

4

Cibervictimización durante la adolescencia: reflexiones sobre un fenómeno en crecimiento y estrategias de intervención

El artículo analiza la cibervictimización. En primer lugar, se define el fenómeno, se aporta información de su prevalencia (cibervictimización severa promedio 5%), se identifican variables que pueden predecir cibervictimización (rasgos de personalidad, antecedentes victimización cara-a-cara, uso inadecuado de Internet...), y las graves consecuencias de sufrir cibervictimización. Sufrir *cyberbullying* puede conducir al suicidio y a la violencia juvenil, pero incluso cuando no conlleva estos dramáticos efectos puede tener graves consecuencias (ansiedad, depresión, estrés postraumático, disminución del rendimiento académico, trastornos del sueño, somatizaciones, trastornos en la conducta alimentaria, ingesta de alcohol y drogas...). A la luz del considerable porcentaje de cibervíctimas y de las graves consecuencias de la victimización, se evidencia la necesidad de identificar a aquellos que sufren esta violencia, para posteriormente poner medidas de prevención-intervención pertinentes. En segundo lugar, se describen tres estrategias para identificar a las víctimas: observar la conducta en la escuela y la familia, solicitar información sociométrica a los compañeros-as de clase, y aplicar autoinformes. Finalmente, se discute sobre la prevención y la intervención para erradicar estas luctuosas situaciones, planteando acciones desde la sociedad, los centros educativos, la familia y también del ámbito clínico cuando la victimización ha generado daños emocionales de consideración.

Palabras clave: cibervictimización, *bullying*, *cyberbullying*, prevalencia, consecuencias, identificación, prevención, intervención.

Cibervictimización: definición, prevalencia, perfiles y consecuencias

Cibervictimización: ¿Qué es?

El *bullying* es un tipo de violencia escolar, donde uno o varios agresores-agresoras intencionalmente causan dolor, agreden, acosan, humillan y someten reiteradamente a otro compañero o compañera "cara-a-cara", presencialmente. En los últimos años ha surgido otra forma de *bullying*, el *cyberbullying* que consiste en utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), principalmente Internet y el móvil, para ejercer acoso a otros iguales. En el *cyberbullying*, igual que en el *bullying* presencial, nos encontramos con una víctima indefensa, acosada por uno o varios ciberagresores que realizan diversas conductas de *cyberbullying* a la víctima, con intención de hacerle daño, con crueldad de hacerla sufrir, y estas conductas agresivas se repiten con frecuencia, existe una relación dominio-sumisión entre el ciberagresor y la cibervíctima; y las conductas que sufre la víctima le provocan dolor en el momento que se producen y también de forma sostenida, ya que la angustia está flotante todo el tiempo por las expectativas que tiene de sufrir futuros ataques, agresiones o humillaciones

que anticipa sufrir. Aunque se tiene en cuenta la reiteración de la conducta, hay que matizar que en *cyberbullying* en ocasiones una única conducta, por ejemplo, difundir una foto o un vídeo, puede ser muy grave al ser vista por multitud de personas y mantenerse *online* durante mucho tiempo.

¿Qué conductas sufren las cibervíctimas? Una revisión de las conductas identificadas por numerosos autores (Aftab, 2010; Garaigordobil, 2017a; Kowalski, Agatston, y Limber, 2010; Tokunaga, 2010; Urra, 2018) permite identificar un amplio catálogo de conductas, por ejemplo: (1) Reciben mensajes a través del móvil o del correo electrónico insultantes, desvalorizantes y/o amenazantes, intimidatorios (fea, gordo, todos te odian, deberías morir, ten cuidado que te vamos a machacar...); (2) Reciben llamadas de teléfono anónimas para atemorizarle y llamadas para amenazarle, intimidarle, insultarle, desvalorizarle...; (3) Manipulan sus fotografías para ridiculizarle o crear una imagen falsa que distribuyen por móvil o internet; (4) Le excluyen, aíslan, no le dejan participar en las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Instagram...); (5) Le roban la contraseña y suplantan su identidad (por ejemplo, envían mensajes agresivos a sus contactos para que éstos se enfaden con la víctima; violan su intimidad, cambian la contraseña para impedirle el acceso a su cuenta de correo...); (6) Le provocan en chats, juegos *online*, comunidades virtuales... para conseguir una reacción violenta que luego denuncian al responsable del servicio para que éste le impida el acceso al servicio; (7) Crean un perfil falso a nombre de la víctima y, por ejemplo, hacen ofertas explícitas de contactos sexuales indicando el móvil de la víctima para contacto...; (8) Dan de alta su dirección de correo electrónico en algunos sitios web para que reciba continuamente SPAM...; (9) Difunden mentiras sobre su persona para perjudicarla (falsos rumores, difamaciones...); (10) Difunden información secreta o embarazosa de la víctima, por ejemplo, referida a su orientación e identidad sexual...; (11) La denigran o hablan mal de la víctima en una web, en el blog personal, en una red social...; (12) Hacen encuestas para degradarla, por ejemplo, para elegirla como más fea, menos inteligente, la más gorda... y llenarle de puntos o votos que le llegan a su correo electrónico; (13) Le dan una paliza o le colocan en una situación humillante, lo graban con el móvil y difunden el vídeo vía móvil o lo suben a YouTube (happy slapping)...

Prevalencia: Porcentaje de cibervíctimas

¿Qué porcentaje de estudiantes sufren *cyberbullying*? Para dar respuesta a esta pregunta, se ha realizado una revisión sistemática (Garaigordobil, 2017a) utilizando diversidad de bases de datos (PsycInfo, Psycodoc, Scopus, Dialnet, CSIC, Latindex, PsycArticles, Eric, Google Scholar...) que ha permitido identificar 171 estudios epidemiológicos que aportan datos de la prevalencia del *cyberbullying* (2000-2017). La revisión de los estudios de prevalencia de *cyberbullying* nacionales (21) e internacionales (150) muestra un rango de porcentajes de cibervictimización grave/severa (frecuente y muy frecuente) que oscila entre 1% y 10%, siendo el promedio de cibervictimización severa aproximadamente 5%. Sin embargo, el porcentaje de estudiantes que sufren conductas de *cyberbullying* aunque sea ocasionalmente supera en algunos estudios el 60%.

Tal y como se puede observar en la revisión realizada (Garaigordobil, 2017a), el *cyberbullying* es un fenómeno en crecimiento ya que en cada estudio que se lleva a cabo aparecen mayores porcentajes de estudiantes cibervictimizados. Este incremento se está produciendo porque: (1) Se

accede a las nuevas tecnologías (Internet, móvil...) cada vez a edad más temprana; (2) Las actividades en el ciberespacio tienen cada vez más relevancia en la vida de las personas como espacio de socialización, ocio, aprendizaje...; (3) Al no darse una situación cara-a-cara se percibe menos el daño que se causa a la víctima, incluso a veces los ciberagresores consideran su conducta un juego, un rol de ficción, sin apenas conciencia del dolor que causa su conducta en la víctima; (4) Muchos ciberagresores piensan que su conducta es anónima y esta percepción de anonimato incrementa la sensación de impunidad; y (5) En internet los ciberagresores se agrupan, elaboran y difunden materiales audiovisuales muy fácilmente.

