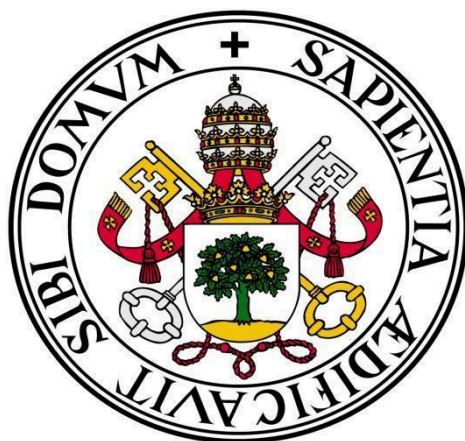




Facultad de Educación y Trabajo Social

Universidad de Valladolid

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
MÁSTER DE PSICOPEDAGOGÍA

**“Programa de prevención contra el bullying y
ciberbullying en jóvenes de la Fundación Eusebio
Sacristán en Valladolid”**

Autora: Mirella Rodríguez Bonilla

Tutor: Jesús Redondo Pacheco

Valladolid, junio 2025

*“A todas las personas que han sufrido en silencio
para que ninguna más tenga que pasar por ello”*

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Máster se centra en el bullying y el ciberbullying entre jóvenes, definiendo ambos conceptos como formas de violencia persistentes con graves impactos sociales y emocionales.

El objetivo principal es diseñar un programa preventivo para la Fundación Eusebio Sacristán en Valladolid, promoviendo así valores como el respeto y la empatía a través de herramientas psicopedagógicas.

Asimismo, el documento analiza las características del acoso, sus perfiles, las consecuencias y, por último, su incidencia en contextos no formales. Además, propone una intervención dividida en 4 grandes bloques: sensibilización, formación de monitores, educación digital y creación de un protocolo de actuación, integrando así actividades prácticas para la prevención y el manejo del acoso.

El documento concluye destacando la necesidad de elaborar e implementar estrategias participativas, sostenibles y evaluadas continuamente para erradicar estas dinámicas, proponiendo esta iniciativa como modelo para entornos educativos similares.

Palabras clave: bullying, ciberbullying, acoso, prevención, sensibilización, respeto, empatía.

Abstract

This Thesis focuses on bullying and cyberbullying among young people, defining them as persistent forms of violence with serious social and emotional impacts.

The main objective is to design a preventive program for the Eusebio Sacristán Foundation in Valladolid, promoting values such as respect and empathy through psychopedagogical tools.

The document also analyzes the characteristics of bullying, its profiles, the consequences, and its incidence in non-formal contexts. Additionally, it proposes an intervention divided into four large blocks: awareness, monitor training, digital education and the creation of an action protocol, thereby integrating practical activities for the prevention and management of bullying.

The document concludes by highlighting the need to develop and implement participatory, sustainable, and continuously evaluated strategies to eradicate these dynamics, proposing this initiative as a model for this purpose.

Key words: bullying, cyberbullying, harassment, awareness, respect, empathy.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. OBJETIVOS.....	9
2.1. Objetivo general.....	9
2.2. Objetivos específicos.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
3.1 Relación con las competencias del Máster.....	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
4.1. El bullying.....	13
4.1.1. ¿Qué es?.....	13
4.1.2. Definición de bullying.....	13
4.1.3. Características.....	15
4.2. El ciberbullying.....	16
4.2.1. ¿Qué es?.....	16
4.2.2. Aspectos generales.....	17
4.3. ¿Qué otros tipos de acoso existen?.....	18
4.3.1. Mobbing.....	18
4.3.2. Grooming.....	19
4.3.3. Sexting.....	19
4.3.4. Happy slapping.....	20
4.4. El acosador y el acosado.....	20
4.4.1. El acosador.....	20
4.4.2. La víctima acosada.....	22
4.5. Consecuencias.....	23
4.5.1. Consecuencias del bullying.....	23
4.5.2. Consecuencias del ciberbullying.....	24
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	26
5.1. Introducción.....	26
5.2. Diagnóstico y detección de necesidades.....	26

5.3. Objetivos de la propuesta.....	26
5.4. Destinatarios.....	27
5.5. Principios metodológicos.....	27
5.6. Temporalización.....	28
5.7. Recursos.....	28
5.8. Desarrollo de la propuesta.....	29
5.9. Evaluación de la propuesta.....	37
6. CONCLUSIONES.....	40
7. REFERENCIAS.....	44
8. ANEXOS.....	49

1. INTRODUCCIÓN

El “bullying” o acoso escolar se ha convertido con el paso de los años en un fenómeno social de creciente preocupación, especialmente entre los jóvenes. Así, algunos autores señalan que el bullying es una forma específica de violencia escolar, donde uno o varios agresores con mayor poder y con intencionalidad de causar dolor, acosan y someten reiteradamente (Avilés, 2006; Olweus, 1998).

De igual forma, el ciberbullying puede definirse como “es el acoso escolar a través de correos electrónicos, mensajes instantáneos, salas de chat, páginas web, o a través de mensajes o imágenes digitales enviadas a un teléfono móvil” (Kowalski et al., 2010, p.22).

Según Martínez (2017) dicho problema se produce en un contexto donde la interacción social de los jóvenes está cada vez más mediada por las tecnologías y las redes sociales, de ahí que sean las redes sociales las más utilizadas actualmente para cometer el acoso al convertirse en una herramienta muy adecuada para poder publicar contenidos que puedan dañar a los menores, provocando comentarios humillantes, difusión de falsos rumores, publicación de fotografías, con el fin de dañar la imagen, personalidad y reputación del menor.

La relevancia de abordar el bullying radica en sus múltiples implicaciones negativas. En ese sentido, Rojas-Marcos (2005) expone que numerosas investigaciones han evidenciado que el acoso continuo no solo provoca lesiones físicas, sino que también afecta gravemente la estabilidad emocional de las víctimas tanto a corto como largo plazo. Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran la ansiedad, el miedo a asistir a clases, el aislamiento social, la disminución de la autoestima y la aparición de síntomas depresivos.

No obstante, los agresores y los espectadores enfrentan consecuencias a largo plazo. Todas las personas que participan pasiva o activamente en el proceso violento pueden ser víctimas, pudiendo sufrir tanto secuelas físicas como psicológicas, y, por consiguiente, suelen sufrir estrés postraumático. No es menos cierto que la mayor parte de estas secuelas las soporta la propia víctima, al ser la persona más susceptible de padecer las enfermedades de estrés, depresión, insomnio, pérdida de apetito o episodios de ira, entre otras (Martínez, 2017).

El objetivo de este Trabajo de Fin de Máster es analizar el fenómeno del bullying y el ciberbullying desde una perspectiva actual, identificando sus

características, causas y consecuencias entre los jóvenes usuarios de la Fundación Eusebio Sacristán en Valladolid. De igual manera, se propone diseñar y evaluar una intervención que no solo se enfoque en la prevención y resolución de conflictos, sino que también fomente valores como el respeto y la empatía. Para ello, se recurrirá a un enfoque interdisciplinario que combina herramientas de la psicología y la pedagogía, adaptadas a las necesidades y realidades de los jóvenes.

Por último, con este estudio no se busca solo aportar unas bases teóricas que fundamentan los conocimientos sobre el acoso escolar y el ciberacoso, sino también proponer soluciones prácticas y sostenibles que puedan implementarse en diversos contextos educativos. De este modo, se espera contribuir a la construcción de entornos seguros, promoviendo así el desarrollo integral y bienestar de los jóvenes.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de prevención del bullying y ciberbullying en jóvenes de la Fundación Eusebio Sacristán.

2.2. Objetivos específicos

Para alcanzar el objetivo general a continuación se plantean 4 específicos:

- Definir y diferenciar los conceptos de bullying y ciberbullying, destacando sus características principales.
- Prevenir los posibles casos de bullying y/o ciberbullying en usuarios de la Fundación Eusebio Sacristán en Valladolid.
- Sensibilizar a usuarios, profesionales y familias sobre las causas, manifestaciones y consecuencias del bullying y ciberbullying, fomentado el reconocimiento temprano de conductas de acoso escolar.
- Establecer un sistema de seguimiento y apoyo que permita identificar y atender de manera precoz a víctimas y agresores, promoviendo su bienestar psicológico y social.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) tiene como propósito dotar a profesionales, voluntariado y participantes del ámbito no formal, de herramientas prácticas para identificar, prevenir y actuar frente al acoso entre iguales, tanto en entornos físicos como digitales. Para lograrlo, se ha recopilado y analizado información procedente de fuentes contratadas para obtener una visión más clara y fundamentada sobre el bullying y el ciberbullying.

El bullying y el ciberbullying no se dan únicamente al entorno educativo formal; su alcance se extiende a diversos espacios de socialización, como asociaciones, entidades comunitarias y clubes deportivos. Un estudio realizado por Gutiérrez-Pérez (2017) evidenció la presencia del ciberacoso en un equipo de fútbol de Salamanca, resaltando la necesidad de intervenciones preventivas en contextos deportivos. Asimismo, la Red de Investigación en Bullying en el Deporte subraya que esta problemática también se manifiesta en ámbitos deportivos, lo que pone de relieve la importancia de abordarla en entornos no formales (INEFC, s.f.).

Como ya he mencionado anteriormente, todas las formas de violencia, que muchas veces pasan desapercibidas, afectan gravemente la salud emocional, la autoestima, la integración social y el bienestar general de quienes las padecen. Según Ortega (2010), tanto el bullying como el ciberbullying tienen efectos profundamente negativos en el desarrollo psicológico y social de las víctimas, y requieren un abordaje integral y multisectorial.

Las consecuencias del ciberbullying causan mayor daño a las víctimas que el acoso escolar en general, pues, aunque ambas formas de violencia son denigrantes, el ciberacoso implica un nivel de agresión más severo en los adolescentes, dado que su naturaleza altamente visible intensifica el impacto en las víctimas. Esta exposición genera en ellas sentimientos profundos como la humillación, la vergüenza, entre otras, que, a su vez, derivan en consecuencias como el aislamiento social y un notable deterioro en sus relaciones interpersonales, agravado por la propagación de rumores y en la estigmatización (Martínez, 2017, p. 94).

Bajo mi punto de vista, considero que es fundamental investigar y actuar sobre las distintas formas de acoso también desde el ámbito educativo. Las entidades sociales y comunitarias tienen un papel clave en la prevención y sensibilización puesto que

trabajan de forma cercana con los colectivos más vulnerables, promueven valores de convivencia, y pueden ofrecer entornos seguros y de confianza para abordar estas situaciones.

Esta propuesta de intervención busca promover espacios inclusivos, de respeto y cuidado mutuo, así como reforzar las competencias socioemocionales y la paz dentro de la comunidad.

Por último, abordar mi Trabajo de Fin de Máster en torno a fenómenos como el bullying y ciberbullying constituye no solo una valiosa oportunidad en el ámbito académico, sino también un compromiso personal. Me gustaría contribuir a la concienciación social respecto a esta problemática, generando conocimiento riguroso que favorezca su prevención y permita intervenir de manera efectiva. En última instancia, este programa pretende promover una sociedad más inclusiva, empática y respetuosa, orientada a mejorar la realidad de aquellos colectivos más vulnerables.

