



Universidad de Valladolid

PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO EN LA ESO:

**Una propuesta de intervención desde el modelo pentagonal
de Bisquerra**

Facultad de Educación y Trabajo Social

CURSO 2024/2025

AUTOR: Samuel Garrido Álvarez

TUTOR: Prof. Dr. Juan Antonio Valdivieso Burón

(Departamento de Psicología)

*A todas las personas que me apoyan día a día
sin necesidad de usar palabras.
Y a mi tutor Juan Antonio, por su ayuda y acompañamiento.*

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster presenta una propuesta de intervención educativa dirigida a prevenir y reducir el ciberacoso en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), concretamente en 3º de la ESO, bajo el marco legislativo de Castilla y León. La intervención se fundamenta en el modelo pentagonal de Bisquerra, abordando sus cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. A través de un enfoque práctico, el modelo se refleja en las sesiones de tutoría mediante dinámicas participativas, actividades reflexivas y el uso educativo de las TIC. Además, se evalúa el impacto de la intervención mediante herramientas validadas como el ECIPQ y el test "Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales". El trabajo recalca en la importancia de las competencias emocionales y la educación emocional para la obtención del bienestar y la lucha contra el ciberacoso.

Palabras clave: ciberacoso, emociones, competencias emocionales, adolescentes, educación.

Abstract

This Master's Thesis presents a proposal for an educational intervention aimed at preventing and reducing cyberbullying in students in Compulsory Secondary Education (ESO), specifically in the 3rd year of ESO, under the legislative framework of Castilla y León. The intervention is based on Bisquerra's pentagonal model, addressing its five dimensions: emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, social competence and competences for life and well-being. Through a practical approach, the model is reflected in the tutoring sessions through participatory dynamics, reflective activities and the educational use of ICT. In addition, the impact of the intervention is evaluated using validated tools such as the ECIPQ and the test "Cyberbullying. Peer bullying screening". The work stresses the importance of emotional competences and emotional education for the achievement of well-being and the fight against cyberbullying.

Key words: cyberbullying, pentagonal model, emotions, emotional competences, adolescents, education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	10
3.1. OBJETIVOS.....	10
3.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	11
3.2.1. Competencias generales.....	11
3.2.2. Competencias específicas del módulo genérico.....	12
3.2.3. Competencias específicas del módulo específico.....	12
3.2.4. Competencias específicas del módulo Trabajo de Fin de Máster.....	12
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
4.1. USO DE LAS TICS.....	13
4.2. LAS TICs EN LA ADOLESCENCIA.....	15
4.3. CIBERACOSO.....	16
4.4. MODELO PENTAGONAL DE BISQUERRA.....	17
4.4.1. Conciencia emocional.....	18
4.4.2. Regulación emocional.....	18
4.4.3. Autonomía emocional.....	18
4.4.4. Competencia social.....	19
4.4.5. Competencias para la vida y el bienestar.....	19
4.5. PROGRAMAS E INTERVENCIONES LLEVADAS A CABO PARA LA PREVENCIÓN DE CIBERACOSO EN LA ESO.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	20
5.1. OBJETIVOS.....	20
5.2. DESTINATARIOS.....	21
5.3. PROCEDIMIENTO.....	21
5.5. TEMPORALIZACIÓN.....	22
5.6. EVALUACIÓN.....	33
6. CONCLUSIÓN.....	34
7. REFERENCIAS.....	36
8. ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Temporización de la intervención</i>	6
Tabla 2. <i>Ficha “Pienso y siento”</i>	28
Tabla 3. <i>Ficha de emociones causas y consecuencias</i>	29
Tabla 4. <i>Ficha “Fortalezas-emociones”</i>	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Evolución del equipamiento TIC en los hogares</i>	14
Figura 2. <i>Evolución en el uso de las TIC</i>	15
Figura 3. <i>Modelo pentagonal de Bisquerra</i>	17
Figura 4. <i>Encontrar la serie</i>	26
Figura 5. <i>¡Cuántos emojis!</i>	27

1. INTRODUCCIÓN

A continuación se va a desarrollar el Trabajo de Fin de Máster (TFM) según las indicaciones que se establecen en la guía docente, considerándose un trabajo de especial relevancia para el desarrollo profesional como orientador educativo y que trata de aunar las competencias generales y específicas para su aplicación en un contexto escolar real. A su vez, se tiene en cuenta para su elaboración el marco normativo de la LOE/LOMLOE y la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.

La temática elegida para este trabajo se centra en diseñar de manera fundamentada una propuesta de intervención para la prevención del ciberacoso para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) a través del modelo pentagonal de Bisquerra

Así, la intervención en el ámbito de la promoción personal y social del alumnado adolescente es una preocupación constante en cualquier sistema educativo (Jornet et al., 2011; ; Glewwe y Kremer, 2006). Este trabajo de la especialidad de Orientación Educativa perteneciente al Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, desarrolla a través de la propuesta de intervención mencionada, las competencias correspondientes al título académico.

En su artículo. Bisquerra y Pérez (2007), señalan la importancia de las competencias emocionales y del desarrollo emocional como una vía hacia el bienestar y la felicidad, es posible que conozcamos artículos que relacionan positivamente la inteligencia emocional con el bienestar psicológico como Bermúdez et al. (2003). En este caso Bisquerra y Pérez (2007), diferencian entre competencias emocionales, educación emocional e inteligencia emocional y dejan esta última a debate de la psicología, centrándose ellos en la educación emocional en competencias emocionales con su correspondiente respaldo de la investigación. Al margen de esto, señalan la influencia del desarrollo emocional sobre la salud y el bienestar, por ende, se afirma que las competencias emocionales mejoran el bienestar y señalan que desde la educación emocional hay que trabajarlas debido a su importancia (Bisquerra y Pérez, 2007). De esta manera, en la presente propuesta de intervención, se busca educar en estas competencias emocionales, basando las sesiones en el modelo pentagonal de Bisquerra, con el objetivo más concreto de la lucha contra el ciberacoso.

El TFM se explica y justifica a través de unos fundamentos legislativos. La ORDEN EDU/1071/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el "Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes, sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León", nos habla del protocolo de actuación frente al acoso escolar, destacando su importancia y la necesidad de cada centro de tener uno propio. La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que destaca el deber del centro en promover la convivencia y luchar contra el acoso dentro de él, además de marcar como función del consejo escolar la creación de medidas innovadoras para la prevención del acoso. También, la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, que se enfoca en la importancia de la erradicación de cualquier tipo de violencia a través de la educación y la prevención. Sumado a esto, la intervención se enmarca dentro de las funciones del Departamento de Orientación según la ORDEN EDU 1054/2012, de 1 de diciembre, como función de apoyo a la acción tutorial, que más adelante en la justificación se desarrolla de manera más extensa.

Una vez contextualizado el marco legislativo en el que este TFM basa su intervención, se procede a introducir las partes de este con un pequeño desarrollo de los elementos presentes en cada una de ellas.

Primero de todo, se encuentra la justificación del trabajo donde se contextualiza según la legislación sobre ciberacoso tanto a nivel nacional como más concretamente en Castilla y León. Por otro lado, hablaremos de los datos acerca del uso de las TICs y las nuevas tecnologías, el aumento de estas y las edades de los usuarios. Por último, referido a la justificación, uniremos a través de algunos artículos la importancia y relación de las emociones en el acoso escolar, centrándonos en el ciberacoso.

En segundo lugar, se definen los objetivos del trabajo y su relación con las competencias generales y específicas del máster, de las asignaturas presentes en él y del propio TFM.

En cuanto al marco teórico de la propuesta de intervención, se tratará el uso de las TICs, aportando más datos acerca de ello; el ciberacoso, sus diferencias al acoso escolar presencial y los roles de los participantes en él; el modelo pentagonal de Bisquerra, sus cinco dimensiones y el análisis pertinente de cada una de ellas; y por último, los programas e

intervenciones para la prevención de ciberacoso en la ESO, donde se explora literatura existente relacionada.

2. JUSTIFICACIÓN

El contenido de la justificación tratará de explicar la importancia de la intervención, basándose en datos, literatura anterior relacionada con la temática y contextualizando las acciones de la intervención dentro de un marco legislativo.

Por ello, según el *Artículo 4. Funciones y actuaciones* de la ORDEN EDU 1054/2012, de 1 de diciembre, las funciones del departamento de orientación son las siguientes:

- a) Apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje.
- b) Apoyo a la orientación académica y profesional.
- c) Apoyo a la acción tutorial.