Los porcentajes de estudiantes que sufren cibervictimización varían en los distintos estudios, que no son fácilmente comparables, ya que difieren las edades de los participantes, los instrumentos de evaluación utilizados, el tipo de ciberconductas estudiadas, o el intervalo de tiempo considerado para informar sobre las conductas sufridas. Por ello, solo se puede aportar una horquilla de porcentajes de cibervictimización grave y ocasional. No obstante, los estudios confirman que un significativo porcentaje de estudiantes sufre cibervictimización de distinta intensidad, lo que enfatiza la necesidad de identificar a los que sufren estas conductas y poner en marcha medidas de prevención-intervención que erradiquen estas lesivas conductas que tan graves consecuencias tienen para las víctimas.

Aunque existen discrepancias sobre las diferencias entre sexos, hay una tendencia a encontrar más cibervíctimas chicas. El *cyberbullying* ya aparece en los últimos años de educación primaria (10-11 años), y aumenta significativamente con la edad. Las conductas que se han identificado más frecuentes: los mensajes de texto insultantes y amenazadores, la difusión de fotografías y vídeos, la exclusión social en los grupos de redes sociales, insultar, hablar mal y hacer circular rumores y difamar a la víctima.

El perfil de las cibervíctimas: ¿Causa o consecuencia de la cibervictimización?

Algunos estudios analizan perfiles y características de las víctimas para intervenir preventivamente en aquellos estudiantes que presenten un perfil de riesgo, es decir, antes de encontrarse en una situación de victimización. Revisando los indicadores que predicen la probabilidad de convertirse en cibervíctima, identificados en diversos trabajos (Cook, Williams, Guerra, Kim, y Sadek, 2010; Garaigordobil, 2018; Garaigordobil y Oñederra, 2010; Urrea, 2018) caben destacar los siguientes: (1) Ser o haber sido víctima de *bullying* presencial o cara-a-cara en la escuela; (2) Tener baja autoestima; (3) Tendencia al aislamiento, a la introversión; (4) Pocas habilidades sociales, de resolución de problemas, baja asertividad y competencia social; (4) Pensar que Internet es un sitio seguro; (5) Compartir las contraseñas con otras personas; (6) No tener en cuenta normas de seguridad informática (utilizar siempre la misma contraseña o contraseñas no seguras); (7) Aportar datos personales en Internet (redes sociales, webs...) o dar estos datos a personas que se conocen por Internet; (8) Enviar fotos y vídeos personales a otras personas que se han conocido en Internet, y especialmente fotos insinuantes, eróticas y/o pornográficas (*sexting*); (8) Aceptar como amigos/as a personas desconocidas; (9) Haberse reunido con personas a las que se ha conocido por Internet...

En relación a los perfiles, no podemos olvidar la existencia de cibervíctimas que son también ciberagresores, por lo que presentan otros rasgos

asociados al perfil del agresor y/o del ciberagresor (conductas agresivas, trasgresión de normas, desconexión moral, baja tolerancia a la frustración...) que también evidencia un perfil complejo. Además, cabe cuestionar si algunas de estas características (baja autoestima, tendencia al aislamiento, a la introversión...) son consecuencias de sufrir victimización y no factores causales o etiológicos que configuren un perfil de riesgo.

Para identificar a las víctimas es útil escuchar las razones que dan los agresores cuando les preguntamos por las razones de su conducta. En un estudio epidemiológico (Garaigordobil, 2013) realizado con 3.026 adolescentes y jóvenes de 12 a 18 años (educación secundaria y bachiller) a la pregunta “¿Qué razones o motivos te conducen a realizar esas conductas agresivas, de acoso sea cara-a-cara o a través del móvil e internet, a tus compañeros?” los adolescentes/jóvenes de la muestra que habían realizado conductas agresivas hacia otros compañeros (n = 469) dijeron, porque: se lo merecen (40,9%), lo ha decidido el grupo (20,9%), me divierte (17,9%), quiero evitar ser víctima (13,9%), piensan distinto que yo (10,9%), son demasiado listos y no les aguanto (10,4%), son más débiles (8,3%), son torpes (7,7%), quiero ser amigo del líder (7,5%), son homosexuales, lesbianas... (7,2%), son tímidos (6,2%), son de otra raza (5,3%), tienen algún defecto o discapacidad (4,5%), son de un sexo inferior (3,2%). De este listado de razones llama la atención el elevado porcentaje de agresores que atribuyen la responsabilidad de sus acciones a la víctima, así como el componente perverso de la agresión como medio de diversión en un porcentaje importante de estudiantes.

Cuando les hemos preguntado a los agresores por qué realizan estos comportamientos, dan respuestas racistas (porque es de otra raza), homófobas (es homosexual, gay, lesbiana, bisexual...), sexistas (es de un sexo inferior), por tener diferentes ideas políticas, por ser diferente... Si hay algún rasgo que aumenta la probabilidad de convertirse en víctima éste es “ser diferente”, cualquier diferencia aumenta la probabilidad de convertirse en víctima de cualquier tipo de acoso, ser diferente porque es muy alto o muy bajo, muy gordo o muy delgado, con altas capacidades o con discapacidad intelectual, con una orientación e identidad sexual y de género no-normativa... Por ello, con independencia de perfiles, lo que podemos constatar es que existen colectivos claramente vulnerables, precisamente porque son diferentes por su raza, religión, orientación-identidad sexual, aspecto físico discrepante con el modelo estético corporal imperante (gordos...)... Incluso, en ocasiones, no hay razones, y cuando se pregunta a los agresores por su conducta dicen “porque es un pringado, porque se lo merece (haciendo una atribución externa de su conducta agresiva).

Cibervictimización: Consecuencias

El daño emocional del *bullying* en cualquiera de sus modalidades es muy significativo. Si las víctimas de *bullying* cara-a-cara experimentan depresión, ansiedad, fracaso escolar, estrés postraumático, descenso de su autoestima, sentimientos de culpa, trastornos del sueño... Las víctimas de *cyberbullying* sufren lo mismo e incluso mayor daño psicológico, porque la información humillante está disponible 24 horas del día para todos, los acosadores con frecuencia son anónimos, y generalmente es muy difícil eliminar el material publicado que permanece accesible durante mucho tiempo.