3.1 Relación con las competencias del Máster

A lo largo del Máster en Psicopedagogía de la Universidad de Valladolid se han desarrollado múltiples competencias que han resultado fundamentales para abordar el desafío de realizar un trabajo académico de estas características.

En primer lugar, el TFM se centra en el ámbito no formal, abordando el desafío de diseñar soluciones innovadoras adaptadas a entornos asociativos para prevenir el bullying y el ciberbullying. Esto implica un análisis crítico de las dinámicas del acoso, considerando factores de riesgo y aplicando teorías psicopedagógicas, incluso frente a información limitada.

En segundo lugar, la comunicación eficaz del programa es clave, dirigida tanto a profesionales como a participantes y familias, utilizando un lenguaje accesible y respetando la diversidad cultural, social y personal. Dado que el ciberbullying está estrechamente relacionado con el uso de las tecnologías, el TFM requiere una actualización constante en el dominio de las TICs. Estas se utilizarán tanto para identificar riesgos como para promover un uso seguro de las mismas y diseñar materiales de sensibilización y prevención en entornos digitales.

Por último, el desarrollo del TFM fomenta una reflexión continua sobre el rol profesional del psicopedagogo. Este proceso implica reconocer áreas de mejora, promover el aprendizaje autónomo y asumir un compromiso con el desarrollo de

competencias que permitan actuar con eficacia en un contexto tan dinámico y en constante evolución como el bullying y el ciberbullying.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se presenta una revisión teórica que permite comprender de manera clara y estructurada el fenómeno del bullying y sus distintas manifestaciones. En primer lugar, se abordará el bullying, explicando qué es, su definición, los aspectos generales que lo caracterizan y sus principales consecuencias. A continuación, se profundizará en el ciberbullying, una forma de acoso que ha cobrado fuerza en el uso de las tecnologías, detallando también sus particularidades y efectos. Posteriormente, se hará una mención a otros tipos de bullying, aunque menos visibles, también resultan perjudiciales. Seguidamente, se analizarán de forma global las consecuencias del acoso físico y tecnológico.

También se estudiará el perfil tanto del acosador como del acosado, para comprender mejor los roles que desempeñan en estas dinámicas. Finalmente, se destacará el papel fundamental que desempeñan los padres en la prevención, detección y abordaje tanto del bullying como del ciberbullying.

4.1. El bullying

4.1.1. ¿Qué es?

Castillo-Pulido (2011) considera que la situación de acoso e intimidación y la de su víctima queda definida en los siguientes términos:

Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos. En esta situación se produce también un desequilibrio de fuerza (una relación de poder asimétrica): el alumno expuesto a las acciones negativas tiene dificultad para defenderse y en cierto modo está desvalido frente a quienes lo hostigan” (pp. 415-428).

En este sentido, este fenómeno, también denominado acoso escolar, ha existido siempre, causando los mismos daños y, probablemente siempre ha sido la causa del rechazo a la escuela y del pánico que tienen algunos escolares a ir cada día al colegio (Ortega, 2010).

4.1.2. Definición de bullying

El investigador y psicólogo noruego Dan Olweus (1998) indica que “una persona es acosada cuando está expuesta, repetidamente, y a lo largo del tiempo, a

acciones negativas por parte de una o más personas, y tiene dificultades para defenderse por sí misma” (p. 16).

Algunas otras definiciones de bullying que se consideran importantes se evidencian en la Tabla 1.

Tabla 1.

Definiciones de bullying

Autor (año)	Conceptualización
Farrington (1993)	Ataque físico, verbal o psicológico, o intimidación con la intención de causar temor, angustia o daño a la víctima, donde se evidencia un desequilibrio de poder.
Olweus (1996)	Un estudiante sufre acoso cuando otros compañeros lo agreden verbal, física o socialmente, difunde rumores o incitan a otros a hacerle daño. Estas acciones son reiteradas e intencionadas para causar sufrimiento.
Pelligrini y Long (2002)	La agresión se describe como conductas físicas o verbales dañinas acompañadas de afecto negativo y separación entre los involucrados. La victimización ocurre cuando un joven recibe esa agresión y responde de forma sumisa, sin defenderse.
Salmivalli et al. (2005)	Es bullying cuando un niño es expuesto repetidamente al hostigamiento y ataques de uno o varios niños, mediante conductas como empujar, golpear, insultar, entre otras.
Olweus (2012)	La intimidación es un comportamiento negativo intencional que ocurre frecuentemente con cierta repetitividad y que está dirigido contra una persona que tiene dificultades para defenderse por sí misma.
Sercombe y Donnelly (2013)	Relación de violencia que implica prácticas de dominación que le quitan a otra persona la capacidad de control, utilizando acciones que implican la sostenida amenaza de daño.
Monelos et al. (2015)	Forma específica de violencia escolar, donde uno o varios agresores, con mayor poder y con intencionalidad de causar dolor, acosan y someten reiteradamente a otro.

Roland & Munthe (1989)	Violencia prolongada, tanto mental como física, y que se repite, dirigida contra un individuo que no es capaz de defenderse ante dicha situación.
Kowalski et al. (2010)	Conducta agresiva deliberada que implica un desequilibrio de poder (social) o de fuerza (física) que se repite una y otra vez a lo largo del tiempo.
Zuckerman (2016)	Uso del poder físico o emocional para controlar o dañar a otros, y puede incluir conductas como ataques físicos o verbales, amenazas, difundir rumores, insultar, o intencionalmente excluirlo del grupo.

Nota: tomado de Lorenzo et al. (2022)

A lo largo de todas las definiciones presentadas, es posible identificar elementos comunes que permiten construir una idea integral del fenómeno del bullying. En primer lugar, todas destacan que el acoso no es un hecho aislado, sino un patrón sostenido de agresión.

Asimismo, la asimetría entre el agresor y la víctima, ya sea en fuerza física, estatus social o emocional, es un rasgo clave. Se resalta que el agresor busca causar daño o sufrimiento de forma consciente. Por otra parte, se mencionan diversas formas de acoso: físico, verbal, psicológicos, social o relacional, e incluso digital en autores como Salmivalli et al. (2005) y Zuckerman (2016), entre otros. Por último, muchas definiciones subrayan que la víctima no puede defenderse por sí misma, lo que refuerza su rol de vulnerabilidad.

4.1.3. Características

Según Molina y Vecina (2015) las características principales del acoso escolar son:

- Indefensión de la víctima. La persona objeto del acoso se percibe atrapada y sin capacidad de reacción frente a una serie de conductas hostiles que no son esporádicas, sino sistemáticas. Esta indefensión puede derivarse de una inferioridad física respecto al agresor o de una actitud inhibida producto del temor a represalias posteriores.
- Ausencia de provocación de la víctima. Uno de los rasgos más distintivos del fenómeno del acoso es la ausencia de cualquier acción provocadora por parte del

individuo acosado. Este no incita ni agrede al agresor, y no existe entre ambos un conflicto previo que pudiera justificar la violencia recibida. En consecuencia, la víctima carece de toda responsabilidad en el desencadenamiento de la situación de hostigamiento.

- Desequilibrio entre acosado y acosador. La dinámica del acoso se fundamenta en una relación de poder desigual, donde el agresor ostenta una posición de superioridad, ya sea en el plano físico (fuerzo o edad), psicológico (capacidad de intimidación y sometimiento), o social (mayor popularidad o respaldo del grupo), que la víctima no puede contrarrestar.
- Complicidad, pasividad o ignorancia del entorno. El contexto social en el que se produce el acoso puede desempeñar un papel permisivo o cómplice. Algunos observadores legitiman o incluso alientan las conductas agresivas; otros permanecen pasivos por miedo a convertirse en blanco de la violencia, y en muchos casos existe una falta de conciencia o formación adecuada por parte de compañeros, educadores y familias sobre la existencia y manifestaciones del acoso escolar.
- Persistencia en el tiempo. El acoso no constituye un hecho aislado, sino una sucesión de actos intimidatorios que se prolongan de manera persistente. Esta reiteración genera en la víctima una sensación de inseguridad permanente que repercute negativamente en su estabilidad emocional, sus relaciones sociales, su rendimiento académico e incluso su dinámica familiar.

4.2. El ciberbullying

4.2.1. ¿Qué es?

Según Smith et al. (2008) el ciberbullying es una “conducta agresiva e intencionada, llevada a cabo por un individuo o grupo mediante el uso de medios electrónicos, de forma repetida y a lo largo del tiempo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente” (p. 376).

Por otro lado, para Chacón (2003) el ciberbullying se define como la utilización de medios telemáticos (como Internet, telefonía móvil, etc.) con el propósito de ejercer acoso psicológico entre pares. Para que esta conducta sea considerada ciberbullying propiamente dicho, es requisito que ambas partes involucradas sean menores de edad; de lo contrario, si interviene un adulto, estaríamos ante una forma distinta de hostigamiento digital, tipificada como ciberacoso.

También se ha definido el ciberbullying como cualquier comportamiento deliberado y no accidental realizado a través de medios electrónicos o digitales por individuos o grupos de individuos que de forma repetida envían y/o difunden mensajes vejatorios, hostiles o agresivos a otros individuos, o sobre otros individuos, con la intención de infligir daño o molestias a las víctimas (Mendoza, 2016).

En conjunto, estas definiciones muestran que el ciberbullying es un fenómeno complejo, multifacético y en constante evolución, que requiere un enfoque interdisciplinar (psicológico, educativo, legal y tecnológico) para ser comprendido y abordado eficazmente,

4.2.2. Aspectos generales

El ciberbullying es distinto del acoso tradicional, es decir, se trata de un acoso por las redes sociales, lo que permite mantener el anonimato facilitando así ser más cruel. Igualmente, se puede difundir a muchas más personas (Estévez et al., 2020). El anonimato y la desinhibición que se deriva de ello son, con frecuencia, los elementos diferenciales del ciberbullying (Kowalski et al., 2010). Ello lo hace más peligroso, más incisivo y más dañino.

Según Ovejero (2013) “el anonimato lleva a tener una mayor distancia de la víctima. Facilita aplicar la violencia con mayor impunidad. De ahí que el ciberbullying se considere más peligroso que el bullying” (pp. 11-12).

El acoso digital fundamentalmente se produce a través de los dos medios que son más utilizados por los escolares: el primero es el teléfono móvil, pues con este dispositivo inteligente se pueden remitir mensajes cortos (SMS), mensajes multimedia (MMS), vídeos, fotografías, entre otros. El segundo medio es mediante la red de internet, con los emails o correos electrónicos, chat, messenger, o a través de redes sociales como facebook o tuenti (Avilés, 2009).

