

En México existen diversos programas (Programa Nacional de Convivencia Escolar, 2015; Programa Escuelas sin Violencia, 2009; Programa Escuela Segura, 2014; Programa Nacional para Abatir y Eliminar la Violencia Escolar, 2009), que buscan disminuir la violencia escolar y promover la sana convivencia en las escuelas, sin embargo estos programas no han logrado atender a la gran mayoría de la población. Hoy en día no existe un programa por parte de la Secretaría de Educación Pública que atienda el tema específico del ciberbullying en las escuelas, a pesar de que la situación se da cada vez con mayor frecuencia.

Es de gran importancia fomentar una cultura de prevención en México y realizar mayores esfuerzos para prevenir la aparición del ciberbullying, la propuesta presentada sin lugar a dudas es un esfuerzo tratando de comprender la problemática del ciberbullying y enfocada en aportar una propuesta para prevenir su aparición. Resulta difícil que tenga un alcance mayor pero considero que podría ser de gran ayuda si se implementara en escuelas secundarias tanto públicas como privadas, no requiere de muchos recursos para llevarse a cabo y puede tener efectos positivos en el alumnado.

Una limitante de este programa es que tiene el objetivo de prevenir la aparición del ciberbullying y principalmente presenta actividades para la prevención y no para la intervención cuando el ciberbullying ya apareció o ya se consolidó, hacen falta más esfuerzos en este sentido para diseñar otro tipo de estrategias que atiendan los efectos del ciberbullying en los alumnos víctimas, agresores y espectadores.

Otro aspecto que podría limitar la aplicación del programa, podría ser el reducido tiempo que se dedica en las escuelas para este tipo de actividades, teniendo períodos de tiempo establecidos para la enseñanza y la evaluación, resulta complicado (aunque no imposible) brindar un espacio para la ejecución de este tipo de propuestas.

## REFERENCIAS

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1988). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós.
- Aftab, P. (2006). *Cyberbullying. Guía práctica para madres, padres y personal docente*. Bilbao: Fundación EDEX.
- Aguilar, Dante. (2015). México, de los países con más casos de cyberbullying; especialista. *Códice Informativo*. Recuperado de <https://codiceinformativo.com/2015/03/mexico-de-los-paises-con-mas-casos-de-cyberbullying-especialista/>
- Alcántara, J. (2003). *Educación la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. España: Gráficas y Encuadernaciones Reunidas S.A.
- Alianza por la Seguridad en Internet. (2011). Guía A.S.I. para prevención del cyberbullying. Recuperado de <http://www.asi-mexico.org/sitio/archivos/>
- Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural*. (3ª edición). México: Pearson.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. doi: 10.4067/S0718-48082017000100005
- Barri, F. (2008). Acoso escolar o bullying. Recuperado de <http://www.kinkaya.com.ar/>
- Belsey, B. (2005) *Cyberbullying: An emerging threat to the always on generation*. Recuperado de <https://cyberbullying.org/>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Cáceres, M., & Ruiz San Román, J., & Brändle, G. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en Internet. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 14, 213-231. doi:10.5209/CIYC.8070

- Casas, J., & Ceñal, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, IX(1), 20-24.
- Castellano, German. (2013). ¿Cuál es la edad recomendada para usar las redes sociales?. *ABC Familia*. Recuperado de <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20130621/abci-edad-redes-sociales-201306131359.html>
- Castro, A. (2007). *Violencia silenciosa en la escuela. Dinámica del acoso escolar y laboral*. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- Cerezo, F. (2001). Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. *Anales de psicología*, 17(1), 37-43.
- Colectivo ARCIÓN CLEU-DGI (2015). El fenómeno del bullying. Recuperado de <http://revista.cleu.edu.mx/revistas-antiores/39-1503-el-fenomeno-del-bullying/108-el-fenomeno-de-bullying>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2009). Programa Nacional para Abatir y Eliminar la Violencia Escolar. Recuperado de: [http://200.33.14.34:1033/archivos/pdfs/triptico\\_GuiaMaestrosAutoridadesEscolares.pdf](http://200.33.14.34:1033/archivos/pdfs/triptico_GuiaMaestrosAutoridadesEscolares.pdf)
- Craig, J. (2001). *Desarrollo Psicológico*. (8va edición). México: Pearson Prentice Hall.
- Erikson, E. (1950). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Horme.
- Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. México: Paidós.
- Fernández, Marcelo. (s.f.). Mensajería instantánea en internet. Laboratorio de redes de la Universidad Nacional de San Juan, Argentina. Recuperado de <http://www.tyr.unlu.edu.ar>
- Ferreiro, R. (2000). *El reto de la educación del siglo XXI. La generación N*. Revista de Innovación. Universidad de Guadalajara. Recuperado de <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1228>
- Flores, J. (2008). Ciberbullying. Guía rápida. Descargado el 4 de enero del 2018 de <http://www.pantallasamigas.net/proteccioninfanciaconsejosarticulos/ciberbullying-guia-rapida.shtm>
- Freud, A. (1965). *Normalidad y patología en la niñez*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.