Al hablar de las consecuencias del *cyberbullying*, suelen emerger los episodios más dramáticos, es decir, los que implican amenazas graves contra

la integridad de la víctima o los que conducen al suicidio. Hay evidencia de que en los últimos años algunos adolescentes y jóvenes cibervictimizados, no teniendo capacidad para soportar más sufrimiento se suicidaron. Algunos ejemplos de suicidio por cibervictimización son:

- ✓ Ryan Patrick Halligan de 13 años (Vermont, EEUU, 2003) (Ryan, 2003).
- ✓ Phoebe Prince de 15 años (Massachusetts, EEUU, 2010) (Dpa, 2010; Miller 2010).
- ✓ Tyler Clementi de 18 años (Nueva Jersey, EEUU, 2010) (Tyler Clementi Foundation, 2010).
- ✓ Felicia García de 15 años (EEUU, 2012) (ABC, 2012; Yee, 2012).
- ✓ Amanda Todd de 15 años (Canada, 2012) (Díaz, 2018).
- ✓ Carla Díaz de 13 años (Gijón, España, 2013) (Gosálvez, 2014, Rendueles y Marlasca, 2015; Simón, 2014).
- ✓ Oriana Belen Picotti de 15 años (Argentina, 2016) (García, 2017).

Sin duda, estas situaciones son muy dramáticas, conmueven a la sociedad cuando suceden, alcanzando una gran repercusión mediática y, por tanto, un gran impacto sobre los padres/madres, los y las docentes, así como sobre toda la sociedad en general. En su punto más extremo, el *cyberbullying*, igual que el *bullying*, puede llevar al suicidio y a la violencia juvenil. Pero incluso cuando la victimización no llegue a tener estos dramáticos efectos, suele tener en general graves consecuencias para la vida de las personas, que afectan a su adaptación personal, social...

El *cyberbullying* es un fenómeno más reciente que el *bullying* “cara-a-cara” y por ello son pocas las investigaciones que han explorado sus efectos. Los estudios llevados a cabo evidencian que el *cyberbullying* puede afectar a un porcentaje muy alto de adolescentes (varía en función de los países), que puede ser tan negativo como una agresión física, y que es tan implacable y emocionalmente devastador que puede a veces llevar al suicidio y al asesinato. En algunos trabajos (Smith, Mahdavi, Carvalho y Tippett, 2006) en los que se ha preguntado a las víctimas sobre los efectos de las formas de maltrato tradicionales y *online*, las formas electrónicas eran percibidas como más severas, sobre todo cuando estas tenían un carácter más público o amenazante.

En un estudio epidemiológico (Garaigordobil, 2013) realizado con 3.026 adolescentes y jóvenes de 12 a 18 años, a la pregunta “¿Qué sientes o has sentido cuándo te han acosado sea cara-a-cara o a través del móvil e internet?”, los que respondieron ($n = 600$) dijeron que les generó sentimientos de rabia o ira (41,8%), preocupación (27,9%), deseos de venganza (25,9%), rencor (23,5%), miedo o temor (20%), tristeza (18,3%), indiferencia (17,6%), vergüenza (12,5%), y culpabilidad (5,9%). A la pregunta “¿Qué efectos han tenido en ti estas actuaciones?” dijeron literalmente “un trastorno alimentario, un cambio de personalidad, soledad por ver que todo el mundo piensa negativamente de ti, estar más triste y alejarme de los compañeros que me apoyan, enfadarme con una amiga y no hablarle en cinco meses, no querer ir al colegio, me sentía tan mal que mis padres me cambiaron de colegio, dejar de ir a sitios que antes frecuentaba por miedo, pagarlo con mis padres y contestarles mal, miedo a que la gente se enterara de lo ocurrido, preocuparme un montón, preocuparme por la gente que me rodea, desmotivación, enfadarme y sentirme humillado...”.

Recientemente se ha realizado una revisión sistemática de estudios (2004-2017) (Garaigordobil, 2018) que ha permitido identificar 38 investigaciones que muestran los efectos a nivel emocional, psicosocial, académico..., es decir, las consecuencias del *cyberbullying*. *Las cibervíctimas tienen sentimientos de inseguridad, soledad, tristeza, infelicidad, indefensión, ansiedad, irritabilidad, depresión moderada y/o severa, ideación suicida (algunas consuman el suicidio), estrés postraumático, temor, miedo, baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, baja estabilidad emocional, sentimientos de ira y frustración, somatizaciones, trastornos del sueño, trastornos en la conducta alimentaria, fobias, dificultades en su rendimiento académico, ingesta de alcohol y drogas, bajo ajuste social, ansiedad social...*, es decir, numerosos problemas *internalizantes* y *externalizantes*. Además, estas consecuencias en muchas ocasiones perduran a medio y largo plazo. No son pocas las personas que acuden a las consultas de los psicólogos por problemas de ansiedad, depresión, fobia social... que han sufrido *bullying* y/o *cyberbullying* durante la infancia, la adolescencia o la juventud.

El acoso en todas sus modalidades (presencial y tecnológico) constituye, hoy en día, un relevante problema en los centros escolares, cuya frecuencia tanto dentro como fuera de las aulas, ha experimentado un crecimiento en los últimos años. Su considerable prevalencia y las graves consecuencias que puede tener, permiten considerarlo como un problema de salud pública.

Cibervictimización: identificación y evaluación

El considerable porcentaje de cibervíctimas y las graves consecuencias de sufrir victimización, evidencian la necesidad de identificar estudiantes que están sufriendo este tipo de violencia, para poner medidas de prevención y de intervención cuando estas conductas aparecen. Tres son las estrategias que se pueden utilizar para identificar a las víctimas: (1) Observación de la conducta en la escuela y la familia, (2) Solicitar información a los compañeros y compañeras de clase, que siempre saben lo que está sucediendo, y (3) Aplicar autoinformes estandarizados en los que las víctimas tienen la oportunidad de informar de su situación.

¿Qué conductas se pueden observar en las cibervíctimas que pueden ser indicios de estar sufriendo victimización?:

- ✓ *Conductas depresivas*: Muestran tristeza, apatía, indiferencia, pesimismo, poca comunicación, lloran con facilidad, están deprimidas. En casos graves expresan ideación de suicidio, pueden llegar a realizar alguna tentativa o incluso consumarlo.
- ✓ *Conductas ansiosas*: Manifiestan nerviosismo, ansiedad, angustia, estrés, tienen insomnio, pesadillas..., pueden llegar a sufrir ataques de pánico.
- ✓ *Inestabilidad emocional*: Tienen humor inestable, alternan lábilmente momentos de tristeza-apatía-indiferencia con irritabilidad-agresividad, o de relajación y tensión.
- ✓ *Dificultades en las relaciones sociales*: No quieren salir de casa, no tienen amigos, son objeto de burlas, bromas desagradables.
- ✓ *Problemas con el rendimiento académico*: Muestran altibajos y/o descensos significativos en su rendimiento académico.
- ✓ *Síntomas psicosomáticos*: Con frecuencia tienen enfermedades (dolores de cabeza, de estómago, vómitos, malestar generalizado, mareos,

diarreas...); modifican sus hábitos alimenticios (irregularidades, pérdida de apetito, trastornos...), tartamudea...