En este caso nos enmarcamos en el apoyo a la acción tutorial. El *Artículo 7. Apoyo a la acción tutorial* recoge por parte del departamento las siguientes actuaciones:

- c) Aportación de estrategias para la atención al alumnado con riesgo de abandono temprano de la educación y la formación así como a sus familias, a través de la acción tutorial.
- d) Aportación de técnicas y estrategias de atención de los problemas grupales y de atención individual y de familias, encaminadas a la mejora de la dinámica y el clima social del aula.

Este es el marco legislativo en el que se encuentra esta propuesta de intervención. Además, en concordancia con la legislación aportada, se localiza en la comunidad autónoma de Castilla y León.

La importancia de la lucha contra el acoso escolar se refleja en la Orden EDU/1071/2017 con la elaboración del “Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso escolar”. También la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, recoge que el proyecto educativo del centro debe hacer hincapié en la buena convivencia y el acoso. La propuesta de medidas para la prevención del acoso también se recoge como una competencia

del consejo escolar. La Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio; estipula entre sus finalidades (*Artículo 3. Fines*) la “implementación de medidas de sensibilización para el rechazo y eliminación de todo tipo de violencia”; además, habla también de la prevención, el refuerzo de herramientas y habilidades en el alumnado para promover el buen clima, atender a los derechos de los sujetos y la protección frente a la discriminación. Estos son algunos de los fines que se recogen en esta ley y que han de estar presentes a lo largo de toda la intervención. Por otro lado, se hace referencia a los *derechos de los niños, niñas y adolescentes frente a la violencia*, título que recoge una serie de derechos importantes a tener en cuenta para todo el alumnado y que debemos tener presente en toda práctica educativa.

Para contextualizar la temática, si realizamos una búsqueda en Scopus (a 22 de abril de 2025), utilizando como keyword “cyberbullying”, vemos que los documentos encontrados incrementan de manera notable. Desde 2013, el número ha ido aumentando hasta llegar a la cifra de 1.276 documentos relacionados con el tema. Las principales áreas son ciencias sociales (con 3.174 documentos), psicología (2.748), “ciencias de la computación” (2.462) y medicina (2.008).

Entre los jóvenes de 16 a 24 años, se da el intervalo de mayor usuarios de las distintas redes sociales, llegando casi al 93% (Mena, 2022), siendo este uno de los motivos de interés para prevenir en el periodo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) que de manera ordinaria se desarrolla desde los 11/12 años hasta los 15/16. Esto obviando repeticiones de curso o medidas extraordinarias; lo importante es comprender que el aumento del uso de las nuevas tecnologías (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024), nos obliga a prevenir riesgos para los más jóvenes.

Además de la importancia de las emociones y más concretamente de las competencias emocionales en el bienestar de las personas (Bermúdez et al., 2003; Bisquerra y Pérez, 2007), según la revisión de Marín-Cortés et al. (2020), las emociones juegan un papel importante en las situaciones de acoso, evidentemente en las víctimas siendo estas miedo, preocupación, frustración e ira entre otras; pero también se observan en otros roles como el de observador a través del miedo, la tristeza, ira o empatía; o el de víctima, la ansiedad o la ira. Esta revisión remarca que los agresores a menudo carecen de una buena inteligencia emocional, mala comprensión de sus emociones y poca empatía.

Las habilidades emocionales, el desarrollo de estos recursos y la educación en inteligencia emocional pueden dotar a los alumnos de estrategias de afrontamiento ante el

acoso como víctima, pero también puede ayudar en la gestión y manifestación de emociones por parte del agresor (Muñoz, 2017). La inteligencia emocional también influye en la autoestima y la agresividad, aquellos alumnos con el rol de acosador, a menudo se relacionan con una baja inteligencia emocional, al igual que las víctimas. De este modo, cuando ocurre un caso de acoso, las víctimas tienen dificultades para pedir ayuda, y carecen de la suficiente conciencia emocional (Peña y Aguaded, 2021).

A título personal, por las evidencias revisadas anteriormente y los estudios mencionados, considero la educación en emociones y el trabajo en competencias emocionales, de vital importancia tanto para reducir las consecuencias del acoso, como para obtener herramientas con las que hacer frente a este y además, un elemento clave en la prevención de casos.

3. OBJETIVOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

3.1. OBJETIVOS

Los objetivos en este caso de la elaboración de este Trabajo de Fin de Máster se pueden simplificar en dos objetivos generales:

Objetivo 1: la elaboración de una propuesta de intervención centrada en la lucha contra el ciberacoso tanto a nivel de prevención como de reducción, basándose en el modelo pentagonal de Bisquerra para las competencias emocionales.

Objetivo 2: indagar en la relación entre ciberacoso y emociones, atendiendo a las dimensiones emocionales, los elementos del acoso y en este caso del ciberacoso y las estrategias y alternativas para el uso adaptativo de las TICs en la sociedad.

3.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

En concordancia con el contexto académico en el que se produce este TFM, es pertinente relacionar las competencias exigidas por la Universidad de Valladolid tanto a nivel general pertenecientes al máster, como a niveles más específicos en determinadas asignaturas y para el propio TFM.

En cuanto a lo que recoge las Competencias del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, para la realización del Trabajo de Fin de Máster (*Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas*, s. f.); se relacionan con los objetivos del trabajo de la siguiente manera:

3.2.1. Competencias generales.

G.3. Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las materias propias de la especialización cursada.

C.8. Diseñar y realizar actividades formales y no formales que contribuyan a hacer del centro un lugar de participación y cultura en el entorno donde esté ubicado; desarrollar las funciones de tutoría y de orientación de los estudiantes de manera colaborativa y coordinada; participar en la evaluación, investigación y la innovación de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En este caso, podemos verlos reflejados en el objetivo 1. A través de la elaboración de esta intervención se incluyen ambas competencias.

G.5. Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.

G.7. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.

Por otro lado, estas competencias se plasman en el objetivo 2, a través de la enseñanza en ciberacoso y el papel de las emociones como parte de la problemática.

3.2.2. Competencias específicas del módulo genérico.

En este caso, destacamos dos competencias específicas del módulo genérico, que se desarrollan a lo largo de todo el trabajo.

E.G.3. Elaborar propuestas basadas en la adquisición de conocimientos, destrezas y aptitudes intelectuales y emocionales.

E.G.8. Promover acciones de educación emocional, en valores y formación ciudadana.

Ambas hablan de la adquisición de herramientas y medidas, que ayudan la prevención del ciberacoso a través de las emociones, y por ende trata uno de los principales puntos de la intervención.

3.2.3. Competencias específicas del módulo específico.

E.E.5. En el caso de la orientación psicopedagógica y profesional, conocer los procesos y recursos para la prevención de problemas de aprendizaje y convivencia, los procesos de evaluación y de orientación académica y profesional.

Esta competencia destaca por su focalización en la prevención de problemas de convivencia, ya que incluye en este aspecto el ciberacoso.

E.E.12. Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.

E.E.14. Identificar los problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización y plantear alternativas y soluciones.

Por último, destacan las competencias de innovación en la educación, ya que la presente intervención busca ser innovadora en la solución para la problemática detectada.

3.2.4. Competencias específicas del módulo Trabajo de Fin de Máster.

Objetivo 1

E.P.1. Adquirir experiencia en la planificación, la docencia y la evaluación de las materias correspondientes a la especialización.

E.P.2. Acreditar un buen dominio de la expresión oral y escrita en la práctica docente.

E.P.4. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación a partir de la reflexión basada en la práctica.

E.P.6. Respecto a la orientación, ejercitarse en la evaluación psicopedagógica, el asesoramiento a otros profesionales de la educación, a los estudiantes y a las familias

Objetivo 2

E.P.3. Dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como ya reflejamos en las competencias generales (G.3.), este trabajo como cualquier otro ha de estar basado en una información y teoría que respalden y den sentido a las actividades. A continuación, se desglosa a través de los distintos temas tratados, la teoría pertinentemente recogida para la elaboración de esta propuesta de intervención en la ESO para la prevención del ciberacoso a través del modelo Bisquerra.

4.1. USO DE LAS TICS

El uso de las TICs cada vez es más significativo en nuestro país. Según el Instituto Nacional de Estadística [INE] (2024), los datos aumentan en 2024 respecto a 2023 en edades entre los 16 y los 74 años. Además tal y como se observa en la Figura 1 a continuación, el aumento del equipamiento tecnológico en los hogares ha crecido notablemente en cuanto a la conexión a internet, y los porcentajes de hogares con teléfono móvil se mantienen altos, en el 99,5% en los últimos cinco años.

