



**Universidad de Valladolid**  
**Grado en Enfermería**  
**Facultad de Enfermería de Valladolid**

**UVa**

**Curso 2021-2022**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Programa de Educación para la  
Salud: Prevención del acoso  
escolar en adolescentes entre 12 y  
14 años.**

**Emma Palencia Herrero**

**Tutora: Alicia Prieto Toral**

**Cotutora: Laura Morchón Álvarez**

*Para las mujeres de mi familia:*

*Para ti, abuela Carmen, que luchaste contra el mundo  
y te has ido a menos de un mes de verme graduar.  
Este trabajo es para ti.*

*Para ti, abuela Luisa, que confiaste en mí desde el  
principio y que me presumes delante de todos tus  
conocidos, y de los desconocidos también.  
Siempre seré la bebé a la que bajabas a caballito por  
las escaleras.*

*Y para ti, mamá, que lo das todo por mí.  
Estoy cumpliendo uno de tus sueños, ojalá tú también  
lo puedas cumplir en algún momento.  
Este o cualquier otro que te propongas.*

*Os quiero.*

## **RESUMEN**

El acoso escolar es, actualmente, un problema de salud pública que tiene una prevalencia de entre el 10 % y el 50 % en los adolescentes a nivel mundial. Originando, además de lesiones físicas, problemas psicológicos y sociales importantes que pueden repercutir negativamente en la calidad de vida de la persona.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo la elaboración de un Programa de Educación para la Salud (EpS) destinado a adolescentes entre 12 y 14 años, con el fin de detectar y prevenir los casos de acoso escolar que puedan surgir durante el primer ciclo de la ESO.

El desarrollo de dicho programa lo llevará a cabo una enfermera en el ámbito de Atención Primaria, a falta de una legislación concreta respecto a la presencia de una enfermera escolar en los centros educativos, respaldada por una enfermera especialista en Salud Mental y con la colaboración de los centros educativos y las familias de los estudiantes que participen en el programa.

Se aborda el problema del acoso escolar con un enfoque multidisciplinar, entregando a los adolescentes, sus familias y al equipo docente, las herramientas necesarias para detectar, prevenir y combatir el acoso escolar, con la intención de disminuir el acoso escolar en los centros educativos y, de este modo, mejorar la calidad de vida de la población adolescente en el presente y, así mismo, mejorando su futuro.

**Palabras clave:** acoso escolar, ciberacoso, enfermería, enfermera escolar, educación para la salud, adolescencia, suicidio adolescente, salud mental.

## **ABSTRACT**

*Bullying* is currently a public health problem with a prevalence of between 10% and 50% in adolescents worldwide. It causes, in addition to physical injuries, important psychological and social problems that can have a negative impact on the quality of life of the person.

The aim of this Final Degree Project is the development of a Health Education Program for adolescents between 12 and 14 years old, to detect and prevent cases of *bullying* that may arise during the first cycle of ESO.

The development of this program will be conducted by a nurse in the Primary Care setting, in the absence of specific legislation regarding the presence of a school nurse in educational centres, supported by a nurse specialist in Mental Health and with the collaboration of the educational centres and the families of the students who participate in the program.

The problem of *bullying* is addressed with a multidisciplinary approach, providing adolescents, their families, and the teaching staff with the necessary tools to detect, prevent and combat bullying, with the intention of reducing *bullying* in schools and, thus, improving the quality of life of the adolescent population in the present and, at the same time, improving their future.

**Key words:** *bullying, cyberbullying, nursing, school nurse, health education, adolescence, adolescent suicide, mental health.*

## ÍNDICE DE CONTENIDO:

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. NUEVAS FORMAS DE ACOSO .....	2
1.2. FACTORES ASOCIADOS AL ACOSO ESCOLAR .....	3
1.3. CONSECUENCIAS DEL ACOSO ESCOLAR.....	5
1.4. SITUACIÓN ESTADÍSTICA DEL ACOSO ESCOLAR EN ESPAÑA.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	9
4. METODOLOGÍA .....	10
5. DESARROLLO DEL PROGRAMA .....	11
5.1. DATOS TÉCNICOS DEL PROGRAMA .....	11
5.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	12
5.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA: GENERAL Y ESPECÍFICOS .....	13
5.4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA.....	14
5.5. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA.....	14
5.6. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	15
5.7. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....	22
5.8. SISTEMAS DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA .....	24
5.9. CONSIDERACIONES ÉTICO-LEGALES .....	25
6. COCLUSIONES .....	26
7. BIBLIOGRAFÍA.....	27
8. ANEXOS:.....	30

## **ÍNDICE DE TABLAS:**

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa.....	11
Tabla 2. Objetivos específicos divididos por participantes. ....	13
Tabla 3. Cronograma del cumplimiento de las actividades.....	23
Tabla 4. Estrategias de comunicación con adolescentes. ....	32
Tabla 5. Las emociones: lo positivo vs lo negativo.....	39

## **GLOSARIO DE ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS:**

- AEPAE. Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar.
- OMS. Organización Mundial de la Salud.
- ESO. Educación Secundaria Obligatoria.
- BUVa. Biblioteca de la Universidad de Valladolid.
- TIC. Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- SaCyL. Sanidad de Castilla y León.
- IES. Instituto de Educación Secundaria.
- TEI. Tutorías entre iguales.
- EpS. Educación para la Salud.
- TFG. Trabajo Fin de Grado.
- EBIPQ. European Bullying Intervention Project Questionnaire.
- ECIPQ. European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire.
- CRJ. Cruz Roja Juventud.
- RSES. Rosenberg Self-Esteem Scale.
- BES. Body Esteem Scale.
- HHSS. Habilidades sociales.

## 1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el “acoso escolar” sigue considerándose un problema de salud pública en nuestro país, afectando a diferentes esferas del menor como: aprendizaje, desarrollo emocional, etc... En el transcurso de los últimos años, han cogido relevancia nuevos términos, como *bullying* (propuesto por Olweus en 1970) (1) o *cyberbullying*, que definen este problema desde una visión anglosajona, adaptada al mundo actual.

Varios estudios definen el acoso escolar o *bullying* como una situación de maltrato verbal, físico o psicológico, desarrollado en el lugar de estudio y acometido entre iguales por un periodo prolongado de tiempo (2,3).

De igual modo, el *cyberbullying*, describe la situación de acoso dirigida a una o varias personas utilizando las nuevas tecnologías como método de propagación de las situaciones abusivas, pudiendo continuar el acoso iniciado en las clases o empezando una nueva confrontación aprovechando el anonimato que otorga internet (4,5).

El acoso escolar puede llevarse a cabo de diferentes maneras, ya sean directas o indirectas, pudiéndolo clasificar en los tres grandes grupos nombrados en su definición: verbal (insultos, amenazas, burlas, propagación de rumores), física (la más sencilla de observar, golpes, patadas, empujones o cualquier circunstancia que atente contra la integridad física del individuo) y psicológica (altamente relacionada con el acoso verbal, pudiendo incluir situaciones de exclusión, rechazo o manipulación) (3,6).

Los adolescentes pueden ocupar diferentes roles durante la participación en el acoso, agresores (personas que someten a otras), víctima (personas que sufren los abusos), agresores/víctimas (personas que dependiendo la situación y el grupo pueden ser tanto agresores como víctimas) y un cuarto grupo, cada vez más frecuente, los observadores (personas que observan el problema sin intervenir de manera directa) (1).

Es importante, a la hora de prevenir y actuar ante el acoso escolar, que los profesionales de la educación, así como los padres u otros adultos responsables, detecten el rol que puede tener cada miembro del grupo. En el “círculo del *bullying*” (*Anexo 1*), podemos observar como el punto de acción se centra en un agresor y una víctima, pero el resto del grupo también participa en diferente medida (7).

## 1.1. NUEVAS FORMAS DE ACOSO

Diferentes estudios consideran que el acoso escolar pudo venir derivado de las técnicas de estudio utilizadas en la Edad Media, “la letra con sangre entra”, donde era común la violencia física hacia los alumnos (8).

El término *bullying*, acoso escolar en español, se empezó a escuchar en los años 70 (Dan Olweus) (1) en países del norte de Europa después de que se produjeran tres suicidios de adolescentes en un mismo año. En España, los primeros estudios sobre el acoso escolar datan de la década de los 80 en la Comunidad de Madrid (1,8).

Han pasado décadas desde esos primeros estudios. Las ideas de que la violencia entre iguales en los centros educativos era “cosas de niños” y era mejor no intervenir para que “puedan conocer la realidad de la vida” se han visto opacadas por las consecuencias demostradas que este fenómeno provoca en los estudiantes.

Actualmente, uno de los mayores problemas respecto al acoso escolar es la aparición de las nuevas tecnologías. Ya no se trata de un fenómeno que queda encerrado entre las paredes de los centros educativos, ahora, a través de Internet y las redes sociales, escapa de ellos y llega al ámbito social y familiar de los estudiantes (2,3). El 93% de los estudiantes que sufren acoso escolar también sufren cyberacoso (9).

Según un estudio realizado por la Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE) el 56% de adolescente entre 13 y 17 años aseguran haber sido acosados a través de internet, el 60% no habla con su familia sobre lo que hace o le sucede cuando está conectado y el 48% no recibe ningún control sobre el uso de Internet (4).

Es por todos conocido que los medios digitales ofrecen un número considerable de ventajas para desarrollar nuestro día a día y que usados de manera responsable tienen un gran valor para la transmisión y búsqueda de información, la comunicación rápida, así como para el trabajo, el aprendizaje y el entretenimiento (10,11), sin embargo, un mal uso o el abuso de los mismos, puede traer consecuencias a corto y largo plazo.

¿Podemos entonces suponer que el aumento de los casos de cyberacoso durante la adolescencia está relacionado con un aumento del uso de las nuevas tecnologías y los aparatos electrónicos tanto dentro como fuera de las aulas?

Actualmente, la edad media en la que los niños acceden a Internet por primera vez son los 7 años. En relación con la adquisición del primer móvil la edad es solo dos años



superior, a los 9 años de edad (12), cuando la edad recomendada para tener un móvil en propiedad y acceder a Internet sin supervisión son los 12 años (13).