- ✓ *Abandona actividades de ocio hasta ese momento preferidas.*
- ✓ *Signos de alteración ante el ordenador y/o el móvil:* Parece alterado después de estar en el ordenador, de ver un mensaje en el móvil, o de recibir una llamada extraña cuyo origen oculta.
- ✓ *Cambios el uso de dispositivos o de internet:* Se oculta cuando se comunica por internet o por móvil...

Para identificar a las víctimas, además de observar la conducta, podemos solicitar información a los compañeros, a los iguales, ya que ellos siempre saben lo que está sucediendo. Teniendo en cuenta la coocurrencia existente entre ser víctima de acoso cara-a-cara y digital, se puede aplicar un cuestionario sociométrico anónimo y pedirles que indiquen los nombres de las personas del grupo que son víctimas y/o cibervíctimas (sufren agresiones físicas, insultos, humillaciones, se les excluye, no se les deja participar, les acosan a través de las redes sociales, internet, el móvil...). Un cuestionario de este tipo en poco tiempo puede aportar una nítida radiografía de las relaciones intragrupo, de las redes, y de las personas que sufren agresiones de sus iguales ya sean cara-a-cara o a través de medios tecnológicos.

Finalmente, otra opción para poder identificar a las cibervíctimas es la utilización de autoinformes. En los últimos años se han desarrollado varios, no todos con garantías psicométricas, a través de los cuales solicitamos información a los/las estudiantes para que puedan informar de las conductas de *cyberbullying* que sufren y con qué frecuencia. Se ha realizado una búsqueda de instrumentos recientes (2010-actualidad) para identificar y evaluar la cibervictimización, seleccionando 11 instrumentos:

- ✓ Cuestionario de *Cyberbullying*-Victimización (Estévez, Villardón, Calvete, Padilla, y Orue, 2010).
- ✓ Escala en línea de victimización (Tynes, Rose, y Williams, 2010).
- ✓ La escala cibervictimización (Çetin, Yaman, y Peker, 2011).
- ✓ Escala de victimización de adolescentes a través del móvil e internet (Buelga, Cava, y Musitu, 2012).
- ✓ La escala de E-victimización (Lam y Li, 2013).
- ✓ El cuestionario de *cyberbullying* (Gámez-Guadix, Villa-George, y Calvete, 2014).
- ✓ La escala de *cyberbullying* (Stewart, Drescher, Maack, Ebesutani, y Young, 2014).
- ✓ El cuestionario de cibervictimización (Álvarez-García, Dobarro, y Nuñez, 2015).
- ✓ Escala del impacto emocional de la cibervictimización (Elipe, Mora-Merchán, y Nacimiento, 2017).
- ✓ *Cyberbullying*. Screening de acoso entre iguales. Screening del acoso escolar presencial (*bullying*) y tecnológico (*cyberbullying*) (Garaigordobil, 2013, 2017b).
- ✓ Cuestionario de *Cyberbullying* (González-Cabrera, León-Mejía,

Machimbarrena, Balea y Calvete, 2019).

- ✓ Escala de ciber-victimización (Buelga, Martínez-Ferrer, Cava y Ortega-Barón, 2019).

A modo de ejemplo de estos autoinformes, uno con garantías psicométricas de fiabilidad y validez: *Cyberbullying: Screening del acoso entre iguales* (Garaigordobil, 2013, 2017b). El test *Cyberbullying* es un instrumento de evaluación estandarizado que se configura con dos escalas que permiten explorar en la persona evaluada el *bullying* presencial y el *cyberbullying*. La escala de *bullying* evalúa 4 tipos de acoso presencial o cara-a-cara: físico (golpear, pegar, empujar, romper o robar los objetos de la víctima), verbal (insultos, motes, calumnias, hablar mal de la víctima...), social (excluir, aislar, no dejarle participar en grupos y actividades) y psicológico (humillar, amenazar, crear inseguridad y miedo). En la escala de *cyberbullying* se exploran 15 conductas: enviar mensajes ofensivos e insultantes, hacer llamadas ofensivas, grabar una paliza y colgar el vídeo en YouTube, difundir fotos o vídeos comprometidos, hacer fotos robadas y difundirlas, hacer llamadas anónimas para asustar, chantajear o amenazar, acosar sexualmente, difundir rumores, secretos y mentiras, robar la contraseña de acceso al correo, trucar fotos o vídeos y subirlos a YouTube, aislar en las redes sociales, chantajear para no divulgar cosas íntimas, amenazar de muerte y difamar. En ambas escalas, cada persona evaluada responde si en el último año ha sufrido esas conductas como víctima, las ha realizado como agresor y las ha observado realizar a otros.

Lo importante, con independencia del medio que utilicemos para detectar y evaluar el *bullying/cyberbullying*, es sacar a la luz comportamientos que muchas veces se desarrollan en la sombra, ya que identificar estas situaciones, identificar a las víctimas es el primer paso para poder intervenir con la finalidad de erradicar estas conductas.

Cyberbullying: prevención e intervención

Factores que influyen en la conducta violenta

¿Qué se puede hacer para prevenir el *bullying/cyberbullying*? Para responder a esta pregunta primero hay que señalar que son muchos los factores que influyen en la conducta social de las personas: culturales, familiares, escolares y personales.

Factores Socioculturales: Las normas sociales y los valores culturales que se refuerzan en cada cultura influyen en las conductas de sus miembros. Hay culturas que reprobaban la agresión mientras que otras la recompensan. También, cada contexto cultural estimula actividades de ocio que condicionan la conducta de los seres humanos. Hay muchas evidencias de estudios que confirman que los niños y adolescentes que ven mucha violencia en la televisión, internet, videojuegos... Se comportan de forma más agresiva y tienen menos empatía con las víctimas de agresiones. Cuando las personas observan con frecuencia conductas violentas tanto de forma directa como a través de las pantallas, tienden a considerar que el uso de la violencia es algo normal, se insensibilizan ante el dolor ajeno, y la violencia la perciben como algo normal para resolver conflictos, constatando que en muchas ocasiones los violentos dominan y ganan.

Factores Familiares: La investigación ha evidenciado que los niños y adolescentes agresivos con mayor probabilidad viven en familias desestructuradas (con abuso de sustancias, conflictos de pareja, problemas de delincuencia, que no aportan cuidado y afecto, donde hay abandono,

maltrato y abuso hacia los hijos, con modelos muy autoritarios, agresivos-punitivos) y familias muy permisivas (con disciplina inconsistente, donde no hay normas estables y por lo tanto no hay diferenciación entre conductas adecuadas e inadecuadas).

Factores Escolares: Varios estudios han puesto de relieve que algunos factores escolares aumentan la probabilidad de que la conducta violenta aparezca, por ejemplo, que los profesores y compañeros sean modelos y agentes de refuerzo de la conducta violenta, que no se transmitan valores socio-morales positivos, no se sancionen las conductas violentas, o se transmitan estereotipos sexistas/racistas en las prácticas educativas.

Factores de Personalidad: Algunas características de la personalidad (baja empatía, baja tolerancia a la frustración, impulsividad, dificultades control de la ira...) promueven con mayor probabilidad la conducta violenta, antisocial. Los estudios confirman que a mayor desarrollo cognitivo-moral y de la empatía, mayor probabilidad de aparición de la conducta prosocial.

