



## CYBERPROGRAM 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying

**Maite Garaigordobil Landazabal**  
**Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco**

### RESUMEN

En este documento se presenta el resumen de un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying (Cyberprogram 2.0) que ha sido validado experimentalmente, que está basado en la evidencia (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014). El programa se configura con 25 actividades que tienen como finalidad prevenir y/o intervenir en situaciones de acoso. Las actividades tienen 4 grandes objetivos: 1) Identificar y conceptualizar bullying/cyberbullying, y los tres roles implicados en este fenómeno; 2) Analizar las consecuencias del bullying/cyberbullying para las víctimas, los agresores y los observadores, potenciando la capacidad crítica y de denuncia ante el conocimiento de estas actuaciones; 3) Desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir y reducir conductas de bullying/cyberbullying; y 4) Otros objetivos transversales como desarrollar variables positivas (empatía, escucha activa, habilidades sociales, estrategias de control de la ira-impulsividad, formas constructivas de resolución de conflictos, tolerancia para aceptar la diversidad de opiniones...). La intervención ha consistido en la realización de una sesión semanal de 1 hora de duración durante el curso escolar. El estudio de evaluación del programa utilizó un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. Con una muestra de 176 adolescentes de 13 a 15 años se asignaron aleatoriamente 93 a la condición experimental (5 grupos) y 83 a la condición de control (4 grupos). Los grupos experimentales realizaron Cyberprogram 2.0, mientras que los de control realizaron las actividades de tutorías habituales de los centros educativos. Para medir las variables objeto de este estudio antes y después de la intervención se administraron 8 instrumentos de evaluación a los participantes experimentales y control para medir las variables dependientes sobre las que se hipotetizó que el programa iba a tener un efecto. Los resultados obtenidos con los análisis de varianza realizados evidenciaron que el programa potenció significativamente una disminución de las conductas de bullying presencial y de cyberbullying, de distintos tipos de violencia escolar; de la agresividad premeditada e impulsiva, del uso de estrategias de resolución de conflictos agresivas, así como un aumento de diversas conductas sociales positivas, de la autoestima; de las estrategias de resolución de conflictos cooperativas, y de la capacidad de empatía.

### DEFINICIÓN DE BULLYING/CYBERBULLYING

La palabra *bullying* deriva de la inglesa *bully* que literalmente significa matón o bravucón; son términos aceptados y utilizados en la comunidad científica internacional que hacen referencia a un fenómeno específico, con ello se evita la confusión terminológica; además se han popularizado tanto que ya son de uso cotidiano. Actualmente se observa un uso indistinto de términos como: acoso escolar, maltrato entre iguales, violencia entre iguales... La definición más aceptada y usada es la formulada por Olweus (1999): "Decimos que un estudiante está siendo intimidado cuando otro estudiante o grupo de estudiantes: dice cosas mezquinas o desagradables, se ríe de él o ella o le llama por nombres molestos o hirientes. Le ignora completamente, le excluye de su grupo de amigos o le retira de actividades a propósito. Golpea, pateo y empuja, o le amenaza. Cuenta mentiras o falsos rumores sobre él o ella, le envía notas hirientes y trata de convencer a los demás para que no se

relacionen con él o ella. Y cosas como esas. Estas cosas ocurren frecuentemente y es difícil para el estudiante que está siendo intimidado defenderse por sí mismo”.

Entre las características básicas del bullying, que han venido señalándose a lo largo de las investigaciones, se pueden mencionar las siguientes: 1) Hay una víctima indefensa acosada por uno o varios agresores con intencionalidad mantenida de hacer daño, existe crueldad por hacer sufrir conscientemente; 2) Hay una desigualdad de poder entre una víctima débil y uno o varios agresores más fuertes física, psicológica o socialmente. Debe existir una desigualdad de poder, desequilibrio de fuerzas, entre el más fuerte y el más débil. No hay equilibrio en cuanto a posibilidades de defensa, ni equilibrio físico, social o psicológico. Es una situación desigual y de indefensión por parte de la víctima; 3) La conducta violenta del agresor contra su víctima se produce con periodicidad, la relación dominio-sumisión ha de ser persistente a lo largo del tiempo. La agresión supone un dolor no sólo en el momento del ataque, sino de forma sostenida, ya que crea la expectativa en la víctima de poder ser el blanco de futuros ataques; y 4) El objetivo de la intimidación suele ser un solo alumno, aunque también pueden ser varios, pero este caso se da con mucha menos frecuencia. La intimidación se puede ejercer en solitario o en grupo, pero se intimida a personas concretas, nunca a un grupo (Garaigordobil, 2011a, 2013).

