AI@MEDIATORS

Inteligencia artificial y herramientas educativas digitales para la prevención del ciberacoso

Co-funded by
the European Union

Universidad de Alicante

idec

IES CAP DE L'HORTA

HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Contenido

Contents

MÓDULO 2: Guía del profesor para fomentar la resiliencia ante el ciberacoso 3

1. Definición de ciberacoso 3

1.1. ¿Qué es el ciberacoso? 3

1.2. Diferencias y similitudes entre el ciberacoso y el acoso tradicional 5

2. 2. Identificación de síntomas en el entorno escolar 6

2.1. Introducción 6

2.2. Cambios de comportamiento (signos de ansiedad o depresión) 7

2.3. Cambios en la interacción con los compañeros 8

2.4. Cambios en el rendimiento académico y comentarios de las familias 9

2.5. El papel de la familia, el apoyo social y la regulación de las emociones 10

2.6. Estrategias de detección e intervención precoz 11

2.7. El papel de la tecnología y la alfabetización digital 12

3. Intervención directa 13

3.1. Comunicación con los padres 13

3.2. Comunicación con los alumnos afectados 14

3.3. Remitir a 15

4. Intervención indirecta 16

4.1. La primera recomendación se refiere al desarrollo de competencias para comprender y utilizar las herramientas digitales. 16

4.2. Una segunda recomendación se refiere al desarrollo de una red de apoyo. 17

4.3. La tercera recomendación de la literatura científica se refiere a la necesidad de desarrollar habilidades psicosociales. 17

4.4. Promover el clima escolar 20

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

MÓDULO 2: Guía del profesor para fomentar la resiliencia ante el ciberacoso

1. Definición de ciberacoso

1.1. ¿Qué es el ciberacoso?

Actualmente existe un debate sobre cómo definir el ciberacoso. Algunos autores afirman que sería el acoso tradicional pero que se produce a través de dispositivos electrónicos. Otros consideran que el ciberacoso debería tener su propia definición ya que tiene elementos específicos como el anonimato y la difusión.

Una de las definiciones más recientes podría ser la siguiente:

'*Comportamiento dañino intencionado llevado a cabo por un grupo o individuos, repetido en el tiempo, que utiliza la tecnología digital para agredir a una víctima que no puede defenderse*' (Campbell & Bauman, 2018).

Como podemos ver en la definición, hay cuatro factores clave en el ciberacoso (Smith & Norman; 2021):

- **Intención** de **dañar**: el concepto de ciberacoso conlleva agresión precisamente por esta intencionalidad de dañar. A veces es difícil medir la intención de dañar, dado que no es infrecuente que algunos acosadores interpreten su comportamiento como "bromas no dañinas" o "jugar a provocar". A esto se añade la dificultad de los acosadores para comprender la gravedad de sus actos, incluso cuando saben que están causando daño. Sin embargo, para los acosadores suele ser siempre perceptible que ese comportamiento es perjudicial o desagradable para los demás. Este elemento marca la diferencia entre el ciberacoso y otros comportamientos que hacia los demás pueden resultar hirientes, pero no son agresivos. Dentro de esta intencionalidad podemos encontrar dos distinciones:
    - Agresión proactiva: cuando esta agresión es premeditada, "a sangre fría", planificada con un propósito. La intimidación en general puede verse como una forma de escalada de estatus social a través de la dominación de otros o por el placer de hacer daño. Este tipo de comportamiento sería el tipo de agresión más identificable.
    - Agresión reactiva: se produce en respuesta a una provocación o amenaza percibida y suele ser un comportamiento impulsivo. Algunos de estos comportamientos pueden no definirse como ciberacoso debido al intercambio ocasional de comentarios ofensivos entre compañeros, por ejemplo. Sin embargo, las personas que suelen tener comportamientos de ciberacoso tienden a tener más agresiones proactivas y agresiones reactivas que las personas que no tienen ciberacoso.

Preguntas para reflexionar: ¿Sería ciberacoso si una persona poderosa tuviera un comportamiento repetitivo que hiriera emocionalmente a otra persona, aunque el daño fuera completamente involuntario? ¿Sería ciberacoso si una persona tuviera la intención de hacer daño y, por mucho que lo intentara, la supuesta víctima no se sintiera herida en modo alguno?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Desequilibrio de poder**: En contraposición a ser un caso aislado de comportamiento humano, el ciberacoso está causado por dinámicas de grupo y factores contextuales. Este desequilibrio de poder suele darse en adolescentes debido a la superioridad numérica, la fuerza o el ataque a la vulnerabilidad de una persona, entre otros. En el caso concreto del ciberacoso, una forma de diferencial de poder puede deberse a un mayor conocimiento tecnológico o a la posesión de herramientas que te sitúen en cierta posición de superioridad. Aquí nos referimos tanto al equipamiento tecnológico como al material (como vídeos, fotos o información confidencial) que puede hacer daño. También son relevantes cuestiones como el anonimato, ya que el agresor conoce la identidad de la víctima, pero la víctima no conoce la identidad del agresor. Dentro de los diferentes tipos de ciberacoso, existe el acoso por prejuicios, que se dirige contra individuos por su pertenencia a un grupo social (etnia, género, orientación sexual o discapacidad). El concepto de desequilibrio de poder presenta algunos problemas a la hora de definir el constructo: ¿qué es el poder? ¿cómo se ejerce una actitud agresiva hacia un individuo desde el poder frente a otro que no lo tiene? Si el poder existe en diferentes dimensiones, ¿cuál tenemos en cuenta para medir si se trata de ciberacoso o no?

Preguntas para reflexionar: ¿Puedes decirme tres situaciones en las que dos individuos interactúen agresivamente entre sí sin que exista una diferencia de poder? Si una persona débil acosa en Internet a otra muy fuerte, ¿debe tenerse en cuenta esta diferencia de fuerza física? ¿Cómo funciona el poder en un individuo que es acosador y acosado al mismo tiempo?

- **Repetición**: Uno de los pilares para considerar una actitud como acoso escolar es que se mantenga en el tiempo. Se ha comprobado que cuanto más dura una relación de acoso, más síntomas depresivos o ansiosos muestran las víctimas en comparación con los alumnos que sólo denuncian incidentes puntuales. Sin embargo, es algo ambiguo cuándo podemos determinar que el comportamiento es repetitivo. A menudo se utiliza el número de comportamientos en un periodo de tiempo determinado, siendo el punto de corte "2-3 veces al mes". Algunos autores señalan la necesidad de entender el concepto de repetición también a través de la transmisión repetida del mismo acto (por ejemplo, la difusión de material explícito de una persona en un aula), así como de comprender que el concepto de repetición, al igual que el desequilibrio de poder, puede compartirse en el mundo virtual y en la escuela.