Por consiguiente, la conducta social es una conducta compleja que está multideterminada. Teniendo en cuenta que la violencia aparece debido a múltiples factores (socioculturales, familiares, escolares, personales), la intervención para eliminarla debería realizarse desde múltiples direcciones: desde la sociedad, la escuela, la familia y también a nivel terapéutico individual.

Directrices para la prevención e intervención en la conducta violenta y en el bullying/cyberbullying

Intervención desde la sociedad

Desde la sociedad deberían realizarse diversidad de acciones con el objetivo de reducir la conducta violenta, entre otras acciones debería: (1) Controlar e inhibir la violencia que se expresa en la TV, internet, video-juegos... que refuerzan las conductas agresivas y antisociales, racistas, sexistas...; (2) Realizar campañas mediáticas, desde diversos medios de comunicación (televisión, radio, Internet...) dirigidas a toda la sociedad para acabar con los mitos o creencias irracionales que circulan socialmente sobre el *bullying/cyberbullying* (minimizan el daño que supone, destacan incluso su utilidad sugiriendo que el acoso curte y fortalece la personalidad, proyectan estereotipos sobre las víctimas y agresores, enfatizan la imposibilidad de erradicar estas conductas...), ya que estas creencias fomentan la pasividad frente a este fenómeno; y (3) Fomentar conductas no-violentas en los adultos adoptando mediante diversos mecanismos, actitudes combativas intelectual y moralmente contra todo tipo de violencia (colectiva, de género, entre iguales, racista...).

Intervención en los centros educativos

Los centros educativos, además de identificar y evaluar el *bullying/cyberbullying*, pueden prevenir que estas conductas aparezcan e intervenir cuando aparecen. Los centros tienen un papel relevante en la prevención y eliminación del acoso en todas sus modalidades. Las intervenciones en ámbitos educativos mediante la aplicación de programas se han demostrado eficaces, pudiéndose identificar 3 tipos de intervenciones:

1. *Los programas de intervención psicoeducativa que tienen como objetivo fomentar el desarrollo socio-emocional y prevenir la violencia.* En general los programas que fomentan el desarrollo socio-emocional que

promueven la comunicación (escucha), cooperación, conducta prosocial, tolerancia, empatía, respeto por las diferencias, derechos humanos, uso de técnicas para la resolución de conflictos pacíficas, destrezas para gestionar emociones negativas, autoestima y estima de los demás, valores ético-morales (diálogo, igualdad, solidaridad, justicia, tolerancia, paz)... inhiben las conductas violentas. Estos programas deberían ser sistemáticamente aplicados a lo largo de toda la escolarización (infantil, primaria, secundaria, bachiller...). Por ejemplo, de los programas existentes a nivel nacional caben mencionar:

- ✓ Los programas de juego cooperativo para grupos de niños y niñas 4 a 12 años (Garaigordobil y Fagoaga, 2006).
 - ✓ El programa de intervención para fomentar el desarrollo socioemocional durante la adolescencia (Garaigordobil, 2008).
 - ✓ El programa de educación de las emociones: la con-vivencia (Mestre, Tur, Samper y Malonda, 2012).
 - ✓ El programa FORTIUS. Fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales (Méndez, Llavona, Espada y Orgilés, 2013).
 - ✓ El programa INTEMO. Programa de habilidades emocionales para jóvenes de 12 a 18 años (Ruiz, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).
 - ✓ El programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes (Montoya, Postigo y González-Barrón, 2016)...
2. *Los programas antibullying de prevención*: Estos programas contienen actividades que confrontan directamente a los estudiantes con la violencia del *bullying* y *cyberbullying* y tienen como objetivos analizar las graves consecuencias de estas conductas para todos los implicados (víctimas, agresores, observadores), fomentar la empatía hacia las víctimas, controlar la conducta en los agresores, y movilizar el apoyo de los observadores cuando visionan estas situaciones. Por ejemplo, a nivel nacional, caben señalar:
- ✓ El Programa CIP: Concienciar, Informar y Prevenir (Cerezo, Calvo y Sánchez, 2011).
 - ✓ Programa ConRed, "Conocer, construir, convivir en Internet y las redes sociales" (del Rey, Casas y Ortega, 2012).
 - ✓ El programa del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid (Luengo, 2014).
 - ✓ Cyberprogram 2.0. un programa para prevenir el *cyberbullying* (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014).
 - ✓ El Proyecto antibullying (Avilés, 2017)...
 - ✓ Prev@cib Programa de intervención para la prevención del *bullying* y *cyberbullying* (Ortega-Barón, Buelga, Ayllón, Martínez-Ferrer y Cava, 2019).

A modo de ejemplo, el programa Cyberprogram 2.0 para la prevención del *Cyberbullying* (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014) que está diseñado para implementarse con grupos de adolescentes, se configura con 25 actividades distribuidas en tres módulos o ejes de intervención: (1)

Conceptualización e identificación de roles (actividades para identificar y discriminar qué es *bullying/cyberbullying* y los roles implicados); (2) Consecuencias, derechos y responsabilidades (actividades para identificar las consecuencias para víctimas, agresores y observadores, los derechos de la víctima y la responsabilidad de todos); y (3) Estrategias de afrontamiento (actividades para identificar pautas de actuación desde todos los implicados -víctima, agresor, observador- para prevenir, afrontar, solucionar, eliminar o minimizar los efectos de este tipo de violencia). El programa se complementa con un videojuego *online* de acceso gratuito “Cybereduca cooperativo 2.0. Juego para la prevención del *bullying* y *cyberbullying* (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2016) www.cybereduca.com. El videojuego se puede jugar con el grupo-aula, como cierre de la aplicación del programa Cyberprogram 2.0 y también en la familia, entre madres/ padres e hijos/as, porque el juego es un estímulo, un reactivo que permite hablar de estos temas en el contexto familiar, algo que es fundamental hacer para prevenir que los hijos e hijas se conviertan en víctimas y/o agresores. El videojuego es principalmente un trivial con preguntas y respuestas que giran en torno al *bullying/cyberbullying* en 5 categorías temáticas: ciberfenómenos y acoso, informática y seguridad, cibersexualidad, consecuencias del *bullying* y del *cyberbullying*, y afrontamiento del *bullying* y del *cyberbullying*.

3. *El protocolo antibullying cuando se detecta una situación de victimización*: Cuando la victimización y/o cibervictimización es ya una realidad, se requiere activar los protocolos *antibullying* que se han sistematizado en todas las Comunidades Autónomas. En general la activación del protocolo implica las siguientes fases de actuación: (1) Detección y obtención de información preliminar en la que se analiza la información recibida y las pruebas, se identifica a la víctima y al agresor(es)...; (2) Valoración del caso, realizando entrevistas con todos los implicados (víctima, agresor, familias de ambos, compañeros, profesores...), para elaborar un informe que clarifique: naturaleza, intensidad, duración, difusión y gravedad de la situación, alumnos implicados, efectos producidos, características de los dispositivos utilizados...; (3) Diseño del plan de acción y ejecución del mismo incluyendo actuaciones con todos los implicados (estudiantes, padres...); (4) Evaluación y seguimiento del plan de acción llevado a cabo; y (5) Desarrollo de actividades sistemáticas de sensibilización para evitar que estas situaciones no se vuelvan a producir.