La revisión de los estudios que han analizado este fenómeno permite distinguir 4 formas de bullying: 1) Físico: conductas agresivas directas dirigidas contra el cuerpo (pegar, empujar...) o conductas agresivas indirectas dirigidas contra la propiedad (robar, romper, ensuciar, esconder objetos...); 2) Verbal: conductas verbales (insultos, motes, hablar mal de otros, calumnias, burlas...); 3) Social: conductas mediante las cuales se aísla al individuo del grupo (no se le deja participar en juegos, se le margina, aísla, ignora...); y 4) Psicológico: son las formas de acoso que corroen la autoestima, crean inseguridad y miedo. No obstante, hay que tener en cuenta que todos los tipos o formas de bullying tienen un componente psicológico (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

En las últimas décadas el bullying ha evolucionado hacia nuevas formas de maltrato, el cyberbullying. Según Smith (2000) el cyberbullying es un acto agresivo e intencionado llevado a cabo de manera repetida y constante a lo largo del tiempo, mediante el uso de formas de contacto electrónicas por parte de un grupo o de un individuo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente. El cyberbullying consiste en utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), Internet (correo electrónico, mensajería instantánea o “chat”, páginas web o blogs), y el teléfono móvil principalmente, para ejercer el acoso a otros iguales.

Las vías utilizadas para ejercer el cyberbullying son variadas. Algunos ejemplos concretos podrían ser los siguientes (Flores 2008; Garaigordobil, 2011a): 1) Colgar en Internet una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes), datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones; 2) Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en una web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente..., y cargarle de “puntos” o “votos” para que aparezca en los primeros lugares; 3) Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales...; 4) Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad; 5) Dar de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos...; 6) Usurpar su clave de correo electrónico para, además de cambiarla de forma que su legítimo propietario no lo pueda consultar, leer los mensajes que le llegan a su buzón violando su intimidad; 7) Provocar a la víctima en servicios web que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales...) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima; 8) Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso; 9) Enviar

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

El cyberbullying es un fenómeno que se ha incrementado mucho en los últimos años por varios factores (Flores, 2008): 1) Alta disponibilidad de nuevas tecnologías (Internet, móvil...); 2) Importancia progresiva del ciberespacio en la vida de las personas como espacio de socialización complementario al contexto del hogar, la escuela o la comunidad; 3) Menor percepción del daño causado que en el bullying, ya que víctima y agresor no están en una situación "cara a cara"; 4) Sensación de impunidad del acosador por el anonimato que posibilita y que conlleva que no se enfrente a las represalias de la víctima, sus compañeros, amigos, padres, responsables escolares...; 5) La ausencia de conciencia que tiene el acosador del daño que ejerce, ya que en ocasiones asocia su conducta a un rol, y atribuye la conducta a un personaje o rol interpretado en la Red; y 6) Las características propias de Internet que estimula el fácil agrupamiento de hostigadores y la cómoda reproducción y difusión de contenidos audiovisuales.

En todos los lugares se constata la prevalencia del acoso escolar sin que haya diferencias notables por el contexto geográfico, cultural o educativo. Dejando al margen el debate sobre la gravedad o no de los números, lo real es que en todos los centros educativos hay personas que sufren por el acoso al que les someten sus iguales, y otros que adquieren conductas antisociales, teniendo para todos los implicados, víctimas y agresores, consecuencias muy negativas, en muchos casos para toda la vida. El bullying y el cyberbullying suponen por su extensión y sus efectos (ansiedad, depresión, estrés, somatizaciones, problemas académicos, suicidio, violencia...) un problema que hay que afrontar. Para ello, son necesarias medidas de tipo educativo y de concienciación sobre el fenómeno que impliquen a los centros, los estudiantes y sus familias. Por esta razón se ha diseñado un programa para prevenir y erradicar la violencia entre iguales en todas sus modalidades (Cyberprogram 2.0) que ha sido validado experimentalmente, que está basado en la evidencia, tras comparar el cambio que han realizado los y las adolescentes de los grupos experimentales (que realizaron el programa durante un curso académico) con los grupos de control (que realizaron el programa de tutorías del centro).

## **DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **Objetivos generales y concretos del programa**

El conjunto de actividades que configuran el programa de intervención para prevenir y disminuir el cyberbullying, gira en torno a 4 grandes objetivos generales que incluyen una serie de objetivos específicos:

1. Identificar y conceptualizar bullying y cyberbullying, así como los roles implicados en este fenómeno:
  - Aportar una visión específica de los conceptos de bullying y cyberbullying.
  - Definir los tres roles implicados en el fenómeno (víctima, agresor, observador) y tomar conciencia de las conductas asociadas a estos roles.
  - Identificar y analizar casos de cyberbullying que se hayan producido o se estén produciendo en el centro o fuera del centro escolar.
  
2. Analizar las consecuencias del bullying y cyberbullying, tanto para las víctimas como para los agresores y los observadores, potenciando la capacidad crítica y de denuncia ante el conocimiento de este tipo de actuaciones:
  - Potenciar la capacidad crítica ante el cyberbullying.
  - Analizar y poner de relieve los sentimientos de las víctimas, los agresores y los observadores.