Según los resultados del estudio CIBERASTUR, casi el 87% de los adolescentes entre 11 y 18 años tienen un teléfono inteligente y lo usan a diario. En cuanto al tiempo de uso, el 21% de los adolescentes están más de cinco horas con el móvil los días de diario y esta cifra aumenta a un 33% durante los fines de semana (10).

Las nuevas generaciones están acostumbradas a tratar con las tecnologías desde una edad muy temprana y es por ello que su forma de relacionarse se ve comprometida por esta situación, pudiendo llegar a sentir un miedo intenso, conocido como “nomofobia”, cuando no pueden usar el teléfono (14).

De este modo, y como ya se ha expresado con anterioridad, el acoso cibernético está ganando popularidad entre los más jóvenes, apareciendo nuevos términos que tratan de dar una definición a las nuevas formas de acoso.

Es aquí donde nos encontramos el término “*Happy Slapping*”. Según Save de Children, se refiere al hecho de grabar una agresión, planeada u ocasional, y colgarla en la red. En el 61% de los casos tanto la agresión, como la grabación de la misma, se realiza por amigos o compañeros del agredido y por ello se considera que esta práctica está directamente relacionada con el *cyberacoso* (15).

Siguiendo la misma línea de investigación, podemos hablar del “*sexting*”, enviar vídeos o fotografías de contenido sexual (10). Esta práctica, en personas adultas, responsables y tomando las medidas de precaución necesarias, se considera normal (16), el problema viene cuando son los jóvenes los que se apropian de ella y la utilizan para aprovecharse y/o burlarse de las personas que envían dicho contenido.

## **1.2. FACTORES ASOCIADOS AL ACOSO ESCOLAR**

El acoso escolar, como sucede con cualquier tipo de violencia dirigida, no siempre responde a unas causas determinadas. Dependiendo la situación en la que se encuentre tanto agresor como víctima, las causas pueden variar, por lo tanto, no se pueden determinar unas características fijas que debe cumplir el agresor para ser agresor, al igual que no existen para definir a las posibles víctimas.

A lo largo del periodo educativo, entre el 40 - 55 % de los estudiantes se verán involucrados de alguna forma en el círculo del acoso escolar, ya sea como víctima, agresor u observador (17).

Las causas y factores implicados en el acoso escolar suelen dividirse en (18):

- Individual. Personalidad, cultura y factores biológicos de la persona.
- Relacional. Relaciones sociales establecidas y como influyen en su vida.
- Comunitario. Características de la comunidad en la que vive.
- Social. Estructura general de la sociedad (normas, leyes, estereotipos).

Son varias las razones por las que un estudiante puede iniciar una conducta agresiva. Ya desde la infancia los medios de comunicación tienen un importante papel en el desarrollo de la personalidad. Desde una edad temprana se presenta la violencia en dibujos o programas de televisión, considerándose, en muchos casos, como conductas normales (7). De igual modo la situación familiar, así como las características de cada persona tales como tolerancia a la frustración, impulsividad, la capacidad de autocrítica, pueden influir en el inicio o la dirección del acoso escolar (19).

El criterio de asignación de la víctima no sigue unas normas establecidas y puede hacerse tanto por exceso (buscar a la persona más inteligente, la más simpática), como por defecto, quien menos se adapta a los estereotipos y/o roles de género establecidos (persona con sobrepeso, discapacidad, extranjero, orientación sexual) (20,21).

De igual modo, el género de la persona también puede resultar un factor determinante. Las chicas tienen una mayor predisposición a sufrir ciberacoso, mientras que en los chicos es más común el acoso tradicional (9). En cuanto al agresor, según los datos registrados por el cuerpo de seguridad del estado en 2017, así como por diferentes estudios, suele ser de género masculino (19,22).

Al igual que sucede con los agresores, también se han estudiado una serie de características que hacen que aumente el riesgo de sufrir acoso escolar como puede ser una baja autoestima, autopercepción negativa, sobreprotección por parte de los padres o una baja capacidad de relación (19). A pesar de ello, las víctimas suelen desconocer el motivo por el que están siendo acosadas y en muchas ocasiones los propios agresores también ignoran la razón por la que lo hacen (provocar, bromear) (18).

Aunque, como hemos expresado con anterioridad el acoso escolar no sigue unas normas establecidas, podemos decir que gran cantidad de los casos registrados se desarrollan entre los 12 y los 14 años (9,22). Los perfiles de las víctimas suelen ser personas con sobrepeso, mala relación con los compañeros y baja autoestima, así como la pertenencia a grupos minoritarios. En el caso del agresor, hablamos de personas que se pueden adaptar a un perfil de consumo de sustancias, absentismo escolar y problemas emocionales y/o psicológicos no tratados (19,23).

### **1.3. CONSECUENCIAS DEL ACOSO ESCOLAR**

El acoso escolar se caracteriza por un modelo de dominación y sumisión. Una situación que interviene en el desarrollo de los estudiantes originando problemas a corto y largo plazo, tanto a nivel educativo, sanitario, psicológico y social, pudiendo afectar en gran medida al desarrollo de la vida adulta (9,19).

Cuando hablamos de acoso escolar, o más concretamente, de violencia escolar, pensamos en agresiones físicas (palizas, empujones) cuyas primeras consecuencias se presentan a simple vista. Sin embargo, solo el 10% del acoso escolar actual es físico, el 90% restante es lo que conocemos como acoso psicológico (3) siendo el rechazo (44%) el tipo de acoso más común (1).

Los primeros signos de acoso escolar pueden manifestarse con lo que conocemos como consecuencias a corto plazo, donde además de los daños físicos y/o materiales encontramos la disminución de la memoria, de la concentración o rechazo hacia el centro educativo, pudiendo existir una disminución en el rendimiento académico, además de aislamiento y ausentismo escolar (18).

Vivir una situación de acoso escolar puede derivar en importantes problemas psicológicos para la víctima, tales como estrés postraumático, depresión o ansiedad. Con anterioridad se ha nombrado la baja autoestima como un factor predictor para sufrir acoso, pero, de igual forma, una baja autoestima puede ser desencadenada por el hecho en sí (3,9).

Es durante la adolescencia que se desarrolla la personalidad (1) y ser víctima de acoso puede afectar a la identidad personal y social, a la estabilidad emocional y al sentimiento de seguridad y auto confianza (19).

Estas consecuencias, en ciertas ocasiones, llegan a extenderse hasta la edad adulta,

pudiendo permanecer el miedo, la ansiedad o el aislamiento/rechazo social iniciado en el momento del sufrimiento con la intención de mejorar su situación (1,19).

El acoso escolar es un fenómeno mucho más amplio de lo que se puede pensar, no solo involucra a agresores y víctimas, sino que afecta a un entorno más amplio: padres, familias, estudiantes y equipo docente, así como a los centros educativos y a la sociedad en general. Aunque en menor medida, los agresores y/u observadores, también pueden sufrir las consecuencias de intervenir en la situación (19).

Entre las consecuencias más graves desencadenadas por acoso o ciberacoso están aquellas que terminan o pueden terminar con la vida de la víctima. En contadas ocasiones son los propios agresores los que, consciente o inconscientemente, acaban con la vida de la persona a la que están acosando. Sin embargo, son mucho más frecuentes las autolesiones y la ideación suicida (1,24).

Según la OMS, el suicidio es la segunda causa de muerte en personas de entre 15 y 29 años, el 15% de las víctimas de acoso han tenido ideas suicidas y el 78% de los adolescentes que terminan suicidándose son acosados por la red o en la vida real (24–26).

Algunas de las características comunes en personas que perpetran el suicidio son el estrés emocional, la ansiedad y la depresión, y tanto el acoso como el ciberacoso pueden desencadenar cualquiera de ellas. Las víctimas tienden a sentirse solas y vulnerables, existiendo por ello una relación directa con la ideación suicida (25).

A esas edades los estudiantes tienen una gran necesidad de conectar socialmente con sus iguales y si no lo consiguen puede afectar de forma negativa a su salud. En especial el ciberacoso tiene una relación directa con la ideación suicida y la depresión, especialmente en el género femenino (9).

#### **1.4. SITUACIÓN ESTADÍSTICA DEL ACOSO ESCOLAR EN ESPAÑA**

En España, aunque se empieza a conocer la repercusión que tiene el acoso escolar entre los estudiantes, todavía no ha adquirido la importancia suficiente como para llevar un control riguroso de los casos de acoso que suceden en cada centro educativo ya sea por desinformación, por desinterés o por falta de implicación en la detención y/o solución del problema. Es por ello por lo que el número exacto de casos de acoso escolar en España está truncado a aquellos que se denuncian o son considerados de gravedad, mientras que

las situaciones “cotidianas” carecen de registro.

La iniciativa “Yo a eso no juego”, promulgada por Save The Children en 2016, recoge los datos estadísticos de Acoso Escolar y Ciberacoso en España (27):

- El 9% de los estudiantes encuestados para el estudio consideran haber sido acosados en el centro educativo y un 7% dicen haber sido víctimas de ciberacoso. Por otro lado, casi un 4% de los estudiantes habrían sido víctimas de ambas modalidades de acoso.
- El 30% de los encuestados aseguraban haber sido golpeados en alguna ocasión por parte de compañeros y más del 50% han recibido insultos.
- En cuanto a la víctima, en el 11% de las situaciones el acoso va dirigido hacia las chicas, así como el 8,5% del ciberacoso, frente al 8% y 5% en chicos respetivamente.
- En relación con la edad, el estudio demuestra que la mayoría de los casos se producen durante el primer ciclo de la ESO (12 -14 años), aumentando durante el segundo ciclo los casos de ciberacoso.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, notifica en 2017 más de 1.000 casos de acoso escolar denunciados, según los datos recogidos por los Cuerpos de Seguridad del Estado, existiendo un crecimiento considerable respecto a los casos notificados en años anteriores (22).