Intervención desde el contexto familiar

La educación familiar desempeña un papel primordial, ya que los padres que son modelos de empatía y conducta social positiva y que refuerzan estas conductas en sus hijos e hijas tienen con mayor probabilidad hijos menos violentos. Los niños, niñas, y adolescentes que tienen un vínculo de apego seguro y buenas relaciones en la familia no suelen ser violentos.

La formación parental a través de escuelas de padres/madres donde se aporta información sobre pautas de crianza positivas que inhiben la violencia se ha evidenciado eficaz. Para prevenir que los hijos e hijas se conviertan en víctimas y/o agresores, hay pautas de crianza, conductas de educación parental que son factores protectores, entre los que se pueden señalar: (1) Estimular la autoestima del hijo (elogiar sus logros); (2) Reconocer las conductas positivas que realiza de forma espontánea y reforzarlas; (3) Demostrar amor incondicional (evitar culpar, criticar,

enfatar defectos... educar es alentar y disciplinar); (4) Promover la empatía y la conducta prosocial, educando en valores (igualdad, tolerancia, solidaridad, justicia, paz...); (5) Poner límites sin ser autoritarios, con coherencia en la disciplina; (6) Dedicar tiempo a los hijos e hijas, porque tiempo es afecto y aumenta el conocimiento de los hijos, lo que permite identificar los problemas incipientemente; (7) Ser un buen modelo de las conductas que se desean desarrollar en los hijos; (8) Hacer de la comunicación la prioridad en casa...

Y a los padres que descubren que su hijo o hija está siendo victimizado y/o cibervictimizado se les pueden sugerir algunas pautas de acción (ver Cuadro 1).

Intervención desde contextos clínicos

Cuando la violencia ya se ha producido, hay que realizar un diagnóstico de la situación de la víctima (a veces también agresora), y en función de los resultados poner en marcha la intervención terapéutica individual pertinente. Con las víctimas, además de poner el énfasis terapéutico en fortalecer sus recursos de afrontamiento, frecuentemente hay que incrementar su autoestima, fomentar sus habilidades sociales (asertividad, prosocialidad, resolución positiva de problemas...), aumentar su capacidad de regulación emocional (control de la ansiedad, depresión, ira...), estimulando su estabilidad emocional, los sentimientos de equilibrio, tranquilidad, sosiego. Además, con las víctimas que también son agresores, con frecuencia hay que reducir sus emociones negativas (ira, ansiedad...), y desarrollar su capacidad de empatía, tolerancia a la frustración, control de la ira-impulsividad, de resolución pacífica de conflictos. En ocasiones, se requiere también atender terapéuticamente adicciones identificadas en la fase diagnóstica (drogas, alcohol, internet, redes sociales...).

Para cubrir estos objetivos terapéuticos en el contexto del tratamiento individual con víctimas y/o agresores, las 3 técnicas más utilizadas son las: (1) Técnicas conductuales como el entrenamiento en habilidades sociales (asertividad, conducta prosocial, resolución problemas...), y reforzamiento de conductas positivas (control de la agresión y defensa de derechos propios); (2) Técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva para cambiar creencias irracionales por otras formas de pensar más adaptativas (en víctimas -mejor no hacer nada, me lo hacen porque me lo merezco-, en agresores -así me respetarán), entrenamiento en autocontrol mediante el análisis de consecuencias y el aprendizaje de técnicas de reducción de la ira; y (3) Técnicas emocionales como el dibujo, el juego, los cuentos, la dramatización..., que facilitan la expresión de emociones, y el manejo constructivo de las mismas.

Agradecimientos: El trabajo ha sido financiado por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) (PPG17/31) y ha sido apoyado por la Red PROEMA "Promoción de la salud mental emocional en adolescentes" otorgada por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (PSI2017-90650-REDT), así como los Fondos FEDER y la Agencia Estatal de Investigación.

Cuadro 1. Cómo actuar como padres/madres de una víctima de bullying y cyberbullying