- Incrementar la capacidad crítica y para identificar derechos y obligaciones de los implicados en las conductas de ciberacoso.

### 3. Desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir y/o intervenir en conductas de bullying y cyberbullying:

- Fomentar el diálogo como método de solución de conflictos.
- Desarrollar pautas de actuación constructivas para cada uno de roles implicados (víctima, observador, agresor).
- Proporcionar medidas de protección cibernética, como primer nivel de seguridad.

### 4. Promover varios objetivos transversales:

- Aumentar la capacidad de empatía, para ponerse en el lugar del otro, para hacerse cargo de los estados emocionales de otros seres humanos.
- Mejorar la comunicación intragrupo, fomentando la escucha activa y la expresión de ideas, pensamientos y sentimientos.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Promover un incremento de estrategias de control de la ira e impulsividad en pro de la solución de conflictos.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad compartida.
- Potenciar la capacidad de cooperación entre los miembros del grupo.
- Fomentar la expresión de emociones a través de la dramatización, el dibujo...

## **Características y configuración del programa**

El programa de intervención ha sido diseñado para su aplicación con grupos adolescentes (12-16 años) pero también se puede implementar con grupos de jóvenes de mayor edad (16-18 años). Esta experiencia puede ser llevada a cabo por un profesor/ra (o un psicólogo/a, psicopedagogo/a, orientador...) del centro. El programa está constituido por 25 actividades distribuidas en 3 módulos o ejes de intervención en torno al bullying y cyberbullying.

*Módulo 1. Conceptualización e identificación de roles:* Este módulo está compuesto por 5 actividades dirigidas a que el grupo identifique y discrimine las diferencias existentes entre bullying y cyberbullying ante una situación concreta. En definitiva, con este módulo lo que se pretende es que el grupo adquiera los conocimientos necesarios para poder identificar y definir los diferentes tipos de bullying y cyberbullying, analizar las diferencias existentes entre ambos fenómenos y conocer los principales implicados en este tipo de comportamientos.

*Módulo 2. Consecuencias, derechos y responsabilidades:* Este módulo está formado por 5 actividades dirigidas a analizar las consecuencias directas e indirectas del bullying/cyberbullying. Es importante comprender qué pasa, qué sienten las víctimas, qué efectos tiene en todos los implicados..., para finalmente desarrollar competencias que inhiban tales comportamientos.

*Módulo 3. Estrategias de afrontamiento:* Este módulo contiene 15 actividades que tienen como objetivo analizar las pautas de actuación desde los tres roles implicados (víctima, agresor, observador) en conductas de acoso para prevenir, afrontar, solucionar, eliminar o minimizar los efectos de este tipo de violencia. En otras palabras supone la aplicación de los conocimientos adquiridos orientados hacia la búsqueda de soluciones plausibles y eficaces ante situaciones de bullying y cyberbullying.

Es importante observar como a lo largo del programa de intervención para la prevención y afrontamiento del bullying y cyberbullying, uno de los aspectos claves, es la formación de los participantes para enfrentar y conocer las consecuencias de este tipo de acoso. En este sentido cobra importancia el desarrollo transversal de una serie de competencias, que complementan de manera implícita cada uno de los módulos, relativas a potenciar procesos grupales y fomentar el desarrollo de capacidades personales y sociales que inhiban el bullying y cyberbullying (empatía, comunicación bidireccional, escucha activa, cooperación, responsabilidad, resolución de conflictos...). Estos objetivos son transversales a los 3 módulos que estructuran la intervención. En resumen, el programa de intervención aboga por el desarrollo de una capacidad crítica que dote a los participantes de valores de escucha activa, respeto por el otro, que se traduzca en el bien común y en una convivencia democrática.

El programa se compone de 25 actividades distribuidas en tres módulos dentro de cada uno se incluyen de cinco a quince actividades (ver Cuadro 1).

**Cuadro 1. Módulos e índice de las actividades del programa**

Módulos	Actividades
<p><b>Módulo 1.</b>  <b>Conceptualización e identificación de roles</b></p>	<p>El rincón del cyberbullying            Pasapalabra 2.0.            Collage            ¿Quién es quién?            Post-it de colores</p>
<p><b>Módulo 2.</b>  <b>Consecuencias, derechos y responsabilidades</b></p>	<p>Secretos a cibervoces            Sexting y falsas promesas            Posters            Redes Sociales            No te fíes del todo</p>
<p><b>Módulo 3.</b>  <b>Estrategias de afrontamiento</b></p>	<p>Bromas a parte            Megan Meier y Ryan Halligan            Hablemos de Patty            Solución de problemas: ¿Qué pueden hacer las víctimas?            Rompe la ley del silencio            Respondiendo a los agresores            Firmando un contrato            Bloquea el acoso en Internet            Inspector Gadget            Veo Veo ¿Qué ves?            El impacto del cyberbullying            Comic fotográfico            Creación de un blog            Cinefórum            Visita al museo</p>