- Freud, S. (1905). Obras completas Tomo XIV; "Tres ensayos de teoría sexual". Buenos Aires, Argentina: Amorroutu Editores.
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del ciberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 233-254.
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014). *Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- García, B. C., López de Ayala, M. C., & García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, pp. 462 a 485.  
doi: 10.4185/RLCS-2014-1020
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N. & Martínez-Martínez, M. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, 39 (11), 597-603. Recuperado el 29 de enero de 2018 de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656707709861#>
- Harter, S. (2012). Self-perception profile for adolescents: manual and questionnaires. Revision. Denver, CO: University of Denver.
- Hernández, A., & Solano I. (2005). La seguridad de los menores en Internet. *Actas II Jornadas Nacionales TIC y Educación*. TICEMUR.
- Hernández, A., & Solano, I. (2006). Acoso escolar en la red. Cyberbullying. *Revista Virtual Educa 2006*. Palacio Euskalduna, Bilbao, 20-23 de junio. Universidad de Murcia.
- Hernández, A., & Solano, I. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(1), 17-36.  
doi: <https://doi.org/10.5944/ried.1.10.1011>
- Horrocks, J. E. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2017). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares ENDUTIH, 2017. Recuperado de <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/dutih/2017/>

- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2015). Módulo sobre Ciberacoso MOCIBA, 2015. Recuperado de <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/investigacion/ciberacoso/>
- Langos, C. (2012). Cyberpsychology, behavior, and social networking. Vol.15 No.6 <http://doi.org/10.1089/cyber.2011.0588>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Technical report and user guide: The 2010 EU kids online survey. EU kids online, London school of economics and political science, London. Recuperado de [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/Survey/Technical%20report.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/Survey/Technical%20report.pdf)
- Masías, O. (2009). *Cyberbullying, un nuevo acoso educativo*. Salamanca. Retomado de <http://www.robertexto.com/archivo9/cyberbullying.htm>
- Morales Portilla, W., & Rueda Forero, Á. (2018). Factores personales, de género y socioeconómicos relacionados con el cyberbullying en adolescentes colombianos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 4(1), 46-62. doi:<http://dx.doi.org/10.22402/j.rdi.pycs.unam.4.1.2018.153.46-62>
- Muuss, R. E. (1969). *Teorías de la adolescencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Olweus, D. (1999). *The nature of school bullying: A cross national perspective*. London: Routledge.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2017). Bullying en México. Recuperado de <http://www.oecd.org/centrodemexico/inicio/>
- Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Rice, F. (2000) *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Save the Children. (2013). Informe Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción. Recuperado de: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/acoso\\_escolar\\_y\\_ciberacoso\\_informe\\_vok\\_-\\_05.14.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/acoso_escolar_y_ciberacoso_informe_vok_-_05.14.pdf)



- Secretaría de Educación SEDU. (2009). Programa Escuelas sin Violencia. Recuperado de: <http://www.data.educacion.cdmx.gob.mx/index.php/padres/escuelasinviolencia>
- Secretaría de Educación Pública. (2015). Diagnóstico ampliado. Programa Nacional de Convivencia Escolar. Recuperado de: [http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/50173/Diagnostico\\_Ampliado.pdf](http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/50173/Diagnostico_Ampliado.pdf).
- Secretaría de Educación Pública. (2014). Programa Escuela Segura. Recuperado de: <https://basica.sep.gob.mx/site/proes>
- Smith, M. & Kollock, P. (Eds.). (2003). *Comunidades en el ciberespacio*. Barcelona: UOC.
- Willard, N. (2006). Flame retardant: Cyberbullies torment their victims 24/7. Here's how to stop the abuse. *School Library Journal* 52 (4), 54-56.
- Willard, N. (2007). *An educator's guide to: Cyberbullying and Cyberthreats: responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.
- Zacarés, J., Iborra, A., Tomás, J., & Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25 (2), 316-329.