| Víctima de bullying en todas sus modalidades | Cibervíctima |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicación y escucha: Fomentar la comunicación, que cuente lo que ha sucedido. Alentarle a hablar. Hacerle preguntas abiertas para tratar de averiguar qué es lo que ha sucedido. Hacerle saber que esta situación no debe ocultarse y que cualquier problema que tenga puede arreglarse. No esperar a que el hijo sea el primero que cuente su situación, muchas veces no lo cuentan. Lo más difícil es romper el silencio. ➤ Brindar ayuda emocional: La ayuda emocional es primordial. Hacerle sentirse seguro, valorado, estimado. No culpar a la víctima, eliminarle los sentimientos de culpabilidad y no reprocharle nada, él no tiene la culpa. Transmitirle confianza. Actuar con calma y pedirle que explique lo que le sucede. Rebajar la ansiedad, actuar seguros pero con calma. Darle apoyo es lo primero para que remita su angustia. ➤ Actitud firme y positiva de afrontamiento: Demostrarle determinación para atajar la situación y positivismo. Ayudar al hijo o hija a ver el problema abordándolo en todas sus dimensiones y complejidad. Hacerle ver la necesidad de afrontar la situación, cuidando de no forzar la situación de enfrentamiento que pueda producirle mayor temor. ➤ Conocer qué ha hecho y qué desea hacer: Preguntarle lo que él o ella cree que debe hacer. ¿Qué es lo que ha hecho ya? ¿Qué funcionó y qué no? Planificar en común estrategias para acabar con la situación. Cualquier paso que los padres vayan a dar debe ser con el acuerdo del hijo o hija. ➤ Elaborar un diario para registrar o anotar todos los detalles: Con la ayuda del hijo/a registrar todas las circunstancias e indicios que rodean a la victimización del hijo-a. Es muy importante anotar todos los detalles: fechas, quién lo ha contado, qué ha contado, lo que se ha observado, con quién se ha hablado, qué, dónde y cuándo ocurrió, quiénes estuvieron implicados, los testigos... Recoger todas las pruebas del acoso presencial y tecnológico (conversaciones chat, correos, fotos manipuladas...). Un diario bien elaborado da mucha credibilidad y respeto en el caso de que se estime necesaria una denuncia en cualquier instancia. ➤ Apoyo incondicional: Nunca decirle al hijo que intente solucionarlo por su cuenta, si pudiera hacerlo ya lo habría hecho. ➤ No estimular la agresividad o la venganza: No utilizar la violencia contra el agresor. Algunas víctimas realizan como venganza conductas de acoso a otros, y en estos casos conviene abordar el tema de la inadecuación de la conducta de venganza, mostrar empatía con la frustración que pueden sentir y dotarles de otras estrategias de afrontamiento de la situación de victimización. ➤ Enseñarle a hacer valer sus derechos y fomentar su autoestima: Ayudarle en el desarrollo de las habilidades sociales, de su asertividad y su autoestima. ➤ Solicitar la intervención del centro educativo: Cuando los agresores son del centro educativo (algo que suele ser habitual), buscar a la persona que ofrezca mayor confianza y confidencialidad. No culpar al colegio y animar al hijo-a a hablar con sus profesores, con el tutor/a o con la dirección. Mostrar al colegio las pruebas disponibles, el personal del colegio puede ayudar a vigilar la situación, solicitar al colegio ayuda para contactar con los padres del acosador/ciberacosador... <i>Solicitar en el centro la aplicación de un programa de intervención y participar activamente.</i> ➤ Evitar sentimientos de culpa y vergüenza: Evitar sentirse culpables o avergonzados por lo que le sucede al hijo o hija. ➤ Buscar apoyo clínico: Solicitar ayuda a algún profesional de la salud mental si el hijo manifiesta un desarreglo emocional digno de consideración o ideas de hacerse daño. Prestar atención a la gravedad y frecuencia del acoso (para tratar de calibrar su magnitud), así como a la manera en que la víctima lo sufre. ➤ Informar a los servicios de inspección y a la justicia: Si centro escolar no de una respuesta satisfactoria, se puede acudir a la inspección, para solicitar su ayuda e intervención, o a órganos institucionales superiores. La justicia se debe usar para casos graves y cuando no se encuentre otra vía de resolución y reparación de daños. ➤ Lo peor es no hacer nada: No pensar que es mejor no hacer nada para no agravar el problema. No creer que con el tiempo se pasará. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guardar las pruebas del acoso: Imprimir copias de los mensajes y de las páginas web. Hacer uso del dispositivo de guardado en el caso de los mensajes instantáneos. Los padres deben enseñar a los hijos-as a guardar cualquier prueba de acoso. Si reciben alguna fotografía ofensiva o les llevan a entrar en una web ofensiva deben apagar la pantalla y no el ordenador para que los padres puedan posteriormente registrar las pruebas y enviarlas al proveedor (del sitio web...). ➤ Ignorar, bloquear o responder: Si la primera ofensa es leve se sugiere ignorar, bloquear o borrar al remitente. Habitualmente la mejor respuesta a un mensaje malicioso es no responder. No obstante, frente a mensajes maliciosos se sugiere bloquear el envío de mensajes instantáneos y también bloquear los mensajes y los números de los móviles desde los que se envíen los mensajes de texto. ➤ Localizar la procedencia de los e-mails, los mensajes de texto...: Informar al proveedor de la telefonía móvil o reenviar al proveedor una copia del e-mail recibido. ➤ Localizar la procedencia de los comentarios que aparecen en las redes sociales online y en las webs: Informar de ello a la website. ➤ Contactar con los padres del ciberacosador: Con frecuencia los padres del acosador se muestran indiferentes o la defensiva en relación con el acoso y minimizan la conducta de sus hijos como cosas de niños, o bromas. Se sugiere que los padres de la víctima muestren las pruebas del acoso a los padres del acosador en determinados casos. ➤ Opciones legales: Justicia y Policía: A veces amenazar con llamar a la policía, o ponerse en contacto con un abogado es suficiente para asegurarse del cese del acoso electrónico. Hay que llamar a la policía si el acoso incluye amenazas de daño físico, acoso obsesivo u hostigamiento, imágenes pornográficas o extorsión. Cuando se dan amenazas graves el tema debe tomarse muy en serio, máxime cuando consta que quien acosa dispone de datos personales concretos del menor (como la dirección o el centro escolar en el que estudia). Recurrir a la policía no está de sobra en estos casos. |

Nota: Actualización de pautas de Garaigordobil (2011)

Referencias bibliográficas

- ABC** (2012). Otra adolescente víctima de ciberbullying se suicida en Nueva York arrojándose a la vía del tren. *Página web del periódico ABC.es*. Disponible en: <http://www.abc.es/20121030/familia-padres-hijos/abci-nuevo-suicidio-adolescente-relacionado-201210301402.html> (Accedido: 10 octubre 2018).
- Aftab, P.** (2010). "What is Cyberbullying?" Disponible en: <http://aftab.com/index.php?page=ciberbullying>. http://www.stopcyberbullying.org/pdf/what_is_cyberbullying_exactly.pdf (Accedido: 14 septiembre 2010).
- Álvarez-García, D.; Dobarro, A., y Núñez, J. C.** (2015). "Validez y fiabilidad del cuestionario de cibervictimización en estudiantes de Secundaria", *Aula Abierta*, 43, pp. 32-38. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aula.2014.11.001>.
- Aviles, J. M.** (2017). *Proyecto Antibullying. Prevención del Bullying y el Cyberbullying en la comunidad educativa*. Madrid: CEPE.
- Buelga, S.; Martínez-Ferrer, B.; Cava, M. J., y Ortega-Barón, J.** (2019). "Psychometric properties of the CYBIVCS Cyber-Victimization Scale and its relationship with psychosocial variables", *Social Sciences* 8 (13), pp.1-13. <https://doi.org/10.3390/socsci8010013>.
- Cerezo, F.; Calvo, A. R., y Sánchez, C.** (2011). *El programa CIP: Concienciar, Informar y Prevenir, para la intervención específica en bullying*. Madrid: Pirámide.
- Çetin, B.; Yaman, E., y Peker, A.** (2011). "Cyber victim and bullying scale: A study of validity and reliability", *Computers & Education*, 57, pp. 2261-2271. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2011.06.014>.
- Cook, C. R.; Williams, K. R.; Guerra, N. G.; Kim, T. E., y Sadek, S.** (2010). "Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation", *School Psychology Quarterly*, 25(2), pp. 65-83.
- Del Rey, R.; Casas, J. A., y Ortega, R.** (2012). "El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia", *Revista Científica de Educomunicación*, 20 (39), pp. 129-138. [doi:10.3916/C39-2012-03-03](https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03).
- Díaz, P.** (2018). El desgarrador vídeo de Amanda Todd contando su dramático caso de "sextorsión" y ciberbullying. Disponible en: <https://muhimu.es/violencia/desgarrador-video-amanda-todd-contando-dramatico-caso-sextorsion-ciberbullying/> (Accedido: 10 noviembre 2018).
- DPA** (2010). EEUU juzga a nueve adolescentes por acosar a una alumna que se suicidó. *Página web del periódico El Mundo.es*. Disponible en: <http://www.elmundo.es/america/2010/04/05/estados-unidos/1270481224.html> (Accedido: 10 octubre 2018).
- Elipe, P.; Mora-Merchán, J., y Nacimiento, L.** (2017). "Development and Validation of an Instrument to Assess the Impact of Cyberbullying: The Cybervictimization Emotional Impact Scale", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 (8), pp. 479-485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0069>.
- Estévez, A.; Villardón, L.; Calvete, E.; Padilla, P., y Orue, I.** (2010). "Adolescentes víctimas de ciberbullying: prevalencia y características", *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 18(1), pp. 73-89.
- Gámez-Guadix, M.; Villa-George, F., y Calvete, E.** (2014). "Psychometric properties of the Cyberbullying questionnaire (CBQ) among Mexican adolescents", *Violence and Victims*, 29 (2), pp. 232-247.
- Garaigordobil, M.** (2008). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M.** (2011). "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* (eds.). Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, pp. 1-29.
- Garaigordobil, M.** (2013). *Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales*. Screening del acoso escolar presencial (bullying) y tecnológico (cyberbullying). Madrid: TEA.
- Garaigordobil, M.** (2017a). *Bullying y cyberbullying: definición, prevalencia consecuencias y mitos*. Barcelona: Fundació per la Universitat Oberta de Catalunya.
- Garaigordobil, M.** (2017b). "Psychometric properties of the Cyberbullying Test, a screening instrument to measure cybervictimization, cyberaggression, and cyberobservation", *Journal of Interpersonal Violence*, 32 (23), pp. 3556-3576. [doi:10.1177/0886260515600165](https://doi.org/10.1177/0886260515600165).
- Garaigordobil, M.** (2018). *Bullying y Cyberbullying: Estrategias de evaluación, prevención e intervención*. Barcelona: Oberta UOC Publishing.