Las actividades que configuran Cyberprogram 2.0., han sido creadas *ad hoc*, después de haber revisado diversas fuentes documentales, habiendo sido diseñadas con el modelo metodológico de una línea de intervención para fomentar el desarrollo socioemocional durante la infancia y la adolescencia sobre la que se sustenta este programa para prevenir y reducir el cyberbullying (Garaigordobil, 2003ab, 2004a, 2005a, 2007, 2008a). Las fichas técnicas de las actividades del programa incluyen los siguientes campos informativos:

- **Objetivos:** Se señalan los objetivos específicos que se trabajan con la actividad.
- **Descripción de la actividad:** Se establecen las directrices que el adulto debe dar al grupo para su desarrollo, así como las fases de implementación y el procedimiento a seguir para su realización por parte del grupo.
- **Discusión:** Se plantean preguntas, sugerencias para fomentar el debate posterior a la actividad.
- **Materiales:** Se describen los materiales necesarios para llevar a cabo la actividad. Cuando las actividades implican el visionado de un vídeo que debe descargarse de YouTube se aporta el link o enlace para su descarga, y en el CD se incluye un archivo con todos los links de los vídeos que se requieren para llevar a cabo la propuesta de intervención Cyberprogram 2.0., además de enlaces a decenas de vídeos sobre bullying, cyberbullying, redes sociales, sexting, grooming, seguridad en la red... que pueden utilizarse si el adulto desea ampliar temporalmente la implementación de esta intervención.
- **Tiempo:** Se indica el tiempo aproximado de realización de las actividades, variando en función de las edades para algunas actividades en concreto.
- **Estructura grupal:** Se facilita mediante códigos la organización del grupo en cada una de las actividades: (I= Individual; PR= Parejas; PG= Pequeños grupos; GG= Gran grupo).

El manual se configura con las fichas técnicas de las actividades y la metodología para implementar el programa. Además el manual de Cyberprogram 2.0. incluye un CD en el que se han incluido todos los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades que puede ser aportado en este soporte, por ejemplo, fichas de análisis de las actividades, materiales complementarios...). A modo de ejemplo se presentan varias actividades del programa de intervención:

**Megan Meier y Ryan Halligan:** En esta actividad en primer lugar se proyecta una presentación titulada "Suicidio en MySpace", en la que una adolescente se quita la vida a causa del acoso sufrido por un ciberpersonaje en una red social. Posteriormente, el grupo distribuido en equipos de cinco participantes deberá analizar la presentación atendiendo a las cuestiones planteadas en la ficha de trabajo (sentimientos de los implicados, surgimiento/desarrollo del conflicto y estrategias de afrontamiento positivo frente a la situación). A continuación, mediante un torbellino de ideas los miembros de cada equipo aportarán respuestas que se expondrán en gran grupo y se abre un debate sobre los contenidos analizados. Tras la exposición se proyecta un vídeo sobre "Ryan Halligan" (<http://www.youtube.com/watch?v=fSinM1nF8s4>), mientras el adulto narra en voz alta la historia de acoso sufrida por Ryan. Los adolescentes identifican semejanzas y diferencias entre los dos casos y se inicia un debate en torno a las consecuencias, estilo de afrontamiento, conocimiento de casos similares... Seguidamente, cada participante de forma individual escribe una carta dirigida a Megan o a Ryan, donde deberán aportar consejos y soluciones para cambiar el final de la historia. Finalmente, el adulto leerá algunas de las cartas y abrirá otro debate que girará en torno a la eficacia de las acciones propuestas en las cartas.

**Hablemos de Patty:** Se proyecta un vídeo (<http://www.youtube.com/watch?v=bdQBurXQOeQ>) en el que se ve como Lindsay, una chica lee una redacción sobre una compañera del colegio, en el escenario del salón de actos. El relato habla de los defectos de la compañera de forma insultante y vejatoria. Además la redacción es leída en voz alta ante un aforo completo de compañeros y profesores

que escucha en silencio. A medida que Lindsay lee la redacción, vemos el rostro desencajado de Patty, la niña citada, mientras escucha una tras otra, todo tipo de expresiones descalificatorias sobre ella. En primer lugar, tras visionar el vídeo, se realiza un debate en gran grupo, el adulto lanzará preguntas diversas: ¿Cuáles son los roles que se identifican en la historia? ¿Qué sentimientos tiene la víctima? ¿Qué sentimientos tiene el agresor? ¿Qué sentimientos tienen los observadores?... Los participantes responderán, en gran grupo, a las cuestiones planteadas mediante la técnica “torbellino de ideas” y el adulto sintetizará y recogerá las principales aportaciones en la pizarra. En segundo lugar, se distribuye al grupo en 3 equipos, cada uno de ellos recibirá una papeleta que contiene la consigna “feliz, trágico, neutro”. Cada equipo debe escribir y escenificar el final de la historia atendiendo a la consigna que le ha tocado. La dramatización debe contener brevemente la situación de la historia y el final trágico, feliz o neutro. Al terminar la dramatización se inicia el debate sobre los diferentes finales. La reflexión se centra en analizar las consecuencias para todos los implicados: ¿Qué consecuencias se derivan de este tipo de comportamientos para todos los implicados? ¿Por qué se dice en contextos virtuales cosas que no nos atreveríamos a decirlas cara a cara? ¿Conocemos algún caso similar? ¿Cómo podemos evitar tener actitudes ofensivas hacia otros? ¿Qué deberíamos hacer en una situación de este tipo?...