Ambos estudios coinciden en que la edad de mayor incidencia está entre los 12 y los 14 años, siendo, en ese año, Andalucía la Comunidad Autónoma con más casos reportados seguida la comunidad de Madrid. En Castilla y León se registraron más de 50 denuncias de víctimas de acoso escolar.

Hoy en día no existen apenas datos actualizados y contrastados de los casos de acoso sucedidos desde el 2018. Sin embargo, un estudio realizado en 2021 para detectar los múltiples riesgos de Internet, llegó a la conclusión de que los casos de ciberacoso se habían visto incrementados durante la pandemia de la COVID-19 debido al mayor tiempo que pasaban los estudiantes conectados a internet (14). De igual modo, el último estudio realizado por la asociación *Bullying Sin Fronteras*, recoge que en el periodo de tiempo transcurrido entre enero de 2021 y febrero de 2022, los casos de “*bullying*” habían superado los 10.000, lo que suponía un aumento superior al 20% respecto a años anteriores (28).

## 2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo tiene como objetivo diseñar y planificar un programa de Educación para la Salud para prevenir y/o detectar el acoso escolar en los primeros cursos de la ESO, disminuyendo así los efectos adversos que esta práctica puede tener sobre el estudiante.

La enfermería escolar cuenta con el conocimiento y la experiencia necesaria para prevenir y promocionar la salud en la edad pediátrica. Es importante abordar el acoso escolar como una situación multidisciplinar que involucre a padres, tutores, profesorado y estudiantes. Dado que las burlas y la intimidación afectan a la salud del estudiante, desde enfermería se podrían desarrollar diferentes programas de educación para la salud, no solo para prevenir y detectar el acoso escolar, sino también relacionados con otros problemas potenciales asociados a la edad (educación sexual, uso/abuso de TICs, consumo de alcohol/tabaco/sustancias tóxicas, hábitos de vida saludable, gestión emocional) (29).

La Cartera de Servicios de Atención Primaria (SaCyL), centrada en el paciente pediátrico, recoge las prácticas mínimas a realizar dependiendo la edad. La atención a niños y niñas de 6 a 14 años incluye la detección de acoso escolar y ciberacoso, la utilización de las TIC, juegos de apuestas y consumo de sustancias tóxicas entre otras (30).

Sin embargo, la carga de trabajo de la Atención Primaria no permite profundizar en las medidas de prevención que, una enfermera escolar podría realizar sin problemas en los centros escolares, mejorando de este modo la salud durante la edad pediátrica.

Actualmente, solo las comunidades de Madrid y Valencia tienen legislada la presencia de enfermería escolar. Eso se traduce en que existe una enfermera escolar para más de 8.000 alumnos, muy por debajo de las recomendaciones de la Asociación Internacional de Enfermería escolar: una enfermera por cada 750 alumnos y una por cada 350 en escuelas de educación especial (24,31).

Varios estudios coinciden en que existe un aumento significativo de los casos de acoso y ciberacoso durante los 12-14 años. Esto puede deberse a los cambios propios de la adolescencia, como formadora de la personalidad, la identidad y la búsqueda del reconocimiento social, además del desajuste que puede producirse con la entrada al instituto como “paso de la infancia a la adolescencia”, aunque según las etapas del desarrollo la adolescencia temprana empieza a los 10 años (1,22).

### **3. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general.**

Diseñar un programa de educación para la salud en el ámbito escolar implantado por profesionales de enfermería, en colaboración con el equipo docente y la familia del alumnado para prevenir, detectar y socorrer a las víctimas de acoso escolar.

#### **Objetivos específicos.**

- Conocer la definición de *bullying*, sus diferentes tipos, los roles que puede asumir cada persona, factores asociados y las consecuencias que puede ocasionar.
- Describir la situación actual y manejar datos estadísticos con la intención de confirmar la idea de que el acoso escolar es un problema de salud pública cada vez más frecuente en la sociedad.
- Contrastar la información recogida con diferentes programas de educación para la salud realizados con anterioridad donde se implanten las medidas necesarias para realizar las actividades diseñadas con resultados destacables.

#### 4. METODOLOGÍA

El trabajo consiste en el diseño de un programa de educación para la salud que se desarrollará en el ámbito escolar.

Para su realización se ha obtenido la información mediante una búsqueda sistemática, en distintas bases de datos, sobre la repercusión del acoso escolar a nivel mundial, centrándonos posteriormente en los datos existentes respecto a España.

Las bases de datos especializadas en Ciencia de la salud han sido PubMed y Scielo, incluyendo en la búsqueda la Biblioteca electrónica de la Universidad de Valladolid (Buva) y páginas web de organizaciones como: la Organización Mundial de la Salud (OMS), Save the children, la Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE), la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil y la página oficial del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

De igual modo se revisó la Cartera de Servicios de Atención Primaria en España con el fin de conocer las intervenciones que realiza enfermería en la población pediátrica para detectar el acoso escolar y que viene determinado en las revisiones de diferentes edades.

Las palabras claves utilizadas para la búsqueda fueron los Dehs: “*bullying*”, “*cyberbullying*”, “*adolescence*”, “*nursing*”, “*school nurse*” y los Mehs: “acoso escolar”, “enfermería”, “suicidio adolescente”. Junto con el operador booleano “AND”.

Los artículos seleccionados fueron publicados en los últimos 10 años y se centraban en Adolescentes: 13-18 años, pudiendo añadir, después de una búsqueda general, el filtro España, para que la información encontrada representara la situación actual del acoso escolar en nuestro país, debido a considerar un sesgo importante diseñar el programa basándonos en los datos de otros países o continentes.



## 5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

### 5.1. DATOS TÉCNICOS DEL PROGRAMA

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa.

TÍTULO	Programa de educación para la salud: Prevención del acoso escolar en adolescentes entre 12 y 14 años.
LUGAR DONDE SE APLICARÁ	IES Rio Duero (Tudela de Duero) e IES Pio del Rio Hortega (Arrabal de Portillo).
ENTORNO	Tudela de Duero y Arrabal de Portillo (Valladolid).
POBLACIÓN DIANA	Alumnos de 1º y 2º de la ESO matriculados en los institutos seleccionados, así como sus familias y los equipos docentes.
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	<b>RECURSOS HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enfermera.</li><li>- Enfermera especialista en salud mental.</li><li>- Voluntario que cuente su experiencia con el acoso escolar.</li></ul> <b>RECURSOS MATERIALES</b> Diferentes para cada sesión: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ordenador, proyector/pantalla digital.</li><li>- Pizarra de tizas o rotuladores.</li><li>- Folios, bolis, material de escritura.</li><li>- Móvil personal del alumno/a con la Aplicación Kahhot!</li><li>- Encuestas, dípticos y autorizaciones.</li></ul>
DURACIÓN	Septiembre. Contacto y planificación. Octubre. Sesiones IES Rio Duero. Noviembre. Sesiones IES Pio del Rio Hortega. Curso 2022 – 2023. Evaluación a largo plazo.

## 5.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El acoso escolar, actualmente más conocido como *Bullying*, es un problema creciente en la población escolar, pudiendo empezar durante los primeros cursos de la educación primaria y llegando a extenderse hasta finales de la etapa de la ESO y Bachillerato.

El acoso escolar constituye por sí mismo un grave problema para la salud de los más jóvenes. Entre las consecuencias más habituales podemos encontrar, aparte de golpes y/o heridas físicas, baja autoestima, absentismo del centro educativo, así como deterioro de la salud mental del alumnado víctima de acoso (ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático o ideación suicida) (19,20).

Se trata de un problema a gran escala en el que el 77% de los estudiantes asegura haber observado en alguna ocasión actos de acoso, el 13% admite haberlo realizado y el 9% confiesa haber sido víctimas, pudiendo aumentar estos valores significativamente si los encuestados pertenecen a grupos minoritarios (racializados, discapacidad, diferente orientación sexual o identidad de género) (21).

Desde enfermería, se tienen los medios y los conocimientos suficientes para intervenir en las situaciones de acoso escolar, consiguiendo de esta forma una mejor salud para la población pediátrica y los adultos jóvenes. La cartera de servicios de SaCyL, recoge una serie de valoraciones que se deben realizar según las diferentes revisiones de la edad pediátrica, donde se incluye, entre otras, el uso de las TIC, educación afectivo-sexual y la detección del acoso escolar y el ciberacoso (30).

Implantar un programa de educación para la salud sobre la prevención del acoso escolar y el ciberacoso, sirve, no solo como prevención primaria, enseñando a alumnos, padres y profesorado que es el acoso, como puede presentarse y sus consecuencias; sino también como prevención secundaria, detectando de forma temprana los casos de acoso existentes o los que puedan desencadenarse en un periodo corto de tiempo, interviniendo sobre ellos antes de que provoquen consecuencias mayores.

Para ello es muy importante mejorar la relación entre los compañeros y establecer la idea de “tolerancia cero” frente a cualquier actitud, agresiva, violenta o intimidatoria, eliminando, en la medida de lo posible, el papel del “observador” que presencia el espectáculo y se queda en silencio para no ser tachado de “chivato” o “delator”. De esta

forma, creando una unión fuerte entre los estudiantes y eliminando a los terceros en el *bullying* (testigos, observadores), es posible conseguir una disminución significativa de los casos de acoso escolar, pues los agresores no actuarán para no romper la unidad del grupo y/o para no recibir la negativa de los que considera como sus iguales (1,17,20).

### 5.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA: GENERAL Y ESPECÍFICOS

#### Objetivo general.

Desarrollar un programa de educación para la salud en la que los adolescentes, las familias y el profesorado, aprendan cuales las bases del acoso escolar, sus posibles consecuencias y qué pueden hacer para combatirlo.

#### Objetivos específicos.

Tabla 2. Objetivos específicos divididos por participantes.