Porcentaje de hogares con algún miembro de 16 a 74 años

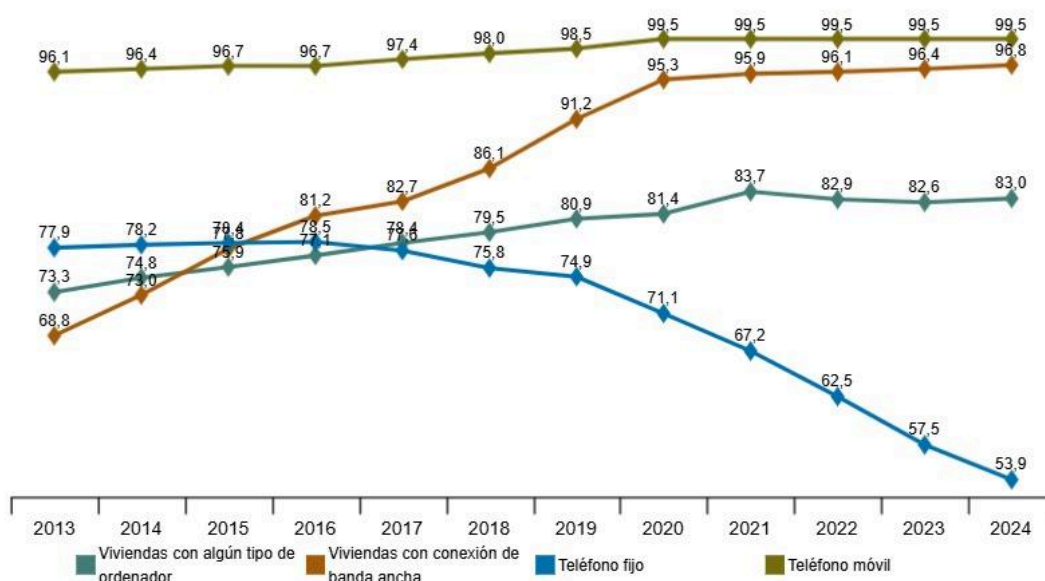


Figura 1. *Evolución del equipamiento TIC en los hogares* (Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/TICH2024.htm>)

Además, el uso entre los jóvenes es un tema de controversia en la sociedad actual, y de nuevo a través del INE (INE, 2024), podemos ver el aumento estadístico de este; en este caso el 95,8% de la población entre 10 y 15 años usa el ordenador, el 96% navega por internet y un 69,6% usaba teléfono móvil. Siendo todos estos datos, un aumento de las puntuaciones recogidas en 2023. Dentro del intervalo de edad entre los 17 y los 74 años, el aumento del uso de las TICs es evidente en los tres aspectos recogidos en la Figura 2: uso de internet en los últimos tres meses, uso de internet diario y compras por internet en los últimos tres meses.

Porcentaje de población de 16 a 74 años

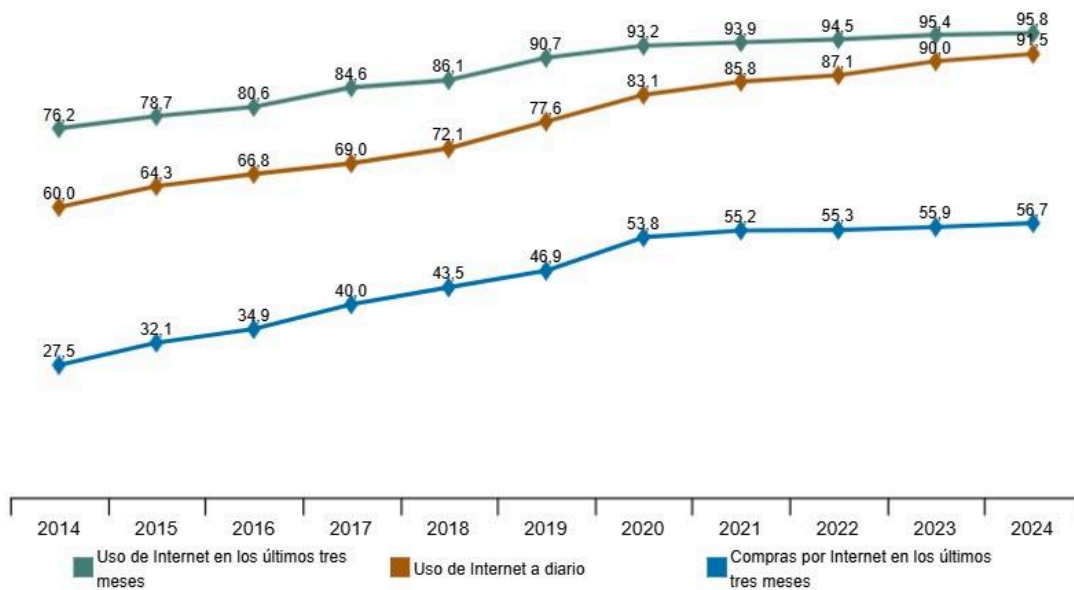


Figura 2. *Evolución en el uso de las TIC* (Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE))

<https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/TICH2024.htm>

4.2. LAS TICs EN LA ADOLESCENCIA

Si atendemos al caso concreto de las redes sociales, como ya comentamos anteriormente, entre los jóvenes de 16 a 24 años está el intervalo de edad que más usuarios engloba, siendo un porcentaje de cerca del 93% (Mena, 2022)

El aumento del uso de las TICs ha traído al mundo conceptos como el estrés tecnológico, relacionado con el FOMO, que se trata de la “ansiedad que siente una persona al pensar que está perdiéndose una actividad divertida que están teniendo otros”. (*Qué es el síndrome FOMO, vinculado con la adicción al móvil*, s. f.) y la necesidad de estar constantemente conectado para no perderse nada de lo que suceda en las redes. Además, podemos separar el uso de las TICs de los jóvenes en tres tipos, atendiendo al uso problemático; uso problemático: 10.72%, indicios de uso problemático: 30.43%, uso adaptado: 58.84% (Díaz et al., 2025).

Según Gee y Hayes (2012), existen ciertas características en la conducta en redes sociales que nos ayudan a entender la intencionalidad en la pertenencia al grupo como factor importante de la relación entre las redes sociales y los adolescentes.

- Sus miembros son heterogéneos
- Todos los usuarios son potenciales productores de contenidos, la creatividad y la originalidad son premisa para ellos
- El estatus y respeto se consiguen a través de distintos procesos y mecanismos
- El conocimiento, en múltiples focos, constituye una inteligencia colectiva desarrollada tanto individual como general y/o específica
- El contenido se transforma merced a la interacción.

El uso excesivo de redes sociales en los jóvenes puede acarrear problemas distintos, como alteraciones del sueño, hábitos alimenticios poco saludables, consumo de alcohol excesivo e impulsivo, una socialización sexual negativa, etc. En este caso, uno de los problemas que se pueden sufrir en redes sociales, y que será de interés en esta intervención es el ciberacoso o cyberbullying. De igual manera, el autor recalca puntos positivos del uso controlado de las redes sociales como “la facilitación de la interacción social, la potenciación del desarrollo cognoscitivo, el desarrollo de sentimientos de competencia y la generación de diversos elementos educativos, como la prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas, y el fortalecimiento de hábitos saludables” (Villanueva et al., 2017).

4.3. CIBERACOSO

El cyberbullying (o ciberacoso) es el proceso de acoso o intimidación que se da a través de las redes sociales (UNICEF, s. f.). Para que se cumpla un caso de cyberbullying, deben darse tres factores: la intencionalidad de los actos, la repetición en el tiempo de estos y el desequilibrio de poder entre las partes (Olweus, 1996).

El acoso escolar y el ciberacoso comparten características como la intencionalidad, la repetición y el desequilibrio de poder, aunque este último se adapta al entorno digital. En el acoso tradicional, dicho desequilibrio suele basarse en la fuerza física o el número de agresores, mientras que en el ciberacoso se manifiesta a través de una mayor competencia tecnológica. Además, si bien ambos implican una dinámica de silencio, en el ciberacoso esta se ve reforzada por el anonimato que permiten las redes, dificultando la identificación del agresor. Por último, mientras que el acoso escolar suele estar limitado a determinados espacios y tiempos —como el horario lectivo, los recreos o la entrada y salida del centro

educativo—, el ciberacoso no conoce límites temporales. Su carácter digital le confiere una disponibilidad constante, de modo que la persona agredida puede verse expuesta a situaciones de acoso a cualquier hora del día, incluso en entornos que deberían ser seguros como el hogar (López-Sidro, 2022).