Preguntas para reflexionar: Si una persona acosa a 20 personas, pero lo hace de una en una con una semana de diferencia, ¿podemos decir que es un acosador? Si recibes información sensible de alguien y se la reenvías a alguien que a su vez se la reenvía a otro y así sucesivamente .... ¿Se le debe considerar ciberacosador?

- **Espacio virtual**: la principal diferencia entre el bullying tradicional y el ciberbullying es la mediación de las nuevas tecnologías y el ciberespacio que genera otras dinámicas diferentes. Algunas de ellas las hemos visto en los conceptos clave anteriores, pero desarrollaremos las diferencias en el apartado '*Diferencias y similitudes entre el ciberbullying y el bullying tradicional. Ejemplos de ciberacoso*'.

El ciberacoso puede adoptar muchas formas. Puede incluir acoso (insultos o amenazas), difusión de rumores, suplantación de identidad, outing y engaño (ganarse la confianza de una persona y luego utilizar los medios en línea para distribuir sus secretos) o exclusión (excluir a una persona de las

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

actividades). Estas actividades pueden realizarse a través del correo electrónico, la mensajería instantánea, los mensajes de texto, las redes sociales como Facebook o Tumblr y otros sitios web (Peebles, 2014).

Aunque diferentes estudios tienen formas más o menos flexibles de medir el ciberacoso, aproximadamente el 23% de los jóvenes han experimentado un evento de ciberacoso en su vida, mientras que el 15% son los que han cometido conductas de ciberacoso (Hamm *et al*., 2015), siendo peor en la población LGTBQ (Abreu & Kelly, 2017).

En cuanto al género de la víctima y del agresor, diferentes estudios sugieren que cada género tiene una forma diferente de manifestar y sentir el ciberacoso. Por ejemplo, las chicas suelen atacar más en forma de rumores, mientras que los chicos tienden a hacerlo a través de insultos. Las chicas suelen ser atacadas por su popularidad o apariencia, o a través de la exclusión, mientras que los chicos son más propensos a recibir comentarios homófobos o burlas por sus capacidades físicas. La forma más común de ciberacoso son los insultos, los apodos, la difusión de rumores o de imágenes, pero la forma más dolorosa de ciberacoso suele ser la difusión de contenidos multimedia como fotos o vídeos (Hamm *et al*., 2015; Marinoni *et al*., 2023).

1.2. Diferencias y similitudes entre el ciberacoso y el acoso tradicional

Algunos autores tienden a compartir la misma definición de acoso y ciberacoso, añadiendo sólo el componente virtual al ciberacoso. Esto se debe a que las personas con problemas de acoso en la vida real también suelen tener problemas de ciberacoso (algunos estudios informan de hasta un 93%) y los predictores de este comportamiento, así como las consecuencias, suelen ser muy similares (Campbell & Bauman, 2018). Si bien esto puede ser cierto en la definición del concepto, hay una cuestión más compleja asociada al ciberespacio.

El ciberespacio implica un mínimo de conocimientos técnicos para disponer de estos equipos electrónicos conectados a internet y el uso de plataformas digitales. Por eso su aparición está fuertemente correlacionada con el número de horas de uso del teléfono móvil o de las redes sociales. El ciberespacio también facilita el anonimato en la agresión, aunque normalmente en la adolescencia los agresores saben quiénes son sus agresores. La distancia física hace que los agresores no sean conscientes de las reacciones de sus víctimas, lo que les hace tener menos remordimientos.

Aunque el ciberacoso no suele implicar interacción física, puede ser más doloroso que el acoso tradicional: mientras que el acoso tradicional suele tener lugar en la escuela con el hogar como refugio seguro, el ciberacoso suele tener un alcance ilimitado y atemporal.

En el acoso tradicional hay profesionales institucionales que vigilan este tipo de conductas, mientras que en el ciberespacio no existe esta figura. Solo se cuenta con las herramientas que ofrece la plataforma (a menudo ineficaces) y con el poder de contárselo a un adulto, algo que suele estar mediatizado por el miedo de los jóvenes a perder cierto estatus social al ser señalados como "denunciantes" (Peebles, 2014).

A continuación ilustramos algunos de los comportamientos de ciberacoso más comunes para facilitar su detección (Smith & Norman, 2021):

- **Acoso**: insultos y amenazas, a menudo enviados a una persona a través de canales privados.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Denigración**: uso de rumores, difamación y material alterado para difundir información sobre una persona que es falsa y perjudicial para su reputación.
    - Doxing: revelar información personal sensible o secreta para acosar o exponer a la víctima prevista.
    - Cotilleo: Compartir información para dañar la reputación o las relaciones de una persona.
- **Suplantación de identidad**: El acto de utilizar el perfil, número o cuenta de otra persona para hacerse pasar por ella y actuar en su nombre.
- **Exposición y engaño**: se engaña a una persona para que revele secretos o información confidencial que luego se comparte con otras personas o públicamente sin su consentimiento.
- **Exclusión**: excluir a otros de los grupos en línea o de las comunicaciones e interacciones digitales.
- **Stalkeo**: una combinación de los comportamientos anteriores en la que la víctima teme por su propia seguridad o la de los demás. Esta forma suele ser el resultado de sentimientos románticos decepcionados de una antigua pareja.
- **Flaming**: discusiones acaloradas e insultos mutuos de dos personas de igual fuerza. Esta categoría es muy cuestionada por los investigadores del ciberacoso porque no cumple los criterios de la definición de desequilibrio de poder.
- **Happy slapping**: agresiones físicas intencionadas, que se perpetran con el objetivo de filmar el ataque y distribuirlo posteriormente en Internet.
- **Sexting (no deseado o sextorsión**): el envío de fotos de desnudos o parcialmente desnudos. Esto en sí mismo no es ciberacoso a menos que los adolescentes reciban fotos no deseadas de este tipo o a menos que estas fotos se utilicen para humillar, avergonzar o chantajear a una persona, el destinatario respectivamente.

Pregunta para reflexionar: La agresión física es algo que se da casi exclusivamente en el acoso tradicional y no en el ciberacoso. ¿puedes decirme alguna de estas conductas que se dan casi exclusivamente en las redes sociales y no en el mundo real?

2. 2. Identificación de síntomas en el entorno escolar

2.1. Introducción

En un entorno escolar, la identificación precoz de los síntomas de acoso y ciberacoso es crucial para prevenir daños a largo plazo en los alumnos. Los educadores, los padres y los compañeros deben estar atentos para reconocer los cambios en el comportamiento, las relaciones con los compañeros y el rendimiento académico que puedan indicar victimización. Estos síntomas pueden manifestarse sutilmente, como un aumento de la ansiedad, depresión, retraimiento social o una disminución del compromiso académico. Dado que el acoso suele producirse en espacios ocultos -tanto físicos como

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

digitales-, es esencial fomentar una comunicación abierta y crear un entorno de apoyo en el que los estudiantes se sientan seguros para contar sus experiencias. Comprender estos indicadores es el primer paso hacia una intervención eficaz y garantizar el bienestar de todos los estudiantes (Fredrick & Demaray, 2018; Mocanu et al., 2022).

2.2. Cambios de comportamiento (signos de ansiedad o depresión)

2.2.1. Ansiedad relacionada con el acoso escolar

La ansiedad es una respuesta frecuente entre los alumnos víctimas de acoso. Estos alumnos pueden mostrar un mayor nerviosismo, inquietud o irritabilidad. Pueden mostrar conductas de evitación, como faltar a clase o evitar determinadas zonas del centro donde se produce el acoso (Salmivalli, 2010). La ansiedad suele ir acompañada de síntomas físicos, como dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago u otras dolencias psicosomáticas. Estos síntomas pueden servir como mecanismos de afrontamiento para evitar situaciones estresantes relacionadas con el acoso (Hase et al., 2015).

En los casos de ciberacoso, la ansiedad puede ser más pronunciada debido a la constante accesibilidad de las plataformas digitales. Las víctimas pueden sentir una necesidad incesante de supervisar su presencia en línea, lo que conduce a un mayor estrés y dificultad para desvincularse del acoso (Hinduja y Patchin, 2018). Esta ansiedad persistente puede impedir la capacidad del estudiante para concentrarse en clase y participar en actividades cotidianas, aislándolo aún más de sus compañeros (Salmivalli, 2010).

2.2.2. La depresión está relacionada con el acoso escolar

La depresión es otro indicador crítico de la victimización por acoso y ciberacoso. Los estudiantes pueden mostrar signos de tristeza persistente, desesperanza o falta de interés en actividades que antes disfrutaban (Fridh et al., 2015). Estos cambios emocionales pueden conducir a la retirada de las interacciones sociales, la reducción de la participación en eventos escolares, y una disminución general del entusiasmo por el aprendizaje. El ciberacoso suele intensificar los síntomas depresivos porque el acoso puede ser implacable y público, lo que dificulta que las víctimas encuentren un respiro (Hase et al., 2015). El efecto acumulativo del ciberacoso repetido puede dar lugar a una depresión grave, que puede conducir a ideaciones o intentos de suicidio si no se aborda con prontitud (Hinduja & Patchin, 2018; Zhu et al., 2024).

2.2.3. Cambios de comportamiento y malestar emocional

Más allá de la ansiedad y la depresión, las víctimas de acoso pueden mostrar cambios de comportamiento más amplios, indicativos de angustia emocional. Estos pueden incluir:

- Aumento de la irritabilidad o la ira: Las víctimas pueden frustrarse más fácilmente o mostrar comportamientos agresivos en respuesta a su angustia.
- Cambios en los patrones de alimentación y sueño: Las fluctuaciones significativas en el apetito o los trastornos del sueño pueden ser señal de una agitación emocional subyacente.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- Disminución del cuidado personal: Descuidar la higiene personal o la apariencia puede reflejar una pérdida de autoestima y una mayor desesperanza.

Estos cambios de comportamiento suelen estar interconectados con los síntomas emocionales de la ansiedad y la depresión, creando una compleja red de angustia que puede afectar gravemente al bienestar general del estudiante (Zhu et al., 2024).

2.3. Cambios en la interacción con los compañeros

2.3.1. Retraimiento social y aislamiento

Las víctimas de acoso suelen retirarse de sus círculos sociales como medida de protección contra nuevas victimizaciones. Este retraimiento puede manifestarse como:

- Evitación de actividades en grupo: Reticencia a participar en deportes, clubes o proyectos de grupo.
- Aislamiento durante los recreos: Pasar el almuerzo o el recreo solo para evitar interacciones con los acosadores.
- Comunicación reducida: Participación limitada en conversaciones con compañeros, profesores y familiares.

El aislamiento social no sólo exacerba los sentimientos de soledad, sino que también disminuye la red de apoyo de la que dependen las víctimas para hacer frente al acoso (Mocanu et al., 2022). Arató et al. (2022) confirman que las redes de apoyo social sólidas pueden actuar como amortiguador de la carga emocional del acoso.

2.3.2. Problemas de confianza y luchas relacionales

El ciberacoso puede afectar gravemente a la capacidad del alumno para confiar en los demás, tanto en línea como fuera de ella. Las víctimas pueden desarrollar un elevado sentido de la paranoia, temiendo que cualquiera pueda ser un acosador potencial o que sus actividades en línea estén constantemente vigiladas (Zhu et al., 2024). Esta desconfianza puede provocar dificultades para entablar y mantener amistades, ya que las víctimas pueden volverse desconfiadas o estar a la defensiva en las interacciones sociales. Además, la naturaleza pública del ciberacoso puede dar lugar a rumores y chismes generalizados, aislando aún más a las víctimas de sus compañeros y creando un ambiente de hostilidad y miedo (Fredrick & Demaray, 2018).

2.3.3. Comportamientos pasivos y sumisos

Las víctimas de acoso pueden mostrar comportamientos pasivos o sumisos en entornos sociales. Esta pasividad puede ser el resultado de una disminución de la autoestima y una falta de confianza en su capacidad para defenderse (Faryadi, 2011). Estos comportamientos pueden hacer que las víctimas sean más vulnerables a sufrir más acoso, ya que su reticencia a hacerse valer puede ser percibida como debilidad por los acosadores. Además, estos estudiantes pueden volverse excesivamente

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

complacientes, evitando los conflictos a toda costa y no defendiéndose a sí mismos ni a los demás, lo que puede perpetuar el comportamiento de acoso y obstaculizar el desarrollo de habilidades saludables de autodefensa (Salmivalli, 2010).

2.4. Cambios en el rendimiento académico y comentarios de las familias

2.4.1. Disminución del rendimiento académico

El acoso y el ciberacoso pueden perjudicar considerablemente el rendimiento académico de un alumno. La angustia emocional causada por la victimización a menudo conduce a:

- Disminución de la concentración: Dificultad para concentrarse en las clases y tareas debido a la preocupación por los incidentes de acoso.
- Notas más bajas: Descenso del rendimiento académico a medida que los alumnos se esfuerzan por seguir el ritmo de las asignaturas.
- Aumento del absentismo escolar: Ausencias frecuentes para evitar el acoso escolar o debido a síntomas psicosomáticos relacionados con la ansiedad y la depresión (Fredrick & Demaray, 2018; Faryadi, 2011).

Para las víctimas de ciberacoso, la naturaleza 24/7 del acoso en línea puede alterar los patrones de sueño, lo que lleva a la fatiga y la reducción del funcionamiento cognitivo durante las horas escolares. Este estado de alerta constante puede disminuir aún más el rendimiento académico y el compromiso (Ferrer-Cascales et al., 2019).

2.4.2. Impacto en el compromiso escolar

Los alumnos víctimas suelen mostrar una falta de interés por las actividades escolares y una desvinculación general del entorno académico. Esta falta de compromiso puede manifestarse como:

- Menor participación: Menor implicación en los debates en clase, el trabajo en grupo y las actividades extraescolares.
- Menor motivación: Disminución del deseo de sobresalir académicamente o de perseguir objetivos educativos.
- Mala gestión del tiempo: Lucha por organizarse y terminar las tareas a tiempo debido a distracciones emocionales (Hase et al., 2015).

Estos factores contribuyen colectivamente a una espiral descendente en el rendimiento académico, lo que dificulta la recuperación académica de las víctimas incluso si se aborda el acoso.

2.4.3. Comentarios y observaciones de las familias

Las familias desempeñan un papel crucial en la identificación y respuesta al acoso escolar. Los padres y tutores pueden notar varios cambios en el comportamiento y el rendimiento académico de sus hijos, entre ellos:

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- Cambios emocionales: Aumento de la irritabilidad, cambios de humor o signos de depresión en casa.
- Síntomas físicos: Frecuentes informes de dolores de cabeza, de estómago u otras molestias físicas inexplicables.
- Cambios en el comportamiento: Retraimiento de las actividades familiares, reticencia a hablar de las experiencias escolares o una notable disminución del autocuidado (Buelga et al., 2017).

Los padres también podrían observar un uso excesivo de los dispositivos digitales por parte del niño, ya sea para vigilar o evitar el acoso en línea, lo que puede ser señal de implicación en el ciberacoso (Faryadi, 2011). La comunicación abierta entre las familias y las escuelas es esencial para abordar estas señales con eficacia y proporcionar el apoyo necesario a la víctima (Fredrick y Demaray, 2018).

2.5. El papel de la familia, el apoyo social y la regulación de las emociones

2.5.1. Comunicación familiar, cohesión y adaptabilidad

La dinámica familiar influye significativamente en la vulnerabilidad de un estudiante al acoso y al ciberacoso. La comunicación familiar eficaz, caracterizada por el diálogo abierto, la escucha activa y el apoyo emocional, sirve como factor de protección contra la victimización (Buelga et al., 2017). Las familias que fomentan fuertes lazos emocionales y cohesión están mejor equipadas para apoyar a sus hijos, ayudándoles a navegar por los desafíos sociales y construir resiliencia contra el acoso (Arató et al., 2022).

Por el contrario, la comunicación familiar disfuncional, marcada por el conflicto, la falta de apoyo o la evitación, aumenta el riesgo tanto de perpetración de acoso como de victimización. Los adolescentes de familias conflictivas pueden mostrar conductas agresivas como forma de afrontamiento o pueden ser más susceptibles de convertirse en víctimas debido a la falta de apoyo (Ortega-Barón et al., 2019).

2.5.2. Sistemas de apoyo social

El apoyo social de los compañeros, los profesores y la comunidad escolar en general desempeña un papel crucial en la mitigación de los efectos del acoso. Los estudiantes que se sienten conectados y apoyados por sus compañeros y educadores son menos propensos a experimentar angustia emocional severa por incidentes de acoso (Mocanu et al., 2022). Construir una red de apoyo sólida puede ayudar a las víctimas a sentirse menos aisladas y más empoderadas para buscar ayuda (Fredrick & Demaray, 2018). Las escuelas pueden mejorar el apoyo social a través de programas de tutoría entre pares, servicios de asesoramiento de apoyo y la creación de entornos inclusivos donde todos los estudiantes se sientan valorados y respetados (Buelga et al., 2017).

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.6. Estrategias de detección e intervención precoz

2.6.1. Importancia de la vigilancia y la comunicación

Reconocer a tiempo los signos de acoso y ciberacoso es primordial para mitigar sus efectos negativos. Los educadores, los padres y los compañeros deben recibir formación para identificar los cambios de comportamiento, sociales y académicos que puedan indicar que un alumno está siendo acosado. Las líneas abiertas de comunicación entre alumnos, profesores y padres son cruciales para la detección e intervención tempranas. Crear un entorno seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos informando sobre el acoso es esencial (Fredrick & Demaray, 2018). La detección temprana requiere una vigilancia constante y la comprensión de los signos sutiles de angustia, como cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o el rendimiento académico (Mocanu et al., 2022).

2.6.2. Intervenciones y programas escolares

Los centros escolares deben poner en marcha programas integrales contra el acoso que aborden tanto el acoso tradicional como el cibernético. Estos programas deben incluir:

- **Talleres educativos**: Enseñar a los alumnos los efectos del acoso y la importancia de la empatía y el respeto.
- **Sistemas de apoyo entre iguales**: Establecimiento de programas de mentores o compañeros para proporcionar apoyo a las víctimas y promover interacciones positivas entre iguales.
- **Servicios de asesoramiento**: Proporcionar acceso a profesionales de la salud mental que puedan apoyar a las víctimas y abordar los problemas subyacentes que contribuyen al comportamiento de acoso.
- **Prácticas restaurativas**: Uso de enfoques de justicia restaurativa para abordar los incidentes de acoso, centrándose en reparar el daño y reconstruir las relaciones en lugar de medidas punitivas (Hase et al., 2015).

2.6.3. Participación y apoyo de la familia

Las familias desempeñan un papel crucial en el apoyo a las víctimas del acoso. Las escuelas deben implicar a las familias en la lucha contra el acoso:

- **Proporcionar recursos**: Ofrecer a los padres información sobre cómo reconocer los signos de acoso y estrategias para apoyar a sus hijos.
- **Facilitar la comunicación**: Fomentar la comunicación regular entre padres y profesores para controlar y abordar los incidentes de acoso.
- **Involucrar a los padres en los programas**: Incluir a los padres en las iniciativas contra el acoso escolar para crear un enfoque unificado de prevención e intervención (Buelga et al., 2017).

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.6.4. Asesoramiento y apoyo a la salud mental

Proporcionar asesoramiento y apoyo de salud mental es esencial tanto para las víctimas como para los autores del acoso. Las víctimas se benefician de la terapia que les ayuda a desarrollar resiliencia y estrategias de afrontamiento, mientras que los agresores pueden necesitar asesoramiento para abordar problemas subyacentes como la agresión o la falta de empatía (Hase et al., 2015). Las escuelas deben garantizar que los servicios de salud mental sean accesibles y que se anime a los estudiantes a buscar ayuda cuando sea necesario (Fredrick y Demaray, 2018).

2.6.5. Fomentar un clima escolar positivo

Un clima escolar positivo, caracterizado por el respeto mutuo, la inclusión y unas relaciones sólidas entre alumnos y profesores, puede reducir significativamente la incidencia del acoso. Las escuelas deben esforzarse por crear un entorno en el que todos los alumnos se sientan seguros y valorados, y en el que no se tolere el acoso. Entre las estrategias para promover un clima escolar positivo figuran las siguientes:

- **Políticas inclusivas**: Aplicar políticas que promuevan la diversidad y la inclusión, y desalienten activamente los comportamientos discriminatorios.
- **Actividades atractivas**: Organizar actividades en toda la escuela que fomenten el trabajo en equipo, la colaboración y el respeto mutuo entre los alumnos.
- **Evaluaciones periódicas**: Realización de encuestas y evaluaciones periódicas para supervisar el clima escolar e identificar áreas de mejora (Fredrick & Demaray, 2018).

2.7. El papel de la tecnología y la alfabetización digital

2.7.1. Comprender el panorama digital

En la era digital, es crucial comprender el papel de la tecnología en el acoso. El ciberacoso utiliza diversas plataformas digitales como las redes sociales, las aplicaciones de mensajería, los foros en línea y las comunidades de juegos para acosar e intimidar a las víctimas. Los educadores y los padres deben conocer las distintas formas de ciberacoso y las tecnologías que lo facilitan (Hase et al., 2015). El conocimiento continuo de las nuevas plataformas y tendencias de la comunicación en línea es esencial para adelantarse al problema.

2.7.2. Alfabetización digital

Promover la alfabetización digital entre los estudiantes es esencial para prevenir y abordar el ciberacoso. Los programas de alfabetización digital deben enseñar a los estudiantes a utilizar la tecnología de forma responsable, reconocer los comportamientos de ciberacoso y comprender las consecuencias del acoso en línea. Los componentes clave de la alfabetización digital incluyen

- **Prácticas seguras en línea**: Educar a los estudiantes sobre cómo proteger su privacidad, asegurar sus cuentas en línea y evitar compartir información personal.
- **Reconocer el ciberacoso**: Enseñar a los alumnos a identificar las distintas formas de ciberacoso, como el flaming, el acoso, la exclusión y la suplantación de identidad.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Mecanismos de denuncia**: Informar a los alumnos sobre cómo denunciar incidentes de ciberacoso a las autoridades escolares, plataformas online o cuerpos de seguridad.
- **Empatía y respeto**: Animar a los estudiantes a desarrollar la empatía y el respeto por los demás en las interacciones en línea, fomentando una comunidad digital positiva (Buelga et al., 2017).

2.7.3. Control y supervisión

Respetando la intimidad de los alumnos, padres y educadores deben aplicar estrategias adecuadas de vigilancia y supervisión para detectar y prevenir el ciberacoso. Esto puede incluir:

- **Revisiones periódicas**: Mantener conversaciones periódicas con los alumnos sobre sus actividades y experiencias en línea.
- **Control parental**: Uso de herramientas de control parental para supervisar y limitar el acceso de los alumnos a determinadas plataformas o contenidos online.
- **Sistemas de supervisión escolar**: Implantar sistemas de supervisión en toda la escuela para rastrear las interacciones en línea e identificar posibles incidentes de ciberacoso (Hase et al., 2015). Las escuelas y los padres deben encontrar un equilibrio entre la protección y la privacidad, fomentando un entorno propicio para que los estudiantes expresen sus preocupaciones (Faryadi, 2011).

3. Intervención directa

3.1. Comunicación con los padres

Los padres, las familias y los hermanos tienen un papel clave que desempeñar en la promoción de un comportamiento cívico en línea (UNESCO, 2016).

Por eso es importante:

- trabajar con ellos para resolver la situación de forma sostenible.

- proponer campañas en los medios de comunicación para concienciar y educar a los padres sobre la mejor manera de mantener a sus hijos seguros en Internet y desarrollar un comportamiento prosocial.

- reunirse con los padres de los alumnos afectados por el ciberacoso (autores, víctimas y testigos) para informarles de la situación, apoyarles y asegurarles que su hijo estará protegido en la escuela.

- Escuchar a los padres e intentar comprender la situación y los sentimientos de los alumnos/padres afectados.

- Comunicarse con los padres para hacerles partícipes de los posibles motivos de la acción de su hijo; hacerles partícipes de las consecuencias de la situación; reflexionar con los padres sobre las

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

acciones a emprender para frenar el ciberacoso (quién puede hacer qué, cómo, etc.), teniendo en cuenta los efectos de cada una de estas posibles acciones.

Por ejemplo, los currículos educativos nacionales franceses sugieren realizar entrevistas con los padres de los alumnos, independientemente del papel que desempeñe su hijo en la situación (autor, víctima, testigo). La información proporcionada por las personas entrevistadas debe registrarse por escrito, ya sea en un informe o en una hoja de entrevista que contenga las preguntas formuladas. Llevar un registro escrito permite garantizar un seguimiento adecuado con las personas implicadas, determinar quién es responsable de qué y mantener un registro de las distintas acciones emprendidas.

Recibir a los padres, darles la bienvenida e informarles de la situación, sin responsabilizarles de la misma (sin buscar culpables), e intentar hablar con ellos es un primer paso esencial para trabajar juntos. A continuación, es importante explicar a los padres las consecuencias de los actos cometidos, las posibles sanciones para los niños responsables del ciberacoso y las medidas de reparación y apoyo para cada uno de los niños afectados por la situación. Por último, se debe recordar a los padres el papel protector de la escuela y la movilización de todos los implicados para cumplir este papel; esto ayuda a crear una relación de confianza mutua.

Véase : https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435

3.2. Comunicación con los alumnos afectados

Es importante **escuchar lo que cada alumno afectado por la situación tiene que decir,** para poder comprender la situación y tomar las mejores medidas posibles. Permitirles contar la historia desde su propio punto de vista y explicar sus sentimientos les ayudará a tomar conciencia de la situación y permitirá a los adultos identificar los problemas de la situación.

Los currículos educativos nacionales franceses también recomiendan dejar constancia escrita de la información facilitada por las personas entrevistadas, ya sea en forma de informe o de hoja de entrevista con las preguntas formuladas. El mantenimiento de un registro escrito permite garantizar un seguimiento adecuado con las personas implicadas, determinar quién es responsable de qué y mantener un registro de las distintas acciones emprendidas.

Facilitar la expresión

Para facilitar que los alumnos se expresen y recojan sus sentimientos, puede crear un buzón en el que todos puedan poner una nota sobre lo que han visto o sentido en relación con el acoso o los temores vinculados a una situación que hayan vivido. Permitir que los agresores, las víctimas o los espectadores se expresen de forma anónima también puede facilitar que hablen (UNESCO, 2016).

Otra forma de permitir que los alumnos se expresen es facilitarles un número de teléfono al que puedan dirigirse de forma anónima para pedir ayuda.

Por último, se recomienda reservar tiempo para hablar con las víctimas, para ayudarles a sentirse reconocidas, a salir de su aislamiento y vergüenza, y a sentir que son comprendidas por otras personas que han pasado por la misma experiencia (Stassin, 2023). **Sé un buen oyente y muestra tu apoyo a las víctimas y testigos que se atreven a hablar.**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Haga que los alumnos se sientan responsables, hágales pensar, no les culpe

Se puede utilizar el método de la ***"preocupación compartida***": se trata de recibir individualmente a los alumnos autores del ciberacoso y explicarles los hechos, sin culpabilizarles, haciéndoles conscientes de un problema para los alumnos acosados y así ellos mismos proponer soluciones para superar el problema y evitarlo en el futuro (Senden, M. & Galand, B., 2019). Conseguirás que se disculpen sinceramente con la víctima y se comprometan a cambiar su comportamiento. *Un estudio de Li (2010) muestra que una disculpa sincera puede reducir a menudo la gravedad emocional del ciberacoso para la víctima, siempre que el acosador cambie su comportamiento*.

Desarrollando **acciones de mediación y de justicia reparadora**, favorecerás la comunicación entre cada uno de los protagonistas de la situación. Un mediador, neutral a la situación y formado en comunicación no violenta o en la lucha contra el ciberacoso, podrá reunir al agresor o agresores y a la víctima o víctimas con el objetivo de que cada uno exprese su punto de vista sobre la situación, lo que les permitirá tomar conciencia de los efectos de la situación y, finalmente, encontrar juntos soluciones para superar el problema. Se trata de dejar hablar a cada uno de los protagonistas por turno, dando su versión de los hechos, luego todos los protagonistas buscan los puntos en común con los hechos expuestos y finalmente buscan juntos soluciones y se comprometen a respetar la solución o soluciones validadas por el acuerdo de todos (Senden, M. & Galand, B., 2019).

3.3. Remitir a

Su papel también consiste en derivar a los alumnos agresores y víctimas a asesores o profesionales de la salud que puedan ayudarles a comprender las causas de su comportamiento y a aprender a gestionarlo. Un estudio de Hemphill y Tollit (2013) indica que los agresores de ciberacoso que reciben apoyo terapéutico para mejorar su gestión emocional tienen más probabilidades de abandonar estas conductas. Los programas de prevención deben extenderse a lugares frecuentados por jóvenes, como bibliotecas, centros comunitarios y centros juveniles (Chehab et al., 2016).

- ***¿Con qué socios puede trabajar en su centro escolar***
- ***¿Qué socios sanitarios ajenos a la escuela podrían ayudar a los adolescentes que son autores o víctimas de ciberacoso?***

La literatura científica destaca la importancia de un enfoque multifactorial para combatir el ciberacoso.

Las víctimas deben evitar responder impulsivamente, documentar los incidentes y buscar ayuda. Los testigos deben intervenir de forma activa o anónima, mientras que los autores del ciberacoso deben reconocer sus comportamientos, disculparse y buscar ayuda para cambiar.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

4. Intervención indirecta

¿Qué pueden hacer los profesionales de la educación para evitar que los alumnos se vean envueltos en ciberacoso?

Los estudios científicos realizados hasta la fecha sobre el ciberacoso en la adolescencia han puesto de manifiesto varias recomendaciones para prevenir estas situaciones.

4.1. La primera recomendación se refiere al desarrollo de competencias para comprender y utilizar las herramientas digitales.

Un estudio publicado en el *Journal of Adolescence* muestra que las personas que dominan mejor las herramientas digitales tienen menos probabilidades de ser víctimas o autores de ciberacoso (Slonje, Smith y Frisen, 2013).

A continuación, puede desarrollar el aprendizaje sobre el uso de las herramientas digitales y, en particular, **la protección de los datos personales**.

- Por ejemplo, **mostrando cómo utilizar la configuración de privacidad adecuada en las redes sociales, o cómo evitar compartir información personal.**

También puede **animar a los alumnos a comunicarse respetuosamente en línea**, enseñándoles a identificar los comentarios que puedan malinterpretarse.

- Anime a los alumnos a evitar comportamientos agresivos o provocadores que, aunque parezcan inofensivos, pueden degenerar fácilmente en ciberacoso (Patchin, & Hinduja, 2010), y a evitar comentarios ambiguos que pueden dar lugar a malentendidos en línea y desembocar fácilmente en conflictos.

También puede permitir a los alumnos limitar o denunciar los comportamientos de riesgo en las redes sociales. Según un estudio publicado en el *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, los jóvenes identifican la mensajería instantánea como la más propicia al ciberacoso: mensajes no deseados de desconocidos, copiar y enviar conversaciones privadas a otros sin permiso, difundir rumores, mensajes amenazadores, modificar fotos y difundirlas para humillar a alguien, crear una página web para burlarse de alguien, cosas poco favorecedoras o inapropiadas en línea sin permiso o compartirlas con otros, *etc*. (Vandebosch, & Van Cleemput, 2008). Wenting y otros (2024) también muestran que las principales barreras para combatir el ciberacoso entre los adolescentes están relacionadas con la falta de conocimiento de los indicadores del ciberacoso.

- Por ejemplo, **enseñándoles a comunicarse a distancia (comunicación escrita) y a identificar comportamientos de riesgo y sus efectos =** considerar el contexto en el que se envía el mensaje; determinar si el comentario es una broma entre amigos o no; identificar los efectos de un mensaje en el destinatario, *etc*.
- Permitir que los alumnos comprendan las consecuencias de la inacción, el miedo al conflicto, las represalias y los efectos de las normas sociales.

Por último, puedes concienciarles de los efectos de la exposición pública y limitarla. Se recomienda limitar el acceso a las publicaciones a las personas de confianza y evitar interactuar con desconocidos

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

que probablemente busquen la confrontación**.** Se sugiere borrar, sin leerlos, y bloquear los mensajes de usuarios desconocidos o que se comporten de forma problemática, tanto en las redes como en tu teléfono. Por último, muchas plataformas ofrecen la posibilidad de denunciar comportamientos inadecuados, lo que puede reducir la exposición al ciberacoso: **dar a los alumnos información precisa sobre el acceso a estas plataformas en su país o región puede formar parte de su papel.**

4.2. Una segunda recomendación se refiere al desarrollo de una red de apoyo.

Los estudios demuestran que pocos estudiantes víctimas de ciberacoso lo denuncian a un adulto (padre, madre o cuidador) por diversas razones: miedo a perder los privilegios de acceso a Internet, comportamientos percibidos como infantiles, sensación de que aprender a afrontar este tipo de situaciones es un paso necesario, etc. Sin embargo, el apoyo social, tanto en línea como fuera de ella, sigue siendo esencial para hacer frente al estrés generado por estas situaciones.

El apoyo social de compañeros, profesores y familia es un importante factor de protección para limitar el riesgo de verse implicado en ciberacoso, ya sea como víctima o como agresor. Además, para los alumnos que son víctimas de ciberacoso, cuanto más fuerte es este apoyo, más eficazmente afrontan la situación negativa y las consecuencias asociadas (Arató, Zsidó, Rivnyák *y otros*, 2022).

- Es importante **permitir que los alumnos desarrollen diversos vínculos sociales en la escuela, tanto entre compañeros como con el equipo educativo**.

El aprendizaje de comportamientos prosociales, sobre todo en línea, es un segundo factor de protección. La investigación demuestra que los agresores carecen de habilidades sociales y que el desarrollo de estas habilidades ayuda a las víctimas a ser más conscientes de sus experiencias.

- Promover el apoyo mutuo en línea, ya sea mediante mensajes de ánimo o posicionándose contra el acoso, reduce los comportamientos de ciberacoso.

4.3. La tercera recomendación de la literatura científica se refiere a la necesidad de desarrollar habilidades psicosociales.

Estas habilidades desempeñan un papel crucial en la prevención del ciberacoso, ya que permiten a las personas interactuar mejor en línea, gestionar conflictos y protegerse de situaciones de riesgo. **Trabajar en las escuelas para desarrollar ciertas habilidades psicosociales identificadas en la literatura científica podría ser clave para prevenir y combatir el ciberacoso**. He aquí un resumen de las habilidades que limitan el riesgo de convertirse en autor, víctima o testigo pasivo de ciberacoso y los factores que favorecen su desarrollo.

A. **La regulación emocional** se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y controlar adecuadamente las propias emociones. Una mala gestión emocional, como la ira o la frustración, puede conducir a un comportamiento impulsivo en línea que puede degenerar en ciberacoso.

Un estudio publicado en *Personality and Individual Differences* muestra que la regulación emocional es un factor clave para reducir la probabilidad de convertirse en un ciberacosador. Los jóvenes con

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

una mejor regulación emocional son menos propensos a responder agresivamente cuando se sienten frustrados en línea (Heiman y Olenik-Shemesh, 2022).

¿Cómo **desarrollar la regulación emocional**? Practicar técnicas de gestión del estrés, como la respiración profunda o la atención plena, puede ayudar a gestionar mejor las emociones negativas en situaciones tensas en línea.

- Ayudar a los acosadores a ver cómo pueden ejercer un liderazgo positivo y comportamientos prosociales; desarrollar en ellos habilidades como la empatía, la resolución de problemas y el control de la ira (Chehab y otros, 2016).
- Enseñe a los alumnos a reafirmarse positivamente y evite que las situaciones tensas se conviertan en acoso.
- Dar al alumno víctima la oportunidad de crear vínculos con compañeros prosociales que puedan disuadir a los acosadores (Chehab y otros, 2016).

B**. La empatía** es la capacidad de comprender y compartir las emociones de otra persona. Desarrollar esta habilidad nos permite percibir mejor el impacto que nuestras acciones o las de otros pueden tener en línea, reduciendo así la probabilidad de convertirnos en víctimas o autores de ciberacoso.

Los estudios demuestran que la activación de la empatía cognitiva que previene la conducta de ciberacoso de refuerzo del espectador cibernético (Barlińska y otros, 2015), y que la empatía cognitiva y emocional reduce la conducta de ciberacoso porque promueve la comprensión de las consecuencias negativas en los demás (Zych y otros, 2019).

¿Cómo **desarrollar la empatía**? Cree juegos de rol o sesiones de debate que animen a descubrir el punto de vista de la otra persona y a comprender por lo que puede estar pasando. Los programas educativos centrados en la empatía han demostrado su eficacia para prevenir el acoso (Ghasemian y Venkatesh, 2017).

C. **El pensamiento crítico** implica la capacidad de analizar la información en línea, evaluar su veracidad y tomar decisiones con conocimiento de causa. Esto ayuda a evitar compartir o amplificar contenidos perjudiciales o difamatorios.

Según Kowalski y Wingate (2023), publicado en *Cyberbullying in children and adolescents*, los individuos con fuertes habilidades de pensamiento crítico son menos propensos a participar o a ser víctimas de conductas de acoso en línea porque pueden detectar y resistir la influencia de la desinformación o la provocación.

¿Cómo **desarrollar el pensamiento crítico**? Cree ejercicios o situaciones en las que los alumnos aprendan a evaluar las fuentes de información y a plantearse preguntas críticas sobre la validez de los contenidos. Esto puede reforzarse con cursos de alfabetización digital.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

D. **La asertividad** es la capacidad de defender tus derechos o los de los demás sin ser pasivo ni agresivo. En línea, te permite responder con calma y eficacia a las provocaciones o a los comportamientos abusivos sin recurrir a la agresión ni a la escalada del conflicto.

Un estudio de Avşar y Alkaya (2017), en *Journal of Pediatric Nursing*, demostró que los adolescentes con habilidades de asertividad tenían menos probabilidades de ser víctimas de ciberacoso, ya que eran capaces de responder de forma equilibrada a los conflictos sin volverse agresivos o sumisos.

¿Cómo **desarrollar la asertividad**? Desarrollar habilidades de comunicación no violenta (es decir, enseñar a los alumnos a observar sin juzgar, luego a formular un sentimiento, después a exponer una necesidad y, por último, a proponer una solución o hacer una petición clara y precisa); enseñar a los alumnos a formular sus necesidades o límites de forma clara y respetuosa.

E. **La capacidad de resolver problemas y gestionar conflictos** significa que los desacuerdos y las tensiones en línea pueden tratarse de forma constructiva, en lugar de permitir que la situación degenere en acoso.

Un artículo publicado en el International *Journal of Behavioral* Development por Kowalski y otros (2014) muestra que las habilidades de resolución de conflictos son un factor de protección contra el ciberacoso. Los jóvenes que saben resolver pacíficamente las disputas tienen menos probabilidades de recurrir al acoso para resolver un problema.

¿Cómo **desarrollar habilidades de resolución de problemas y gestión de conflictos**? Los programas de educación social y emocional, así como los ejercicios de resolución de conflictos en grupo, pueden enseñar técnicas de negociación y mediación.

F. **El autocontrol** se refiere a la capacidad de inhibir comportamientos impulsivos, como responder instantáneamente a una provocación en línea. Esto es esencial para evitar participar en intercambios cada vez más agresivos, que pueden desembocar fácilmente en ciberacoso.

Un estudio publicado en *Journal of Youth and Adolescence* (2018) por Patchin y Hinduja muestra que las personas con un buen autocontrol son menos propensas a tener comportamientos impulsivos que podrían llevarles a convertirse en autores de ciberacoso. Esta habilidad también ayuda a las víctimas a evitar reaccionar de forma exagerada y contribuir a la escalada de conflictos.

¿Cómo **desarrollar el autocontrol**? Las técnicas para controlar la impulsividad, como tomarse el tiempo necesario para pensar antes de responder, pueden reforzarse con la práctica del mindfulness o con programas de educación conductual.

G. **El coraje moral** es la capacidad de intervenir cuando se es testigo de ciberacoso, en lugar de permanecer como espectador pasivo. Este comportamiento prosocial es esencial para limitar el impacto del ciberacoso y proteger a las víctimas.

Según Kowalski y otros (2014), el ciberacoso está asociado a la falta de compromiso moral. Un estudio publicado en *Journal of School Violence* indica que la falta de compromiso moral está muy relacionada con el ciberacoso (Bussey y otros, 2014). Las personas que desarrollan habilidades de

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

intervención como espectadores desempeñan un papel crucial en la reducción del ciberacoso, ya que su intervención a menudo disuade al agresor y apoya a la víctima.

¿Cómo desarrollar **el valor moral**? Participar en programas que animen a tomar partido contra la injusticia, incluso en Internet, así como practicar estrategias de intervención (*por ejemplo*, denunciar el acoso a los moderadores o apoyar a la víctima), puede ayudar a reforzar esta habilidad.

4.4. Promover el clima escolar

Los profesionales de la educación tienen un papel que desempeñar en el clima escolar general del establecimiento. Mediante su **trabajo en equipo, su comunicación con los alumnos y los padres, el desarrollo de la confianza mutua entre ellos y los alumnos, pero también de los valores cívicos**, crearán un entorno propicio al aprendizaje y favorable a la cohesión entre los alumnos.

- **Establecer un entorno escolar integrador y respetuoso**

Por ejemplo, puede nombrar a algunos adultos del centro como referentes en materia de acoso para que ayuden y asesoren a las familias y al personal del centro (MEN, 2016)

Tu discurso hacia los alumnos, sin humillaciones, influirá en la inclusión de todos y en la forma en que los propios alumnos interactuarán contigo y entre ellos. Por ejemplo, presta atención al vocabulario que utilizas; piensa en desarrollar comportamientos ejemplares y en destacar todos los comportamientos ejemplares de los alumnos.

- **Promover los valores democráticos y la tolerancia hacia la diversidad**

Considere la posibilidad de promover el trabajo de los estudiantes, sus habilidades y hacer que se comuniquen entre ellos. *Por ejemplo*, se puede establecer un día nacional específico para combatir el (ciber)acoso. Los alumnos podrían preparar carteles y vídeos para una exposición escolar; se puede invitar a los padres a asistir a la exposición para que estén informados y sugieran otros medios de acción (Stassin, 2023).

También puedes **reforzar el sentimiento de pertenencia entre los alumnos** haciéndoles responder a este tipo de preguntas: "¿Cuáles son para ti los grupos más importantes en los que participas/en los que inviertes/de los que más esperas? en términos de reconocimiento/apoyo identitario, ayuda, solidaridad/a los que más echarías de menos si desaparecieran, te expulsaran o tomaran un camino que no pudieras seguir? " (Marneffe y Lambotte, 2023).

Por último, **los valores de tolerancia y apertura** deben transmitirse a través de tus propios discursos, formas de ser y hacer dentro del centro escolar.

En la escuela deben desarrollarse y promoverse **actividades cooperativas o juegos amistosos** que eviten el espíritu de competición y permitan a los alumnos aprender a convivir. *Por ejemplo, puedes llevarles a un juego (a crear) por el que ganarán puntos cuando adopten una comunicación respetuosa y afectuosa; puedes jugar con ellos, esto facilitará los lazos de confianza y te permitirá predicar con el ejemplo.*

El ciberacoso es un fenómeno complejo, pero varias estrategias respaldadas por la investigación pueden ayudar a prevenirlo. Desarrollando habilidades de alfabetización digital, adoptando una

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

comunicación respetuosa y utilizando las herramientas de seguridad disponibles, es posible reducir significativamente el riesgo de verse involucrado en situaciones de ciberacoso. Además, las habilidades psicosociales, como la regulación emocional, la empatía, la asertividad y el pensamiento crítico, desempeñan un papel fundamental en la prevención del ciberacoso. La investigación científica demuestra que cultivando estas habilidades, los individuos no sólo se vuelven más resistentes a las situaciones de ciberacoso, sino que también están más inclinados a adoptar comportamientos prosociales en línea. La formación continua en estas habilidades, ya sea a través de programas educativos, de la práctica personal o de la concienciación colectiva, es un paso esencial para crear entornos en línea más seguros y respetuosos. La vigilancia, la educación y la concienciación siguen siendo, por tanto, los elementos clave en esta lucha.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237