Dirigidos a <i>estudiantes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las distintas formas de acoso.</li> <li>- Conocer los peligros de Internet y qué hacer en caso de sentirse amenazados.</li> <li>- Aprender sobre gestión de emociones.</li> <li>- Saber con quién pueden ponerse en contacto si tienen cualquier tipo de problema.</li> </ul>
Dirigidos al <i>equipo docente</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber identificar un acto de acoso escolar.</li> <li>- Tomar las medidas necesarias para suprimir o gestionar cualquier signo de acoso escolar.</li> <li>- Conocer el funcionamiento del método TEI.</li> </ul>
Dirigido a <i>padres o tutores legales</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los signos de alarma que puedan demostrar estar sufriendo acoso escolar y actuar en consecuencia.</li> <li>- Solicitar tutorías con el tutor/a en caso de sospechar acoso sobre su hijo/a con el fin de buscar una intervención temprana.</li> </ul>

#### **5.4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA**

El grupo de incidencia crítica estará formado por el alumnado entre 12 y 14 años que curse su educación en el IES de la provincia de Valladolid.

Como se ha mencionado anteriormente, el rango de edad con mayor incidencia en casos de acoso escolar es entre los 12 y los 14 años, además se trata de un rango de edad adecuado para realizar prevención primaria (15,23). De igual forma, se prestará especial atención a los alumnos que pertenezcan, o puedan pertenecer, a grupos minoritarios, ya sea por tener una diferente etnia, cultura, orientación sexual o algún tipo de discapacidad, considerados según diferentes estudios como grupo vulnerable (6,21).

Es por estas razones que se escogerán los dos primeros cursos de la ESO para impartir el programa, considerando el inicio del instituto como momento de reunión de personas diferentes que hasta el momento podían resultar desconocidas. Pretendiendo con nuestra intervención poder prevenir de forma temprana los riesgos que conlleva el acoso escolar, ya sea concienciando para disminuir su prevalencia como identificando los casos existentes y poniéndoles solución.

#### **5.5. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA**

La población diana del programa estará compuesta por el alumnado entre 12 y 14 años que curse sus estudios en el IES Río Duero (Tudela de Duero) y en el IES Pío del Río Hortega (Arrabal de Portillo), pueblos de la provincia de Valladolid.

Estos centros han sido escogidos por tratarse de institutos alejados de la ciudad, donde se matriculan estudiantes de varios pueblos de la provincia y que, en comparación con los grandes institutos de la ciudad, cuentan con un menor número de estudiantes, lo que favorece la exclusión de estos para la realización de diferentes programas de educación para la salud.

Serán incluidos en el programa todos los estudiantes que quieran participar en el mismo, matriculados en los cursos indicados y cuyos padres hayan firmado la autorización pertinente permitiéndoles participar en la actividad.

De igual forma serán excluidos aquellos alumnos que no quieran participar, así como aquellos cuyos padres no firmen la autorización pertinente.

Por otro lado, también se incluirá en el programa al equipo docente de ambos institutos, a los que se impartirá una primera sesión introductoria, así como técnicas para reconocer el acoso escolar y saber actuar en consecuencia. Este taller será igualmente impartido a las familias de los estudiantes que quieran asistir con el objetivo de conseguir una colaboración entre el centro educativo y las familias para intentar prevenir futuros casos de acoso escolar, además de detectar y poner solución a los casos que pudiera haber en activo al momento de realizar el programa de educación para la salud.

## **5.6. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA**

El programa constará de 6 sesiones presenciales grupales. La primera se realizará con el equipo docente del IES y la segunda con las familias de los alumnos implicados. Las cuatro restantes se desarrollarán con una periodicidad semanal con los alumnos de los diferentes grupos de 1º y 2º de la ESO en un aula asignada por el instituto.

Nos basaremos en un método educativo directo y colaborativo, incluyendo a las familias y al equipo docente, para impartir los conocimientos necesarios mediante charlas y dinámicas de grupo tratando de fomentar la participación de los estudiantes e involucrarles en la actividad con el fin de que interioricen mejor la información que tratamos de transmitir con este programa.

Para ello nos pondremos en contacto con la dirección de ambos institutos y explicaremos el programa que queremos impartir, adaptándonos al horario y la disponibilidad de aulas que puedan ofrecernos y aprovecharemos el contacto para preguntar sobre los recursos que tienen contra el acoso, la formación específica de los docentes, personas de referencia en el centro, así como los protocolos que utilizan.

Las sesiones con las familias, debido al alto volumen de participación esperado, podrán organizarse en días y horarios diferentes para que puedan acudir todos los familiares interesados. Será la dirección del instituto la encargada de contactar a los familiares con el método que usen habitualmente.

## **Sesión 1. Presentación del programa al equipo docente.**

Esta primera sesión tiene como objetivo exponer el programa al equipo docente, recordarles que es el acoso escolar, factores para tener en cuenta y como pueden actuar. Además, se les hará una introducción del método TEI por si estuvieran interesados en implantarlo en el instituto, ya fuera a corto o largo plazo.

Se estima una duración aproximada de 60 minutos. Los primeros 20 minutos se dedicarán a presentar varias diapositivas con la información necesaria en cuanto a términos, datos, factores de riesgo y consecuencias del acoso escolar. En esta parte se incluirá además una serie de recomendaciones para tratar con el acoso, como prevenir, identificar y actuar.

En los siguientes 20 minutos se les mostrará qué es el método TEI (tutorías entre iguales). Un programa para la reducción del *bullying* y del *cyberbullying* basado en la relación entre estudiantes de diferentes cursos académicos, de manera que estudiantes de cursos más avanzados se convierten en tutores de los alumnos en cursos inferiores.

Con este programa se pretende mejorar la relación entre los estudiantes, convirtiendo el ambiente escolar en un lugar seguro y cómodo. Además, los centros educativos que tienen implantado el programa aseguran que da mejores resultados que las reuniones con los familiares, debido a que los alumnos se sienten más seguros al hablar de lo que les sucede con personas de una edad similar en vez de con una persona adulta (17).

Finalmente, durante los últimos 20 minutos serán los propios profesores los que expongan las situaciones que se viven en el instituto y como se ha estado actuando hasta el momento, dándonos así una idea de cómo orientar las sesiones con los alumnos, adaptándonos en la medida de lo posible a la situación de los diferentes estudiantes con el objetivo de conseguir la mayor participación e interés posible.

Antes de dar por finalizada la sesión se les pasará una evaluación (*Anexo 2*) y se hará entrega de un díptico que recoge un resumen de la información entregada (*Anexo 3*).

## **Sesión 2. Presentación del programa a las familias.**

La segunda sesión estará organizada de la misma forma que la primera. Los padres serán convocados por el instituto a través del método de contacto habitual (volantes, aplicaciones telefónicas, correo).

El objetivo de esta sesión es, además de recordar a las familias qué es el acoso escolar, factores para tener en cuenta y formas de actuar si sus hijos/as lo están sufriendo o son los agresores, explicar brevemente el método que seguiremos en las posteriores sesiones con sus hijos, para que consideren, con toda la información a su alcance, si están interesados o no en que participen en el programa. Además, se les dará unas series de estrategias para que puedan comunicarse adecuadamente con sus hijos/as.

Se estima una duración de 60 minutos. Durante la primera media hora se expondrá una presentación con la información que queremos enseñarles, como pueden ayudar a sus hijos y un resumen de las actividades que realizaremos con ellos.

Los siguientes 10 minutos serán empleados para darles una serie de recomendaciones para mejorar la comunicación con sus hijos/as adolescentes (*Anexo 4*), con el fin de que puedan detectar situaciones de acoso escolar o problemas de cualquier otra índole (abuso de sustancias y/o de las nuevas tecnologías, preocupaciones respecto a salud y educación sexual) que puedan estar teniendo sus hijos/as.

Los últimos 20 minutos serán utilizados para que los familiares expongan sus dudas, preguntas o comenten lo que consideren oportuno respecto al programa, ya sea centrándose en el acoso escolar en sí como en los diferentes temas relacionados que también se tratarán durante las intervenciones (uso de las TIC y ciberacoso, gestión de emociones y salud mental).

Finalmente, se les entregará un díptico (*Anexo 5*) con un resumen de la información recibida, así como la autorización (*Anexo 6*) que deberán firmar para que sus hijos/as puedan participar en el programa y una evaluación de la sesión (*Anexo 2*).

### **Sesión 3. Presentación del programa. ¿Qué es el *bullying*?**

La primera sesión con los estudiantes tiene como objetivo presentar el programa, enseñar que es el acoso escolar, reconocer situaciones que lo sean y qué pueden hacer para pararlo.

El tiempo estimado de la sesión es de 50 minutos. Los primeros 5 minutos estarán dedicados a presentar el programa y a los participantes, para ello se hará una primera dinámica de grupo en la que cada alumno/a escribirá su nombre en un papel y se presentará de forma breve con su nombre/apodo y un gusto personal. *Ej. Soy X, Y, Z y me gusta bailar / el deporte / los animales...*

En los siguientes 10 minutos se realizará una encuesta (*Anexo 7*) donde se recogerán las impresiones que tienen los estudiantes respecto al acoso escolar que hay presente en el aula, tanto hacia su persona como hacia los compañeros y al completarlo se hará un “*brainstorming*”, en el que se apuntarán en la pizarra las palabras que consideren tengan relación con el acoso escolar.

La tercera actividad, con una duración aproximada de 10 minutos, consistirá en una presentación de diapositivas donde se explicará qué es el acoso escolar, sus diferentes tipos, las principales consecuencias y como pueden reconocerlo/evitarlo.

Continuaremos con una actividad práctica en la que deberán debatir si consideran que una situación es o no acoso y qué harían para que dejara de suceder (15 minutos).

- Luisa es nueva en el instituto. A primera hora se sienta en un hueco libre e intenta entablar conversación con su compañera de mesa. No recibe contestación.
- Marco está en clase de E.F. con su mejor amigo. Está haciendo la actividad que ha mandado el profesor y tiene la sensación de que un grupo de compañeros está murmurando mientras lo miran y lo señalan.
- Carmen está en el recreo con sus amigas. Están hablando sobre una quedada que tuvieron el día anterior. Ella no sabía nada e intenta preguntar al respecto. Las respuestas parecen tener un tono sarcástico que no consigue entender.
- Lucas se sienta solo en clase. Un chico que se sienta en la fila de atrás se pasa todas las clases haciendo bromas sobre él y dando patadas al respaldo de su silla. Ha llegado a quitarle el estuche y tirarlo a la basura.



En los últimos 10 minutos se realizará la evaluación de la sesión mediante una prueba que realizarán con sus teléfonos personales en la aplicación Kahoot!, una aplicación online o de descarga en la que se pueden crear y/o contestar test de respuesta múltiple. El creador de un test puede compartirlo con un número elevado de personas usando un código de acceso. La aplicación se comporta como un juego, en el que se entrega una mayor puntuación a quien conteste bien en el menor periodo de tiempo, elaborando de ese modo un podio de “campeones”.

#### **Sesión 4. Cyberbullying y nuevas tecnologías. Los peligros de Internet.**

El objetivo de la segunda sesión es conocer que es el ciberacoso y como se perpetúa, además de reconocer los peligros de internet y que hacer para minimizarlos.

El tiempo estimado de la sesión es de 50 minutos. En los primeros 5 minutos recordaremos los nombres con una dinámica similar a la de la primera sesión. Esta vez los alumnos se presentarán con un apodo que suelen utilizar y diciendo un par de palabras que les defina. *Ej. Mis amigos me llaman... / Mis padres me dicen... y soy organizado y trabajador / divertido / bueno en los deportes / empático...*

En los siguientes 10 minutos se realizará la encuesta sobre ciberacoso complementaria a la de la sesión anterior (*Anexo 8*) y de igual modo se realizará el “*brainstorming*” con las palabras que les sugiera el término ciberacoso.

Para la tercera actividad (5 minutos) se explicarán una serie de diapositivas sobre el ciberacoso y los nuevos acosos (grabar, acechar en las redes sociales/stalkear).

A continuación, durante los siguientes 20 minutos, se visualizarán una serie de videos (*Anexo 9*) sobre los riesgos de las redes sociales, comentando cada uno de ellos y creando una lista conjunta de recomendaciones para hacer un buen uso de internet (*Anexo 10*).

En los últimos 10 minutos se realizará la evaluación pertinente, usando la aplicación Kahoot!, en la que se incluirá alguna pregunta sobre la sesión anterior para comprobar si han interiorizado esa información.

## **Sesión 5. Gestión emocional. La importancia de la salud mental.**

El objetivo de esta tercera sesión con los estudiantes es hablarles sobre gestión de las emociones y salud mental. A diferencia de las dos sesiones anteriores esta será impartida por una enfermera especialista en salud mental.

Su duración será de 50 minutos y mantendrá la organización de las dos anteriores. Los primeros 5 minutos se utilizarán para las presentaciones. Aprovechando el tema a tratar los estudiantes se presentarán por el nombre y la emoción que sientan en ese momento. *Ej. Me llamo X, Y, Z y estoy aburrido / triste / feliz / nervioso...*

Empezaremos la sesión con una presentación de diapositivas donde se hablará sobre los temas a tratar durante la sesión. Las diferentes actividades serán realizadas según vaya avanzando la exposición.

La primera actividad, con una duración de 5 minutos, consistirá en buscar los puntos positivos y negativos de una misma emoción (*Anexo 11*).

La segunda actividad consistirá en una “tabla de ejercicios emocional” (32). Durante 10 minutos los alumnos pensarán en las emociones que han sentido durante ese día o el anterior y las anotarán en un folio. A la derecha de cada emoción indicarán si la relacionan con una sensación física (calor, pulso acelerado, piel de gallina), pueden añadir dónde o con quién se encontraban en el momento de sentirla. Más a la derecha expresarán lo que dijeron o hicieron con respecto a esa emoción. Para finalizar harán una autorreflexión sobre si actuaron, o no, de forma adecuada y que pueden hacer si en un futuro vuelven a vivir una situación similar. Si algún participante quiere podrá compartir sus reflexiones en voz alta. Para realizar esta actividad dispondrán de “la rueda de las emociones”, que les ayudará a poner nombre a las mismas (*Anexo 12*).

La tercera actividad (10 minutos) estará más relacionada con la salud mental y la autoestima. Se pasarán una serie de encuestas para obtener información sobre su personalidad y autopercepción (*Anexo 13*). Posteriormente se comentarán las sensaciones que han tenido al rellenar las encuestas.

La última actividad que se realizará en esta sesión consistirá en “llenar nuestra mochila personal”. Se les entregará un folio en blanco donde deberán “dibujar” una mochila, bolso... En su interior escribirán sus miedos, ilusiones, aquello que les guste o no les guste sobre si mismos. Se trata de una actividad de conocimiento personal, privada, que

les haga reflexionar. Como en la actividad anterior, al finalizar la reflexión solo se expondrá en voz alta si algún estudiante considera apropiado hacerlo, pudiendo ir directamente a la despedida sin que nadie haya hablado al respecto.

### **Sesión 6. Mi experiencia con el acoso escolar. Despedida e impresiones.**

El objetivo de esta última sesión es reforzar todo lo aprendido durante las tres semanas anteriores. Para ello contaremos con la presencia de las dos enfermeras implicadas en el programa y un invitado especial. Acudirá al aula una antigua víctima de acoso escolar.

La duración de la sesión también será de 50 minutos. Durante los primeros 15 minutos seguiremos con las dinámicas de presentación utilizadas en las sesiones anteriores. Esta vez dividiremos el aula en pequeños grupos que tendrán 5 minutos para preparar una “*performance*” con la que presentarse, al final se votará cual fue la más divertida (las enfermeras y el invitado también participarán).

A continuación, durante un tiempo aproximado de 20 minutos, el invitado les contará su experiencia siendo víctima de acoso escolar, cuándo sucedió, cómo, las consecuencias que tuvo a corto y largo plazo. Se aprovechará para contestar a las preguntas que surjan, a solucionar las dudas que se hayan quedado sin resolver y/o a reforzar ideas que no estén del todo interiorizadas.

Durante los últimos 15 minutos se pasará una evaluación final del programa (*Anexo 14*) que se pondrá en común con el fin de conocer las impresiones de los participantes: que les ha gustado más, que menos, que cambiarían y sobre que otros temas les gustaría recibir educación para la salud.

## **5.7. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA**

Al inicio del curso, durante el mes de septiembre de 2022, nos pondremos en contacto con ambos institutos para presentarles el programa y empezar a organizar las cuestiones técnicas (aulas disponibles, horarios, número de alumnos en los cursos a los que va dirigido).

El programa comenzará el 3 de octubre de 2022 en el IES Río Duero y tendrá una duración de cuatro semanas. Posteriormente, el 31 de octubre de 2022 comenzará en el IES Pio del Río Hortega con una duración de otras cuatro semanas.

Durante la primera semana de cada mes se realizará la primera sesión con los estudiantes. Anteriormente, durante la última semana de septiembre de 2022, se convocará al equipo docente (una tarde por IES) y a las familias (varias tardes por IES) para darles la información necesaria y hacer entrega/recoger las autorizaciones de participación de los estudiantes.

Una vez obtenidas las autorizaciones pertinentes comenzará el programa con los estudiantes. Cada sesión se realizará en una semana diferente, utilizando la hora de tutoría o de valores éticos/religión, según indiquen los profesores y de manera que no se solapen unos cursos con otros.

En la siguiente ilustración (tabla 3) se recoge el cronograma de actividades que se desarrollarán durante la ejecución del programa, siendo el mes de octubre el tiempo empleado para el IES Rio Duero y el mes de noviembre para el IES Pio del Río Hortega y considerando las cuadrículas del mes de septiembre y del curso 2022 – 2023 como tiempo de desarrollo común en ambos institutos (contacto con los IES, sesiones con el equipo docente y las familias y evaluación a largo plazo).

Tabla 3. Cronograma del cumplimiento de las actividades (elaboración propia).

	<b>Septiembre 2022</b>	<b>Octubre 2022</b>	<b>Noviembre 2022</b>	<b>Curso 2022-2023</b>
<b>Contacto</b>				
<b>1ª sesión</b>	Semana 26 – 30			
<b>2ª sesión</b>	Semana 26 -30			
<b>3ª sesión</b>		Semana 3 – 7	Semana 31 – 4	
<b>4ª sesión</b>		Semana 10 – 14	Semana 7 – 11	
<b>5ª sesión</b>		Semana 17 – 21	Semana 14 – 18	
<b>6ª sesión</b>		Semana 24 – 28	Semana 21 – 25	
<b>Evaluación</b>	Semana 26 – 30	Semana 24 – 28	Semana 21 – 25	
		IES RIO DUERO	IES PIO DEL RIO HORTEGA	

## **5.8. SISTEMAS DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

La evaluación del programa se llevará a cabo tanto por el equipo docente y las familias, como por los estudiantes y las enfermeras encargadas de realizarlo.

Los tres grupos de participación valorarán el programa en la última sesión (al final de la primera en el caso de familias y equipo docente), mediante la realización de una encuesta (*Anexo 2, Anexo 14*), en la que evaluarán la duración, el contenido, el aula y los medios utilizados, además de poder ofrecer propuestas de mejora u otros temas respecto a los que les gustaría o consideran que sería apropiado aprender.

En cuanto al grado de consecución de los objetivos, las enfermeras realizarán evaluaciones cortas al final de cada sesión con los adolescentes, mediante un cuestionario de control en la aplicación Kahoot!. Se elige este método para que sea llamativo para los adolescentes y no les suponga un “sobresfuerzo” evaluar la sesión, además de resultar más sencillo de unificar los resultados que con una encuesta realizada en papel.

De igual modo, durante el programa, se hará entrega a todos los participantes de un medio de comunicación con las enfermeras (correo electrónico), que podrán usar para hacer preguntas o como medio seguro para expresar preocupaciones (orientado principalmente a los estudiantes).

Por último, a lo largo del curso, se organizarán reuniones informativas con el equipo docente (con la periodicidad que consideren necesaria, recomendable una por trimestre), en las que comentará con las enfermeras la evolución que hayan visto en sus estudiantes con respecto a los temas tratados en el programa. De esta forma se podrá comprobar si la información dada permanece con el paso de los meses o si es preciso cambiar algunos de los procedimientos para obtener unos mejores resultados a largo plazo.

## 5.9. CONSIDERACIONES ÉTICO-LEGALES

Para participar en el Programa de Educación para la Salud (EpS) será necesario que los padres o tutores legales de los adolescentes que participen en el mismo firmen un consentimiento informado (*Anexo 5*) en el que consienten que su hijo/a menor de edad realice las actividades organizadas durante la duración del programa, así como que reciba la formación pertinente para prevenir el acoso escolar.

Dicho consentimiento se realizará debido a que el programa que se quiere impartir se consideraría una actividad extraescolar. Dícese, actividad organizada por el centro educativo durante el horario escolar que utiliza técnicas, medios y/o recursos diferentes a lo estipulado en el horario lectivo. Y por ello, al estar trabajando con menores de edad, los padres deben dar su aprobación, de manera que, una vez realizada la actividad, la enfermera y el equipo docente no sean responsables, si han actuado de forma adecuada, de las consecuencias derivadas de la misma (33).

Para asegurar que los familiares están de acuerdo con el contenido del Programa, se realizará una primera sesión informativa en la que tendrán la oportunidad de expresar sus dudas y opiniones respecto a las diferentes actividades a realizar. Con esto pretendemos conseguir que la mayoría de los familiares firmen el consentimiento.

Como las sesiones se realizarán en horario escolar, ocupando las horas destinadas a tutoría y/o valores éticos/religión, aquellos alumnos que no participen en el programa realizarán la actividad que el tutor/a considere oportuna.

Las enfermeras a cargo del programa se harán responsables de custodiar los datos personales de los alumnos, así como los resultados de las diferentes encuestas realizadas, poniendo a los familiares sobre aviso si consideran que alguna de las respuestas dadas es alarmante, de manera que sean ellos los que decidan como actuar.

## **6. COCLUSIONES**

Tras la realización del TFG se concluye:

El acoso escolar reconocido como un importante problema de salud pública en la actualidad, precisa de una implicación multidisciplinar donde las intervenciones educativas y la colaboración de las familias complementen la asistencia por parte del profesional de enfermería, representando un papel esencial en técnicas de prevención, detección y reducción de la violencia entre iguales.

La implantación de programas educativos basados en la evidencia donde se establece una colaboración entre las diferentes áreas involucradas, equipo docente, familias, estudiantes y personal sanitario, generan efectos positivos como método de enfrentamiento contra el acoso escolar al abordar las actividades de prevención y detección de forma organizada y siguiendo un interés común.

Con el presente trabajo se busca incitar investigaciones futuras en el área del acoso escolar en particular y de problemas adolescentes en general, incluyendo la visión que presentan las Ciencias de la Salud a la hora de prevenirlos, diagnosticarlos y tratarlos.

En otro orden de ideas, cabe destacar la importancia del perfil de enfermería en una de sus funciones más relevantes y, algunas veces olvidada, como es la educación y la docencia para la prevención y la promoción de un estilo de vida saludable en cualquier etapa de nuestra vida, desde la enfermería pediátrica a la geriátrica.

Recordando en el proceso, la importancia de contar con una enfermería escolar que facilite la implantación de programas de educación para la salud en edades claves para el desarrollo de las personas, como lo son la infancia y la adolescencia, con el fin de evitar problemas de salud futuros derivados de malas prácticas en la época nombrada.



## 7. BIBLIOGRAFÍA

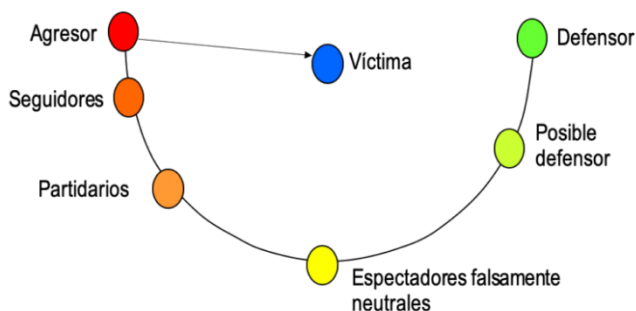
1. Pabón-Carrasco M, Ramirez-Baena L, Jiménez-Picón N, Ponce Blandón JA, Martínez-Montilla JM, Martos-García R. Influence of Personality Traits and Its Interaction with the Phenomenon of Bullying: Multi-Centre Descriptive Study. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2020;17(1):172.
2. ¿Cómo evitar el bullying? [Internet]. Save the Children. 2020 [citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/actualidad/como-evitar-bullying>
3. Acoso escolar | AEPAE (Asociación Española Prevención Acoso Escolar) [Internet]. AEPAE. [citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://aepae.es/acoso-escolar>
4. Ciberacoso [Internet]. AEPAE. [citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://aepae.es/ciberacoso>
5. Francisca Angélica MG, José Francisco HM. Nuevas formas de bullying, cyberbullying. Nivel de riesgo en la etapa preadolescente. UAM\_Biblioteca [Internet]. Madrid: RILME, 2018; 541-545. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10486/683107>
6. Méndez I, Jorquera AB, Ruiz-Esteban C, Martínez-Ramón JP, Fernández-Sogorb A. Emotional Intelligence, Bullying, and Cyberbullying in Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2 de diciembre de 2019;16(23): E4837.
7. Ruíz R, Riuró M, Tesouro M. Estudio del bullying en el ciclo superior de primaria. *Educ XX1* [Internet]. 2015 [citado 7 de marzo de 2022];18(1). Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/12384>
8. Botell ML. Bullying: aspectos históricos, culturales y sus consecuencias para la salud. *Rev Cuba Med Gen Integral* [Internet]. 30 de mayo de 2017 [citado 8 de abril de 2022];33(1). Disponible en: <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/277>
9. Lucas-Molina B, Pérez-Albéniz A, Solbes-Canales I, Ortuño-Sierra J, Fonseca-Pedrero E, Lucas-Molina B, et al. Acoso escolar, cyberbullying y salud mental: el rol de la cohesión entre estudiantes como factor protector escolar. *Psychosoc Interv*. 2022;31(1):33-41.
10. Machimbarrena JM, Calvete E, Fernández-González L, Álvarez-Bardón A, Álvarez-Fernández L, González-Cabrera J. Internet Risks: An Overview of Victimization in Cyberbullying, Cyber Dating Abuse, Sexting, Online Grooming and Problematic Internet Use. *Int J Environ Res Public Health*. Noviembre de 2018;15(11):2471.
11. Los jóvenes y el consumo de nuevas tecnologías [Internet]. ISEP. 2019 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/los-jovenes-y-el-consumo-de-nuevas-tecnologias/>
12. Teléfonos móviles, qué peligros suponen para los más pequeños [Internet]. EFE Salud. 2020 [citado 16 de abril de 2022]. Disponible en: <https://efesalud.com/telefono-movil-ninos-peligros/>
13. Consejos para un buen uso de las nuevas tecnologías en nuestros hijos [Internet]. Fundación Orienta. 2020 [citado 16 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.fundacioorienta.com/es/consejos-para-un-buen-uso-de-las-nuevas-tecnologias-en-nuestros-ninos/>

14. Ortega-Barón J, González-Cabrera J, Machimbarrena JM, Montiel I. Safety.Net: A Pilot Study on a Multi-Risk Internet Prevention Program. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2021;18(8):4249.
15. Happy slapping: cuando la violencia real se hace viral [Internet]. Save the Children. 2019 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/actualidad/happy-slapping-violencia-online-menores>
16. Gassó AM, Klettke B, Agustina JR, Montiel I. Sexting, Mental Health, and Victimization Among Adolescents: A Literature Review. *Int J Environ Res Public Health*. Enero de 2019;16(13):2364.
17. Ferrer-Cascales R, Albaladejo-Blázquez N, Sánchez-SanSegundo M, Portilla-Tamarit I, Lordan O, Ruiz-Robledillo N. Effectiveness of the TEI Program for Bullying and Cyberbullying Reduction and School Climate Improvement. *Int J Environ Res Public Health*. 16 de febrero de 2019;16(4): E580.
18. Fátima Zohra EML, Eva GP (dir). La enfermería frente al acoso escolar: una revisión narrativa [TFG en internet]. [Madrid]: Universidad autónoma de Madrid; 2016 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10486/675739>
19. Musalem BR, Castro OP. Qué se sabe de bullying. *Rev Médica Clínica Las Condes*. 1 de enero de 2015;26(1):14-23.
20. Ubieto Pardo JR, Ubieto Pardo JR. Los terceros en el bullying: ¿testigos o cómplices? *Rev Asoc Esp Neuropsiquiatría*. junio de 2021;41(139):267-78.
21. Feijóo S, Rodríguez-Fernández R. A Meta-Analytical Review of Gender-Based School Bullying in Spain. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2021;18(23):12687.
22. Acoso escolar, datos, cifras y estadísticas [Internet]. EPDATA. 2021 [citado 6 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.epdata.es/datos/acoso-escolar-datos-cifras-estadisticas/257/espana/106>
23. Garcia-Continente X, Pérez-Giménez A, Espelt A, Nebot Adell M. Bullying among schoolchildren: differences between victims and aggressors. *Gac Sanit*. agosto de 2013;27(4):350-4.
24. Noemí AP, José María JP (dir). La necesidad de implantación de Enfermería Escolar en España. Revisión Sistemática [TFG en internet]. [Valladolid]: Universidad de Valladolid; 2022 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47869>
25. Navarro-Gómez N. El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clin Health*. 28 de marzo de 2017;28(1):25-31.
26. Quintana-Orts C, Rey L, Neto F, Quintana-Orts C, Rey L, Neto F. ¿Son la soledad y la inteligencia emocional factores importantes para los adolescentes? La influencia de la victimización por acoso y ciberacoso en la ideación suicida. *Psychosoc Interv*. 2021;30(2):67-74.
27. Yo a eso no juego [Internet]. Save the Children. 2016 [citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/publicaciones/yo-eso-no-juego>

28. Estadísticas de Bullying en ESPAÑA 2020/2021. 11.229 casos. [Internet]. Bullying sin fronteras. 2016 [citado 17 de abril de 2022]. Disponible en: <https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2016/11/estadisticas-de-acoso-escolar-o.html>
29. Ariza KJB, Castillo CVC. Bullying o intimidación escolar: aportes desde la evidencia de investigación en enfermería. *Texto Contexto - Enferm.* 2018;27(4): e0400017.
30. Cartera de servicios de Atención Primaria [Internet]. Saludcastillayleon.es. 2019 [citado 26 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/catalogo-prestaciones/cartera-servicios/cartera-servicios-atencion-primaria.ficheros/1522344-cartera%20de%20servicios%202019.pdf>
31. Ruiz M. La enfermera escolar en España: una figura de necesidad imperiosa, anecdótica y con disparidad de implantación entre CC. AA. [Internet]. *Gaceta Médica.* 2022 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://gacetamedica.com/profesion/la-enfermera-escolar-en-espana-una-figura-de-necesidad-imperiosa-anecdótica-y-con-disparidad-de-implantacion-entre-cc-aa/>
32. Barbero A. La rueda de las emociones [Internet]. *Personas y Equipos Productivos.* 2021 [citado 10 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.albarbero.com/2021/07/la-rueda-de-las-emociones.html>
33. Pablo LV, Francisco de Paula PV. Autorización escolar vs. consentimiento informado escolar. *Emás F. Rev. Dig. de Educación Física* 2018; (54): 9.
34. Protagonistas [Internet]. *Bullying.cat.* 2022 [citado 7 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://bullying.cat/protagonistes/?lang=es>
35. Helena FP, M<sup>a</sup> José CT (dir). Programa de educación para la salud: mejora de los brotes de acné en la adolescencia [TFG en internet]. [Valladolid]: Universidad de Valladolid; 2021 [citado 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47757>
36. 5 vídeos para tratar en el aula los riesgos de las redes [Internet]. UNICEF. 2022 [citado 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.es/educa/biblioteca/videos-educativos-riesgos-redes-sociales>
37. Yo a eso no juego cuestionario [PDF Internet]. Save de Children. 2016 [citado 7 de marzo de 2022]. Disponible en: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo\\_a\\_eso\\_no\\_juego-cuestionario.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego-cuestionario.pdf)
38. Celia CR, Pedro CC A (dir). Diseño de un programa de educación para la salud sobre educación afectivo-sexual a través de las redes sociales [TFG en internet]. [Valladolid]: Universidad de Valladolid; 2021 [citado 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47741>

## 8. ANEXOS:

**Anexo 1.** Círculo del *bullying*. Adaptado de Dan Olweus (2001) (34).



**Anexo 2.** Evaluación de las sesiones dirigidas a familias y equipo docente.

### Encuesta de Evaluación de la Actividad.

*Califique del 1 al 4, siendo este último la máxima nota positiva.*

<ol style="list-style-type: none"><li>1. El horario ha sido apropiado (horas disponibles, duración).</li><li>2. Has mostrado motivación/interés durante el desarrollo de la sesión.</li><li>3. Las explicaciones han sido de utilidad para el aprendizaje.</li><li>4. Se ha contado con instalaciones (aula, recursos materiales y personales) apropiadas para el desarrollo de la actividad.</li><li>5. ¿Consideras recomendar la sesión a otras personas?</li><li>6. ¿Serías capaz de reconocer conductas de acoso escolar?</li><li>7. ¿Te ha ayudado la sesión para entender que es el acoso escolar?</li><li>8. ¿Te ha ayudado la información dada para saber que hacer en caso de acoso escolar?</li><li>9. Para familias: ¿crees que han sido de utilidad los consejos para mejorar la comunicación con vuestros hijos/as?</li><li>10. En general, ¿te ha gustado la actividad realizada?</li></ol>	
---	--

Propuestas de mejora u otros temas que considere adecuados para tratar con profesores / familias / estudiantes.


--

# ACOSO ESCOLAR

(Dirigido al Equipo Docente)

- **40 - 55 % de los estudiantes están involucrados de alguna forma en el acoso escolar.**
- **40 % de los jóvenes son víctimas de cyberbullying.**
- **1 de cada 10 estudiantes es víctima de acoso escolar.**
- **6 de cada 10 estudiantes han sido insultados alguna vez en el ámbito educativo.**

**RECUERDA:**  
No actuar contra el Acoso Escolar te convierte en cómplice.



**TOLERANCIA CERO**

Autora: Emma Palencia Herrero

## ¿Qué es el Bullying?

Es todo comportamiento violento, intencionado y progresivo que se lleva a cabo, de forma continua en el tiempo, entre compañeros de clase.

**Formas de llevarlo a cabo:**

- Maltrato físico. Golpes, empujones, robos.
- Maltrato verbal. Insultos, burlas, motes.
- Exclusión social. Ignorar a la persona.
- Cyberbullying. Uso de las redes sociales e internet para dañar la imagen y dignidad de otra persona.

**Método TEI. Tutorías entre iguales:**


1. Planear la intervención.
2. Formación del profesorado.
3. Formación de los estudiantes tutores.
4. Emparejar a los estudiantes.
5. Desarrollo de la intervención:
  - a. Facilitar relación tutor-tutelado.
  - b. Tutorías informales con cierta periodicidad.
  - c. Formación específica.

## ¿Qué podemos hacer?

- No minimizar la gravedad de las agresiones.
- Observar la relación entre vuestros alumnos.
- No culpabilizar ni a la víctima ni a los agresores para evitar el resentimiento.
- No hacer mediación. Se trata de una situación donde hay desequilibrio de poder.

**Medidas de prevención:**

- Vigilancia durante los recreos.
- Educar en derechos, igualdad y tolerancia.
- Realizar actividades específicas de sensibilización: violencia y convivencia.
- Promover relaciones basadas en el respeto.



**Anexo 4.** Estrategias de comunicación con adolescentes (Moneo versión 2.4).

Tabla 4. Estrategias de comunicación con adolescentes.

<b>¿Cómo favorecer la comunicación?</b>	<b>¿Qué hacer al hablar?</b>	<b>¿Qué hacer al escuchar?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar espacios y oportunidades para hablar con los hijos.</li> <li>- Prestarles atención y hacer que se sientan escuchados.</li> <li>- Mostrar que pueden expresar sus sentimientos, inquietudes y opiniones sin ser ridiculizados o recriminados.</li> <li>- Procurar que no haya temas tabú, que puedan hablar sobre cualquier asunto que les preocupe.</li> <li>- Estar preparados para escuchar cosas que preferiríamos no haber oído.</li> <li>- Tomar la iniciativa si es necesario, haciendo preguntas o hablando sobre nosotros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tratar un solo tema a la vez y respetar el turno de palabra.</li> <li>- Realizar preguntas abiertas. <i>¿Cómo estás? ¿Qué opinas de lo que dijo...</i></li> <li>- Tratar la conducta o el hecho en concreto y valorar solo esa conducta. <i>Ayer no bajaste a cenar con nosotros.</i></li> <li>- Reconocer los sentimientos e ideas con palabras o interjecciones. <i>Oh, vaya, claro, entiendo.</i></li> <li>- Aceptar los sentimientos y redirigir la actitud inadecuada. <i>Entiendo que querías salir con tus amigos, pero justo hoy es el cumpleaños de tu...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchar al otro con atención, pensando en los que estamos escuchando y no en la respuesta que vamos a dar.</li> <li>- Respetar el turno de palabra y los espacios de silencio.</li> <li>- Prestar atención a la persona y al mensaje. No distraerse con otros elementos.</li> <li>- Importante el lenguaje no verbal. Contacto visual, expresión atenta, gesto amable, postura corporal cercana.</li> <li>- Cercanía física pero sin invadir el espacio personal.</li> </ul>

## ¿CÓMO DETECTARLO?

- Cambios físicos y emocionales:
  - Alteración del estado del ánimo.
  - Frecuentes manifestaciones de dolencias.
  - Signos de apatía, tristeza, ansiedad o estrés.
- Cambios de conducta/sociales:
  - Cambio en actividades de ocio.
  - Cambios relacionados con la comida.
  - Cambios en el hábito del sueño.
- Cambios en el contexto académico:
  - Rechazo a acudir al centro educativo.
  - Pérdida de pertenencias, lesiones frecuentes.
  - Disminución del rendimiento académico.

# ACOSO ESCOLAR

## (Dirigido a las Familias)



**TOLERANCIA CERO**

Autora: Emma Palencia Herrero

## ¿Qué es el Bullying?

Es todo comportamiento violento, intencionado y progresivo que se lleva a cabo, de forma continua en el tiempo, entre compañeros de clase.

### Formas de llevarlo a cabo:


- Maltrato físico. Golpes, empujones, robos.
- Maltrato verbal. Insultos, burlas, motes.
- Exclusión social. Ignorar a la persona.
- Cyberbullying. Uso de las redes sociales e internet para dañar la imagen y dignidad de otra persona.

## ¿Qué hacer si tu hijo/a es víctima de acoso escolar?


- Escucha y dialoga. Pregunta, preocúpate y anima a expresar emociones.
- Refuerza su autoestima y no le culpabilice. Hazle saber que no está solo.
- Actúa. Traza un plan contando con la colaboración de tu hijo.
- Comunica la situación al colegio para que tome las medidas necesarias.
- Mantén la calma y muestra positividad.

## ¿Qué hacer si tu hijo/a es el agresor en un caso de acoso escolar?

- Presta atención a su comportamiento. Que no sienta que no estás cuando te necesita.
- Anímale a expresar sus sentimientos.
- No le sigas la corriente. Actúa.
- Hazle saber que no aceptas su comportamiento, pero muestra apoyo.
- Contacta con el centro educativo para buscar una solución conjunta.



Anexo 6. Consentimiento informado del programa (35).

<b>IES RIO DUERO / IES PIO DEL RIO HORTEGA</b>		
<b>DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO P.E.S.: “PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR EN ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 14 AÑOS”</b>		
<p>Yo, ..... con D.N.I. ...., y teléfono ....., en calidad de padre / madre / tutor legal de D/Dña ..... de ..... años, con D.N.I. ....</p>		
<p><b>DECLARO:</b></p> <p>Qué he sido previamente informado/a del Programa de Educación para la Salud: “Prevención del acoso escolar en adolescentes entre 12 y 14 años”, a desarrollar en el IES Rio Duero o IES Pio del Rio Hortega, y</p>		
<p><b>CONSIENTO:</b></p> <p>En la asistencia a las sesiones y el seguimiento de dicho Programa, por parte de mi hijo/a / tutelado/a.</p> <p>La dirección del instituto y las enfermeras encargadas del programa, en cumplimiento con los derechos del paciente, se compromete a tratar los datos personales, según la normativa vigente en materia de información y documentación clínica.</p>		
<p>En Valladolid, a _____ de _____ del 20____</p>		
<p><b>Firma Tutor/a</b></p>          <p>Teléfono 666 36 14 75</p>	<p><b>Firma Director/a</b></p>	<p><b>Firma Profesional</b></p>          <p><a href="mailto:emmapahe@hotmail.es">emmapahe@hotmail.es</a></p>



**Anexo 7.** Encuesta sobre acoso escolar. Versión Española del European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ).

BULLYING					
EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON BULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VICTIMA Y/O AGRESOR. TUS RESPUESTAS SERÁN CONFIDENCIALES.					
¿Has vivido algunas de las siguientes situaciones en los últimos dos meses? (por favor, haz una cruz en la casilla de la respuesta más apropiada para ti)					
	No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana
<b>1.</b> Alguien me ha golpeado, me ha pateado o me ha empujado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b> Alguien me ha insultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b> Alguien le ha dicho a otras personas palabras malsonantes sobre mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4.</b> Alguien me ha amenazado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5.</b> Alguien me ha robado o roto mis cosas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6.</b> He sido excluido o ignorado por otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7.</b> Alguien ha difundido rumores sobre mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8.</b> He golpeado, pateado o empujado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9.</b> He insultado y he dicho palabras malsonantes a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10.</b> He dicho a otras personas palabras malsonantes sobre alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11.</b> He amenazado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12.</b> He robado o estropeado algo de alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13.</b> He excluido o ignorado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>14.</b> He difundido rumores sobre alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 8.** Encuesta sobre el ciberacoso. Versión Española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ).

CYBERBULLYING					
EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON CYBERBULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VICTIMA Y/O AGRESOR. TUS RESPUESTAS SERÁN CONFIDENCIALES.					
¿Has vivido alguna de las siguientes situaciones en Internet o con el teléfono móvil en los últimos dos meses? <i>(Por favor, señala para cada ítem la respuesta que mejor te venga)</i>					
	No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana
1. Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: A través de email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí. (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. He sido excluido o ignorado de una red social o de chat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal. (email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella. (mensajería instantánea o cuenta en red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. He colgado información personal de alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. He difundido rumores sobre alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 9.** Videos sobre los riesgos de las redes sociales (UNICEF) (36).

**1. Los seguidores que tu no ves.**



**2. Piensa antes de aceptar.**



**3. Privacidad en internet.**



**4. Piensa antes de enviar.**



**5. “Dos en tu clase”.**



**Anexo 10.** 10 consejos de expertos en seguridad de la información (4):

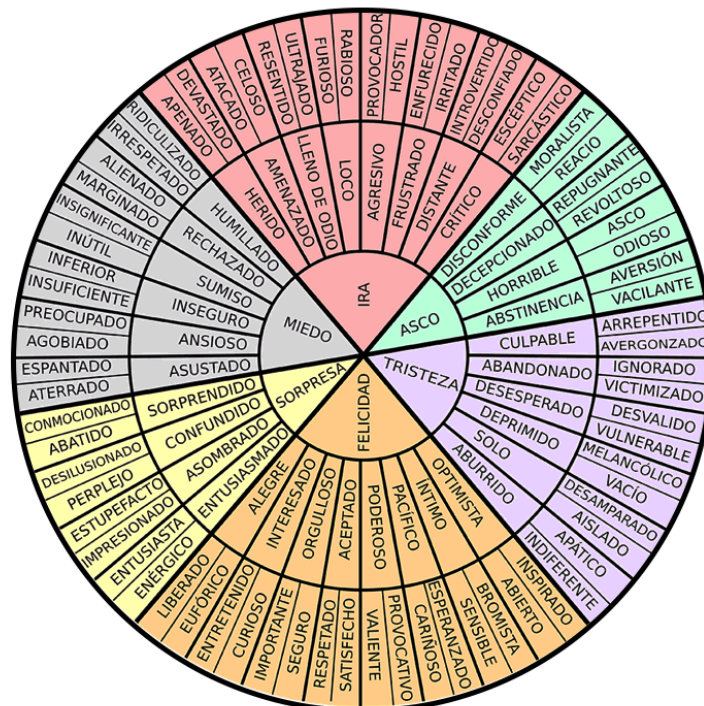
1. **No respondas a mensajes que traten de acosarte.** Bloquea a cualquier remitente que te acose y/o a números, usuarios desconocidos.
2. **Guarda el mensaje como prueba del acoso.**
3. **Cuéntaselo a tus padres o familiares, al centro escolar** para que se tomen las medidas pertinentes y denúncialo a la Policía o a la Guardia Civil, si lo crees necesario.
4. **Se cuidadoso con tu información privada.** No se la envíes a desconocidos.
5. **Cuidado al utilizar la cámara web** (o webcam). Nunca debe estar encendida si no es ante los amigos de confianza. Jamás ante los desconocidos.
6. **No le des tu dirección de correo ni tu teléfono a desconocidos.**
7. En las redes sociales **restringe el acceso a tu información personal a tus amigos de confianza.**
8. **Ten tus claves de acceso y contraseñas bien protegidas,** y cámbialas si sospechas que alguien las puede estar utilizando.
9. **NO participes en foros y chats sin tomar las precauciones adecuadas.** Nunca des información personal: dirección de tu domicilio, teléfono, dirección de correo o datos personales.
10. Por último, **recuerda que Internet es un canal abierto a todo el mundo y que tú no tienes control sobre ello.** Sin embargo, si tienes el control sobre tus relaciones personales y sobre quienes quieres que formen parte de ellas.

**Anexo 11.** Lo positivo y lo negativo de las emociones.

Tabla 5. Las emociones: lo positivo vs lo negativo (idea sacada de CRJ Valladolid).

	POSITIVO	NEGATIVO
<b>IRA</b>		
<b>MIEDO</b>		
<b>FELICIDAD</b>		
<b>TRISTEZA</b>		
<b>SORPRESA</b>		
<b>ASCO</b>		

**Anexo 12.** La rueda de las emociones (32).



**Anexo 13.** Encuestas sobre personalidad y autoestima (37).

1. RSES (Rosenberg, 1989. Martín-Albo et al, 2007). Sentimiento de satisfacción que tiene la persona sobre sí misma.

Totalmente en desacuerdo.	En desacuerdo.	De acuerdo.	Totalmente de acuerdo.
1	2	3	4

	1	2	3	4
En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.				
A veces pienso que no soy bueno/a en nada.				
Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.				
Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso/a.				
A veces me siento realmente inútil.				
Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de la gente.				
Ojalá me respetara más a mí mismo/a.				
En definitiva, tiendo a pensar que soy un/a fracasado/a.				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				

2. BES (Jolliffe y Farrington, 2006). Forma de ser de una persona.

Totalmente en desacuerdo.	En desacuerdo.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo.	De acuerdo.	Totalmente de acuerdo.
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Después de estar con un amigo/a que está triste por algún motivo suelo sentirme triste.					
Los sentimientos de los demás me afectan con facilidad.					
Me pongo triste cuando veo a gente llorando.					
Cuando alguien está deprimido suelo comprender cómo se siente.					
Casi siempre me doy cuenta de cuándo están asustados mis amigos/as.					
A menudo me entristece ver cosas tristes en la tele o en el cine.					
A menudo puedo comprender cómo se sienten los demás incluso antes de que me lo digan.					
Casi siempre puedo notar cuándo están contentos los demás.					
Suelo darme cuenta rápidamente de cuándo un amigo/a está enfadado.					

3. HHSS (Oliva et al, 2011). Relación con otras personas.

Totalmente falsa.	Falsa.	Algo Falsa.	Ni Falsa Ni Verdadera	Algo Verdadera.	Verdadera.	Totalmente Verdadera.
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco.							
Suelo alabar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien.							
Me da corte hablar cuando hay mucha gente.							
Cuando dos amigos/as se han peleado, suelen pedirme ayuda.							
Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a una fiesta, al cine, etc.							
Me da corte empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente.							
Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho.							
Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él/ella.							
Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as.							
Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.							
Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué.							
Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo.							

**Anexo 14.** Evaluación de las sesiones dirigidas a los estudiantes (38).

**Encuesta de satisfacción.**

Señale el número que represente tu grado de satisfacción con el Programa de Educación para la Salud (siendo 1 la peor puntuación y 4 la mejor):

Opinión general del programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Contenido del programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Temas tratados en el programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Claridad del contenido del programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Tiempo dedicado al programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Organización del programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Horario del programa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Métodos utilizados	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Conocimientos adquiridos	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Utilidad de la información dada	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Opinión general de las dinámicas utilizadas	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Conocimientos de las enfermeras	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Respuesta a dudas y preguntas	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Confianza que transmiten las enfermeras	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

¿Qué es lo que más te ha gusta y por qué?

.....  
.....



¿Qué es lo que menos te ha gustado y por qué?

.....  
.....

¿Qué cambios harías para mejorar las diferentes sesiones?

Sesión 1 .....

Sesión 2 .....

Sesión 3 .....

Sesión 4 .....

¿Qué otros temas o actividades te gustaría realizar en un futuro?

.....  
.....  
.....

**¡¡ Muchas gracias por tu opinión !!**