Mientras que el bullying puede ser relativamente fácil de ver y de detectar directamente en el aula, en el recreo, en los pasillos, etc, el ciberbullying suele ser más ambiguo, al menos al principio, más interpretable, más subterráneo, más callado, lo que lo hace más difícil de detectar si la persona afectada no nos lo dice. El único modo de observar lo que está ocurriendo es por los signos externos “anormales” que puede expresar esa persona, y que dichos signos nos hagan pensar que algo extraño le está ocurriendo (Lorenzo y Becoña, 2022, p. 26).

Estas definiciones destacan las diferencias clave entre el ciberbullying y el bullying, subrayando cómo el entorno digital amplifica la capacidad de daño. Asimismo, justifican por qué el ciberbullying puede considerarse más dañino y peligroso que el acoso tradicional, es decir, combina la permanencia del contenido, la audiencia ampliada, la falta de límites temporales o espaciales, y la aparente impunidad del agresor.

4.3. ¿Qué otros tipos de acoso existen?

4.3.1. Mobbing

El acoso laboral o mobbing se entiende como “tipo de maltrato psicológico que ocurre en el ámbito laboral. Se produce cuando una persona es sometida a persecución, agravios o presión psicológica por una o varias personas en su entorno laboral. Es considerado una de las principales fuentes de estrés laboral” (Pérez, 2023, p. 31).

Esta definición subraya que dicho fenómeno se manifiesta a través de un conjunto de conductas hostiles, sistemáticas y prolongadas en el ámbito laboral, cuya finalidad implícita es vulnerar la integridad y dignidad del trabajador que las padece. Estas prácticas pueden adoptar diversas formas, tales como la crítica constante e injustificada, la marginación social dentro del entorno organizacional, la asignación de tareas humillantes o carentes de sentido profesional, etc. El propósito de tales acciones suele ser la desestabilización emocional de la persona afectada, con el consiguiente deterioro de su autoestima y equilibrio psíquico, lo cual puede desembocar en trastornos severos como ansiedad, depresión o, en casos más extremos en la renuncia forzada al empleo.

Por otra parte, según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) en su Resolución publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 290 del 5 de diciembre de 2023, el acoso laboral es la dinámica prolongada en el tiempo mediante la cual uno o varios individuos ejercen una presión psicológica de elevada intensidad sobre otra persona en el ámbito profesional de manera reiterada y sistemática. Dicha conducta hostil tiene como propósito desarticular las redes de apoyo interpersonal de la víctima, socavar su prestigio profesional, obstaculizar el desarrollo normal de sus funciones y, en última instancia, propiciar su desvinculación del entorno laboral.

Ambas definiciones enriquecen la comprensión del mobbing: Pérez (2023) enfatiza la experiencia subjetiva del daño y la ofensa a la dignidad, mientras que el INSST (2023) aporta un análisis más técnico y sistemático del proceso de hostigamiento. Integrar ambas perspectivas permite abordar el acoso laboral no solo como una agresión interpersonal, sino como un fenómeno complejo que requiere intervenciones tanto desde la salud mental como desde la gestión institucional y jurídica en el contexto laboral.

4.3.2. Grooming

El grooming es una forma de acoso que “implica el contacto de un adulto con un menor a través de internet, con el objetivo de ganarse su confianza mediante engaños y manipulaciones, con fines predominantemente sexuales” (Moyano y Sierra, 2013, p. 1).

Para Santisteban y Gámez-Guadix (2017) constituye una forma particularmente insidiosa de acoso virtual dirigida a menores de edad, en la que un adulto emplea métodos de manipulación psicológica para establecer una relación de aparente confianza con su víctima. Amparado por el anonimato que ofrece el entorno digital, el acosador suele operar bajo una identidad falsa o suplantada, accediendo a plataformas como redes sociales, foros, videojuegos, en línea, etc. Asimismo, a través de estrategias de seducción emocional o afectiva, logra obtener información sensible del menor, dando paso posteriormente a prácticas de coacción, chantaje o intimidación, cuyo objetivo final suele ser la obtención de material de índole sexual o, en casos más graves, la concertación de un encuentro presencial con fines de abuso.

Estas perspectivas muestran que este fenómeno no es solo un delito individual, sino una problemática compleja y estructurada que requiere vigilancia, prevención educativa y respuestas legales firmes.

En conjunto, ambas perspectivas coinciden en señalar que el grooming es mucho más que un simple acto de acoso, es decir, constituye un fenómeno complejo que se alimenta de la confianza, el anonimato y la asimetría de poder, y que exige no solo una respuesta legal contundente, sino también estrategias de prevención y educación digital desde edades tempranas.

4.3.3. Sexting

El fenómeno denominado sexting alude a la práctica, cada vez más extendida entre adolescentes, de compartir voluntariamente material de carácter sexual, erótico o explícitamente pornográfico mediante el uso de tecnologías digitales, como parte de sus

interacciones afectivas o exploraciones vinculadas a la sexualidad (Ballesteros et al., 2012).

Según Gámez-Guadix (2015) se trata de la transmisión, obtención o difusión de contenidos sexuales (ej., mensajes, imágenes, etc.) mediante dispositivos móviles, plataformas digitales o cualquier canal electrónico de comunicación.

El sexting entre menores de edad plantea implicaciones legales graves, incluso cuando son los propios adolescentes quienes producen y distribuyen sus imágenes íntimas. Según el Instituto de la Juventud (INJUVE, 2019), este comportamiento, aunque pueda surgir en un contexto aparentemente voluntario o afectivo, entra en conflicto con la legislación penal vigente ya que estas acciones están tipificadas como delito en muchos ordenamientos jurídicos.

Por consiguiente, un adolescente que genera y remite una imagen de carácter íntimo a otro menor, incluso si lo hace de manera voluntaria y con consentimiento, puede incurrir en actos jurídicamente asimilables a la pornografía infantil, sin que la intencionalidad o la edad eximan de responsabilidad.

4.3.4. Happy slapping

Este término, nacido en Gran Bretaña en el año 2005, consiste en la grabación de pequeños abusos como dar collejas, tortazos o empujones o un golpe en los genitales a una persona para posteriormente subirlo o compartirlo en las redes sociales, y que, en su vertiente más grave, puede originar agresiones físicas, como puñetazos o palizas, hasta incluso en ocasiones se ha llegado a grabar violaciones y agresiones sexuales, existiendo supuestos que han llegado a terminar con la muerte de la víctima (Delgado, 2012, p. 6).

A diferencia del ciberbullying, el *happy slapping* implica la participación de al menos dos individuos, es decir, mientras uno o varios llevan a cabo la agresión física, otro se encarga de registrar lo ocurrido con un dispositivo móvil, pudiendo además incitar o alentar la situación, convirtiéndose así en cómplice del acto mediante la difusión del material grabado.

4.4. El acosador y el acosado

4.4.1. El acosador

El acosador se caracteriza por un comportamiento dominador y una necesidad de afirmarse como individuo con control absoluto sobre el otro escolar. Este perfil

corresponde a una persona conflictiva, con escasas habilidades sociales y una marcada incapacidad para experimentar empatía. Frecuentemente, su historia personal revela un trasfondo de violencia en el ámbito familiar. Una de las expertas más reconocidas en este campo es la profesora María José Díaz-Aguado, catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad Complutense de Madrid. En su estudio más reciente, realizado en colaboración con la Fundación ColaCao, Díaz-Aguado analiza el acoso escolar y el ciberacoso en España. A pesar de que el estudio se centra principalmente en las víctimas y consecuencias del acoso, también aborda aspectos relacionados con el perfil de los agresores, destacando la sensación de impunidad como factores que agravan la situación (Díaz-Aguado, 2024).

En esta línea, se ha señalado que el agresor tiende a ser impulsivo, de temperamento autoritario, con dificultades en la comunicación y una marcada tendencia a adoptar actitudes provocativas y agresivas. Además, su comportamiento refleja una aceptación de la violencia como mecanismo para solucionar problemas, junto con una baja autoestima y carencias afectivas (Vera, 2010).

Esta visión es relevante debido a que enfatiza que el agresor no es simplemente un “niño malo”, sino que es un individuo que sufre, que necesita apoyo psicológico. No obstante, conviene tener cuidado de no caer en una visión determinista que excuse la violencia, es decir, comprender al agresor no implica justificarlo, sino abordar la raíz del problema.

En este orden de ideas, Olweus (1998) identifica diversas tipologías de acosadores. Entre ellas, destacan aquellos cuya conducta se define por una agresividad constante hacia sus pares, extendiendo en ocasiones esta hostilidad hacia docentes u otras figuras adultas. Estos individuos suelen presentar un temperamento impulsivo y una marcada inclinación por ejercer control sobre los demás, motivados por una mezcla de ansiedad y una aparente seguridad en sí mismos. Su necesidad de dominio y poder se convierte en el eje central de sus interacciones, orientadas a someter y controlar a quienes los rodean.

Olweus hace una contribución importante al mostrar que no todos los agresores son iguales, en otras palabras, algunos buscan poder y control de forma sistemática, mientras que otros reaccionan por inseguridad o por presión de grupo.

Muchas personas que ejercen la violencia son con frecuencia víctimas de agresión en casa; ello hace a los niños más débiles o sumisos en receptores de

agresión. Esto evidencia un círculo vicioso, en el que los hijos de víctimas de violencia familiar se convierten en agresores de sus compañeros y compañeras en la escuela o colegio. Posteriormente, en la edad adulta, siguen expresando esa violencia, ahora hacia su pareja e hijos (Thompson et al., 2014, p. 176).

Esta perspectiva es muy potente dado que pone en evidencia la necesidad de abordar la violencia desde una perspectiva sistémica y preventiva, interviniendo no solo en las escuelas sino también en las familias.

Como conclusión, destacar que estos autores coinciden en mostrar que el agresor no actúa en el vacío, sino que responde a múltiples factores personales, familiares y sociales. Su comportamiento violento es muchas veces el resultado de experiencias adversas tempranas, y por eso la intervención debe ser tanto correctiva como preventiva, con un enfoque multidisciplinario. En este sentido, Krahé (2020) analiza cómo la interacción entre características personales y factores ambientales contribuyen al desarrollo de conductas agresivas desde la infancia hasta la adolescencia. Además, destaca la importancia de enfoques preventivos y correctivos que consideren esta interacción compleja.

4.4.2. La víctima acosada

Por regla general “el escolar que sufre el maltrato físico, verbal o psicológico, es una persona sumisa con baja autoestima que no es capaz de defenderse por sí sola” (Collell i Caralt, 2006, p. 10).

Esta caracterización destaca una realidad común, es decir, las víctimas suelen tener una menor capacidad de respuesta frente a la agresión, lo cual hace que estas sean más vulnerables a ser blanco de acoso reiterado. Es importante, sin embargo, evitar que esta descripción derive en una “culpabilización” de la víctima por sus características, y más bien usarla para entender por qué ciertas personas son más susceptibles al acoso.