Según (Giumetti y Kowalski, 2022), existen tres tipos de ciberbullying atendiendo al papel que se toma en la acción: perpetrador de la acción de acoso, víctima de esta o espectador; no obstante, como espectador también se dan casos de emisión del abuso. Con el auge de las redes sociales, la evolución de estas ha sido rápida, a día de hoy las redes sociales significan un punto de apoyo emocional e informativo, guardan relación con el capital social y el apoyo social que reciben los usuarios (Bayer et al., 2020). Sin embargo, también encontramos este problema de cyberbullying, que conduce a deterioro de relaciones y malestar psicológico (Giumetti y Kowalski, 2022), y se puede manifestar a través de fotos en internet, humillaciones o burlas en forma de foto o rumor, a menudo bajo perfiles falsos; se dan insultos y amenazas y exclusión de la víctima del círculo social en las redes

4.4. MODELO PENTAGONAL DE BISQUERRA

La educación emocional se trabaja en docencia, para el desarrollo de distintas competencias emocionales. Podemos agrupar estas en cinco bloques que forman el modelo pentagonal de Bisquerra reflejado en la Figura 3 (Bisquerra y Pérez, 2007).

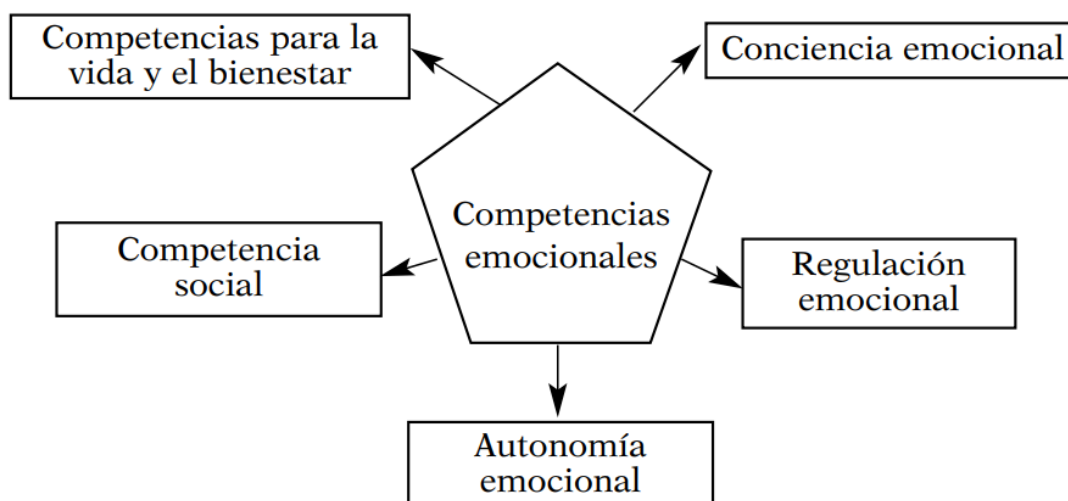


Figura 3. *Modelo pentagonal de Bisquerra* (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/111324>

A continuación según el mismo artículo de Bisquerra y Pérez (2007), vamos a desarrollar los bloques de este modelo:

4.4.1. Conciencia emocional

Hace referencia a la capacidad para percibir las emociones y los sentimientos propios y ajenos, etiquetarlos y entenderlos, ya vengan de manera individual o múltiple. También se engloba en este punto la capacidad para denominar a estas emociones, es decir, el uso de un lenguaje emocional preciso.

4.4.2. Regulación emocional

Entender cómo el estado emocional afecta a nuestra conducta y el uso de la cognición como regulador. En este punto cobra importancia la expresión emocional, una habilidad de la regulación que es clave, en estados más avanzados de madurez, se atenderá a la expresión pero también al impacto emocional que esta tendrá en los demás. La regulación emocional es necesaria para la consecución de objetivos, forma parte de la lucha contra la impulsividad; las emociones afectan en la toma de decisiones, evitar las recompensas a corto plazo y centrarse en una meta se vuelve más difícil por la aparición de las emociones. Por último, aprender a sentir emociones positivas, es una herramienta útil en la regulación.

4.4.3. Autonomía emocional

Está formada de conceptos como la autoestima y la automotivación, que hacen referencia a la percepción de uno mismo, y a la capacidad para usar esa percepción de manera fructífera y no en contra de uno mismo. Para lograr esta autonomía se debe ser responsable en los distintos factores emocionales y mantener una actitud positiva que nos permita afrontar los sucesos. Además, factores como la resiliencia y el análisis crítico de normas sociales también son importantes. Por último la auto-eficacia emocional, que consiste en la percepción de capacidad de sentirse como uno quiera, ya sean estas emociones únicas, o altamente integradas en la sociedad, la persona y los valores de esta, están en concordancia con las emociones.

4.4.4. Competencia social

En este caso, nos referimos a la capacidad para socializar de manera adecuada con los demás, a través del respeto, el comportamiento solidario, una comunicación efectiva, expresiva y receptiva. La asertividad, como punto medio de comunicación adaptado a los demás, para todo tipo de situaciones, incluido la expresión de emociones; compartir emociones requiere un ejercicio de conciencia emocional, tanto en uno mismo como en la otra persona. Por último, la prevención y solución de conflictos requiere de la capacidad de anticiparse a las adversidades o los problemas que se vayan a generar, aquí toma importancia la negociación y la resolución pacífica para lo que es importante la capacidad para gestionar situaciones emocionales, reconduciendo estas emociones hacia un propósito más sano y productivo.

4.4.5. Competencias para la vida y el bienestar

En este punto, nos centramos en superar el día a día, para ello es importante la toma de decisiones, marcarse objetivos adaptados, que sean realistas y positivos; además debemos aprender a pedir ayuda, detectar las necesidades que tenemos y buscar los recursos adecuados. Otros factores que se añaden son la ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida; el bienestar subjetivo, que es la capacidad de disfrutar conscientemente y contribuir a ese bienestar en los demás, y por último tener la habilidad para crear experiencias positivas en los distintos contextos del día a día.

4.5. PROGRAMAS E INTERVENCIONES LLEVADAS A CABO PARA LA PREVENCIÓN DE CIBERACOSO EN LA ESO

Intervenciones centradas en la prevención de ciberbullying señalan como uno de los grandes problemas, el miedo a denunciar por parte de la víctima (Mayoral Segovia, 2022), ya que no solo existen dos elementos en un caso de acoso, los roles de un caso de acoso son el acosador, la víctima pero también los testigos (Hernández y Solano, 2007; Garaigordobil et al., 2017). La creciente presencia de las tecnologías y su unión con los adolescentes, está creando inseguridades y miedo hacia ellas por parte de las familias, ya que a veces son foco de problemáticas de acoso, esto ha hecho que el número de intervenciones relacionadas con la prevención de cyberbullying a través de las TICs están aumentando, pero todavía no son

suficientes para abordar este tema (Mosquete de la Torre, 2018). Otros ejemplo de intervención (Garaigordobil et al., 2017), señalan como fase de la intervención el análisis de las consecuencias para cada uno de los roles, desarrollo de estrategias de afrontamiento para prevenir y reducir este tipo de conductas e incluye objetivos transversales positivos para la prevención del ciberbullying, como pueden ser la empatía, control de la ira-impulsividad o la escucha activa entre otros. En este caso, se destacó el efecto positivo del programa grupal potenciando la empatía hacia la víctima y su repercusión positiva para todos los implicados.

Además, las competencias emocionales son una vía de intervención en la prevención del acoso (Castillero et al., 2017), estas competencias en el caso de este artículo se estructuran según las cinco dimensiones del modelo pentagonal que previamente comentamos (Bisquerra y Pérez, 2007). Castillero et al. (2017) concluye destacando la importancia de la educación emocional para la mejora de la convivencia y la prevención del acoso escolar; además, resalta la importancia de la formación del profesorado y apunta a la implicación de la familia y la sociedad como factores que pueden influir positivamente en toda intervención.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. OBJETIVOS

Los objetivos están enfocados para el conjunto de alumnos de 3º de la ESO en este caso, y se dividen en dos categorías, los objetivos generales y los específicos; cabe recalcar que cada uno de los objetivos específicos está ligado a uno o varios generales, ya que de estos nacen las metas más complejas que esperamos conseguir con esta intervención

Objetivos generales

1. Reducción del ciberacoso.
2. Prevención de futuros casos de ciberacoso.
3. Aumentar la conciencia en los alumnos acerca del ciberacoso.

Objetivos específicos

1. Mejora de las habilidades emocionales (según las dimensiones del modelo de Bisquerra).

2. Mejorar la empatía.
3. Conocer las consecuencias y causas del ciberacoso, así como sus elementos y partes.
4. Disminuir sesgos y prejuicios entre el alumnado.
5. Mejorar el clima grupal y el entendimiento entre los alumnos.