## Videos

BeKids Medellín. (2017, julio 20). Demasiado tarde. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Gz1cg8SxPxo>

Campus virtual Intec. (2017, junio 15). Cyberbullying: Reflexionar para ser responsables. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ds3GP7ypzes>

Centro de ayuda. (2009, octubre 16). Ciberacoso Childnet International-Cyber Bullying. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9bgdOuBn4Q4>

Fidel CDA. (2014, noviembre 9). Cyberbullying – Video Reflection. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_HM8-8X52c](https://www.youtube.com/watch?v=5_HM8-8X52c)

Juan Lebu Salazar. (2017, octubre 25). El valor de la empatía. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

Pantallas amigas. (2012, octubre 19). El ciberacoso de Amanda Todd. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6ylhGau0qXg>

Studios AVC. (2015, agosto 16). Experimento social: los peligros de las redes sociales. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=bgZOsFg\\_RRA](https://www.youtube.com/watch?v=bgZOsFg_RRA)

Video web. (2015, agosto 14). Aceptar las diferencias. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BI2lxDJnjRA>

Viralistas.com. (2015, noviembre 3). Experimento social: los grandes peligros de las redes sociales. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BRoT7xuBHfO>

# ANEXOS

## ANEXO 1

### **Dinámica “Yo soy y mis gustos son”.**

- 1.- La dinámica empieza con el facilitador diciendo, “Yo soy (nombre) y mis gustos son (nombrar tres cosas que le gustan)”.
- 2.- Seguidamente y de forma organizada, cada adolescente deberá presentarse de la misma forma que el facilitador.
- 3.- Al finalizar, el facilitador podrá preguntar a los niños si recuerdan el nombre de los demás, haciendo énfasis en aquellos que tienen gustos en común.

### **Dinámica “El espejo”.**

- 1.- La persona encargada de la actividad debe formar parejas aleatorias.
- 2.- Los dos adolescentes deberán colocarse uno al frente del otro.
- 3.- Primero un niño intentará copiar los movimientos físicos del otro de forma simultánea, independientemente de la parte del cuerpo que utilice. Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.
- 4.- Luego será el turno del otro niño de imitar a su pareja.

### **Elaboración de Collage.**

- 1.- Se divide al grupo en 3 o 4 equipos.
- 2.- Cada equipo recibe materiales para la elaboración de su collage.
- 3.- Elaborarán un collage que represente al ciberbullying y sus características, pueden utilizar cualquiera de los materiales que se les ha proporcionado.
- 4.- Cada equipo explicará el collage realizado.

## ANEXO 2

### **Dinámica “Armando la palabra”.**

- 1.- El organizador le dará una letra específica a cada persona y una plantilla de respuestas sin que los demás sepan cuál letra tiene cada uno. Dichas letras forman la palabra “confianza”.
- 2.- Los integrantes deberán buscar a las demás personas para adquirir la letra que ellos poseen, anotándola en su plantilla junto con el nombre de la persona, su edad y su pasatiempo favorito.
- 3.- La primera persona que logre completar su plantilla de respuestas y la palabra “confianza” será el ganador.

### **Dinámica “Post-it de colores”.**

- 1.- Se les entrega a todos los asistentes una hoja blanca y un lápiz, se les pide que la doblen por la mitad y en los cuadros resultantes dibujarán una víctima de cyberbullying y un agresor respectivamente. Se hace hincapié en que reflejen características físicas y/o psicológicas. Posteriormente cortarán la hoja para separar los dibujos.
- 2.- Los participantes pegarán sus dibujos en el pliego de papel continuo que el facilitador dispondrá previamente en la pared, los dibujos de agresores se pegarán en la parte derecha del cuadro y las víctimas en la parte izquierda. Cuando todos los participantes hayan pegado sus dibujos, todo el grupo los visualizará.
- 3.- Se forman equipos de 5 personas y a cada equipo se les entregan varios post-it de 4 colores diferentes y plumones.
- 4.- Los integrantes del equipo deberán responder en los post-it a 4 cuestiones: qué sentimientos, qué características, que conductas sufren y qué derechos tienen las

víctimas y los agresores de ciberbullying. El facilitador deberá asignar un color de post-it para cada cuestión.

5.- Una vez que hayan dado respuesta a las cuestiones, cada equipo pegará los post-it que elaboraron en el espacio asignado a cada una de las cuestiones planteadas.

6.- Entre todos se analiza la información del cuadro que se ha elaborado con los dibujos y los post-it.

### **Role-playing.**

1.- Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 integrantes.

2.- Cada equipo deberá representar una situación de ciberbullying, donde deberán tomar un papel: agresor, víctima o espectador, respectivamente.

3.- Al final comentar los sentimientos experimentados en cada rol.

## ANEXO 3

### **Dinámica “Confianza en el equipo”.**

- 1.- Se pide a los adolescentes que se pongan de pie, formando un círculo.
- 2.- Uno de ellos se coloca en el centro, con los pies juntos y se le pone una venda en los ojos. Entonces, se le pide que se eche hacia atrás. Los compañeros deben colocarse para sujetarlo y que no caiga al suelo.
- 3.- Cuando ya ha perdido el equilibrio, se le pone de pie. De manera que note que su equilibrio depende del grupo.
- 4.- Todos los integrantes del grupo pasan por la actividad.
- 5.- Cuando hayan acabado, se tiene un rato de reflexión en el que cada uno pueda expresar cómo se ha sentido a lo largo de la actividad y que se analice el nivel de confianza entre los miembros del grupo.

Nota: el papel del facilitador es muy importante, ya que deberá analizar si existen problemas en el grupo o en alguno de los miembros y deberá abordarlos en la discusión.

### **Elaboración de dibujos.**

- 1.- Se divide al grupo en 3 equipos.
- 2.- Se les entregan materiales y una tarjeta al azar que contiene alguno de los 3 roles implicados en el ciberbullying.
- 3.- Cada equipo deberá elaborar en la cartulina recibida, un dibujo de un adolescente en el rol que les tocó en la tarjeta, escribiendo las consecuencias que creen que tiene el ciberbullying a corto y largo plazo para el rol que les tocó.
- 4.- Cada equipo expone su dibujo y posteriormente se realiza una discusión sobre el tema.

### **Dinámica “Rompe la ley del silencio”.**

- 1.- Se proyecta el video “Ciberacoso (Childnet International - Cyber Bullying)” (<https://www.youtube.com/watch?v=9bgdOuBn4Q4>) en el minuto 4:36 se detiene la proyección.

- 2.- Se distribuye al grupo en equipos de 4 o 5 participantes y se les entrega una plantilla de respuestas y lápices.
- 3.- Los equipos deberán anotar en la plantilla varias estrategias que podrían seguir si fueran espectadores de la situación de Joe. De este listado, deberán seleccionar por consenso la estrategia que consideren más positiva y constructiva por parte de los observadores.
- 4.- Discutir las estrategias seleccionadas, haciendo énfasis en la denuncia de estas situaciones.
- 5.- Al final se proyectan los últimos minutos del video y se contrasta su final con los finales aportados por cada equipo.