- Garaigordobil, M., y Fagoaga, J. M.** (2006). *Juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros educativos: Evaluación de programas de intervención para educación infantil, primaria y secundaria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. CIDE. Colección Investigamos.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V.** (2014). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V.** (2016). *Cybereduca cooperativo 2.0. Juego para la prevención del bullying y cyberbullying*. Disponible en: www.cybereduca.com (Accedido: 10 enero 2016).
- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A.** (2010). *La violencia entre iguales: Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide.
- García, M.** (2017). El trágico adiós de Oriana, una víctima de acoso escolar. *CNN Latinoamérica*. Disponible en: <http://cnnespanol.cnn.com/2017/05/02/el-tragico-adios-de-oriana-una-victima-del-acoso-escolar/> (Accedido: 10 noviembre 2018).
- González-Cabrera, J. M.; León-Mejía, A.; Machimbarrena, J. M.; Balea, A., y Calvete, E.** (online 2019). "Psychometric properties of the cyberbullying triangulation questionnaire: A prevalence analysis through seven roles". *Scandinavian Journal of Psychology*. doi:10.1111/sjop.12518.
- Gosálvez, P.** (2014). Me decían: son cosas de crías. *Página web del periódico El País.com*. Disponible en: https://elpais.com/sociedad/2014/09/27/actualidad/1411839254_086464.html (Accedido: 10 noviembre 2018).
- Kowalski, R.; Agatston, P., y Limber, S.** (2010). *Cyber bullying: El acoso escolar en la era digital*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Lam, L. T., y Li, Y.** (2013). "The validation of the E-Victimisation Scale (E-VS) and the E-Bullying Scale (E-BS) for adolescents", *Computers in Human Behavior*, 29, pp. 3-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.021>.
- Luengo, J. A.** (2014). *Ciberbullying: Prevenir y actuar: Guía de recursos didácticos para centros educativos*. Madrid: COP. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.
- Mestre, M. V.; Tur, A.; Samper, P., y Malonda, E.** (2012). *Programa de educación de las emociones: la co-vivencia*. Tirant lo Blanch: Valencia.
- Méndez, F. X.; Llavona, L. M.; Espada, J. P., y Orgiles, M.** (2013). *Programa FORTIUS. Fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales*. Madrid: Pirámide.
- Miller, C.** (2010). Phoebe Prince's final days: Bullied girl suffered "intolerable" abuse before suicide, say Court docs. *CBS news*. Disponible en: <https://www.cbsnews.com/news/phoebe-princes-final-days-bullied-girl-suffered-intolerable-abuse-before-suicide-say-court-docs/> (Accedido: 10 noviembre 2018)
- Montoya, I.; Postigo, S., y González-Barrón, R.** (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Ortega-Barón, J.; Buelga, S.; Ayllón, E.; Martínez-Ferrer, B., y Cava, M. J.** (2019). "Effects of Intervention Program Prev@cib on Traditional Bullying and Cyberbullying", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, pp. 527-239; doi:10.3390/ijerph16040527.
- Ruiz, D.; Cabello, R.; Salguero, J.; Palomera R.; Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P.** (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes. Programa INTEMO*. Madrid: Pirámide.
- Rendueles, L., y Marlasca, M.** (2015). Acoso y muerte de la niña Carla Díaz. *Territorio negro. Página web de la radio OndaCero.es*. Disponible en: http://blogs.ondacero.es/territorio-negro/acoso-muerte-nina-carla-diaz_2015012600295.html (Accedido: 10 noviembre 2018).
- Ryan** (2003). La historia de Ryan. *Página web de Ryan*. Disponible en: <http://www.ryanpatrickhalligan.org/> (Accedido: 10 noviembre 2018).
- Smith, P. K.; Mahdavi, J.; Carvalho, M., y Tippett, N.** (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. Research Brief No. RBX03-06. London: DFES.
- Simón, P.** (2014). Agresión escolar y salto al vacío. *Página web del periódico El Mundo.es*. Disponible en: <http://www.elmundo.es/espana/2014/03/23/532e0acde2704e4f3d8b4574.html> (Accedido: 10 noviembre 2018).
- Stewart, R. W.; Drescher, C. F.; Maack, D. J.; Ebesutani, Ch., y Young, J.** (2014). "The development and psychometric investigation of the Cyberbullying Scale", *Journal of Interpersonal Violence*, 29, pp. 2218-2238. <http://dx.doi.org/10.1177/0886260513517552>.

Tyler Clementi Foundation (2010). La historia de Tyler Clementi. *Página web de la Fundación de Tyler Clementi*. Disponible en : <https://tylerclementi.org/tylers-story/> (Accedido: 10 noviembre 2018).

Tynes, B. M.; Rose, A., y Williams, D. (2010). "The development and validation of the Online Victimization Scale for adolescents", *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4, Article 2. Disponible en: <http://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2010112901&article=> (Accedido: 10 noviembre 2018).

Tokunaga, R. S. (2010). "Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization", *Computers in Human Behavior*, 26, pp. 277-287. doi:10.1016/j.chb.2009.11.014.

Urra, J. (2018). *La huella del silencio. Estrategias de prevención y afrontamiento del acoso escolar*. Madrid: Morata.

Yee, V. (2012). On staten island, relentless bullying is blamed for a teenage girl's suicide. The New York Times. Disponible en: <http://www.nytimes.com/2012/10/26/nyregion/suicide-of-staten-island-girl-is-blamed-on-bullying.html> (Accedido: 10 noviembre 2018).