5.2. DESTINATARIOS

La propuesta de intervención está destinada a alumnado de Castilla y León, y se enmarca en Educación Secundaria Obligatoria, en este caso en 3º de la ESO. Más adelante comentaremos una de las limitaciones que se han detectado, la falta de intervención y estrategias para el entrenamiento y adquisición de herramientas tanto para los docentes como para las familias, en este caso aunque este factor es importante como ya citamos anteriormente, la práctica se centra en el alumnado de 3º de la ESO ya que es un programa planteado y creado de manera más concreta para este tipo de alumnado.

5.3. PROCEDIMIENTO

A continuación se desarrolla de manera más superficial el desarrollo que la intervención debe llevar, atendiendo a las distintas etapas y puntos que se reflejan en ella.

Se evaluará a través de un pretest y postest, para ello nos apoyaremos en el test European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ; Brighi et al., 2012), que mide dos de los roles del ciberacoso, victimización y agresión; y Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2014), que evalúa quince conductas a través de 45 ítems, divididos a su vez en los tres roles de la acción, víctima, acosador y observador, contando con 15 ítems para cada rol. Tras realizar la primera parte, el pretest, se llevaría a cabo la intervención, que se desarrollaría a lo largo del curso escolar para 3º de la ESO de un centro de Castilla y León. Se desarrolla en las horas de tutoría pertinentes, que corresponde a una hora semanal y se trabajará desde el modelo pentagonal de Bisquerra ya mencionado anteriormente.

Por último, se utiliza como postest de nuevo el test European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ; Brighi et al., 2012) y Cyberbullying. Screening

de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2014), de modo que se pueda evaluar la evolución de los resultados a final del curso.

5.4. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

En este punto vamos a destacar la importancia de la figura del tutor, su conocimiento y cercanía con los alumnos es clave para la realización de todas las prácticas propuestas, pero además, cobra especial relevancia en aquellas de carácter más abierto, ya que cooperando con la figura del orientador y a través de la observación puede aportar información cualitativa acerca de la conducta del alumnado y guiar de manera más útil y enriquecedora las actividades de carácter más abierto y reflexivas, como los debates.

Las personas encargadas de dirigir las sesiones, en este caso el tutor pertinente y el orientador, deben guiar cada actividad pero no limitar la participación espontánea de los alumnos, siempre que esta se encuentre coherente al tema y cumpla los requisitos de respeto, educación y convivencia.

Las sesiones pese a tener temáticas fijas, pueden sufrir ligeras modificaciones en la medida que se requiera, de modo que se atienda a todo el alumnado, ya que han de ser inclusivas y respetuosas con la diversidad del grupo. Además, en algunas ocasiones se generar voluntariamente debates abiertos, es importante potenciar la participación de todos los alumnos y adoptar un rol de mediador que permita enriquecer a la clase con el tema que se esté planteando; de igual manera, las temáticas de los debates son más flexibles que de las actividades que requieren de más guía o tienen objetivos más concretos.

5.5. TEMPORALIZACIÓN

El programa de intervención está planteado para un curso escolar, pero a su vez se divide en un total de 6 sesiones, además de la sesión 0, dedicada al pretest y la sesión de evaluación. Cada una de estas sesiones estará dirigida por el tutor correspondiente y un orientador.

La intervención combina una serie de actividades creativas, algunas muy conocidas en el mundo de la psicología y otras recogidas de autores que tratan la temática. Cada una de estas sesiones principales estará enfocada a una dimensión del modelo de Bisquerra en el que nos basamos, a excepción de la primera, dónde se buscará generar una sensibilización previa;

y se llevará a cabo en la hora de tutoría, por lo que se plantea para una duración aproximada de 50 minutos.

Sesiones	Temática	Actividades	Fecha
0	Pretest	Test ECIPQ y Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales	Semana 1 - Octubre
1	Sensibilización y consecuencias del ciberacoso	Taller contra el acoso	Semana 2 - Noviembre
2	Conciencia emocional	Siento y pienso Emociones: causas y consecuencias. (Bisquerra, 2005)	Semana 3 - Diciembre
3	Regulación emocional	Técnica STOP Role-play	Semana 4 - Enero
4	Autonomía emocional	Debate guiado: análisis y reflexión de la imagen que damos en redes Ejercicio fortalezas-emociones ("Ejercicio de autonomía personal", s.f.)	Semana 5 - Febrero

5	Competencia social	Etiquetas	Semana 6 - Marzo
		Decir lo bueno de cada uno	
6	Competencias para la vida y el bienestar	Alternativas al uso del móvil (Brain storming) Visionado del vídeo <i>Aprendí a aburrirme (y ahora soy más feliz)</i> https://youtu.be/7TLN033rxMI?si=YTbrLLBQD7cqTfXG Reflexión final	Semana 7 - Abril
7	Uso positivo de las TICs	Apps de bienestar emocional Mi app ideal	Semana 8 - Mayo
8	Evaluación	Postest ECIPQ y Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales	Semana 9 - Junio

Tabla 1: *Temporización de la intervención*

El objetivo de cada una de las sesiones es desarrollar lo máximo posible la dimensión del modelo de Bisquerra correspondiente. En cuanto a la Sesión 1, enfocada en la sensibilización, el objetivo principal es la contextualización del problema y generar un sentimiento en los alumnos hacia el ciberacoso, comprendiendo su gravedad, su alcance y las consecuencias tan negativas.

A continuación vamos a explicar cada una de las sesiones, algunas de ellas son de carácter más reflexivo, otras pueden aportar información cuantitativa, pero todas tienen como

objetivo tratar las emociones con la vista puesta en el ciberacoso, desarrollar competencias emocionales a través de la reflexión, el juego y la información; familiarizando a todos los sujetos con el uso adecuado y saludable de las TICs.

Sesión 0 y 8

Correspondientes al pretest y posttest, estas sesiones se utilizarán para recoger las puntuaciones en el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ; Brighi et al., 2012) y Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2014). Para realizar esta actividad necesitaremos la hoja de respuestas de esta herramienta de medición que se recoge en el Anexo 1 y el test Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales.

Sesión 1

Para esta primera sesión, se busca sensibilizar y crear un impacto emocional a través de la información en el alumnado, es importante concienciar del problema para posteriormente abordarlo con conocimiento de causa. Para ello utilizaremos una gamificación, consistirá en dos juegos en los que se incluyen elementos relacionados con las TICs y el ciberacoso (Agència de Ciberseguretat de Catalunya y Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida, 2020). Para la realización de estas actividades separaremos a la clase en grupos de cuatro o cinco personas.

1. Sopa de letras: esta incluirá las siguientes palabras

- Ciberacoso
- Grooming
- Sexting
- Sharenting
- Odio
- Cibercontrol
- Phubbing
- Ludopatía
- Nomofobia
- Vamping

Se dará un margen de 10 minutos para hacer la sopa de letras, una vez acabado este tiempo, los educadores definirán brevemente cada una de ellas según las definiciones

aportadas en el documento de la Agència de Ciberseguretat de Catalunya y Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida (2020), ya citado previamente

2. Problemas de emojis: en esta actividad, cada grupo deberá de resolver dos enunciados que hacen referencia a un juego de habilidad y que incluyen los emoticonos como elementos:

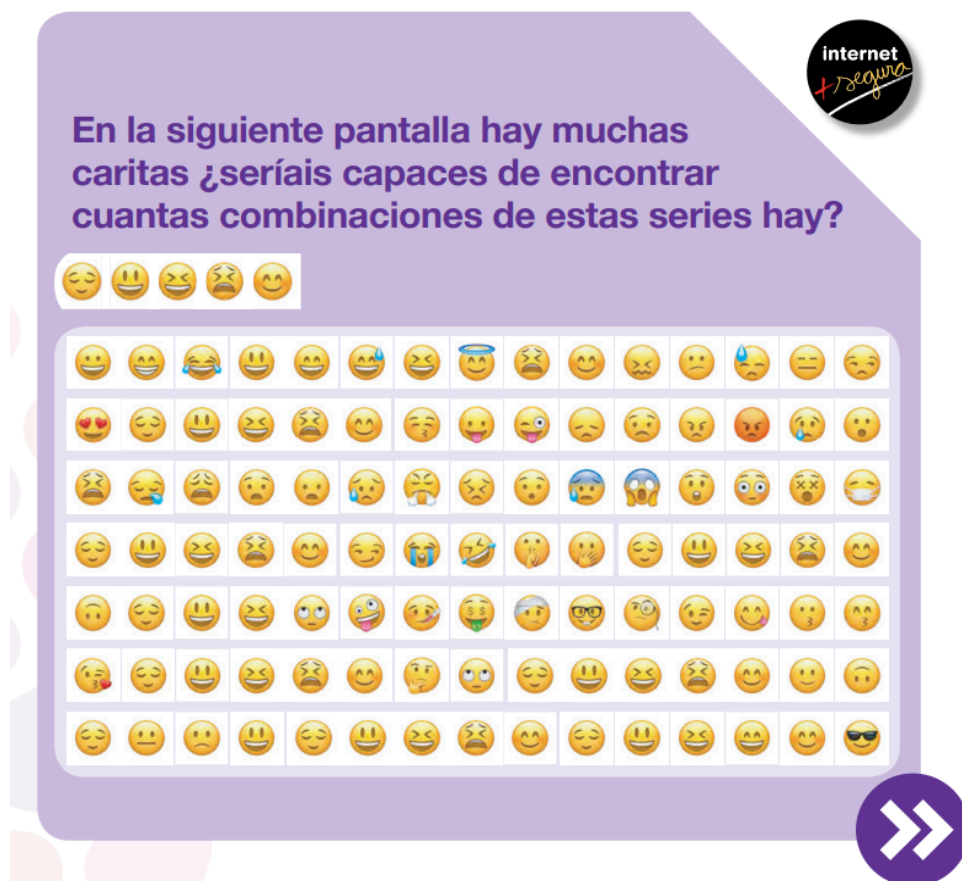


Figura 4. *Encontrar la serie* (Agència de Ciberseguretat de Catalunya y Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida, 2020(Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)

https://fundacionesplai.org/wp-content/uploads/2020/12/ACTIVIDADES-FRENAR_CIBERACOSO_2020.pdf



Figura 5. ¡Cuántos emojis! (Agència de Ciberseguretat de Catalunya y Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida, 2020)(Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)

https://fundacionesplai.org/wp-content/uploads/2020/12/ACTIVIDADES-FRENAR_CIBERACOSO_2020.pdf

Esta actividad requiere de entre 10 y 15 minutos (5 minutos por ejercicio)

3. Debate: para finalizar, los educadores guiarán un debate en el que se hablará de qué emojis tienen connotaciones sexistas, racistas o hirientes y se hablará de los casos de ciberacoso comentados en la sopa de letras y de otros riesgos de las TICs que el alumnado pueda conocer.

Los materiales necesarios para esta sesión, únicamente sería la ficha con la sopa de letras y los dos ejercicios, al margen de las herramientas utilizadas por el alumnado como bolis para la resolución de estos.

Sesión 2 (Bisquerra, 2005)

En esta sesión trabajaremos la conciencia emocional que ya describimos más arriba en el modelo de Bisquerra, para ello realizaremos dos dinámicas *Siento y pienso* y *Emociones: causas y consecuencias*.

1. *Siento y pienso*: esta actividad tiene como objetivo reconocer pensamientos que están implicados en la relación entre la emoción y la conducta. Antes de empezar, deberíamos explicar el funcionamiento de estas emociones, aclarando que una emoción ante una situación puede desarrollar un pensamiento, por ejemplo: cuando una persona me trata con desprecio, me siento furioso y un pensamiento que se puede manifestar es “le daría una bofetada”; debemos corregir ese reconocer las consecuencias del acto “le daría una bofetada, pero eso empeoraría las cosas”. El siguiente paso consiste en buscar una solución “Como consecuencia, intento ignorar lo que esa persona me dice”

Para este ejercicio necesitaremos una hoja con la siguiente tabla repetida varias veces para cada una de las situaciones que se planteen en la dinámica:

Cuando...	
Me siento...	
Y pienso...	
Como consecuencia... ¿Qué hago?	

Tabla 2. *Ficha “Pienso y siento”* (Bisquerra, 2005)

2. *Emociones: causas y consecuencias*: en este caso el objetivo es diferenciar las respuestas impulsivas de las adaptativas a partir de la razón dialógica. Esta actividad se complementa con la anterior, por lo que se debe seguir el orden de las dinámicas-

Comenzaremos determinando una emoción (ira, miedo y tristeza, irán primero, después alegría o una emoción más positiva). Posteriormente se rellenan las otras

casillas, es importante diferenciar los tipos de respuesta, la respuesta impulsiva es aquella que primero nos nace hacer, la respuesta adecuada sería aquella que se basa en el diálogo, es pacífica y no recurre a la violencia; ha de ser una respuesta democráticamente correcta), por último, la respuesta adoptada es aquella que haríamos ante esa situación y analizamos las consecuencias de esta.

Se realizará en grupos de tres personas, cada grupo debatirá cuál es la respuesta correcta y se pondrá en común con el resto de la clase.

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta adecuada	Respuesta adoptada	Consecuencias

Tabla 3. *Ficha de emociones causas y consecuencias* (Bisquerra, 2005)

En ambas actividades, no se debe perder el enfoque en la temática, por lo que se ha de plantear casos que se enmarquen dentro del acoso escolar, sobre todo en el caso del ciberacoso. En la segunda actividad, emociones: causas y consecuencias, estas causas y consecuencias deben enmarcarse en el contexto de las redes sociales e internet, las acciones que a través de estas vías podemos llevar a cabo y las consecuencias que estas tiene en nuestra vida en la red y en nuestra vida fuera de ella.

Sesión 3

Para trabajar la regulación emocional, se realiza un breve taller explicando la *técnica STOP* para la detección del pensamiento y un *role-play* con distintas situaciones para entender mejor los conflictos que se pueden generar en el día a día.

1. *Técnica STOP* (López, 2019; IEPA, 2017): consiste en erradicar el pensamiento que genera un estado negativo en nosotros, es muy utilizada para el estrés y la ansiedad. Consta de los siguientes pasos:
 - Paso 1: detener el pensamiento, se puede utilizar una palabra como “basta”, más adelante se pueden utilizar elementos menos potentes como una pulsera o un pellizco

- Paso 2: Tomar aire e intentar encontrar cierta calma o relajación, también se puede cambiar de actividad
- Paso 3: observar las emociones que sentimos
- Paso 4: contrarrestar los pensamientos negativos con unos nuevos de carácter positivo

Esta técnica requiere de entrenamiento, por ello tras explicar a la clase la técnica, se realizará un pequeño ensayo para que puedan entender del todo su funcionamiento, y se animará a ponerla en marcha en el día a día, además de practicarla en casa.

En este caso, cabe recalcar la importancia de esta técnica en nuestra vida cotidiana, pero se enfocará en mayor medida en las emociones y conductas que puedan surgir a través de las redes, evitando conductas impulsivas y reduciendo el peso de las emociones dañinas que los demás pueden generar en nosotros a través de estos medios.

2. *Role-play*: para finalizar la sesión se realizará un role-play que consistirá en una serie de situaciones que los alumnos escenificarán voluntariamente delante de la clase, estas situaciones contendrán conflictos que generen emociones negativas pero también habrá emociones positivas. De esta manera, se busca que los alumnos aprendan primero de todo a observar las manifestaciones emocionales, detecten como dominarlas y aprendan la importancia de utilizar esas emociones positivas para la consecución de la meta. Todas las situaciones del role-play han de ser propias del ciberacoso.

Sesión 4

En esta sesión se trabajará la autonomía emocional, constará de dos actividades, un *debate guiado* y un *ejercicio para hablar de las fortalezas y las emociones*.

1. *Debate guiado*: consistirá en debatir acerca de la imagen que damos en redes, para ello hablaremos de la importancia que puede tener la imagen en redes, la importancia que cada uno le da, la imagen que cada uno damos y su comparación con la que nos gustaría dar.

El debate tiene como objetivo que los alumnos pongan sus posturas en común y observen las diferencias y similitudes de sus pensamientos. De esta manera se busca normalizar la variedad de ideas y ganar conciencia sobre la propia posición.

Además, se sacará a debate el uso de las redes como fuente de acoso, se busca reflexionar acerca de qué comportamientos son socialmente aceptados y que límites puede marcar la moralidad en la conducta en redes

Esta actividad puede extenderse más de la mitad de la sesión, no se debería cortar si es productiva, se debe dar un espacio de expresión a todo aquel que quiera participar, e incitar a los que no lo hagan tan a menudo a que también den su opinión

2. *Ejercicio fortalezas-emociones* ("Ejercicio de autonomía personal", s.f.): consiste en una tabla en la que cada alumno escribirá tres fortalezas que cree tener, y las relacionará con una situación que se de en redes y una emoción positiva ligada a ellas. Se requiere como material de las hojas con la siguiente tabla:

Fortaleza	Situación	Emoción/es
Ejem: Las críticas no me afectan, soy independiente.	Comentarios desagradables ante un post en instagram.	Alegría, satisfacción.