**Dinámica “Piensa antes de publicar: si no lo dirías en persona, no lo digas por internet”.**

- 1.- Se proyecta el video “El ciberacoso de Amanda Todd” (<https://www.youtube.com/watch?v=6ylhGau0qXg>).
- 2.- Se discute y analiza el caso, el facilitador se guiará en un listado de preguntas para estimular la participación del grupo y promover el pensamiento crítico ante las situaciones de ciberbullying. Las preguntas son las siguientes:  
¿Qué pasa en la historia?, ¿Cómo se siente la víctima?, ¿Cuándo y cómo se inicia el conflicto?, ¿Por qué los agresores actúan de esa manera?, ¿Cómo se sienten los protagonistas?, ¿Qué debería haber hecho la víctima para evitar y afrontar esta situación?, ¿Qué se debería hacer para evitar este tipo de situaciones?
- 3.- Después de la discusión se les entrega a los participantes una hoja blanca y lápices, dándoles la indicación de elaborar una carta de apoyo para la protagonista del video, donde aporten consejos y soluciones para intentar cambiar el final de la historia, imaginando que fuera alguien del grupo. La carta es anónima y se deposita en un buzón previamente elaborado.
- 4.- El facilitador leerá algunas cartas y se pueden aportar comentarios de los participantes.



## ANEXO 4

### Dinámica “Cinco sentidos”

1.- Se entrega a todos los participantes una hoja blanca y lápices, se les solicita que escriban en la hoja tres preferencias para cada uno de los sentidos, de la siguiente manera:

Me gusta especialmente:

Ver \_\_\_\_\_

Oír \_\_\_\_\_

Paladear \_\_\_\_\_

Oler \_\_\_\_\_

Tocar \_\_\_\_\_

2.- Se reúnen los participantes en equipos para comentar las semejanzas y diferencias entre ellos con relación a sus gustos.

3.- Llegar a conclusiones.

### Dinámica “Autoimagen”.

1.- Se entrega a cada participante una hoja blanca y lápiz.

2.- Se les pide que hagan un dibujo de sí mismos, un “retrato hablado”.

3.- Cuando hayan terminado se les pide que doblen la hoja tres veces para que queden 8 espacios del mismo tamaño, al reverso de su dibujo deberán describirse, escribiendo en cada cuadro: características físicas, características de personalidad, cualidades, defectos, forma de ser, qué les gusta, qué no les gusta y cómo creen que los ven sus familiares y amigos.

4.- Se exponen los dibujos.

5.- Se discute qué tan fácil fue para ellos dibujarse y describir sus características.

### **Dinámica “Autoestima positiva”.**

- 1.- Se divide al grupo en 4 equipos, a 2 equipos se les indica trabajar con la autoestima positiva y a los otros 2 con la autoestima negativa.
- 2.- Se les entregan materiales.
- 3.- Deberán elaborar el dibujo de una persona con autoestima positiva o negativa, según les haya tocado. Escribirán las características que creen que tiene la persona que dibujaron y de qué manera influyen estas características para que esa persona se pueda involucrar en una situación de ciberbullying.
- 4.- Cada equipo expondrá su trabajo y el facilitador resaltará la importancia de la autoestima para no ser parte de una situación de ciberbullying en cualquiera de sus roles.
- 5.- El facilitador dará lectura al texto Valórate y acéptate y posteriormente entregará a cada participante una plantilla de respuestas que deberán llenar individualmente.
- 6.- Se discute la actividad.

### **Dinámica “La carta”.**

- 1.- Se le entrega a cada participante una hoja blanca, lápiz y un sobre.
- 2.- Los participantes elaborarán una carta dirigida a ellos mismos, basándose en lo que aprendieron en la sesión. Expresarán todo lo que se quieren, valoran y les agrada de ellos, sin reprimir nada de lo que desean decirse a sí mismos.
- 3.- Cuando terminen, deberán guardarla en sobre cerrado y se les da la instrucción de que podrán releerla cuantas veces quieran, pero sin enseñársela a nadie ya que va dirigida exclusivamente a ellos mismos.

## ANEXO 5

### **Dinámica “La papa caliente”.**

- 1.- Se utilizará una pelota que representará la “papa caliente”.
- 2.- Los adolescentes deberán sentarse formando un círculo.
- 3.- Debido a que la “papa” está caliente, éstos deberán pasarla rápidamente al compañero de la izquierda.
- 4.- El facilitador, con ayuda de un cronómetro deberá repetir la frase “la papa caliente”, la cual dirá con mayor rapidez a medida que el tiempo se agota. Al faltar 10-15 segundos, la frase cambiaría a “se quema” y al finalizar “se quemó”.
- 6.- El último niño en tener “la papa” deberá mencionar algo de lo aprendido en las sesiones previas.

### **Dinámica “Semejanzas y diferencias”.**

- 1.- Pegar a la vista de todos los participantes, imágenes de varios adolescentes con características diferentes.
- 2.- Se divide al grupo en equipos de 5 personas, se les entrega lápiz y una hoja que deberán doblar por la mitad de forma vertical.
- 3.- Observarán las imágenes y escribirán por un lado de la hoja, semejanzas y diferencias que tienen los adolescentes de las imágenes; por el otro lado de la hoja escribirán las semejanzas y diferencias que tienen los adolescentes de las imágenes con los integrantes del equipo.
- 4.- Posteriormente, de manera grupal se discuten las semejanzas y diferencias encontradas por los equipos, el facilitador orientará la discusión con las siguientes preguntas:  
¿Qué características nos hacen iguales?, ¿Qué características nos hacen diferentes?, ¿Alguna de estas características nos hacen merecer que los demás nos dañen?, ¿Crees que alguno de los adolescentes de las imágenes merece que se burlen de él, lo humillen, lo acosen o lo dañen psicológicamente? ¿Por qué?, Si todos merecemos un trato respetuoso, a pesar de nuestras diferencias, entonces ¿por qué crees que existe el ciberbullying?.

### **Dinámica “La empatía”.**

- 1.- Se proyecta el video “Ciberbullying: Reflexionar para ser responsables” (<https://www.youtube.com/watch?v=Ds3GP7ypzes>).
- 2.- Terminando el video se divide al grupo en equipos y se les entrega una plantilla de respuestas que deberán contestar.
- 3.- Se discuten las respuestas de los equipos de manera grupal.
- 4.- Al término de la discusión se proyecta el video “El valor de la empatía” (<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>), y se comenta el contenido del video.

### **Dinámica “Me pongo en la piel del otro”.**

- 1.- Se utilizará en esta actividad el producto elaborado en la Sesión 2, dinámica “Post-it de colores” para que todos los participantes puedan visualizar las características, sentimientos y conductas que sufren las víctimas y agresores en el ciberbullying.
- 2.- Cada participante deberá elegir una característica, sentimiento o conducta sufrida de alguno de los dos roles y “ponerse en la piel del otro”, es decir, imaginar 5 minutos de la manera más seria, que se tiene esa característica elegida. Imaginar lo que sentiría al despertar, al estar en la escuela, con amigos, en casa y solo.
- 3.- Pasados los 5 minutos cada participante comentará qué característica eligió, cómo se sintió y qué podría hacer para sentirse mejor. El facilitador guiará la discusión haciendo hincapié en que cada característica nos hace diferentes pero también únicos y especiales.
- 4.- Se proyecta el video “Aceptar las diferencias” (<https://www.youtube.com/watch?v=Bl2IxDJnjRA>), y al finalizar se les entrega una hoja blanca y lápiz a cada participante pidiéndoles que elaboren un compromiso con ellos mismos para reconocer y tolerar las diferencias con los demás evitando la violencia. Su compromiso podrán pegarlo en su cuarto, al lado de su computadora para recordarlo siempre.

## ANEXO 6

### **Dinámica “Círculo revoltoso”.**

- 1.- El coordinador pide a los adolescentes que se coloquen en el piso, sentados en círculo.
- 2.- Explica que existen tres órdenes: “Naranja”, “Manzana” y “Círculo”. El coordinador se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes.
- 3.- Si es “Naranja”, la persona debe decir el nombre del compañero sentado a la izquierda. Si es “Manzana” el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio.
- 4.- El coordinador controla el tiempo de la actividad e implica a todos los integrantes del grupo.

### **Dinámica “Riesgos en internet”.**

- 1.- Se proyectan 2 videos: “Experimento social: los peligros de las redes sociales” ([https://www.youtube.com/watch?v=bgZOsFg\\_RRA](https://www.youtube.com/watch?v=bgZOsFg_RRA)) y “Experimento social: los grandes peligros de las redes sociales” (<https://www.youtube.com/watch?v=BRoT7xuBHFo>).
- 2.- Posteriormente se forman 4 equipos, se les entrega lápiz y una hoja que deberán doblar dos veces para que resulten 4 espacios.
- 3.- En estos espacios deberán anotar: usos que le dan a sus redes sociales, riesgos en las redes sociales, información que suben a internet y qué ocurre en las redes sociales que no ocurre en la vida real.
- 4.- Al finalizar los equipos, se discute lo analizado de manera grupal y se comenta lo visto en los videos.

### **Dinámica “Redes sociales”.**

- 1.- Se apoyará individualmente a los participantes que lo deseen, en gestionar la seguridad de sus redes sociales.
- 2.- Mientras se realiza el apoyo, los participantes se agruparán en 5 equipos y deberán diseñar la representación de una “historia que ocurre en las redes sociales” la historia podrá ser real o inventada.
- 3.- Terminado el apoyo individual, se realizarán las representaciones de los equipos.
- 4.- Discusión.

## **ANEXO 7**

### **Dinámica “Corona la cima”.**

- 1.- El facilitador del grupo divide al grupo en 4 equipos.
- 2.- Se les explica que se va a hacer una dinámica en el que se reforzarán los contenidos de las sesiones previas.
- 3.- Cada equipo elige un color diferente. Se dibujan en el pizarrón varias líneas horizontales que representarán pisos o niveles y en el nivel más alto, una cima que coronará el equipo que gane.
- 4.- Se hacen preguntas que los grupos deberán contestar, respetando el turno de palabra de los compañeros. Cada vez que un grupo acierte una respuesta, dibujará con el plumón de su color unas escaleras que representan que sube al siguiente nivel.
- 5.- El equipo que llegue antes a la cima, ganará coronas para cada integrante previamente elaboradas.

### **Dinámica “Orden en el banco”.**

- 1.- Se dibuja en el piso un banco, o se marca con cinta aislante dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20cms.
- 2.- Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas.
- 3.- El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ordenarse en el banco según las edades, pero sin poder hablar para nada.
- 4.- Cuando hayan terminado, se verifica si realmente se ordenaron bien y se realiza una discusión comentando cómo han logrado no caerse y cómo han sentido el apoyo del grupo haciendo énfasis en la importancia de comunicarnos.

### **Dinámica “Es mejor dialogar”.**

- 1.- Se proyecta el video “Demasiado tarde” (<https://www.youtube.com/watch?v=Gz1cg8SxPxo>).
- 2.- Se forman 3 equipos y se les entrega una plantilla de respuestas que deberán contestar.
- 3.- Cada equipo deberá cambiar el final de la historia, el facilitador indica a un equipo que deberá elaborar un final feliz, a otro equipo que deberá elaborar un final neutro y al tercer equipo que deberá elaborar un final trágico.
- 4.- Cada equipo representará el conflicto y el final que elaboró.
- 5.- Se comentan las representaciones, haciendo hincapié en la importancia de dialogar para resolver un conflicto.

### **Dinámica “Los anteojos”.**

- 1.- El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza, cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?".
- 2.- Posteriormente se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios: anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", del "nadie me acepta", del “agresor”, de la “víctima” y varios anteojos de “espectadores”.
- 3.- De manera grupal, cada uno expresa cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos.
- 4.- Se retoman aquí conflictos que se han identificado en el grupo.



## ANEXO 8

### **Dinámica “Los ciegos”.**

- 1.- La mitad del grupo son ciegos y la otra mitad son guías.
- 2.- Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo el entorno del salón.
- 3.- Luego de 5 minutos se cambian de rol.
- 4.- Al final del ejercicio se comenta la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, si se sintieron más cómodos como guía o como ciego, etc.

### **Dinámica “El que se enoja pierde”.**

- 1.- Detrás del dibujo de la ira que elaboró cada participante en la actividad anterior, se les pide a los adolescentes que completen algunas oraciones que se tienen previamente preparadas en un rotafolio:
  - a) Llego a enojarme cuando....
  - b) Cuando me enojo yo digo...
  - c) Cuando me enojo yo hago...
  - d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo....
  - e) Consigo controlar mi enojo mediante...
- 2.- Cuando hayan terminado se genera una discusión acerca de las expresiones resultantes.
- 3.- Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado por día.
- 4.- Estos estimados, se anotan en el rotafolio y se discute grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona.
- 5.- Se llega a conclusiones.

## **Dinámica “Soy asertivo”.**

1.- Se les da a todos los participantes la siguiente explicación:

Cuando interactuamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás. Existen tres estilos de interactuar (se pegarán al frente las imágenes de dragón, tortuga y persona preparadas previamente, conforme avance la explicación).

- Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.
- Persona (Estilo Asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los de los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

2.- Después de la explicación se divide al grupo en equipos de 4 participantes y se les entrega lápiz y una plantilla de respuestas que deberán resolver para clarificar los 3 estilos mencionados.

3.- Cuando hayan terminado, a cada equipo se le entregará una imagen que represente alguna situación de ciberbullying y otra plantilla de respuestas en donde deberán elaborar la historia de lo que ocurrió a partir de la imagen y analizar quién o quiénes actuaron como tortugas (pasivos), dragones (agresivos) o personas (asertivos).

4.- Posteriormente, reelaborarán la historia dándoles a todos los protagonistas una actuación como personas (asertivos) y la dramatizarán.

5.- Por último, se discute la actividad.

## ANEXO 9

### Dinámica “Expresión no verbal”.

- 1.- Se divide al grupo en dos secciones y los participantes de cada sección formarán un círculo de pie.
- 2.- Alguien se ubica al centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está ubicada en el centro mirará a la persona que tiene en frente y se toma uno o dos minutos para tomar conciencia de qué siente hacia esa persona.
- 3.- Posteriormente, expresará lo que siente sin palabras, por medio de alguna expresión no verbal. Hará lo mismo con la siguiente persona y así, sucesivamente, hasta regresar a su lugar en el círculo.
- 4.- La persona situada a su izquierda ocupa el centro y hace lo mismo, hasta que todos lo hayan hecho.
- 5.- Cuando terminen todos, de manera grupal, comentarán las experiencias que tuvieron.

### Trabajo en equipos (Plan de actuación para cada uno de los roles implicados en el ciberbullying).

En equipos de 5 personas deberán elaborar 3 planes de actuación para prevenir y afrontar el ciberbullying (para el agresor, para la víctima y para los espectadores) que retome elementos de las sesiones 4 a 9 vistas en el programa. El facilitador supervisará el trabajo y guiará la estructuración.

Ejemplo:

PLAN DE ACTUACIÓN							
Sesión del programa		4	5	6	7	8	9
Víctima	Prevenir						
	Afrontar						

## ANEXO 10

### **Dinámica “Sillas cooperativas”.**

- 1.- Se deberán acomodar las sillas en una fila de manera encontrada, tantas sillas como participantes haya.
- 2.- Cada participante se pondrá delante de una, el facilitador pondrá música y en ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla.
- 3.- Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.
- 4.- Se comenta la actividad. Lo importante es analizar si se ayudan entre sí y que no hayan dejado a nadie abajo.

### **Dinámica “Prevención del ciberbullying”.**

- 1.- Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 participantes. Cada equipo recibe lápiz, una plantilla de respuestas y una ficha en la que se describe un caso real de ciberbullying (difusión de fotos o videos personales e íntimos, publicación de datos personales en las redes sociales, robo de contraseña del correo electrónico, difusión de rumores por las redes sociales para difamar) que ha tenido consecuencias graves como suicidio y problemas psicológicos duraderos.
- 2.- Cada equipo dramatizará el caso que les ha tocado.
- 3.- Después de las dramatizaciones, cada equipo deberá analizar el caso que les ha tocado, mediante lluvia de ideas anotarán las formas en que pudo prevenirse la problemática.

4.- Por consenso seleccionarán la forma de prevención más adecuada, identificando qué habría cambiado en la situación si se hubiera adoptado la estrategia de prevención seleccionada.

5.- Cada equipo dramatizará nuevamente el caso pero integrando la estrategia de prevención que se seleccionó.

6.- De manera grupal se discutirá el impacto de las situaciones analizadas para la víctima, los agresores y los observadores, así como las estrategias más eficaces aportadas por cada equipo.

7.- Por último, se proyecta el video “Ciberbullying – Video Reflection” ([https://www.youtube.com/watch?v=5\\_HM8-8X52c](https://www.youtube.com/watch?v=5_HM8-8X52c)) y cada participante del programa comparte una reflexión final acerca del ciberbullying.