**Rompe la ley del silencio:** Esta actividad tiene como objetivos: 1) Romper la ley del silencio, fomentando la implicación y denuncia de los observadores; 2) Potenciar la empatía hacia las víctimas; 3) Identificar estrategias positivas de afrontamiento de situaciones de acoso; 4) Tomar conciencia de las consecuencias del comportamiento en espacios virtuales; y 5) Fomentar la capacidad de cooperación y la expresión emocional mediante la dramatización. Para desarrollar la actividad se proyecta la primera parte de video titulado “Historia de un adolescente ciberacosado (<http://www.youtube.com/watch?v=9bgdOuBn4Q4>)” en el que Joe denuncia el acoso al que le someten. Posteriormente, el adulto pregunta por los pasos que como observadores hubieran dado si Joe fuera de su entorno. El grupo distribuido en equipos de cinco participantes debe escribir el final de la historia presentando estrategias de resolución del problema como observadores. Para ello cada equipo registra las respuestas que vayan enumerando sobre el problema planteado. Después de listar las estrategias de afrontamiento, cada equipo debe seleccionar la forma de responder que considere más adecuada por parte de los observadores y, posteriormente la dramatiza, mostrando en la representación la forma de resolución más positiva y constructiva que cada equipo ha considerado. Después de las representaciones, en gran grupo, sentados en el suelo en posición circular, se comentan las conclusiones de cada equipo y se abre un debate en el que se analizan los diferentes finales aportados por los equipos y las estrategias más positivas de acción por parte de los observadores. En esta fase de debate el adulto plantea preguntas para estimular la reflexión, por ejemplo: ¿Cuáles serían las estrategias más eficaces para afrontar el cyberbullying por parte de los observadores? ¿Qué deben hacer los observadores? ¿Qué razones pueden subyacer al silencio de los observadores? ¿Cómo se siente una persona que está siendo acosada y ve como los demás no hacen nada para ayudarle?

### **Procedimiento para la aplicación del programa con un grupo**

La aplicación del programa de intervención con un grupo implica las siguientes variables constantes: 1) Constancia inter-sesional: La aplicación de este programa implica la realización de una sesión de intervención semanal de 1 hora de duración, durante el curso escolar; 2) Constancia espacio-temporal: Esta experiencia se lleva a cabo el mismo día, a la misma hora, en el mismo espacio físico, un espacio amplio, libre de obstáculos (un gimnasio, un aula de psicomotricidad...); 3) Constancia de la figura que dirige el programa de intervención, un adulto con formación psicopedagógica; y 4) Constancia en la estructura de la sesión: Las sesiones se estructuran de la siguiente forma: a) Los miembros de grupo se sientan en el suelo en posición circular y el adulto explica la actividad, los objetivos de la misma, así como las instrucciones para su desenvolvimiento; b) Los participantes

desarrollan la acción; y c) Finalizada la tarea los miembros se sitúan en un gran círculo y se abre la fase de discusión y reflexión guiada por el adulto que dirige la intervención.

Todas las sesiones se configuran siguiendo el esquema anteriormente planteado, excepto en la primera donde se aporta la consigna de introducción al programa de intervención, con la que se explica el programa, los objetivos, la temporalidad y duración, así como el tipo de actividades que se van a llevar a cabo. En la fase de discusión, el adulto debe guiar el debate hacia la reflexión crítica de los resultados y desarrollo de la actividad. Esto se lleva a cabo fundamentalmente mediante la formulación de preguntas.

### **Técnicas para facilitar el proceso de desarrollo grupal**

Las técnicas de dinámicas de grupos utilizadas por el programa son variadas y tienen por función estimular el desarrollo de la acción y el debate. Entre ellas cabe destacar:

- **Juego y dibujo:** El programa utiliza algunos juegos para fomentar el desarrollo de la actividad (juegos de representación, role-playing, dibujos, collage, poster...). Tanto el juego como el dibujo son técnicas que movilizan y permiten la expresión de pensamientos, experiencias, creencias, percepciones, estereotipos...
- **Pequeños grupos de discusión:** Los pequeños grupos de discusión consisten en un número reducido de personas (cinco o seis) que intercambian “cara a cara” ideas sobre un tema, resuelven un problema, toman decisiones, y se enriquecen del aporte de diferentes puntos de vista, todo ello en un ambiente democrático y un máximo de espontaneidad, flexibilidad, participación y libertad de acción. En los pequeños grupos de discusión se elige a un secretario para que registre las conclusiones que vayan surgiendo con motivo del debate y que habrán sido tomadas democráticamente. Esta técnica consiste en la formulación de manera precisa de una pregunta o tema a un grupo para ser discutido en subgrupos durante un periodo corto de tiempo. Tras este periodo cada subgrupo debe sintetizar las ideas en un breve informe para comunicarlo a todo el grupo. De este modo todo el grupo toma conocimiento de todos los puntos de vista que han surgido en cada uno de los subgrupos, lo que permite extraer conclusiones sobre el tema. Con esta dinámica se facilita la confrontación de ideas, la capacidad de síntesis y de concentración, ayuda a aquellos que encuentran dificultad para hablar ante otros y estimula el sentido de responsabilidad.
- **Torbellino de ideas:** El torbellino de ideas es una técnica de grupo que trata de crear un clima informal, sin estereotipos, permisivo, despreocupado, con absoluta libertad de expresión, que estimule la capacidad imaginativa en la elaboración de ideas originales y en la búsqueda de soluciones alternativas eficaces a los problemas, sin censura. Está dirigida a desarrollar y ejercitar la imaginación creadora, fuente de innovaciones, descubrimientos o nuevas soluciones, entendiéndose por esta como la capacidad de establecer nuevas relaciones entre hechos, o integrarlos de manera distinta. Esta técnica es muy útil para fomentar la fluidez de ideas y posterior evaluación de las mismas respecto a cualquier tema. Se estructura llevando a cabo el siguiente procedimiento: 1) en primer lugar, se describe el problema o tema en cuestión; 2) durante un tiempo, aproximadamente de cinco a diez minutos, los miembros del grupo distribuidos en pequeños equipos presentan ideas en cantidad para solucionar el problema, sin realizar ninguna crítica frente a las ideas que se van presentando, ideas que registra un secretario en cada equipo; y 3) posteriormente, durante diez minutos se debaten y evalúan las ideas y se eligen las tres que se consideren más útiles y factibles.
- **El estudio de casos:** El estudio de casos permite entrenar a los miembros de un grupo en la discusión guiada en el análisis de situaciones y hechos, en el análisis e intercambio de ideas,



permitiendo así desarrollar la flexibilidad de razonamiento y mostrando que no hay una única solución para un mismo problema. Un “caso” es una descripción detallada y exhaustiva de una situación real, susceptible de ser analizada, discutida y que estimule el intercambio de ideas. Una de las características de esta técnica, consiste en que cada uno de los miembros puede aportar una solución diferente a la situación planteada, de acuerdo con sus conocimientos, experiencias y motivaciones. Así pues, el objetivo que se pretende es que el grupo estudie el caso dando sus puntos de vista, intercambiando sus ideas y opiniones, analizando y discutiendo libremente los diversos aspectos del mismo.

- **Role playing:** El juego de roles es una técnica que consiste en una escenificación donde dos o más personas representan una situación de la vida real asumiendo los roles del caso, con objeto de que se torne real, visible y pueda así ser mejor comprendida y tratada por el grupo. Posteriormente se abre una fase de discusión de la escenificación para extraer las conclusiones oportunas. Esta técnica no sólo beneficia a quienes representan los roles, sino a todo el grupo que actúa como observador participante, por su compenetración en el proceso, ya que despierta su interés, su participación espontánea y mantiene su atención centrada en el problema que desarrolla. Es una técnica que facilita familiarizarse y comprender situaciones conflictivas. Al ser representada de manera escenificada, permite que los observadores experimenten una vivencia común que posibilite posteriormente discutir el problema con cierto conocimiento directo generalizado.
- **Discusión guiada mediante la formulación de preguntas:** Con la finalidad de estimular una reflexión y de guiar el diálogo en relación a lo acontecido en el desenvolvimiento de la actividad se emplea esta técnica. Aunque en la ficha técnica de cada actividad se sugiere un conjunto de preguntas relacionadas con los objetivos de la misma, la fase de debate es abierta y flexible, pudiéndose incorporar otras preguntas en función de lo observado en la ejecución de la actividad llevada a cabo por el grupo. Un buen uso del debate en el aula es susceptible de convertirse en una excelente técnica de aprendizaje. Utilizada con esta finalidad estimula el razonamiento, la comprensión, la reflexión, la capacidad de análisis crítico, de comunicación, de escucha y la tolerancia. Ayuda a superar prejuicios e ideas preconcebidas y a enriquecer el campo intelectual del adolescente por medio del intercambio de opiniones, ideas y puntos de vista que a menudo difieren de los propios.