Tabla 4. *Ficha "Fortalezas-emociones"*

Posteriormente, si sobra tiempo (a la vista de lo que el debate se alargue), se realizará una pequeña síntesis o reflexión de los conceptos abordados.

Sesión 5

En este espacio se tratará la competencia social, la habilidad para comunicarnos y relacionarnos con los demás desde una conducta adaptada a la sociedad. Para mejorar estas interacciones y mejorar el ambiente en clase se llevan a cabo dos dinámicas: *Etiquetas* y *Decir lo bueno de cada uno*.

1. *Etiquetas*: consiste en colocarse una especie de diadema de papel con un rol escrito en la frente, los colocará el profesor de manera individual por lo que los alumnos no deben saber que rol se les ha adjudicado. Después por grupos se juntan para charlar o hablar sobre una temática superficial, y en este contexto, cada alumno ha de tratar a los demás según el rol que les ha tocado. Algunos de los roles pueden ser: cotilla, responsable, egoísta, juerguista, aventurera, simpático, etc.

El objetivo en este caso, es que primero empaticen con los demás y detecten el poder de los prejuicios en el trato hacia los demás.

2. *Decir lo bueno de cada uno*: se trata de trabajar los aspectos positivos de los demás y remarcarlos. En grupo, formando un gran círculo, cada uno de los participantes dirá algo positivo o que le gusta de las demás personas de la clase.

Con esta actividad, se busca crear un buen clima y mejorar la comunicación tratando de enfocarse en lo bueno de los demás. Además, hace a los participantes sentirse bien y es un buen espacio para recibir validación de gente menos habitual.

Sesión 6

Por último se trabajarán las competencias para la vida y el bienestar, para ello se llevarán a cabo dos actividades breves y un pequeño debate o reflexión final para poner fin a la parte educativa de la intervención.

1. *Alternativas al uso del móvil (Brainstorming)*: entre toda la clase se recogerán ideas alternativas al uso del móvil como elemento de ocio, de información o de interacción. Es importante anotar todas en la pizarra de modo que sea más visual, para posteriormente comentarlas conjuntamente

Con esto, buscamos plasmar soluciones, comentarlas en alto y que cada sujeto aprenda nuevas alternativas.

2. Visionado del vídeo *Aprendí a aburrirme (y ahora soy más feliz)*

<https://youtu.be/7TLN033rxMI?si=YTbrLLBQD7cqTfXG>: un breve video que refleja un caso particular, y que hace referencia a la importancia del aburrimiento como algo también enriquecedor.

3. Por último, se realizará una pequeña reflexión o debate, comentando lo aprendido, las dudas, las experiencias y los pros y contras a lo largo de toda la intervención. Se busca recopilar conceptos y dar voz a todos los participantes sobre su experiencia.

Sesión 7

Por último, trataremos de añadir aplicaciones de móvil que buscan mejorar el bienestar emocional como se recogen en NeureducaAdmin (2018). En esta sesión hablaremos de *Pacífica*, una app para controlar el estrés, la ansiedad o la depresión a través de distintas técnicas y del registro; *Headspace*, también relacionada con el control del estrés y la ansiedad a través de la práctica en relajaciones; *¿Cómo estás hoy?*, para la mejora y comprensión de estados emocionales; para encontrar un empujón que te impulse a conseguir tus metas existe *Motivador*; por último, comentaremos una app llamada *ChurriPuntos*, si bien esta app no tiene un contacto directo con el contexto de la clase, si que puede resultar divertida y útil para el futuro, consiste en una app que se basa en el contrato conductual para repartir las tareas de una pareja que vive junta, potencia la comunicación, la asertividad y las competencias emocionales relacionadas (NeureducaAdmin, 2018).

Finalmente, se dedicarán 20 minutos a crear, por grupos de 4 o 5 personas, una app con la que mejorar el estado de ánimo de las personas que sufren o han sufrido ciberacoso, el objetivo es, en continuidad con la primera parte, enlazar el contexto de las TICs con sensaciones de seguridad y positividad respecto al acoso, además de afianzar las competencias emocionales adquiridas durante la intervención y previamente.

5.6. EVALUACIÓN

Para la evaluación, como ya hemos comentado anteriormente, se utiliza el test European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ; Brighi et al., 2012) que se desarrolla a través de 22 ítems, 11 para cada rol, y evalúa diversas formas de acoso digital: insultos, amenazas, difusión de rumores, exclusión en redes sociales, suplantación de identidad, entre otros. El test se compone de una escala tipo likert cuyos valores son: “No”, “Sí, una o dos veces”, “Sí, una o dos veces al mes”, “Sí, alrededor de una vez a la semana” y

“Sí, más de una vez a la semana”. Este primer test se realizará al comienzo del curso para poder obtener una perspectiva de la evolución a lo largo del curso. La evaluación requerirá de entre 15 y 20 minutos.

Por otro lado, el test Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2014); que mide hasta quince conductas de cyberbullying: “enviar mensajes ofensivos e insultantes, hacer llamadas ofensivas, grabar una paliza y colgar el video en Internet, difundir fotos o vídeos comprometidos, hacer fotos robadas y difundirlas, hacer llamadas anónimas para asustar, chantajear o amenazar, acosar sexualmente, difundir rumores, secretos y mentiras, robar la contraseña de acceso al correo, modificar fotos o videos y subirlos a Internet, aislar en redes sociales, chantajear para no divulgar informaciones íntimas, amenazar de muerte y difamar diciendo mentiras para desprestigiar” (Garaigordobil, 2014).

La novedad que incluimos con este test respecto a ECIPQ, son la integración a través de los tres roles del acoso y ciberacoso, víctima, observador y agresor, con quince ítems para cada uno de estos. Además, el test Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales incluye preguntas abiertas para obtener información cualitativa a mayores. Por último, esta herramienta permite diferenciar entre cuatro niveles: victimización, que mide el número de “conductas de victimización”; agresión, para “conductas agresivas”; observación, que evalúa las situaciones de victimización o agresión observadas por el sujeto; y victimización agresiva, que recoge las conductas tanto de victimización como de agresión del sujeto (Garaigordobil, 2014).

Este test se aplicaría de manera individual, su duración es de 20 minutos, y nos daría una visión diferenciada en tres niveles según la problemática que pueden ser la inexistencia de este, riesgo de él o problema en uno de los cuatro roles comentados previamente.

6. CONCLUSIÓN

Como conclusión, la propuesta de intervención, busca reducir y prevenir el ciberacoso a la vez que trabaja la concienciación y sensibilización del alumnado hacia la problemática. Todo esto bajo el modelo pentagonal de Bisquerra, que da el sentido a la intervención y la focaliza en el aprendizaje de habilidades emocionales a través de las cinco dimensiones descritas. Se trata de una propuesta para 3º de la ESO, en Castilla y León, donde las actividades se centrarán en la reflexión, la información y distintas dinámicas para erradicar

prejuicios, mitos y potenciar la competencia emocional. Se llevará a cabo durante las clases de tutoría aprovechando la hora semanal que corresponde y constará de ocho sesiones, incluyendo el pretest y posttest mediante el cuestionario ECIPQ y Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales.

Según los datos aportados del INE, el aumento del uso de las TICs, redes sociales y dispositivos móviles es evidente, consigo vienen efectos negativos pero también positivos, como recalca Villanueva et al. (2017). Ligado a estas nuevas tecnologías viene el ciberacoso, que se diferencia del acoso escolar por este matiz tecnológico, como vía en la que se desarrolla (Giumetti y Kowalski, 2022; (Bayer et al., 2020). Además hemos hablado de la importancia de las emociones en la prevención del acoso escolar (Castillero et al., 2017: et al. 2020), por lo que esta intervención trabaja el aspecto emocional a través de la mejora de la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la competencia social y las habilidades para la vida y el bienestar (Bisquerra & Pérez, 2007).

El trabajo pone de manifiesto la importancia de trabajar de manera sistemática y transversal en el desarrollo de habilidades emocionales como herramienta para la prevención y reducción del ciberacoso en centros escolares. No obstante, una de las limitaciones que podemos atribuirle a esta intervención es la importancia de la formación del profesorado, la implicación de la familia y la sociedad para obtener mejores resultados en cualquier intervención, como señala Castillero et al. (2017).

Pese a todo, el trabajo cuenta con una serie de limitaciones que debemos comentar y analizar detalladamente:

1. La ya mencionada limitación en el enfoque de la intervención solamente para alumnado, dejando de lado el contexto familiar y la formación del profesorado. Debido a la complejidad de la labor de la orientación no se han incluido estos factores expresamente en la intervención, pero como centro escolar, se debería potenciar ambos de manera transversal a lo largo de todas las intervenciones o propuestas de innovación que se realicen, a menudo puede resultar complicado obtener una participación satisfactoria de los docentes y familiares pero como ya hemos señalado, es un buen vaticinio de mejores resultados.

2. La intervención se centra en el alumnado de 3º de la ESO, se atiende a su edad en la adaptación de esta pero se obvia la diversidad de cada grupo y la complejidad individual de cada sujeto.
3. La duración de la intervención, pese a estar presente a lo largo de todo el curso, puede ser corta en el número de sesiones, lo cual impediría un cambio significativo en el alumnado.
4. A lo largo de la intervención, no se debe descuidar la perspectiva de género, atendiendo a los comportamientos sexistas que se dan en el contexto del ciberacoso. Aunque esta intervención no se centre en estos detalles, son dignos de tener en cuenta en el desarrollo de la práctica.
5. Al ser tan solo una propuesta y no haber sido puesto en práctica, no podemos conocer la totalidad de la eficacia de esta.

De cara a futuras intervenciones en ciberacoso a través del potenciamiento emocional, se debería tener en cuenta estas limitaciones e incluir en la propia intervención un plan de formación docente y distintas actividades o formaciones para la familia y el contexto social de los alumnos.

A título personal, pese a encontrar de gran interés las competencias emocionales como medio para luchar contra el ciberacoso a través de una intervención, creo que es algo que el trabajo de las emociones es algo que ha de estar presente de manera transversal en todos los centros educativos, como se recoge su importancia en las leyes mencionadas anteriormente.

7. REFERENCIAS

Agència de Ciberseguretat de Catalunya y Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida.

(2020). *Sensibilizar + frenar el ciberacoso: Actividades educativas*.

https://fundacionesplai.org/wp-content/uploads/2020/12/ACTIVIDADES-FRENAR_CIBERACOSO_2020.pdf

Antúñez, E. (2013). *Diseño y validación de un Programa de prevención del Ciberbullying en tutoría de secundaria*.

https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1947/2013_07_25_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1

Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, 71(Volume 71, 2020), 471-497.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>

Bermúdez, M. P., Teva, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas psychologica*, 2(1), 27-32.

Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*.

<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/128907>

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Articles publicats en revistes (Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació)*.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/111324>

Castillero, O., Rajadell, N., & López, E. (2017). La Educación emocional en la prevención del bullying y ciberbullying. *XIII Jornades d'Educació Emocional*, 86.

Díaz, A., Maquilón, J. J., Mirete, A. B., & Rubio, F. J. (2025). Perfiles de uso de las TIC en adolescentes: diferencias y similitudes en cuanto al rendimiento académico, el estrés y la mediación parental. *Revista de Investigación Educativa*, (43).

<https://doi.org/10.6018/rie.614811>

Ejercicio de autonomía personal. (s.f.). *Educación Emocional para Ti*. Recuperado de

https://www.educacionemocionalparati.es/wp-content/uploads/2018/06/3_Autonomia_Ejercicio1.pdf

- Garaigordobil, M. (2014). *Cyberbullying: Screening de acoso entre iguales*. TEA.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., & Machimbarrena, J. M. (2017). Intervención en el bullying y cyberbullying: Evaluación del caso Martín. *Revista de Psicología Clínica con Niños y adolescentes*, 4(1), 25-32.
- Giumetti, G. W., & Kowalski, R. M. (2022). Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101314.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>
- Glewwe, P., & Kremer, M. (2006). Chapter 16 Schools, Teachers, and Education Outcomes in Developing Countries. En *Handbook of the economics of education* (pp. 945-1017).
[https://doi.org/10.1016/s1574-0692\(06\)02016-2](https://doi.org/10.1016/s1574-0692(06)02016-2)
- Hernández Prados, M.A., y Solano Fernández, I.M. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED*, 10 (1), 17-36. Doi: 10.5944/ried.1.10.1011
- IEPA. (2017, julio 20). *STOP, BASTA, PARA: La técnica de parada de pensamiento*.
<https://iepa.es/parada-pensamiento/>
- INE-Instituto Nacional de Estadística. (2024, noviembre 14). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares*. INE.
<https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/TICH2024.htm>
- Jornet, J. M., Perales, M. J., & Sánchez, P. (2011). *El valor social de la educación: Entre la subjetividad y la objetividad. Consideraciones teórico-metodológicas para su evaluación*. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 4(1), 51–77.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3690256>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 30 de diciembre de 2020, núm. 340, pp. 122868-122953.
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de junio de 2021, núm. 134, pp. 69260-69310.
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8/con>

- López, M. (2019, febrero 5). La técnica STOP para calmar la mente. *GLR PARTNERS*.
<https://www.glrpartners.com/la-tecnica-stop-para-calmar-la-mente/>
- López-Sidro, R. (2022). *Guía abuso de internet y cyberbullying: Información básica e indicaciones para familias* (1ª ed.). Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA).
- Marín-Cortés, A., Linne, J., Marín-Cortés, A., & Linne, J. (2020). Una revisión sobre emociones asociadas al ciberacoso en jóvenes adultos. *Psicoperspectivas*, 19(3), 155-170.
- Mayoral, S. (2022). *Prevención de cyberbullying en un centro de Secundaria: Visión de los docentes*. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/28024>
- Mena, M. (2022). *Los jóvenes de 16 a 24 años, los más activos en redes sociales en España*. *Statista Daily Data*.
- Mosquete de la Torre, C. (2018). *Estrategias de prevención e intervención del bullying y el cyberbullying en Educación Secundaria Obligatoria: Diseño e implementación de un programa TIC para uso en contexto escolar y como herramienta de empoderamiento personal*. <https://gredos.usal.es/handle/10366/138127>
- Muñoz Prieto, M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela abierta*, 20, 35-46.
- Olweus, D. (1996). Bullying at school. *Aggressive behavior*, 22(2), 150-154.
- ORDEN EDU/1054/2012, de 1 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 7 de diciembre de 2012.
<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1054-2012-5-diciembre-regula-organizacion-funcion>
- ORDEN EDU/1071/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 11 de diciembre de 2017.

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1071-2017-1-diciembre-establece-protocolo-especif>

Peña Casares, M. J., & Aguaded Ramírez, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de educación primaria y secundaria. *Journal of sport and health research*, 13(1), 79-92.

UNIR. (s.f.). *Qué es el síndrome FOMO, vinculado con la adicción al móvil*. Recuperado 25 de marzo de 2025, de <https://www.unir.net/revista/educacion/que-es-el-sindrome-fomo-peligros-de-la-adiccion-a-internet/>

UNICEF. (s. f.). *Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo*. Recuperado 31 de marzo de 2025, de <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>

Universidad de Valladolid. (s.f.) *Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas*. Recuperado 24 de mayo de 2025, de <https://www.uva.es/export/sites/uva/2.estudios/2.05.mastersecundaria/2.04.01.oferta/estudio/Master-Universitario-en-Profesor-de-Educacion-Secundaria-Obligatoria-y-Bachillerato-Formacion-Profesional-y-Ensenanzas-de-Idiomas-00001/>

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 27(2), 255-267. <https://biblat.unam.mx/es/revista/psicologia-y-salud/articulo/influencia-negativa-de-las-redes-sociales-en-la-salud-de-adolescentes-y-adultos-jovenes-una-revision-bibliografica>

8. ANEXOS

Anexo 1. Hoja de respuestas ECIPQ

<https://multimedia.elsevier.es/PublicationsMultimediaV1/item/multimedia/S1135755X16000087:mmc1.pdf?idApp=UINPBA00004N>

Document downloaded from <http://www.elsevier.es>, day 03/05/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

CYBERBULLYING					
EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON CYBERBULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VÍCTIMA 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? <u>(Por favor, señala para cada ítem la respuesta que mejor te venga)</u>					
	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.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: A través de email o red social)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	☐	☐	☐	☐	☐
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí. (Facebook o MSN)	☐	☐	☐	☐	☐
7. Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
10. He sido excluido o ignorado de una red social o de chat.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	☐	☐	☐	☐	☐
12. He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
13. He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	☐	☐	☐	☐	☐
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal. (email o red social)	☐	☐	☐	☐	☐
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella. (mensajería instantánea o cuenta en red social)	☐	☐	☐	☐	☐
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o MSN)	☐	☐	☐	☐	☐
18. He colgado información personal de alguien en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
19. He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.	☐	☐	☐	☐	☐
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	☐	☐	☐	☐	☐
22. He difundido rumores sobre alguien en internet.	☐	☐	☐	☐	☐