Además, el individuo que se encuentra en una posición de sometimiento suele presentar una notable carencia de autoestima y, a menudo, se distingue del resto de sus compañeros de clase. En este sentido, la víctima tiende a ser un adolescente en pleno proceso de construcción de su identidad, atrapado en un estado de incertidumbre y temores (Moretti & Herkovits, 2021). Como bien dice Olweus (1998) las conductas más típicas de la persona acosada o víctima suelen ser: personas cautas, sensibles y tranquilas; poseen baja autoestima por lo que tienen una opinión negativa de sí mismos;

y frecuentemente son considerados como fracasados sintiéndose estúpidos y avergonzados (pp. 52-54).

Algunos expertos sugieren que, aunque la víctima intenta ocultar estos miedos por vergüenza, tiende a atribuir su situación a una supuesta incapacidad para gestionar relaciones interpersonales. Este autoconcepto desvalorizado deteriora progresivamente su autoestima y su percepción de sí misma, lo que fomenta un creciente aislamiento social y un impacto negativo en su desempeño académico (Castro, 2007).

En este orden de ideas, Castro (2007) da un paso más allá del diagnóstico superficial y subraya el impacto profundo que tiene el acoso en el desarrollo psicológico de la víctima. No solo hay dolor momentáneo, sino que el acoso puede alterar la construcción de la identidad y la autoestima de forma duradera. La vergüenza y el aislamiento son efectos colaterales muy dañinos, que suelen pasar desapercibidos por los adultos a cargo. Por otro lado, Lansford & Dodge (2020) destaca cómo la interacción de distintos factores familiares, sociales y personales contribuyen a la agresión, reforzando la idea de que la intervención debe abordar múltiples niveles y ser tanto preventiva como multidisciplinaria.

4.5. Consecuencias

4.5.1. Consecuencias del bullying

El acoso escolar, al igual que otras conductas agresivas, tiene consecuencias personales para todos los implicados. Estas pueden ser tanto a corto como a largo plazo y, tal y como señalan Ruiz et al. (2015) y Trautmann (2007), pueden influir en el desarrollo de la personalidad de todos ellos en la edad adulta y tener graves consecuencias.

Como se ha comentado con anterioridad el acoso no sólo lo padece la víctima agredida, sino que también puede afectar negativamente a todos los agentes implicados, como los acosadores y los espectadores.

Todas las personas que participan pasiva o activamente en el proceso violento pueden ser víctimas, pudiendo sufrir tanto secuelas físicas como psicológicas, y por consiguiente suelen sufrir estrés postraumático. No es menos cierto que la mayor parte de estas secuelas las soporta la propia víctima, al ser la persona más susceptible de padecer las enfermedades de estrés, depresión, insomnio, pérdida de apetito o episodios de ira (Agustín, 2009, p. 69).

Es frecuente que quienes sufren acoso escolar vivan en un estado constante de angustia ante la idea de acudir al colegio, llegando incluso a buscar evasivas para evitar asistir. En ciertos casos, el temor hacia su agresor puede manifestarse a través de síntomas físicos, como náuseas, dolores abdominales o cefaleas, así como mediante estados emocionales de profunda tristeza y malestar generalizado (Martínez, 2017). Para CEAPA, los niños que sufren maltrato también experimentan cambios más profundos a nivel psicológico y emocional, como el deterioro de su autoestima y la pérdida de confianza en sí mismos. Esto puede llevarlos a desarrollar cuadros depresivos o a vivir en un estado constante de ansiedad social, debido a dificultades para adaptarse. Asimismo, estos efectos también se reflejan en el ámbito escolar, donde se observa una disminución en su rendimiento académico.

En este sentido, Rojas-Marcos (2005) afirma que:

Numerosas investigaciones demuestran que el acoso persistente, aparte de causar daños corporales, socava profundamente el equilibrio emocional de los acosados a corto y largo plazo. Los efectos más comunes incluyen ansiedad, fobia al colegio, aislamiento social, baja autoestima y depresión. Para los menores acosados cada mañana de clase supone la combinación venenosa de miedo e indefensión que les atormenta (párr. 7).

El acoso escolar deja secuelas profundas y perdurables en la vida de la víctima. Sus efectos sobre la salud del menor no se disipan con la interrupción del maltrato; por el contrario, tienden a intensificarse con el paso del tiempo. Esta forma de violencia genera en el niño estados de ansiedad, fobias, depresión y un notable deterioro de la autoestima, comprometiendo seriamente su bienestar físico y psicológico a largo plazo. En numerosos casos, estas afectaciones derivan en limitaciones significativas para la práctica de actividades físicas o deportivas, debido a la merma generalizada de su salud integral (Martínez, 2017).

4.5.2. Consecuencias del ciberbullying

Muchas de las consecuencias que van a padecer las personas que sufren bullying también las van a sufrir aquellos que sufren ciberbullying.

Diferentes estudios han encontrado que los efectos negativos del ciberbullying son peores que los del bullying, sobre todo en varones, con una mayor incidencia en su rendimiento académico, estado físico y psicológico (Kowalski & Limber, 2013), la

ansiedad y la depresión es mayor en estos casos. Con ello, también se incrementa la ideación suicida de estas personas.

Sufrir ciberbullying acarrea un gran número de problemas al afectado. Entre ellos se pueden encontrar los siguientes (Kowalski et al., 2014):

- Mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Problemas de salud mental, sobre todo depresión y ansiedad.
- Disminución de la autoestima.
- Bajo autocontrol.
- Ideación suicida.
- Peor salud física.
- Incremento de la probabilidad de autolesionarse.
- Soledad.
- Fracaso escolar y abandono temprano de la escuela.
- Mayores problemas a largo plazo de todo tipo respecto a los que no han sufrido ciberbullying.

La revisión de Borges et al. (2015) indica los factores más relevantes relacionados con los acosadores y los acosados de ciberbullying. Entre los principales elementos de riesgo asociados a esta problemática se encuentran: dedicar tres o más horas diarias al uso de Internet; emplear aplicaciones de mensajería instantánea; enfrentar dificultades en las relaciones interpersonales; presentar síntomas de hiperactividad o déficit de atención; experimentar problemas relacionados con el ámbito escolar, y participar en actividades de riesgo en línea. Además, estos autores encontraron que las cibervíctimas que procedía de familias monoparentales, tenían problemas psicosomáticos; presentaban mayor nivel de dificultades percibidas; más problemas emocionales; no se sentían seguras en la escuela y no se sentían protegidas por los profesores; mayor ansiedad social; consumo de sustancias; etc.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

El bullying y el ciberbullying constituyen dos de las problemáticas más preocupantes en la sociedad actual, especialmente entre niños, adolescentes y jóvenes. En el ámbito no formal, donde las actividades deportivas, culturales y recreativas desempeñan un papel esencial en el desarrollo integral de los participantes, resulta fundamental abordar estas conductas para garantizar un entorno seguro y saludable.

La Fundación Eusebio Sacristán, reconocida por su labor en el ámbito educativo y deportivo, busca implementar una intervención integral que promueva el respeto, la inclusión y el uso responsable de la tecnología entre los participantes de sus actividades. Esta propuesta está diseñada para prevenir el bullying y el ciberbullying, fomentando valores de empatía, solidaridad y comunicación asertiva.

5.2. Diagnóstico y detección de necesidades

Para garantizar la eficacia de la propuesta, se realizará un diagnóstico inicial que incluirá: encuestas a participantes (Anexo 1) y familias (Anexo 2) en las que se identifiquen las percepciones y experiencias relacionadas con el bullying y el ciberbullying en las actividades, así como entrevistas con monitores y responsables (Anexo 3) para evaluar el nivel de conocimiento y capacidad de actuación frente a estas problemáticas.

Las necesidades más frecuentes que se suelen dar son: una falta de formación específica en monitores sobre el bullying y el ciberbullying, dificultad para reconocer situaciones de acoso en su fase inicial y contar con actividades de sensibilización adaptadas al entorno no formal.

5.3. Objetivos de la propuesta

5.3.1. Objetivo general

Prevenir el bullying y el ciberbullying en las actividades no formales organizadas por la Fundación Eusebio Sacristán (FES), promoviendo un entorno seguro y respetuoso.

5.3.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar a los participantes sobre las consecuencias del bullying y ciberbullying.
- Formar a monitores y familias en estrategias de prevención y actuación.

- Fomentar el respeto y la inclusión a través de actividades participativas.
- Promover herramientas tecnológicas para un uso seguro de Internet y redes sociales.

5.4. Destinatarios

Los participantes principales a los que va dirigida esta propuesta son jóvenes de entre 14 y 16 años que participan en las actividades recreativas y deportivas de la Fundación. Por otro lado, esta propuesta también está dirigida a monitores, entrenadores, profesionales y personal administrativo involucrado en la planificación y ejecución de las actividades. Por último, padres y tutores de los participantes, quienes desempeñan un papel crucial en la prevención desde el entorno familiar.

5.5. Principios metodológicos

El diseño de la presente intervención se fundamenta en principios epistemológicos y pedagógicos que garanticen su coherencia, rigor y eficacia. Desde la Fundación, se promueve un espacio de intercambio horizontal en el que todos los actores involucrados (participantes, monitores y familia) contribuyen activamente al diseño y desarrollo de las dinámicas, valorizando sus experiencias y saberes previos.

La problemática del acoso escolar y del ciberacoso se analiza desde un enfoque amplio que contempla aspectos psicológicos, sociales, éticos y tecnológicos. De igual manera, esta visión holística posibilita diseñar estrategias de intervención que no se limiten a controlar los comportamientos, sino que promuevan un cambio profundo y duradero.

Asimismo, los valores de respeto, empatía, inclusión y responsabilidad digital se integran de manera holística en cada una de las actividades, favoreciendo una interiorización progresiva y significativa. Igualmente, el programa adapta sus recursos y estrategias a la singularidad de cada grupo y al contexto específico de la Fundación, permitiendo ajustes precisos en función de las necesidades emergentes y de la evolución del proceso grupal.

Finalmente, se fomenta la metacognición a través de espacios de evaluación y autoevaluación continua, en los que los participantes reflexionan sobre sus actitudes y comportamientos, asumiendo un rol activo en su propio proceso de transformación.

5.6. Temporalización

La propuesta se desarrollará durante un periodo de 7 meses, con las siguientes fases:

- Fase 1: Diagnóstico y planificación (mes 1: octubre).
- Fase 2: Implementación de actividades (desde el mes 2 al mes 6: enero, febrero, marzo, abril y mayo). Esta fase está dividida en 4 grandes bloques.
- Fase 3: evaluación y retroalimentación (mes 7: mayo) (Anexo 4).

5.7. Recursos

La Tabla 2 evidencia los recursos necesarios para realizar el programa.

Tabla 2

Recursos empleados para llevar a cabo el programa.

Humanos	Materiales	Económicos
Monitores	Material didáctico (presentaciones multimedia, manuales y guías impresas para talleres, cuestionarios y plantillas de observación, etc.	Remuneración del personal
Tutores y representantes	Dispositivos electrónicos (ordenadores, tablets, proyector, pantalla y altavoces, conexión a Internet estable y segura)	Materiales y equipamiento: adquisición o alquiler de dispositivos tecnológicos; impresión de manuales y documentos necesarios
Psicopedagogos	Espacios físicos y virtuales: salas de reuniones	Espacios y logística: alquiler de salas si no están disponibles gratuitamente: gastos asociados a transporte
Integradores sociales	Papelería y material de oficina: rotuladores, post-its, pizarras, cuadernos, bolígrafos y carpetas.	Desarrollo de recursos digitales: licencias para software o herramientas colaborativas en línea;

		producción de material audiovisual
Expertos en tecnologías digitales	Recursos de sensibilización: historias y casos reales en formato vídeo o texto, paneles interactivos para debates y reflexión	Difusión y socialización: costos de impresión y distribución del protocolo de actuación; organización de eventos de presentación y jornadas de sensibilización.

5.8. Desarrollo de la propuesta

Para implementar el programa de prevención contra el bullying y cyberbullying se van a llevar a cabo 4 grandes bloques en los que se tratarán distintos temas (sensibilización, formación para monitores, educación en el uso seguro de la tecnología y creación de un protocolo de actuación). A continuación, se presenta cada bloque, compuesto de dos actividades con su objetivo principal, una breve explicación de lo que se hará y la metodología y recursos específicos empleados.

BLOQUE 1: SENSIBILIZACIÓN
Actividad 1: Taller sobre las consecuencias
Objetivo Dotar a los participantes de un conocimiento profundo de las repercusiones psicológicas, sociales y académicas que pueden derivarse de las conductas de acoso.
Descripción Cada taller se va a organizar en tres apartados: El primer taller va a ser una contextualización teórica (30 minutos) en la que se explicarán breve y didácticamente una serie de conceptos clave (ej., definición de bullying y cyberbullying, manifestaciones habituales, tipologías de víctima y agresor, etc.). En el segundo, se llevará a cabo un análisis de casos reales (45 minutos). En este taller se presentarán distintos testimonios en vídeo y lectura de relatos basados en experiencias auténticas. Por consiguiente, se iniciará un debate analizando todos los detalles de manera que cada participante de su opinión y participe.

Por último, en el tercer apartado se llevará a cabo un trabajo reflexivo (30 minutos). Este trabajo consta de ejercicios individuales y en parejas. Los participantes deberán responder a una serie de cuestiones como “¿Cómo te sentirías si alguien compartiera fotos tuyas sin permiso?” o “¿Qué cambios crees que se produciría en tu día a día si fueras señalado o excluido?”. Esta actividad finalizará con una puesta en común para compartir conclusiones.

Metodología	Materiales
Aprendizaje activo en el que se intente integrar dinámicas que exigen el protagonismo de los participantes en la construcción del conocimiento y la reflexión sobre sus propias actitudes y valores.	Presentación multimedia, vídeos testimoniales, guías impresas y cuestionarios breves de evaluación (Anexo 5).

Actividad 2: Dinámicas grupales

Objetivo

Fortalecer la cohesión del grupo y predisponer a los participantes hacia una actitud más empática y respetuosa.

Descripción

Habrán un total de 3 actividades. La primera actividad, llamada “La esfera invisible” (20 minutos), consiste en que todos los participantes formen un círculo y se vayan pasando una pelota imaginaria. Cuando alguien reciba “la esfera”, deberá decir una cualidad o un cumplido de la persona que se lo ha pasado.

La segunda actividad, denominada “Caminar con tus zapatos” (30 minutos) se basa en dividir a todos los participantes en parejas. Una persona de la pareja tiene que describir una situación de acoso vivida o inventada y el otro asume el papel de narrador, que va a relatar cómo se sintió la víctima. Una vez hecho esto, los miembros de la pareja se intercambiarán de roles para que ambos experimenten las dos perspectivas.

Por último, “El mural de las historias” (40 minutos). Se colocan post-its sobre un mural en blanco. Cada participante tendrá que escribir de forma anónima una breve historia de superación de un conflicto o acoso. Estas historias se agruparán por temas (ej., miedo, tristeza, apoyo, etc.) y se analizarán colectivamente, subrayando la importancia del acompañamiento y la solidaridad.

Metodología	Materiales
--------------------	-------------------

Aprendizaje cooperativo y experiencial. El monitor actúa como facilitador, guiando la reflexión y asegurando un clima de confianza.	Post-its, papel de camino blanco y bolígrafos.
---	--

BLOQUE 2: FORMACIÓN PARA MONITORES	
Actividad 1: Detección temprana	
Objetivo Dotar a los monitores de las habilidades necesarias para identificar los primeros indicios de bullying y ciberbullying, antes de que se perpetúen o agraven.	
Descripción Primero se hará una infografía (30 minutos) en la que deberán aparecer las definiciones, tipos de acoso (físico, verbal, social y digital) y señales de alerta (cambios de comportamiento, aislamiento, cambios de humor). Esta actividad es para aprender y/o repasar los contenidos. Seguidamente, se estudiarán las técnicas de observación y registro (45 minutos). En esta actividad se hará una introducción a los distintos protocolos de observación sistemática en actividades recreativas. Una vez que saben ya la teoría, deberán de llevarlo a la práctica, es decir, tendrán que estar observando a los usuarios de la Fundación y si ven algún incidente deberán registrarlo. Para ello, se facilitará un formulario de registro de incidentes donde deberán anotar comportamientos de riesgo, tipo de acoso, frecuencia y contexto (Anexo 6). Por último, los monitores analizarán videos y simulaciones (45 minutos). Observarán distintos fragmentos de dinámicas recreativas con situaciones de acoso incipiente. Por grupos, los monitores tendrán que identificar patrones de conducta y registrar cómo y cuándo intervenir.	
Metodología Sesión interactiva con exposición, práctica guiada y discusión crítica. De esta manera, se fomenta la reflexión sobre experiencias previas de los propios monitores.	Materiales Manual de detección temprana, guías de observación, plantillas de registro en formato papel o digital y vídeos de ejemplos reales.
Actividad 2: Estrategias de intervención y mediación	
Objetivo	

Proporcionar a los monitores herramientas prácticas para abordar de forma eficaz y empática los casos de acoso, promoviendo la resolución de conflictos y la reintegración del afectado.

Descripción

La primera parte (30 minutos) consistirá en introducir a los monitores en los principios básicos de la mediación. Para ello, se les explicará las responsabilidades que tiene el mediador, como facilitar el diálogo, mantener la neutralidad, etc. Después, se expondrá un caso breve descrito por la psicopedagoga y los monitores tendrán que visualizar e indicar las fases del proceso de mediación (acogida, donde se establece un ambiente de respeto y confianza; exploración, donde se identifican los problemas y las partes tienen permiso para expresar sus perspectivas; negociación, consiste en trabajar en la búsqueda de soluciones consensuadas; cierre, donde se formalizan los acuerdos y se define un plan de seguimiento).

La segunda actividad (45 minutos) tratará sobre establecer un procedimiento claro y práctico para que los monitores puedan seguir ante casos de acoso. Entonces, lo primero que se les explicará será las distintas fases de un protocolo de actuación. Estas son: a) identificación del caso, es decir, cómo reconocer los signos de acoso a través de la observación, escucha activa de los afectados, entre otras; b) notificación a los responsables, a quién hay que informar, a los coordinadores, padres, etc., y cómo hacerlo respetando la privacidad; c) medidas inmediatas, es decir, acciones a tomar para proteger al afectado, como separar a las partes involucradas y garantizar un entorno seguro; y d) seguimiento, cómo monitorear la situación para asegurarse de que las medidas sean efectivas y evitar la recurrencia del problema. Una vez explicada la teoría, se procederá a la parte práctica en la que la psicopedagoga describirá un caso ficticio y guiará a los monitores en cómo se aplica el protocolo ante un caso de bullying o ciberbullying.

La última actividad, que engloba los conocimientos adquiridos en la primera y segunda actividad, será un role-playing (60 minutos) en el que los monitores tendrán que practicar la mediación y la resolución de conflictos en un entorno controlado, de manera que reciban feedback para mejorar sus habilidades. Para llevar a cabo la sesión, se harán pequeños grupos y a cada grupo se le asignará un caso ficticio de conflicto relacionado con el acoso. Cada participante asume un rol específico: mediador, víctima, agresor o testigo. Se da comienzo a simulación y, después, se lleva

a cabo la mediación según el caso planteado, siguiendo las fases aprendidas anteriormente. El facilitador observa y toma notas para ofrecer retroalimentación. Una vez finalizadas todas las simulaciones, se realizará una sesión grupal en la que se destaquen los aciertos (ej., uso eficaz de la escucha activa) y se ofrecerán sugerencias de mejora. Asimismo, los participantes reflexionarán sobre sus actuaciones y compartirán aprendizajes.	
Metodología Aprendizaje experiencial centrado en la práctica de técnicas, con énfasis en la reflexión colectiva y el intercambio de buenas prácticas.	Materiales Guía de mediación estructurada, fichas de roles, ejemplos de protocolos.

BLOQUE 3: EDUCACIÓN EN EL USO SEGURO DE LA TECNOLOGÍA	
Actividad 1: Talleres interactivos sobre seguridad y privacidad.	
Objetivo Sensibilizar a los participantes en la gestión responsable de su identidad y datos en el entorno digital, promoviendo prácticas de privacidad y seguridad que prevengan situaciones de ciberacoso.	
Descripción El taller comenzará con una introducción (20 minutos), en la que se hará una reflexión de forma participativa y cercana. La psicopedagoga inicia con preguntas motivadoras diseñadas para generar interés, como “¿Qué tipo de contenido sueles compartir en tus redes sociales?” o “¿Alguna vez te has sentido incómodo con algo que viste o publicaste online?”. Estas preguntas no solo les permiten hablar desde su experiencia, sino que también crean un ambiente relajado y de confianza. Las respuestas se anotarán en un papel colaborativo. Una vez hecho esto, se pasará a la parte práctica que abordará conceptos clave sobre la privacidad y seguridad en las redes sociales. En esta etapa, el facilitador (monitor) utilizará ejemplos visuales y lenguaje accesible para explicar cómo ajustar la configuración de privacidad en plataformas populares entre jóvenes, como Instagram, TikTok o WhatsApp. En lugar de limitarse a una explicación teórica, los participantes utilizarán sus propios dispositivos (o simulaciones si no tienen acceso) para practicar estos contenidos. El monitor guiará paso a paso, asegurándose de que todos sepan	

cómo manejar permisos de ubicación, bloquear usuarios no deseados o denunciar contenido inapropiado.

La siguiente actividad es un debate grupal (30 minutos) en el que los participantes reflexionarán a través del análisis de escenarios simulados. Se presentarán historias cortas que reflejarán situaciones reales, como el envío de mensajes privados sin consentimiento, la creación de cuentas falsas o problemas derivados del sexting. Tras la lectura, se iniciará un debate en el que los participantes discutan cómo podrían haberse evitado las consecuencias negativas.

Finalmente, se llevará a cabo un role-playing (20 minutos). En parejas, uno de los participantes actúa como “usuario” y el otro como “hacker” que intenta obtener información confidencial. Este “hacker” empleará tácticas como preguntas engañosas (“¿Cómo era tu contraseña que no me acuerdo?”) o enlaces sospechosos (“Haz clic aquí para ver algo increíble”). A medida que vayan interactuando, el monitor observará y tomará notas para comentar las estrategias que los “usuarios” han empleado para protegerse y qué pueden mejorar. Al final, el grupo se reunirá para compartir sus experiencias, aprendiendo de las tácticas tanto efectivas como fallidas.

Metodología	Materiales
Enfoque experiencial y cooperativo, facilitando el aprendizaje a partir de la práctica y el error controlado. El monitor ejerce de “mentor digital”.	Ordenadores o tablets con acceso a entornos simulados de redes sociales, guías de configuración de privacidad, presentaciones interactivas.

Actividad 2: Actividades lúdicas para reflexionar sobre el impacto del ciberbullying.

Objetivo
Favorecer la comprensión emocional del daño que causan las agresiones en línea y estimular la reflexión crítica sobre el propio comportamiento digital.

Descripción
Para la primera actividad, llamada “Caza de etiquetas”, los participantes se dividirán en pequeños grupos. Cada grupo tendrá que buscar por Internet cualquier contenido de manera que sean capaces de identificar hashtags o mensajes con contenido negativo o tóxico, como insultos, bullying o comentarios discriminatorios. Una vez que todos hayan encontrado lo que se había pedido, se reunirán todos y compartirán los ejemplos que han encontrado, y el facilitador guiará una discusión sobre cómo ese

tipo de mensajes podría afectar a la autoestima, las emociones y el bienestar general de una persona.

En segundo lugar, tendrá lugar una actividad llamada “Cadena de solidaridad virtual”, en la que los jóvenes trabajarán individualmente para redactar un mensaje positivo y alentador dirigido a un compañero ficticio que ha sufrido ciberacoso. Para inspirarlos, el facilitador contextualizará la situación con suposiciones como: “Imagina que alguien de tu clase ha sido objeto de burlas en línea. ¿Qué le dirías para hacerle sentir mejor?”. Una vez escritos todos los mensajes, estos se proyectarán en una pantalla o se leerán en voz alta.

Por último, la actividad que culmina con el juego de cartas “conexiones seguras” será una actividad lúdica en la que los participantes recibirán una baraja de cartas compuesta por situaciones diversas relacionadas con el entorno digital (ej., recibir un comentario hiriente, un rumor que se ha vuelto viral, o la intervención de un adulto para mediar en un conflicto). En cada turno, los jugadores seleccionarán la carta que mejor represente la acción más adecuada para manejar la situación presentada, explicando al resto de compañeros por qué han tomado esa decisión de manera que se fomente la reflexión grupal, el intercambio de ideas y el desarrollo de habilidades prácticas para responder de manera segura y efectiva ante problemas en línea.

Metodología	Materiales
Aprendizaje lúdico y reflexivo, combinando la competición sana con momentos de debate y reflexión. Las actividades culminan en un espacio de puesta en común donde se consensúan buenas prácticas digitales.	Tablets para navegación en entornos seguros, cartas de juego diseñadas para la dinámica, pizarra digital para proyectar los mensajes.

BLOQUE 4: CREACIÓN DE UN PROTOCOLO DE ACTUACIÓN
Actividad 1: Diseño participativo de normas y estrategias comunes frente al acoso.
Objetivo Establecer, de manera colaborativa, un conjunto de normas claras y procedimientos efectivos para la prevención, detección y gestión de situaciones de bullying y ciberbullying, asegurando el compromiso de todos los implicados.

Descripción

La primera etapa del proceso consistirá en la conformación de un comité multidisciplinar, compuesto por representantes de los diversos grupos de interés: jóvenes participantes, monitores, psicólogos y familias. Este comité asumirá la responsabilidad de coordinar las actividades de diseño y se asegurará de que todos participen durante las distintas fases del proyecto.

El trabajo del comité se organizará en 4 sesiones de co-creación, cada una diseñada para abordar aspectos específicos del protocolo:

En la primera sesión, los participantes identifican y priorizan los problemas relacionados con el acoso. Mediante una dinámica de brainstorming, cada miembro tendrá la oportunidad de exponer sus preocupaciones, percepciones sobre las deficiencias normativas actuales y los riesgos más relevantes. Este diagnóstico inicial servirá como base para orientar las acciones futuras.

La segunda sesión se centrará en definir los valores y principios fundamentales que guiarán las normas. Asimismo, en grupos pequeños, los participantes redactarán los valores centrales, como el respeto, la equidad y la responsabilidad y los traducirán en comportamientos concretos que todos deberán observar.

La tercera sesión abordará el diseño específico de normas y procedimientos. Durante esta etapa se establecerán las reglas de convivencia y los protocolos de actuación ante incidentes de acoso. Además, habrá que determinar los roles de las personas involucradas, los pasos a seguir en cada situación, los canales de comunicación disponibles y los plazos de respuesta necesarios para asegurar una intervención efectiva.

En la cuarta y última sesión, el comité realizará una revisión colectiva del borrador del protocolo. Las sugerencias de los participantes se incorporarán para garantizar que el documento final refleje las expectativas y necesidades de todos los actores.

Una vez concluidas las sesiones, el comité se encargará de centralizar todas las aportaciones y redactará el documento final, que incluirá una introducción sobre el alcance del protocolo, definiciones clave, normas de conducta explícitas, procedimientos de denuncia y mediación, roles y responsabilidades de cada actor, y formatos para el registro y seguimiento de incidentes. Este manual operativo, de aproximadamente 15 a 20 páginas, se convertirá en una guía formal para abordar cualquier situación de acoso dentro de la Fundación.

El protocolo se dará a conocer a la Fundación mediante una sesión de presentación, donde se expondrán las normas y se explicará el uso del manual. Además, se habilitarán canales de feedback continuo, como un buzón de sugerencias físico y otro digital, para recoger comentarios durante los primeros meses de implementación y realizar algún ajuste si fuese necesario.	
Metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). El proceso de elaboración del protocolo se estructura como un proyecto en el que los participantes trabajan juntos para alcanzar un objetivo tangible.	Materiales Sala amplia para reuniones, material de papelería, plataforma colaborativa en línea para edición y comentarios.

5.9. Evaluación de la propuesta

Para llevar a cabo la evaluación del programa se realizarán mediante una evaluación inicial, una evaluación continua y una evaluación final junto con los resultados esperados.

- *Evaluación inicial.*

La evaluación inicial del programa tiene como finalidad principal analizar el entorno y las necesidades particulares de la comunidad, permitiendo así adaptar las actividades propuestas a las circunstancias reales de los participantes. Para lograrlo, se utiliza una metodología que incluye la distribución de cuestionarios anónimos dirigidos a niños, monitores y familias. Dichos cuestionarios están diseñados para medir el nivel de conocimiento existente sobre experiencias previas en estos contextos, ya sea como víctimas, testigos o perpetradores. Estas herramientas también evalúan la percepción de cohesión grupal y las actitudes hacia valores como el respeto y la empatía.

Paralelamente, se realizan observaciones iniciales que analizan las interacciones grupales e identifican posibles comportamientos problemáticos. Estas observaciones se complementan con entrevistas a monitores y familias, lo que ofrece un enfoque cualitativo y permite explorar preocupaciones específicas y experiencias relevantes.

Finalmente, los indicadores de esta etapa se enfocan en establecer un diagnóstico del conocimiento previo sobre el bullying y el ciberbullying, evaluar la

cohesión grupal percibida y registrar comportamientos asociados al acoso identificados durante las observaciones. Las herramientas utilizadas incluyen encuestas en formato físico o digital, guías para observaciones sistemáticas y cuestionarios específicos para familias y monitores.

- *Evaluación continua.*

Su objetivo es supervisar el progreso del programa y realizar los ajustes necesarios a partir de los resultados obtenidos. Este seguimiento se lleva a cabo mediante sesiones de retroalimentación después de cada taller o dinámica. En estas sesiones, se utilizan encuestas breves para evaluar aspectos como la utilidad, claridad y aplicabilidad de las actividades realizadas. También se realizan reuniones quincenales con los monitores para analizar la implementación, compartir experiencias y revisar avances. Adicionalmente, se lleva un registro detallado de los incidentes de bullying y ciberbullying que sean reportados u observados, lo que permite un seguimiento sistemático de la evolución de las situaciones.

Las tareas reflexivas desarrolladas por los participantes son examinadas para identificar patrones de aprendizaje y posibles áreas de mejora. Los indicadores clave incluyen niveles de participación y satisfacción, cambios en la frecuencia o gravedad de los incidentes detectados, y evidencias de desarrollo de habilidades como la empatía, el respeto mutuo y la capacidad de resolver conflictos. Para esta fase, las herramientas empleadas son encuestas breves, protocolos de registro de incidentes y análisis cualitativos de los debates grupales.

- *Evaluación final.*

La evaluación final tiene como propósito determinar la efectividad del programa en relación con los objetivos planteados. La metodología incluye la aplicación nuevamente de los cuestionarios iniciales para comparar los resultados pre y post-programa, lo que permite evaluar cambios en conocimientos, actitudes y percepción de cohesión grupal. Por otro lado, se organizan grupos focales con participantes, monitores y familias para analizar el impacto percibido del programa y recoger sugerencias de mejora. Además, se comparan los registros de incidentes documentados antes y después del programa, junto con la autoevaluación de los monitores respecto a las habilidades adquiridas en la detección e intervención de situaciones de acoso.

Los indicadores clave incluyen el incremento en el conocimiento sobre las consecuencias y la prevención del bullying y ciberbullying, la mejora en las dinámicas grupales, la reducción en la frecuencia de incidentes y el nivel de confianza y preparación de los monitores en la gestión de estas situaciones. Para finalizar, las herramientas empleadas abarcan encuestas comparativas, guías para grupos focales y análisis de informes de incidentes.

6. CONCLUSIONES

El desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster me ha permitido analizar en profundidad el fenómeno del bullying y ciberbullying desde una perspectiva psicopedagógica, incorporando tanto el estudio teórico como el diseño e implementación de una propuesta de intervención concreta en el contexto de la Fundación Eusebio Sacristán. A través de una metodología adaptada al ámbito no formal, se ha podido constatar la urgencia de abordar estas formas de violencia con estrategias sistemáticas, participativas y sostenibles.

En la sociedad actual, el bullying y el ciberbullying representan dos de las formas más preocupantes de violencia interpersonal, especialmente entre la infancia y la adolescencia. Lejos de ser simples “conflictos entre menores”, ambos fenómenos reflejan dinámicas profundas de poder, exclusión, y falta de empatía que se extienden más allá del entorno escolar y alcanzan todos los espacios de socialización, es decir, redes sociales, deporte, ocio e incluso el hogar.

En el caso del bullying tradicional, aunque es una problemática antigua, sigue siendo una manifestación alarmante de cómo las diferencias individuales (por raza, género, orientación sexual, discapacidad o nivel socioeconómico) son utilizadas para ejercer violencia psicológica, física o social. Por eso, a menudo, quienes lo sufren quedan atrapados en una espiral de silencio, miedo e indefensión, sin redes de apoyo que les permitan salir de esa situación.

El ciberbullying, por su parte, ha añadido una nueva dimensión a este problema: la tecnología. El entorno digital facilita el anonimato, multiplica la audiencia del daño y borra las fronteras del tiempo y el espacio. Un solo comentario o imagen puede volverse viral en segundos y perseguir a la víctima las 24 horas del día, incluso en lo que debería ser un espacio seguro, es decir, su casa.

Ambos tipos de acoso tienen consecuencias profundas desde ansiedad, depresión y aislamiento social hasta, en los casos más extremos, ideación suicida. Pero también afectan al conjunto de la sociedad al reproducir patrones de violencia normalizados, al disminuir la calidad de la convivencia y al fomentar la deshumanización del otro. Por eso, el bullying y el ciberbullying no deben ser vistos como problemas escolares, sino como manifestaciones de fallos estructurales en la educación emocional, en la empatía colectiva y en el uso responsable de las tecnologías. Combatirlos requiere un

compromiso integral desde políticas públicas hasta acciones comunitarias, pasando por la formación de familias, docentes y profesionales de la intervención psicosocial.

Considero que no se trata sólo de erradicar el acoso, sino de construir entornos donde el respeto, la diversidad y el cuidado mutuo sean la norma, no la excepción. Para lograrlo, resulta imprescindible promover una educación más sólida en torno a la no violencia desde edades tempranas, entendida no únicamente como la ausencia de agresión, sino como una actitud de respeto y reconocimiento hacia el otro. De igual forma, esto implica integrar de manera transversal la educación emocional, la empatía, la resolución pacífica de conflictos y el pensamiento crítico tanto en el currículo formal como en los espacios del ámbito no formal e informal.

Además, es fundamental que la prevención se base en el fortalecimiento de competencias interpersonales y en la promoción de vínculos afectivos sanos. En muchos casos, se pueden identificar conductas preocupantes y fomentar dinámicas de convivencia positivas en espacios como el colegio, asociaciones, etc. También considero que es muy importante reforzar el papel de las familias, dotándolas de recursos para acompañar a sus hijos/as en el uso adecuado de la tecnología y en la gestión emocional de las relaciones, pues muchas veces son ellos el principal agente que detecta que su hijo está siendo víctima o es el agresor.

En última instancia, prevenir el bullying y cyberbullying no es solo tarea de un único agente, sino que es un proceso colectivo que demanda implicación institucional, coherencia educativa y compromiso social. De la misma manera, erradicar estas manifestaciones de violencia y avanzar hacia una convivencia basada en la justicia y la inclusión requiere algo más que intervenciones aisladas. Bajo mi punto de vista creo que es necesario impulsar un cambio cultural, lo cual solo se alcanzará si se adoptan estrategias globales que no solo sean preventivas hacia el problema sino que también promuevan una transformación real en la manera en que nos relacionamos como sociedad.

En cuanto al TFM, el análisis tanto bibliográfico como contextual pone de manifiesto que el acoso entre iguales constituye un fenómeno persistente a lo largo del tiempo. Particularmente, el cyberbullying se erige como una modalidad de violencia más sutil, con una visibilidad reducida, lo que dificulta su detección temprana y potencia su capacidad lesiva, generando secuelas especialmente profundas en quienes lo padecen. Esta problemática no solo repercute en las víctimas directas, sino que incide

negativamente en el clima general de convivencia, generando un clima de tensión, inseguridad y desconfianza en los espacios de interacción social y de ocio.

En esta línea, la propuesta de intervención planteada se articula como una estrategia holística y proactiva, que trasciende los enfoques meramente informativos o sensibilizadores, para orientarse hacia una transformación cultural profunda de los espacios educativos no formales. Las actividades diseñadas, sustentadas en principios de inclusión, empatía, participación activa y respeto recíproco, persiguen el desarrollo de competencias socioemocionales esenciales para la prevención de conductas disruptivas y para la consolidación de vínculos de pertenencia y cohesión grupal.

Asimismo, uno de los elementos más valiosos de este programa radica en su enfoque participativo e integrador, al contemplar la implicación activa de todos los agentes del ámbito educativo, es decir, jóvenes, monitores, familias y profesionales. Esta perspectiva sistémica no solo enriquece la comprensión de la problemática, sino que posibilita una detección más temprana y una respuesta más coordinada y efectiva. La elaboración conjunta de un protocolo de actuación representa, en este sentido, una aportación estructural que puede institucionalizarse como mecanismo formal de prevención y protección frente a situaciones de acoso.

Cabe destacar, además, el valor estratégico de la evaluación continua implementada durante el desarrollo del programa. Este proceso ha permitido no sólo recabar información empírica relevante sobre su impacto, sino también realizar ajustes metodológicos pertinentes en función de las necesidades emergentes del contexto. Tal capacidad de adaptación constituye una fortaleza sustantiva en escenarios educativos complejos y cambiantes como los abordados por la Fundación.

En cuanto a los resultados, se proyecta que, a corto plazo, se alcance un aumento en la concienciación acerca del acoso escolar y del ciberacoso, acompañado por el establecimiento de un entorno de confianza entre los involucrados. A mediano plazo, el programa busca disminuir las conductas de riesgo y promover una mayor cohesión dentro del grupo. Finalmente, a largo plazo, se persigue la consolidación de un protocolo de actuación eficaz y el fortalecimiento de una cultura institucional fundamentada en el respeto mutuo y la empatía.

Finalmente, la realización de este TFM ha supuesto una experiencia formativa integral, tanto en lo académico como en lo personal. Considero que ha facilitado la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos a lo largo del Máster en

Psicopedagogía en un entorno real, permitiendo articular teoría y práctica desde una perspectiva ética y comprometida con la mejora social. Asimismo, afrontar el reto del bullying y el ciberbullying exige profesionales empáticos, competentes y críticos, capaces de promover entornos educativos equitativos y seguros.

En definitiva, se aspira a que esta propuesta no solo beneficie de forma directa a los jóvenes de la Fundación Eusebio Sacristán, sino que también constituya una referencia para futuras intervenciones e investigaciones en ámbitos afines.

7. REFERENCIAS

- Agustín, S. (2009). *Diversidad sexual en las aulas. Evitar el bullying o acoso homofóbico*. Cuaderno Plural 02, Fundación Triángulo Extremadura.
- Arseneault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. *World Psychiatry*, 16(1), 27-28. <https://doi.org/10.1002/wps.20393>
- Avilés-Martínez, J. M. (2006). *Bullying: El maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela*. Amarú Ediciones.
- Avilés-Martínez, J. M. (2009). Cyberbullying: Diferencia entre el alumnado de secundaria. *Boletín de Psicología*, (96), 79-96.
- Ballesteros, M., Salinas, J. M. y Guerrero, E. (2012). *Riesgos de las redes sociales en menores: el fenómeno del sexting*. Centro de Estudios Jurídicos.
- Barlett, C. P., Simmers, M. M., Rogh, B., & Gentile, D. (2021). Comparing cyberbullying prevalence and process before and during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Social Psychology*, 161(4), 408-418. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1918619>
- Borges, S. M., Bottino, C. M. C., Gómez, C., Lobo, A. V., & Silva, W. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 31(3), 463-475. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00036114>
- Castillo-Pulido, L. E. (2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(8), 415-428. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4435188.pdf>
- Castro, A. (2007). *Violencia silenciosa en la escuela*. Editorial Bonum.
- Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos. (2013). *Guía para padres y madres*. https://bienestaryproteccioninfantil.es/wpfd_file/acoso-escolar-guia-para-padres-y-madres
- Collell i Caralt, J., & Escudé Miquel, C. (2006). El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. *Anuario de Psicología Clínica y Salud*, 2, 9-14. https://tsadiestramiento.weebly.com/uploads/1/0/5/1/10511980/el_acoso_escolar.pdf

- Delgado, A. (2012). *Nuevas tecnologías y violencia escolar*. ILDIS, Instituto Latinoamericano de Investigaciones Sociales.
- Díaz-Aguado, M. J. (2024). El ciberacoso aumenta la desconexión moral y la sensación de impunidad. *El País*.
<https://elpais.com/educacion/2024-12-15/maria-jose-diaz-aguado-catedratica-de-psicologia-evolutiva-el-ciberacoso-aumenta-la-desconexion-moral-y-la-sensacion-de-impunidad.html>
- Estévez, E., Cañas, E., Estévez, J. F. & Povedano A. (2020). Continuity and overlap of roles in victims and aggressors of bullying and cyberbullying in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 17(20), 7452. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207452>
- Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. En M. Tonry (ed.), *Crime and justice: A review of research* (Vol. 17) (pp. 381-458). University of Chicago Press.
- Gámez-Guadix, M. (2015). Sexting: Riesgos psicológicos asociados a la sexualidad digital de los adolescentes. *Papeles del Psicólogo*, 36(2), 129-135.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8830799.pdf>
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2019). *Nuevos riesgos de la sociedad digital: Grooming, sexting, adicción a Internet y violencia online en el noviazgo*. Instituto de la Juventud (INJUVE).
https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/5._nuevos_riesgos_de_la_sociedad_digital._grooming_sexting_adiccion_a_internet_y_violencia_online.pdf
- Gutiérrez-Pérez, B. M. (2017). *Cyberbullying en el ámbito deportivo: incidencia y factores de riesgo en un equipo de fútbol* [Trabajo de fin de máster, Universidad de Salamanca]. GREDOS Repositorio Documental.
<http://hdl.handle.net/10366/135751>
- Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña. (s.f.). *Red de Investigación "Bullying en el Deporte: Análisis y Buenas prácticas"*. INEFC.
https://inefc.gencat.cat/es/inefc/projectes_institucionals/responsabilitat-social/red-investigacion-bullying-deporte/index.html
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2023). *Resolución de MT BOE núm. 290 del 05-12-2023. Boletín Oficial del Estado*.

<https://www.iberley.es/resoluciones/resolucion-mt-boe-num-290-05-12-2023-11644141>

- Kowalski, R. M., Limber, S., & Agatston, P. (2010). *Cyber bullying. El acoso escolar en la era digital*. Desclée De Brouwer.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health, 53*(1), S13-S20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattaner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and metaanalysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Krahé, B. (2020). Risk factors for the development of aggressive behavior from middle childhood to adolescence: The interaction of person and environment. *Current Directions in Psychological Science, 29*(4), 333-338. <https://doi.org/10.1177/0963721420917721>
- Lansford, J. E., & Dodge, K. A. (2020). Development of aggressive behavior problems: The role of family and community context. *Development and Psychopathology, 32*(2), 365-375. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_161-1
- Lorenzo, M. C. y Becoña, E. (2022). *Bullying y cyberbullying*. Pirámide.
- Martínez, L. A. (2017). *Acoso escolar: bullying y cyberbullying*. Bosch.
- Mendoza, S. (2016). *La persecución penal de conductas de cyberbullying, grooming, sexting y stalking*. Ilustre Colegio de Abogados de Sevilla.
- Molina, J. A. y Vecina, P. (2015). *Bullying, cyberbullying y sexting: ¿Cómo actuar ante una situación de acoso?* Pirámide.
- Monelos, E., Mendiri, P. y García, C. D. (2015). El bullying. Revisión teórica, instrumentos y programas de intervención. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 2*(2), 74-78. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.02.1299>
- Moretti, C., & Herkovits, D. (2021). De víctimas, perpetradores y espectadores: una meta-etnografía de los roles en el cyberbullying. *Cadernos de Saúde Pública, 37*(4), e00097120. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00097120>
- Moyano, N. y Sierra, J. C. (2013). Grooming: Dimensiones del acoso sexual a menores en Internet. *Revista Internacional de Sociología, 71*(1), 1-20.

- Olweus, D. (1996). *The revised Olweus bully/victim questionnaire*. OBPPAG.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso escolar y amenaza entre escolares*. Ediciones Morata.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 520-538.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2012.682358>
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Ortega, R. (2010). Introducción. En R. Ortega (Coord.), *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar* (pp. 15-30). Alianza Editorial.
- Ovejero, A. (2013). El acoso escolar: cuatro décadas de investigación internacional. En A. Ovejero, P. K. Smith & Yubero, S. (Coords.), *El acoso escolar y su prevención. Perspectivas internacionales* (pp. 11-56). Pirámide.
- Ovejero, A., Smith, P. K., & Yubero, S. (2013). *El acoso escolar y su prevención. Perspectivas internacionales*. Biblioteca Nueva.
- Pelligrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259-280.
<https://doi.org/10.1348/026151002166442>
- Pérez, M. D. (2023). *Mobbing y acoso laboral*. ICB Editores.
- Rojas-Marcos, L. (2005, abril 2). Los estragos del acoso escolar. *El País*.
- Roland, E., & Munthe, E. (Eds.) (1989). *Bullying. An international perspective*. Davil Fulton Publishers.
- Ruiz, R., Riuró, M. y Tesouro, M. (2015). Estudio del bullying en el ciclo superior de primaria. *Educación XX1*, 18(1), 345-368.
<https://doi.org/10.5944/educXX1.18.1.12384>
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A. O., & Voeten, R. (2005). Anti-bullying intervention: Implementation and outcome. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 465-487. <https://doi.org/10.1348/000709905X26011>
- Santisteban, P. y Gámez-Guadix, M. (2017). Grooming e inteligencia emocional en adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 21(2), 45-54.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684078/santiesteban_perez_patricia_de.pdf?sequence=1

- Sercombe, H., & Donnelly, B. (2013). Bullying and agency: Definition, intervention and ethics. *Journal of Youth Studies*, 16(4), 491-502.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2012.725834>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Thompson, J., Rodríguez, D., Maya, A., Segura, L., Molestina, M., Banco, X., Villafranca, M. y Soto, R. (2014). *Prevención del acoso escolar. Bullying y ciberbullying*. Instituto Interamericano de Derechos Humanos.
- Trautmann, A. (2007). Maltrato entre pares o bullying. Una visión actual. *Revista chilena de pediatría*, 79(1), 13-20.
<https://doi.org/10.4067/S0370-41062008000100002>
- Vera, R. (2010). Violencia en las aulas: El bullying o acoso escolar. *Innovación y Experiencias Educativas*, (37), 1-9.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/ROSARIO_VERA_1.pdf
- Zuckerman, D. (2016). Bullying harms victims and perpetrators of all ages. *Health Progress*, 97(4), 63-66.

8. ANEXOS

Anexo 1.

Encuesta a participantes.

- a) ¿Alguna vez has presenciado o sufrido bullying en las actividades de la Fundación?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
- b) En una escala del 1 al 5, siendo el 1 el más bajo ¿cómo calificarías el ambiente de respeto entre tus compañeros?
- c) ¿Sabes a quién acudir si alguien te molesta o acosa en persona o en línea?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
- d) ¿Sabes cómo bloquear o reportar a alguien en una red social si te molesta?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
- e) Si necesitas ayuda con un problema relacionado con bullying o cyberbullying, ¿te sientes cómodo/a hablando con los monitores?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
 - ☐ No estoy seguro/a.
- f) ¿Sientes que los monitores actúan rápidamente si hay un problema entre compañeros?
 - ☐ Siempre.
 - ☐ Casi siempre.
 - ☐ A veces.
 - ☐ Rara vez.
 - ☐ Nunca.
- g) ¿Consideras que en las actividades de la Fundación todos los participantes son tratados de manera justa?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.

- ☐ A veces.
- h) ¿Crees que los valores promovidos en las actividades de la Fundación incluyen el respeto y la empatía?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
 - ☐ A veces.
- i) ¿Consideras que los monitores están preparados para manejar situaciones de acoso o conflicto?
 - ☐ Sí.
 - ☐ No.
 - ☐ No estoy seguro/a.

Anexo 2.

Encuesta a las familias.

- a) ¿Tu hijo/a ha compartido experiencias de conflicto o acoso durante las actividades?
 - o Sí.
 - o No.
 - o No lo sé.
- b) ¿Consideras que las actividades de la Fundación promueven valores de respeto e inclusión?
 - o Sí.
 - o No.
 - o En parte.
- c) ¿Qué tan preocupado estás por el uso de redes sociales por parte de tu hijo/a?
(Escala del 1 al 5)
- d) ¿Consideras que tienes herramientas para identificar si tu hijo/a está siendo víctima o agresor de bullying o cyberbullying/.
 - o Sí, completamente.
 - o En cierta medida.
 - o No estoy seguro/a.
 - o No, en absoluto.
- e) ¿Qué tan importante considera la prevención del bullying y cyberbullying en el contexto escolar y familiar?
 - o Muy importante.
 - o Importante.
 - o Poco importante.
 - o No es relevante
- f) ¿Estaría dispuesto/a a participar en actividades o talleres para abordar este tema en conjunto con su hijo/a?
 - o Sí, completamente.
 - o Dependería de la actividad.
 - o No estoy seguro/a.
 - o No, no participaría.

Anexo 3.

Entrevista a monitores.

- a) ¿Qué estrategias utilizas para prevenir conflictos o situaciones de exclusión entre los participantes?
- b) ¿Cómo identificas si un participante está siendo víctima de acoso?
- c) ¿Has recibido formación específica en la gestión de casos de ciberbullying? Si es así, ¿cuál fue el enfoque principal?
- d) ¿Qué herramientas consideras necesarias para actuar frente a un caso de bullying dentro de la Fundación?
- e) ¿Qué papel crees que juegan las redes sociales en las dinámicas del grupo?

Anexo 4.

Cronograma de todas las actividades.

Meses		
Octubre 2025	Enero, Febrero, Marzo, Abril y Mayo 2026	Junio 2026
Diagnóstico y planificación	Implementación de actividades	Evaluación y retroalimentación

ENERO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 Introducción Bloque 1	14 Taller 1: “Contextualización teórica”	15	16 Taller 2: “Análisis de casos reales”	17	18
19	20 Taller 3: “Trabajo reflexivo”	21	22 Actividad 1: “La esfera invisible”	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 Actividad 2: “Caminar con tus zapatos”	3	4 Actividad 3: “El mural de las historias”	5	6 Introducción Bloque 2	7	8
9	10 “Infografía” y “Estudio de técnicas de observación y registro”	11	12 “Análisis vídeos y simulaciones”	13	14	15
16 “Teoría y caso práctico”	17	18 “Simulación protocolo de actuación”	19	20	21	22
23	24 “Role-playing”	25	26 Introducción Bloque 3	27	28	

MARZO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 “Reflexión grupal”	4	5	6 “Debate grupal”	7	8
9	10	11 “Role-pla ying”	12	13 “Caza de etiquetas”	14	15
16 “Cadena de solidaridad virtual”	17	18	19 Juego de cartas “conexiones seguras”	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Vacaciones de Semana Santa

ABRIL						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

	Introducción Bloque 4			Primera sesión del protocolo		
20	21	22 Segunda sesión del protocolo	23	24	25	26
27	28 Tercera sesión del protocolo	29	30			

MAYO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Cuarta sesión	2	3

				del protocolo		
4	5 Presentación del protocolo a la Fundación	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Anexo 5.

Encuesta de evaluación.

Nombre del Taller/Dinámica:

Fecha:

1. ¿Consideras que esta actividad ha sido útil para entender mejor el bullying y el ciberbullying?
 - ☐ Muy útil.
 - ☐ Bastante útil.
 - ☐ Algo útil.
 - ☐ Poco útil.
 - ☐ Nada útil.
2. ¿Te ha resultado útil entender los conceptos y mensajes presentados?
 - ☐ Muy fácil.
 - ☐ Fácil.
 - ☐ Ni fácil ni difícil.
 - ☐ Difícil.
 - ☐ Muy difícil.
3. ¿Crees que podrías aplicar lo aprendido en situaciones reales?
 - ☐ Sí.
 - ☐ Probablemente, sí,
 - ☐ Tal vez.
 - ☐ Probablemente no.
 - ☐ No, en absoluto.
4. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la actividad? (Respuesta abierta).
5. ¿Qué mejorarías o incluirías en futuras actividades? (Respuesta abierta).

Anexo 6.

Formulario para registro de incidentes de bullying o ciberbullying.

Formulario de Registro de Incidentes

1. Datos Básicos del Incidente

- **Fecha:**
- **Hora:**
- **Lugar:** *(Por ejemplo: aula, patio, redes sociales, chat grupal)*
- **Edad:**

2. Personas involucradas (tipo de rol):

- o Víctima.
- o Agresor.
- o Testigo.
- o Otro (especificar):

3. Descripción del incidente (tipo de acoso):

- o Verbal (insultos, burlas, amenazas)
- o Físico (empujones, golpes, daño a objetos personales)
- o Social (exclusión, rumores, aislamiento)
- o Digital (mensajes ofensivos, difusión de contenido no autorizado, acoso en redes sociales)
- o Otro (especificar):
- **Descripción breve del incidente:**
(Narración de lo sucedido, incluyendo detalles relevantes como palabras, gestos, acciones observadas).

4. Consecuencias inmediatas (impacto en la víctima):

- o Llanto.
- o Mostró miedo/ansiedad.
- o Se retiró del grupo.
- o Otro (especificar):
- **Acción inicial tomada por el monitor o responsable:**
 - o Mediación inmediata.
 - o Separación de las partes involucradas.
 - o Notificación a un superior.
 - o Otro (especificar):

5. Seguimiento

- **¿Se informó a las familias?**
 - o Sí (fecha y método de contacto):

o No.

- **¿Se realizó una mediación formal?**

o Sí (fecha y descripción breve):

o No.

- **Recomendaciones o medidas adoptadas:**

o Charlas individuales con los involucrados.

o Talleres adicionales de sensibilización.

o Vigilancia reforzada durante las actividades.

o Otro (especificar):

6. Registro Final

- **Nombre del responsable que ha elaborado el registro:**

- **Firma:**

- **Fecha de registro:**