## **EL ESTUDIO EMPÍRICO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

El estudio realizado tuvo tres objetivos: 1) Diseñar un programa para la prevención y disminución del cyberbullying dirigido a adolescentes; 2) Implementarlo con varios grupos adolescentes de 13 a 15 años durante un curso escolar; y 3) Evaluar experimentalmente sus efectos en diversas variables tales como conductas de acoso presenciales y electrónicas, conductas relacionadas con distintos tipos de violencia escolar, conductas agresivas impulsivas y premeditadas, conductas sociales positivas y negativas, estrategias de resolución de conflictos interpersonales, empatía y autoestima.

La muestra se configuró con 176 adolescentes de 13 a 15 años (43,8% varones, 56,2% mujeres), pertenecientes a tres centros educativos de Gipuzkoa (España), que se encontraban cursando Educación Secundaria (44,3% públicos, 55,7% privados). Del conjunto de la muestra 93 participantes (52,8%) se asignaron aleatoriamente a la condición experimental (5 grupos) y 83 (47,2%) a la condición de control (4 grupos).

El estudio utilizó un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control, cumpliendo los valores éticos requeridos en la investigación con seres humanos. En concreto se comparan cinco grupos experimentales ( $n = 93$ ), con cuatro de control ( $n = 83$ ). Respecto al procedimiento, primero se envió una carta a los directores de los centros educativos seleccionados aleatoriamente de la lista de centros de Gipuzkoa explicando el proyecto y solicitando la colaboración. Con aquellos que aceptaron colaborar se realizó una entrevista para exponer el proyecto, entregar los

consentimientos informados para los padres y los adolescentes. Tras la recepción de los consentimientos se llevó a cabo la aplicación pretest de los instrumentos de evaluación a los participantes experimentales y control. Posteriormente, se implementó el programa de intervención en los 5 grupos experimentales, mientras que los 4 grupos de control recibieron el programa de tutorías del centro. Después de la intervención, en la fase posttest se administraron los mismos instrumentos que en el pretest a experimentales y control.

Para medir las variables objeto de este estudio se administraron 8 instrumentos de evaluación en la fase pretest y posttest (antes y después de la intervención): 1) Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales. Screening del acoso escolar presencial (bullying) y tecnológico (cyberbullying) (Garaigordobil, 2013); 2) CUVE-R. Cuestionario de violencia escolar revisado (Álvarez-García et al., 2011); 3) AVE. Acoso y violencia escolar (Piñuel y Oñate, 2006); 4) CAPI-A. Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (Andreu, 2010); 5) AECS. Actitudes y estrategias cognitivas sociales (Moraleda et al., 1998/2004); 6) RSE. Escala de autoestima (Rosenberg, 1965); 7) CONFLICTALK. Cuestionario para medir los estilos de mensaje en el manejo del conflicto (Kimsey y Fuller, 2003); y 8) IECA. Escala de activación empática (Bryant, 1982).

Con la finalidad de evaluar el cambio en las variables objeto de estudio se han calculado las medias y las desviaciones típicas de cada variable en los adolescentes experimentales y control, en la fase pretest, posttest y la diferencia posttest-pretest, así como análisis de varianza (MANOVAs, ANOVAs). Los resultados obtenidos han evidenciado que el programa potenció significativamente una: 1) Disminución de las conductas de victimización, agresión y victimización-agresiva tanto en situaciones de bullying presencial como de cyberbullying; 2) Disminución del porcentaje de agresores de bullying “cara a cara”, de cibervíctimas y ciberagresores; 3) Disminución de distintos tipos de violencia escolar (violencia del profesorado hacia el alumnado, violencia física por parte del alumnado, violencia verbal por parte del alumnado, exclusión social, violencia a través de las TIC y conducta violenta global); 4) Disminución de la victimización o conductas de bullying presencial; 5) Disminución de las conductas de agresividad premeditada e impulsiva; 6) Aumento de todas las conductas sociales positivas evaluadas, conductas de conformidad social, de ayuda-colaboración, de seguridad-firmeza y de liderazgo prosocial; 7) Incremento de la autoestima; 8) Reducción del uso de estrategias de resolución de conflictos negativas (agresivas y evitativas) y aumento de las estrategias de resolución de conflictos positivas-cooperativas; y 9) Mejora de la capacidad de empatía, de la capacidad para hacerse cargo de los estados emocionales de otros seres humanos (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014b, 2015ab, 2016; Garaigordobil et al., 2016)

Los resultados en su conjunto permiten enfatizar la importancia de implementar, durante la infancia y la adolescencia, programas para fomentar el desarrollo socio-emocional, para mejorar la convivencia y prevenir/reducir la violencia. La mejor forma de prevenir la violencia es construir la convivencia, y en este contexto se ubica la propuesta Cyberprogram 2.0. un programa de intervención para prevenir el cyberbullying, una práctica basada en la evidencia.

El estudio aporta una herramienta eficaz para prevenir y reducir la violencia entre iguales, sin embargo, la única manera de combatir el bullying en todas sus formas de expresión es la cooperación entre todos los implicados: profesores, padres, estudiantes, personal no docente... La intervención en situaciones de maltrato debe implicar 4 niveles: 1) Institucional, es decir, todo el centro educativo debe estar implicado; 2) Familiar, ya que es fundamental la participación de los padres en el proceso, informando de los resultados de las evaluaciones que se llevan a cabo en el centro, así como solicitando su colaboración y seguimiento cuando se producen incidentes; 3) Grupal, es decir, con el grupo-aula en su conjunto; e 4) Individual, con el agresor, la víctima, y ambos conjuntamente.

## BIBLIOGRAFIA

Garaigordobil, M. (2003). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil: Juego, conducta prosocial y creatividad*. Madrid: Pirámide.

- Garaigordobil, M. (2003). *Programa Juego 8-10 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años*. Madrid: Pirámide (Primer Premio Nacional de Investigación Educativa 1994).
- Garaigordobil, M. (2004). *Programa Juego 10-12 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10 a 12 años*. Madrid: Pirámide (Primer Premio Nacional de Investigación Educativa 2003),
- Garaigordobil, M. (2005). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. CIDE. Colección Premios Nacionales de Investigación Educativa nº 160.
- Garaigordobil, M. (2005). *Programa Juego 6-8 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 6 a 8 años*. Madrid: Pirámide. Premio Extraordinario de Doctorado. UPV/EHU 1992.
- Garaigordobil, M. (2007). *Programa Juego 4-6 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2008). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide. (2ª edición, original publicado en 2000).
- Garaigordobil, M. (2011a). *Bullying y cyberbullying: conceptualización, prevalencia y evaluación*. En FOCAD Formación Continuada a Distancia. Duodécima Edición Enero-Abril 2011 (pp. 1-22). Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- Garaigordobil, M. (2011b). *Bullying y cyberbullying: programas y estrategias de prevención e intervención desde el contexto escolar y familiar*. En FOCAD Formación Continuada a Distancia. Duodécima Edición Enero-Abril 2011 (pp. 1-29). Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- Garaigordobil, M. (2011c). *Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254.
- Garaigordobil, M. (2013a). *CYberbullying. Screening de acoso entre iguales*. Madrid: TEA.
- Garaigordobil, M. (2013b). *Cyberbullying: Prevalencia en el País Vasco, conexión con variables personales y familiares, y programa de prevención e intervención*. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 3, 45-46.
- Garaigordobil, M. (2014). *Cyberbullying: Una nueva forma de violencia entre iguales a través de los medios electrónicos*. *Padres y Maestros*, 357(Junio), 34-40.
- Garaigordobil, M., y Aliri, J. (2013). *Ciberacoso (cyberbullying) en adolescentes y jóvenes del País Vasco: Diferencias de sexo en víctimas, agresores y observadores*. *Psicología Conductual - Behavioral Psychology*, 21(3), 461-474.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2014). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2014b). *Effect of Cyberprogram 2.0 on reducing victimization and improving social competence in adolescence [Efecto del Cyberprogram 2.0. sobre la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia]* *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 289-305.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2015a). *The effectiveness of Cyberprogram 2.0 on conflict resolution strategies and self-esteem*. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 229-234.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2015b). *Effects of Cyberprogram 2.0 on "face-to-face" bullying, cyberbullying and empathy*. *Psicothema*, 27(1), 45-51.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2016). *Cyberprogram 2.0: Impact of the program on different types of school violence and premeditated/impulsive aggressiveness*. *Frontiers in Psychology*, 7:428.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., y Aliri, J. (2013). *Autotestima, empatía y conducta agresiva en adolescentes víctimas de bullying presencial*. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 1(3), 29-40.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., y Aliri, J. (2014). *Victimization, perception of violence, and social behaviour / Victimización, percepción de la violencia y conducta social*. *Infancia y Aprendizaje / Journal for the Study of Education and Development*, 37(1), 90-116.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., Maganto, C., Bernarás, E., y Jaureguizar, J. (2016). *Efectos de Cyberprogram 2.0 en factores del desarrollo socioemocional*. *Pensamiento Psicológico*, 14(1), 33-47.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2008). *Estudios epidemiológicos sobre la incidencia del acoso escolar e implicaciones educativas*. *Informació Psicológica*, 94, 14-35.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2008). *Bullying: Incidence of peer violence in the schools of the Autonomous Community of the Basque Country*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8 (1), 51-62.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2009). *Acoso y violencia escolar en la comunidad autónoma del País Vasco*. *Psicothema*, 21 (1), 83-89.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2009). *Un análisis del acoso escolar desde una perspectiva de género y grupo*. *Ansiedad y Estrés*, 15 (2-3), 193-205.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2010). *Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores [Emotional intelligence in victims of school bullying and in aggressors]*. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 243-256.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2010). *Los centros educativos ante el acoso escolar: actuaciones del profesorado, acciones sancionadoras y actividades de prevención*. *Informació Psicológica*, 99, 4-18.
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2010). *La violencia entre iguales: Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide.