

# Adolescentes y pantallas

*Impacto del uso del móvil en el  
acoso y ciberacoso*



**Equipo de trabajo**

Manuel Hierro Tobalo  
Trinidad Bernal Samper  
Francisca Fernández Jiménez

**Apoyo documental**

Ana León Marugán  
M.ª Soledad Domínguez Zarza

**Apoyo metodológico**

Juan Botella Ausina

**Apoyo administrativo**

Pilar Fernández Taramino

**Diseño de la portada**

Jorge Senabre Francés

**Diseño y maquetación**

Equipo Atyme



**FUNDACIÓN ATYME** dispone de un Sistema de Gestión de Calidad conforme con la Norma ISO9001:2015 para las actividades de: "Mediación y resolución pacífica de conflictos. Estudios de investigación, difusión de la mediación y formación de mediadores".

Queda prohibida la copia y cualquier tipo de transmisión independientemente de la forma o medio que se utilice, bien sea electrónica o mecánica, incluyendo la realización de fotocopias, la grabación o a través de cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el consentimiento previo por escrito de la propiedad de los derechos de autor.

Copyright© 2022

Todos los derechos reservados

**Depósito legal M-12602-2023**

## **INDICE**

<b>PARA TI MANUEL.....</b>	<b>2</b>
<b>PRÓLOGO POR UN ADOLESCENTE.....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
- Jóvenes y el uso de las pantallas	
<b>CÓMO LO HEMOS HECHO.....</b>	<b>15</b>
- Pasos realizados e instrumentos utilizados	
- Cuestionario y escalas incorporadas.....	<b>18</b>
- Entrevista.....	<b>26</b>
<b>LO QUE HEMOS RECOGIDO</b>	
- Análisis de las respuestas al cuestionario.....	<b>29</b>
- Análisis de las entrevistas.....	<b>41</b>
<b>LO QUE NOS HEMOS ENCONTRADO.....</b>	<b>47</b>
<b>PARA QUÉ NOS HA SERVIDO.....</b>	<b>52</b>
- Programa preventivo XQTÚme importas.....	<b>60</b>
- Guía de buen uso del móvil aula.....	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>86</b>

## Para ti Manuel

*Mirar directamente a los ojos abre la puerta de acceso a la empatía*  
*Daniel Goleman*

Buenos días, Manuel, ya son las nueve y media y parece que te has dormido. Es raro en ti, puntual como un clavo, con tu sonrisa suave, tu mirada directa y soñadora con la que apareces los lunes, dispuesto a continuar con la investigación de los adolescentes ante las pantallas.

Sí. Te has dormido, un sueño del que no vas a despertar para seguir compartiendo tus ideas, tus opiniones y tus reflexiones con nosotros. Tampoco vamos a compartir la comida ni los cafés con los dulces que tanto te gustan y que te restringes para mantener la línea.

La triste realidad es que no vamos a sentir tu cariño ni a abordar los contratiempos que nos surgen en la Fundación. Manuel, ya no vas a despertar. Te has ido en silencio, pero esa salida silenciosa ha significado un gran impacto en nuestras vidas y no, no es silencio lo que hemos sentido, sino un gran estallido emocional.

Tu salida callada, tal y como ha sido tu manera de relacionarte con tu entorno, nos ha dejado un profundo vacío emocional, una repentina desaparición que nos ha estremecido y nos ha sumido en una gran confusión, aturdimiento, incredulidad, estados de ánimo que

distan mucho de esa tranquilidad, calidez y parsimonia con la que has hecho gala en todo el camino que hemos compartido. Ha sido una marcha brusca, improvisada, sin darnos cuenta de que ha ocurrido, sin prepararnos para el adiós, sin poder despedirnos con palabras que te mostraran todo nuestro cariño y nuestro respeto, sin poder mirarte a los ojos y sentir el poder de la conexión.

Manuel, hemos perdido a un buen amigo, a un maravilloso compañero, a un gran profesional y, sobre todo, hemos perdido a una gran persona. Eras una persona volcada en ayudar a todos los que lo necesitaban, humilde, sin querer destacar. Has dado tu trabajo manteniéndote en segunda línea, sin protagonismo, pero con una presencia cálida, acogedora, emanando generosidad y empatía. Hemos encontrado pocas personas como tú, Manuel. Trabajar contigo ha sido una experiencia difícil de borrar.

Este trabajo recoge tu interés por promover, en los jóvenes, la vacuna emocional de la empatía, para que actúe como antídoto perfecto del acoso y ciberacoso. Vaya en tu honor este estudio que dejaste sin concluir y en el que queda reflejado nuestro cariño.

Hasta la vista, amigo.

Tus compañeros de ATYME

## PRÓLOGO POR UN ADOLESCENTE

A mí, que soy un adolescente:

Si me preguntas mi opinión sobre el uso del móvil, te diré que me permite estar conectado con mis amigos mucho tiempo, hablando de casi cualquier cosa a cualquier hora, y aunque a veces creo que lo necesito, en realidad no lo necesito tanto, aunque eso sí, puedo estar en TikTok una hora sin darme ni cuenta.

Si me preguntas qué pienso sobre el *bullying* y *ciberbullying* creo que se da en chicos o chicas que no reciben mucha atención en casa y necesitan que otros estén pendientes de ellos buscando así ser el centro de atención. Me parece mal meterse con alguien a quien se pone una etiqueta, para hacerse el guay; o porque es distinta, tiene una forma de pensar diferente o se junta con otros que no son como tú. Me fastidia que se convierta algo bueno, como es el móvil, en algo malo.

Si me preguntas sobre las víctimas de *bullying* o *ciberbullying* pienso que son los menos populares y, en ocasiones, suelen ser acosados en grupo, además de ser los más indefensos, con menos fuerza y con una etiqueta. Creo que son también personas tímidas, que no se les da bien el deporte, tienen alguna discapacidad, pertenecen al colectivo LGTBI o son más sensibles, como yo.

Si me preguntas sobre lo que le diría a una víctima, no dudaría en animarla a que pidiera ayuda y no le diese corte contárselo a algún adulto, pues al final se solucionará. Le diría que no está solo o sola porque hay muchos a los que les pasa lo mismo. Nadie está por encima de ti, plántale cara, pues eres una persona igual que otra, y si lo necesitas ve al psicólogo, porque no tienes por qué seguir sufriendolo.

Y si ahora me preguntas sobre lo que le diría a alguien que hace daño a otro, no dudaría en decirle que eso no está bien, que hay otras maneras de ser mejor sin meterse con alguien para que intentase por un momento ponerse en el lugar del otro y de cómo lo está pasando para el divertirse. Por ejemplo, imagina que tienes un hermano que estudia mucho, que se relaciona poco y van a por él, ¿cómo te sentirías? Incluso le diría que hablase con sus padres para que lo llevaran a un psicólogo y así pudiera contar lo que le pasa, ya que ha podido pasar por un problema y necesita soltarlo.

Si me preguntas por casos de *bullying* y *ciberbullying* que pueda conocer te diré que conozco varios, del último me quedé alucinado cuando nos lo contó la tutora a la clase, pues joder, cómo ha podido estar pasando eso en nuestra cara sin darnos cuenta. En otro caso, por no meterme en problemas y que me expulsaran, no hice nada, y por último oí de una chica que estaba cambiando de sexo y sufría mucho *bullying* y

*ciberbullying*. Tuvo que cambiar de instituto porque no hacían absolutamente nada y me dijeron que luego le fue mejor.

Y si me preguntas si yo he sufrido acoso o ciberacoso tengo que decirte que sí, pues me hacían bromas de tirarme al suelo hasta que fui con unos compañeros a la jefatura y se solucionó, a partir de entonces cuidaron de que no volviésemos a coincidir en clase. También siento que de la única que se ríen en clase es de mí, como soy la más sensible y no tengo una amiga, me manipulan. Además, una que me estaba haciendo la vida imposible un día explotó y me dijo que no podía más y que estaba todo el día fingiendo, pero luego era la más chula ante los demás, la más borde y la más guay.

Si me preguntas sobre lo que se hace en mi insti sobre este tema puedo decirte que es el acosador quien sale del centro, al que echan, y no el acosado, sé que desde jefatura hablan primero con ellos y luego los expulsan, incluso donde estoy ahora existe la figura del alumno ayudante, que se asigna a los mayores de la ESO y son como protectores de los demás a los que puedes dirigirte en primer lugar, aunque en mi anterior colegio no recuerdo que se hiciese nada, incluso algunos profesores no te hacían ni caso, por ejemplo a una que conocía le dijeron que no fuese tan melodramática.



Y, por último, si me preguntas qué solución daría a esta problemática, la primera sería que existan más espacios físicos en los institutos con profesionales cualificados donde puedan ir los que sufren acoso, en los que se cuente con psicólogos que puedan hablar con los alumnos pues los profes no se enteran si tú no se lo cuentas. También cambiaría con mucha frecuencia a los alumnos de clase, pues yo tuve la mala suerte de estar seis años con el mismo chico y, por último, hablaría con los que agreden para que dejen de hacerlo, y con los que están solos o apartados, para que se relacionen más con otros.

En fin, estas son algunas de las cosas que te contaría si me preguntases sin pensarlo, pues es lo que yo veo y vivo a mi alrededor.

Palabras de adolescentes entrevistados

## INTRODUCCIÓN

*Hoy, Apple va a reinventar el teléfono y aquí os lo presento: iPhone.*  
Steve Jobs

Al pronunciar estas palabras el 9 de enero de 2007 en San Francisco, Steve Jobs reinventó algo más que el teléfono, seis meses más tarde, un 29 de junio salió a la venta el primer iPhone, y la manera de relacionarnos comenzó a cambiar significativamente. Todo ello ha tenido aspectos muy ventajosos, pero otros no tanto, en particular los niños y adolescentes de hoy viven una realidad mixta, interconectada, entre la tradicional del *face to face* y la virtual en las redes sociales. A partir de entonces, la digitalización en la manera de relacionarnos se ha convertido en un medio casi natural a la hora de comunicarnos, máxime en las generaciones más jóvenes, que además estudian, se divierten y socializan en digital, fundamentalmente en los nacidos a partir de 2010, que suceden a la generación Z. Actualmente el uso de las nuevas tecnologías en la población adolescente se ha visto incrementada tras el Covid (Nagata J.M. et al., 2022, Kovacs, V.A. et al., 2021), donde la dependencia a las pantallas está generando situaciones de adicción, incluso situaciones que derivan en problemas de salud mental (Li, X. et al., 2021) afectando a la reducción de actividad física (Tandon P.S. et al., 2021) y problemas de sueño (Cartanyà-Hueso À. et al., 2022).

*“Una de las cosas malas de Instagram es estar tan enganchada. Lo vi claro cuando se cayó [en referencia al apagón de más de seis horas de esa red social, Facebook y WhatsApp el 4 de octubre de 2021]. Al levantarme de la siesta no cargaba nada. Y ahí empiezas ya como, ¿qué está pasando?, ¿cómo me voy a comunicar?, aunque luego no te comuniqués con nadie. Pero estás como... y si me ha escrito alguien justo para contarme algo, ¿sabes? Y ahí empieza lo peor.”*

*Sofía, 17 años, 2° de Bachillerato. El país, 2021.*

En la actualidad, el grado de dependencia que se está generando principalmente entre la población joven puede ser un predictor de comportamientos que implican ciberacoso entre iguales, dado que la forma tradicional de acoso escolar ha ido evolucionando al ciberacoso, hasta llegar casi a la misma proporción en la actualidad que el acoso escolar (Save the Children, 2016), por lo que es necesario plantear intervenciones que sensibilicen y ayuden a prevenir esta realidad.

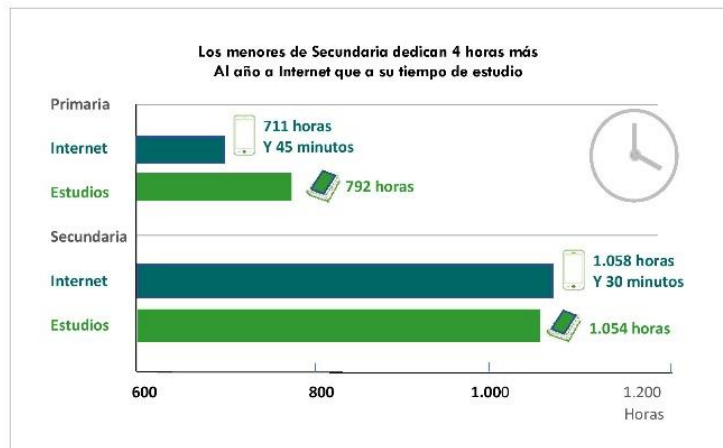
Una realidad social compleja que no sólo afecta al ámbito escolar o a las TIC, sino a la sociedad en general. La víctima y el agresor son niños o adolescentes, ambos requieren de una intervención precoz y un adecuado abordaje, dado que el impacto sobre la salud de la violencia entre iguales es muy similar al de cualquier tipo de maltrato, con un índice mayor de depresión grave y suicidio en el ciberbullying por una

alta victimización en tiempo y espacio (Injuve, 2019). Por cierto, hoy las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICS) al haber ampliado su campo de acción se denomina (TRICS) Tecnologías de la Relación, la Información y las Comunicaciones, dado que el desarrollo de las competencias digitales amplía las interacciones entre el sujeto y la pantalla como una nueva forma de relacionarse, en la que se incluyen aplicaciones online de mensajería o las propias redes sociales RRSS.

## **Los jóvenes y el uso de pantallas**

Los estudios y datos estadísticos muestran cómo el colectivo adolescente que hace uso de las pantallas es abrumador, dado que un 95'7% de adolescentes con 15 años tiene móvil, y el 99'2% utiliza internet (INE, 2019) convirtiéndose en caldo de cultivo para sufrir patrones de conductas adictivas, trastornos psicológicos y falta de control de sus conductas, incluida la del ciberbullying o ciberacoso. España es pionera en integrar la adicción a las TICS como droga sin sustancia en su estrategia Nacional de Adicciones, pues los adolescentes que abusan de internet, un 18% tiene entre 14 y 18 años (Estrategia Nacional sobre Drogas, 2015) presentan mayores problemas de ansiedad, insomnio y depresión (Estévez et al., 2009; Jenaro et al., 2007; Wu et al., 2019), comportamiento impulsivo (Cerniglia et al., (2019), mayor malestar psicológico (Fumero et al., 2020), con recurrentes pensamientos negativos que pueden interferir en

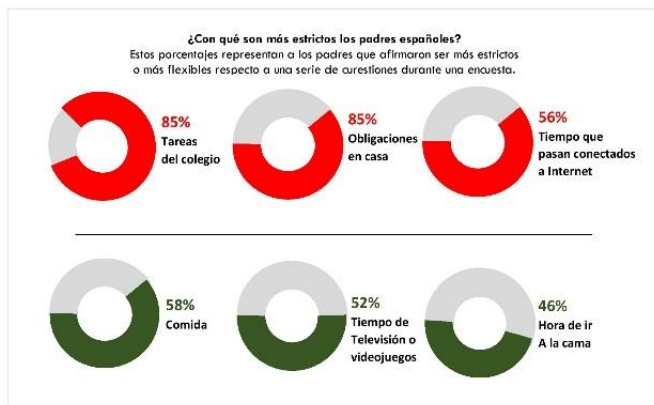
situaciones sociales, así como relación con ideación suicida (Arrivillaga et al., 2020 en Vicente Escudero et al., 2019). Según los datos facilitados por la EpData 2021, plataforma que facilita datos públicos recogidos por diferentes organismos e instituciones, podemos hacer una breve radiografía del estado de la situación en



España que nos permita comprender y aterrizar en realidades tales como las referentes al uso de tecnologías por parte de los adolescentes, *bullying* y *ciberbullying* donde los menores que estudian educación secundaria pasan cuatro horas más conectados a Internet que el tiempo que dedican a

sus estudios, en comparación con la etapa de estudios primarios. Así se desprende del estudio *Familias hiperconectadas: el nuevo panorama de aprendices y nativos digitales*, elaborado por Custodio, en colaboración con Ipsos.

En relación con los modelos de crianza, el estudio indica que el 64% de los padres españoles se describen como flexibles y destacan la importancia de que sus hijos sean autónomos, el 85% de los progenitores afirma ser más rígidos con las tareas del colegio, las obligaciones de casa y el tiempo que los niños dedican a Internet (56%), mientras que se ven más flexibles con la alimentación (58%), las horas que dedican a ver la televisión o a los videojuegos (52%) y la hora de irse a dormir (46%).

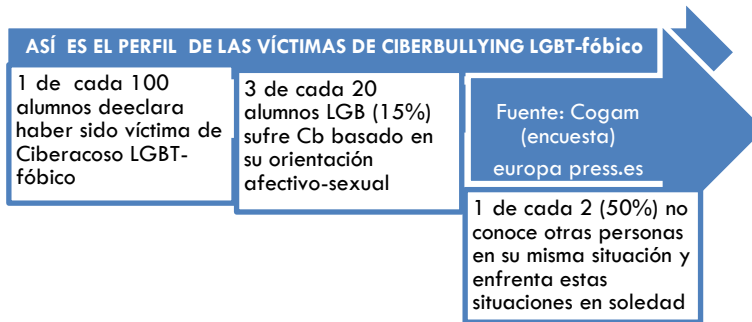


Además, la mayoría de los padres españoles se conectan a Internet a través de *smartphones* y ordenadores, de forma que en los hogares hay una media de tres teléfonos móviles, de los que uno pertenece a un menor. Casi un 90% de los adolescentes españoles tiene un móvil, un 76% ordenador portátil y más de la mitad (69%) una tablet, según el estudio elaborado por Google, FAD y BBVA, *las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*.

En cuanto a los usos principales de Internet, destaca el de escuchar música (75,6%), seguido de mantener el contacto con personas a las que no ven de manera frecuente (45,8%). Los adolescentes reconocen en alto grado que miran el móvil constantemente, algunos incluso en clase, incluso manifiestan que las personas mienten más en Internet y en las redes sociales que en el cara a cara, percibiendo que se recibe más daño a través de las redes sociales que fuera del entorno de Internet.

Unicef tiene en cuenta los datos referidos por Save the Children en su estudio, “Yo a eso no juego” (2016), donde un 6,9% de los alumnos reconoció haber sufrido acoso escolar durante los últimos dos meses previos al estudio. Un 3,3% reconoció haber formado parte de los ciber agresores. Encabezan estas cifras las chicas, con una diferencia de poco más del 2% respecto a los chicos. Unicef confirma y amplía estos datos, a través de una encuesta pasada en 2017, donde un 12% consideraba haberlo sufrido durante los últimos doce meses. Esta cifra aumenta conforme los jóvenes entran en la adolescencia, llegando hasta una diferencia de siete puntos porcentuales entre los nueve y los dieciseis años.

El informe, titulado 'Los niños y las niñas en la brecha digital de España', señala otro dato: el 42,6% de las chicas afirmaba haber sido víctima de algún tipo de violencia o acoso sexual online, frente a un 35,9% de los chicos.



En lo referido a cifras de acoso escolar oficiales encontramos las recogidas por el Cuerpo Nacional de Policía, Guardia Civil y Policía Local en 2017, donde

llegaron a denunciarse más de 1.000 casos de acoso escolar. Se produjeron 164 casos nuevos más que el año anterior

Por otra parte, la orientación afectivo-sexual forma parte de las causas por las que los jóvenes son víctimas de *ciberbullying*, aspecto que no hemos estudiado en el presente trabajo pero que merece ser mencionado, pues según una encuesta en 2016 del Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid (Cogam) *Ciberbullying LGTB fóbico*, uno de cada 100 alumnos declara haber sido víctima de esta forma de ciberacoso (EpData, 2021).

El 40% de los jóvenes ha sufrido ciberacoso durante su infancia y más de la tres cuartas partes violencia online, el 47% incluso más de un tipo (Save the Children, 2019).



Estas conductas incitan a conflictos de convivencia social y crean inseguridad ciudadana, por lo que la presente investigación va dirigida a generar conocimientos que ayuden a reducir la prevalencia de esta adicción en la población adolescente, junto a la promoción de conductas saludables, teniendo en consideración situaciones provenientes de diferentes tipos de familias.

Incidir en la promoción del buen uso de estas nuevas tecnologías con el fomento de hábitos sanos en el uso de pantallas, la inteligencia emocional y la resolución pacífica de los conflictos a través de habilidades mediadoras, facilitará la reducción de situaciones conflictivas o delictivas y favorecerá el desarrollo de los adolescentes en un ambiente óptimo que avance hacia un modelo de convivencia más pacífico, generando propuestas para el cambio social en materia de atención a las familias, alineadas con los objetivos marcados en la Agenda 2030, en particular el ODS 16, que promueve sociedades justas, pacíficas e inclusivas en su meta 16.2. (ONU, 2015).

### **CÓMO LO HEMOS HECHO**

El estudio pretende conocer el impacto del uso excesivo o dependencia, adictiva en muchos casos, de pantallas o TRICS en población adolescente, provenientes de diferentes modelos familiares, como las parejas separadas de mutuo acuerdo, las que lo han hecho de forma contenciosa o de familias intactas, con el objeto de conocer si

existen diferencias relacionadas con conductas e interacciones particulares o el grado en el que estas pueden estimular comportamientos desajustados como el *bullying* o *ciberbullying*. Podremos conocer datos sobre sus estrategias a la hora de abordar y resolver conflictos directamente relacionados con situaciones de acoso o ciberacoso además del papel de la autoestima y empatía en todo ello.

El grupo de estudio está compuesto por 204 alumnos entre 12 y 18 años de tres institutos pertenecientes a Alcalá de Henares, Majadahonda y Mérida, se trata de chicos y chicas en igual proporción, distribuyéndose las edades en dos grupos, de 12 a 15 años y la otra mitad en edades de 16 a 18 años. Además, hemos contado con 6 entrevistas a adolescentes para poder tener una información más personalizada, respetando edad y sexo en igual medida.

### **Pasos realizados**

Tras un estudio sobre la situación actual de acoso y ciberacoso en población adolescente, hemos confeccionado un cuestionario online, que nos ayude a medir diferentes variables en los tres grupos de adolescentes mencionados, aquellos con padres que han dejado la convivencia de manera pacífica o de forma contenciosa, además de los que sus padres son convivientes, para la posterior recogida y análisis de datos que nos faciliten y permitan el diseño y creación de actividades de promoción y prevención de conductas de acoso y ciberacoso en este colectivo, con la intención de

dar información, mediante el diseño de un programa que ayude a educar en la no violencia a través de estrategias de solución pacífica de conflictos y habilidades mediadoras. También nos hemos servido de una entrevista semiestructurada (Anexo I), que nos permita la recogida de una información más completa, directa, particular, actual y rica en matices de los que poder extraer otras apreciaciones. Esta información también nos ayudará al diseño de una guía de buenas prácticas del uso de las pantallas.

Este estudio propone un programa de intervención y la creación de una guía de buenas prácticas en el uso de las pantallas, breve, didáctica y adaptada al público objetivo, ambas herramientas contribuirán a prevenir situaciones de acoso, ofreciendo propuestas para un cambio en el uso de estas herramientas a padres, profesores y a los propios adolescentes, desde su mirada de esta realidad.

### **Instrumentos utilizados**

Para realizar el presente estudio hemos utilizado varios instrumentos de medida y recogida de datos que nos han permitido conocer información actual sobre la realidad de la población joven, y para ello hemos confeccionado un cuestionario que aglutina varias pruebas de medida sobre aspectos significativos que se pasará en varios

institutos, además de una entrevista individual semiestructurada a una muestra reducida de adolescentes que reúnen las características y el perfil estudiado.

#### **A) CUESTIONARIO**

Se ha planteado el estudio, a través del cuestionario para obtener una información amplia y relevante de la realidad actual que rodea a adolescentes entre 12 y 18 años en torno al Bullying y Cyberbullying, en adelante (ByCb), relacionado con el impacto del uso de las pantallas digitales en este asunto, que nos permita extraer datos de interés generadores de nuevos conocimientos y orientaciones futuras en el ámbito de la sensibilización y prevención de esta problemática en entornos escolares. Para ello hemos elaborado un cuestionario con un formato que integra la recogida de múltiples aspectos en la recepción de los datos que puedan facilitar alumnos de distintos institutos, generadores de una mayor riqueza en el análisis de toda la información solicitada, con la que podremos estudiar y analizar múltiples variables, pues son pocos los estudios que recogen en una misma muestra tal diversidad de aspectos, pudiendo generar así un rico abanico de matices a analizar (ANEXO I).

El cuestionario recoge datos sociodemográficos de los menores, relativos a algunos intereses y actividades de ocio, dado que hay estudios que inciden en la importancia

del tipo de ocio de los menores en relación con el uso o abuso del móvil, por lo que se les ha preguntado también sobre el uso del móvil, en cuanto a duración y edad de inicio en el mismo. También se ha considerado conocer el modelo de convivencia familiar en relación con la situación de pareja de los progenitores para poder observar si encontramos datos que estén condicionados por los distintos tipos de familias estudiadas. Hemos tenido en cuenta los estilos educativos parentales, dado que pueden ofrecernos datos que correlacionen significativamente con el uso del móvil o incluso con los comportamientos que mantienen con sus iguales, en especial, nos interesa saber si los diferentes estilos educativos pueden tener impacto bien en el uso de las pantallas, conductas de ByCb o la forma de afrontamiento ante estos comportamientos por parte de los jóvenes cuando se es víctima, agresor u observador.

Además, el cuestionario incluye ítems de cuatro escalas referidas a la adicción al móvil, *bullying/cyberbullying*, empatía y autoestima. Hemos tenido en cuenta estos cuatro aspectos porque numerosos estudios los muestran como factores predictores de comportamientos de ByCb o protectores de estos. En particular, estamos interesados en conocer cómo la empatía se relaciona con el resto de aspectos, ya que consideramos la hipótesis de que a mayor empatía habrá un menor índice de conductas de acoso o ciberacoso, siendo la empatía una habilidad a la que le dedicaremos especial atención en la creación de instrumentos que ayuden a prevenir o intervenir sobre la realidad

del ByCb, concretamente se le dedicará un apartado específico en el diseño del programa de intervención para la prevención de estos comportamientos.

También hemos preguntado a los adolescentes sobre un aspecto crucial en nuestro estudio, sobre la forma que tienen de afrontar situaciones de ByCb cuando son conocedores de ellas, es decir, cómo actúan ante comportamientos de acoso o ciberacoso cuando están en el papel de observador, de manera que podremos conocer su grado de implicación o no a la hora de actuar para defender a la víctima, pudiendo ser de forma activa, dando a conocer lo que pasa o interviniendo para defender a quien está sufriendo o de forma pasiva, sin hacer nada. Los estudios actuales muestran que existe un elevado porcentaje de jóvenes que mantienen actitudes pasivas y se mantienen al margen de estas conductas sin intervenir para defender a la víctima o dar información de ello.

Se recoge toda esta información mediante la cumplimentación del cuestionario, bien telemáticamente, a través del propio móvil u otro dispositivo, o bien en formato analógico y por escrito en menor medida. En todos los casos esta tarea se realiza en la propia aula escolar, en presencia de algún miembro del equipo investigador para explicar el objeto y procedimiento de la actividad, incluida la aclaración de cualquier duda. Todos los datos son volcados desde la plataforma online al programa SPSS, que

permite capturar, guardar y analizar datos cuantitativos gracias a la creación de cuadros y gráficos que posteriormente se describirán y analizarán cualitativamente.

El cuestionario se cumplimenta de forma anónima y se acompaña con una serie de entrevistas individuales para completar la información obtenida en los cuestionarios. El cuestionario recoge y aglutina cuatro pruebas o escalas que miden variables consideradas de interés para la comprensión y estudio del fenómeno del *bullying* y *ciberbullying* de una manera amplia e integral. Para ello hemos elegido instrumentos de evaluación contrastados y ajustados a la población adolescente, fiables y con mostrada validez descritos a continuación:

- **Escala de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg)**

Se ha estimado el estudio de esta variable en comparación con otras porque existe un cuerpo de investigación que sugiere un efecto negativo significativo que relaciona el ByCb con la autoestima, donde se aprecia que la baja autoestima es tanto un predictor como un factor negativo consecuencia de la experiencia de acoso o ciberacoso (Rubio Santoyo, M, 2018).

La Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; adaptada al castellano por Atienza, Moreno y Balaguer, 2000), -pregunta 25 del cuestionario en ANEXO I- que evalúa la autoestima en 10 ítems que corresponden a afirmaciones (cinco positivas y cinco negativas) respecto al grado de satisfacción de una persona consigo misma dado que la autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal. Para la interpretación de las puntuaciones, la escala sugiere unos percentiles, de manera que por debajo de 25 se considera una autoestima *baja*, de 26 a 29 se considera *normal* y por encima de 29 pasa a considerarse *elevada*. Establece, por tanto, tres categorías de la variable autoestima: *baja*, *media* y *elevada*.

Existen diferencias significativas en autoestima entre aquellos que han sufrido ciberacoso y aquellos que no, además, los agresores suelen ser mayormente chicos y evaluados como, fuertes, extrovertidos, dominantes, desafiantes, sinceros, impulsivos, de autoestima alta, poseen baja tolerancia a la frustración y poca empatía; mientras que las víctimas suelen ser descritas como, débiles, introvertidos, cobardes, tímidas, retraídas, poco sinceras, de baja consideración social, inseguras, poco asertivas, pocas habilidades sociales y con pocos amigos entre otras (Cerezo, 2001; Trautman, 2008; Paredes et al., 2008; Loredó et al., 2008). Queda decir que algunos de los que habitualmente son víctimas acaban siendo agresores, entre el 3 y el 6%, (Loredó et al., 2015), lo que se conoce como *víctimas agresivas* o *perpetradoras* (Garaigordobil,



2013). Por otro lado, los datos arrojados por la literatura muestran ser muy inconsistentes cuando se analiza la realidad del ByCb en relación con la autoestima y la inteligencia emocional (Rubio Santoyo, M., 2018).

- **Cuestionario de *Bullying* o *Cyberbullying* (EBIPQ-ECIPQ)**

El bullying es un fenómeno de agresión injustificada que actualmente sucede en dos formatos, físicamente cara a cara, y como una conducta que se realiza a través de dispositivos digitales (Cyberbullying). Ampliamente estudiado tanto el primero como el segundo, hay sin embargo escaso conocimiento sobre la homogeneidad de ambas situaciones. No se disponen de instrumentos de medida que permitan valorar las dos dimensiones del fenómeno en sus dos sub modalidades: la agresión y la ciber agresión, la victimización y la ciber victimización, motivo por el que hemos elegido, para incorporar a nuestro cuestionario, el European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ) y el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ),- pregunta 23 del cuestionario -, dado la validación realizada por Rosario, del Rey y Casas (2016) que muestran la relación y similitud de ambos instrumentos para evaluar de forma conjunta bullying y Cyberbullying (ByCb), lo que los convierte en buenas herramientas para la intervención psicoeducativa destinada a prevenir ambos

fenómenos, sirviéndonos, en nuestro caso, para el estudio y generación de conocimiento inicial.

También elegimos este cuestionario porque en una sola prueba podía tenerse en cuenta los cuatro elementos esenciales; víctima, agresor, presencial y digital, es decir, víctima, acosador, ciber víctima y ciber acosador.

- **Escala Básica de empatía (BES)**

La empatía constituye una emoción moral y es considerada como una respuesta afectiva que hace posible la comprensión de la condición o estado emocional de otra persona (Eisenberg, 2000). Como tal, puede llevar a las personas a ayudar a otros y evitar lastimarlos, pero especialmente ocurre cuando la disposición del sujeto es altruista, es decir, la preocupación real del sujeto está centrada en el bienestar de las personas. Involucra elementos cognitivos y emocionales, lo que supone un proceso con dos componentes esenciales, el cognitivo (darse cuenta) y emocional (sentir vicariamente con la víctima), lo que conduce a discriminar dos constructos que pueden ser empíricamente verificables tales como la empatía cognitiva y empatía afectiva (Jolliffe & Farrington, 2006; Ward et al., 2000) en (Merino-Soto, C. & Grimaldo-Muchotrigo, M. 2015).

La escala básica de empatía abreviada BES, adaptada (Oliva et al., 2011) conceptualiza la empatía como la conciencia de las emociones y cogniciones de los demás, algo que resulta importante en el contexto escolar para el favorecimiento de la convivencia y prevención de conductas agresivas, -pregunta 24 del cuestionario -, donde el estudio de esta variable en la presente investigación tiene como objetivo conocer la relación existente con la conducta de ByCb, presuponiendo que será relevante, lo que ayudará a crear el diseño de un programa de intervención que facilite la prevención del ByCb asentado en la importancia del entrenamiento de un aspecto del desarrollo humano que favorece la conducta orientada hacia el bienestar, resolución positiva de problemas y conducta prosocial como es el de la empatía.

La elección de esta escala nos ha parecido adecuada por ser una versión breve y fácil de contestar, lo cual ayuda a que el cuestionario completo cuente con un elemento importante para el análisis de datos sin que a los alumnos se les haga pesado contestarlo.

- **Escala de adicción al móvil (SAS-SV)**

Tomando la adicción al móvil como variable central en el estudio, hemos considerado medirla con un instrumento validado y fiable, a la vez que integre una versión breve, clara y fácil de contestar, siendo la SAS-SV - *Smartphone Addiction Scale short version*

la más óptima y ajustada a nuestras necesidades, recogida en la pregunta 21 del cuestionario (ANEXO I.)

Aunque no se puede establecer un punto de corte estándar para considerar adictivo el grado del uso del teléfono móvil, si hay consenso al establecer que hay adicción cuando eventualmente conlleva consecuencias negativas en la vida diaria. Esta escala, en su versión abreviada, mostró una buena fiabilidad y validez para la evaluación de la adicción (Kwon M., Kim D-J., Cho H., Yang, S. 2013) cuya versión original, adaptada y validada al español (Sánchez Costa, I. 2020) facilita un breve test de 10 ítems, que hemos integrado en el cuestionario utilizado, con una duración de aproximadamente 20 minutos.

## **B) LA ENTREVISTA**

Para completar la recogida de información y contar con una perspectiva panorámica más amplia y diversa de la realidad estudiada se realizan una serie de entrevistas semiestructuradas (Anexo I) que permitan conocer matices que se escapan al cuestionario descrito, por ser este un instrumento de respuestas cerradas. Estas entrevistas se realizan presencialmente por algún miembro del equipo capacitado

para ello, con la intención de poder profundizar con más detalle en ciertos aspectos que faciliten un análisis cualitativo más rico y profundo, donde pueden tenerse presente la espontaneidad, subjetividad y emocionalidad de los participantes en su lenguaje natural, que puede ser utilizado posteriormente para llegar a otros adolescentes con los mensajes que dan en la propia entrevista a través de sus opiniones y sugerencias con el fin de prevenir este tipo de comportamientos.

Con esta finalidad se establecen los aspectos sobre los que preguntar, unos con carácter descriptivo, al igual que en el cuestionario y otros apreciativos, de respuesta abierta y que se convierten en los verdaderamente interesantes para nuestro propósito, el de conocer cómo viven la realidad del ByCb los propios interesados, lo que hacen, piensan, sienten y aconsejan.

La entrevista se realiza en un entorno seguro a 6 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años por espacio de cuarenta y cinco minutos. Proceden de distintos institutos y cumplen los criterios muestrales, la mitad pertenecen al género masculino y la otra mitad al femenino, aunque uno de ellos se define como transgénero ya que se encuentre en proceso de cambio de sexo, del masculino al femenino. La muestra representa también a los tres tipos de familias estudiadas, parejas separadas de mutuo acuerdo o por mediación, por vía contenciosa y parejas convivientes. Todas son realizadas por un profesional del equipo investigador,

garantizándose la confidencialidad y contando con la autorización paterna, en un espacio físico acogedor en el que se establece un adecuado *rapport* para facilitar una información directa y honesta.

Además de la recogida de datos sociodemográficos tenidos en cuenta en los cuestionarios, las temáticas abordadas giran en torno a lo que piensan estos jóvenes del ByCb en diferentes aspectos, tales como su relación con el móvil o grado de adicción, lo que se hace en su instituto, conocimiento de situaciones de ByCb y su actuación ante las mismas, soluciones que ofrecen y mensajes que transmitirían a alguien que sufre de acoso o ciberacoso o que genera este malestar a otros.

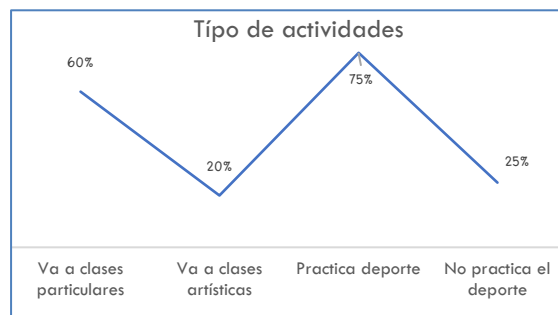
Esta entrevista es grabada, previa autorización paterna y del propio adolescente, para facilitar el análisis de contenidos y captar mejor las apreciaciones, matices, reflexiones, sentimientos, sugerencias de actuación y consejos a los implicados en ByCb que fructifican y se materializan en afirmaciones recogidas como frases ilustrativas (Anexo I) las cuales nos acercan a la realidad del ByCb desde la perspectiva de los propios interesados.

## LO QUE HEMOS RECOGIDO

La base del análisis cuantitativo y cualitativo se sustenta en las respuestas obtenidas del cuestionario y de la entrevista semiestructurada. En base a esto, presentaremos más adelante algunas conclusiones que faciliten y orienten propuestas prácticas para la sensibilización y prevención del fenómeno del *bullying* y *ciberbullying* junto a buenas prácticas en el uso de las pantallas.

### A) ANÁLISIS DE LAS RESPUESTAS AL CUESTIONARIO

El cuestionario se pasa a 204 alumnos entre 12 y 18 años en tres institutos pertenecientes a Alcalá de Henares, Majadahonda y Mérida, siempre con la presencia



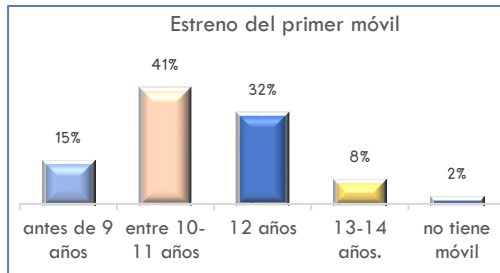
de un miembro del equipo en horario escolar. La mayor parte de los encuestados lo realiza en su versión online, con su propio móvil o el ordenador facilitado en la propia aula por espacio de unos 20 minutos, algunos lo responden en la versión tradicional de lápiz y papel al no disponer de

pantallas físicas en ese momento. A continuación, describimos algunos de los datos obtenidos y que se recogen en el Anexo II. Los **géneros** femenino y masculino están representados al 50 % en la muestra, al igual que sus edades, pues la mitad tiene entre 12 y 15 años y la otra mitad entre 16 y 18 años. Uno de cada 10 ha nacido fuera de España o ha repetido algún curso, casi el 60 % va a clases particulares y cerca del 20% a actividades artísticas como teatro, pintura, música, baile o instrumentos, el 75% practica deporte con frecuencia, siendo el 25 % restante poco o nada practicante del mismo.



La mitad de los encuestados nunca lee libros que no sean obligatorios y solo un 27 % lee con asiduidad. Resulta curioso que algo más del 5 % no sale nunca con sus amigos, si es que los tuvieran y casi un 40 % dice salir con el grupo de iguales solamente entre una y tres veces al mes, en un periodo evolutivo donde las relaciones con sus iguales son tan importantes en su desarrollo.

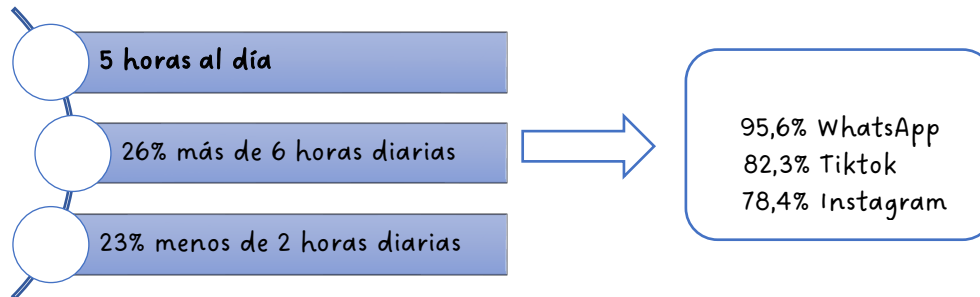




Respecto a cuándo adquieren los jóvenes su primer **móvil propio**, un 15 % lo estrena antes de los 9 años, un 41 % entre los 10 y 11 años, el 32 % a los 12, un 8 % a los 13, un 2% a los 14 y solo un 2% de los 204 adolescentes no tienen móvil propio.

Al preguntarles cuando empezaron a utilizar el móvil, aunque no fuese propio, sino el de los padres para fines lúdicos principalmente, contesta un 26 % que antes de los 6 años y el 74 % restante a partir de los 7 años.

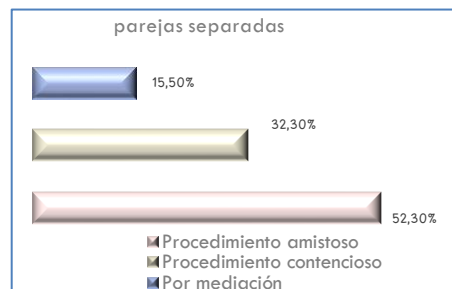
### Tiempo de uso



Su **uso** suele ser para mantenerse entretenidos viendo vídeos en TikTok, las RRSS o para mantenerse conectados con los amigos. Las aplicaciones más utilizadas son, WhatsApp en un 95'6%, TikTok en un 82'3% e Instagram en un 78'4 %, subiendo estos porcentajes cuanto mayor es la edad

Uno de cada tres menores del grupo entrevistado convive con el padre y la madre, al estar la pareja separada, en cerca del 68%, la separación se realizó de mutuo acuerdo y el resto, un tercio del total por contencioso.

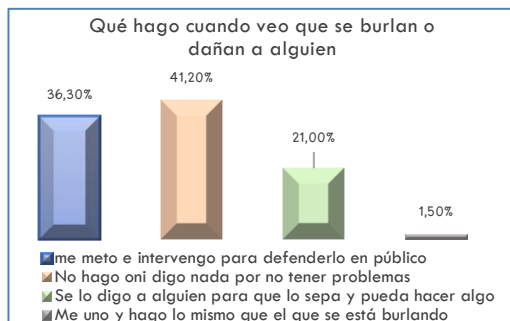
Un 67 % viven o pasan más tiempo con su madre y un 26% con su padre, tan solo un 7 % afirma



convivir por igual con ambos progenitores.

El grupo, en general, manifiesta que tiene una buena **relación con sus padres**, algo mejor con la madre y más del 80% afirman que la relación entre sus padres es buena, estén o no separados.

En relación con la limitación del uso del móvil, casi en un 62 % del grupo no se produce por parte de ninguno de los progenitores, sino que directamente son ellos, en un 32 % de los casos, los que se limitan su uso y en un 29% lo hacen los dos padres por igual.

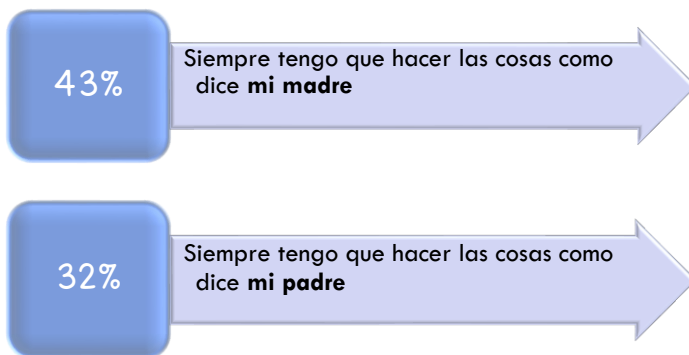


Uno de los aspectos más relevantes del estudio es el de conocer cómo suelen afrontar los adolescentes situaciones de **bullying o ciberbullying como observadores**, es decir, qué hacen cuando ven que alguien se burla, insulta o daña a otro en persona o por internet, y sus respuestas nos muestran que un 36,3 % interviene defendiendo a la víctima,

un 21 % se lo dice a alguien para que lo sepa y un 41'2 % no dice ni hace nada por miedo a meterse en problemas o ser señalado por otros, solo tres alumnos del grupo se unen al agresor para dañar con la misma conducta a alguien y 117 los que si intervienen para defender directa o indirectamente a la víctima, los 84 restantes son los observadores pasivos, esos a los que en gran medida va dirigido parte de nuestro interés en este trabajo, sensibilizándolos sobre una actuación más proactiva y empática.

Pensamos poner el foco en quienes tienen conductas molestas y dañinas para con otros, estimulando la empatía y la resolución pacífica de los conflictos, a través de la guía de buenas prácticas para el uso del móvil y en el diseño del programa de prevención e intervención para comportamientos de acoso o ciberacoso escolar.

Respecto a los **estilos educativos** de ambos progenitores hemos encontrado ligeras



diferencias, siendo las madres algo más autoritarias y los padres algo más flexibles, por ejemplo, los adolescentes dicen que *siempre han de hacer las cosas como dice su madre* en un 43 %, y en un 32 % como dice su padre.

También vemos que las madres se involucran algo más en la vida de sus hijos, casi un 90% las que indican importarles lo que hacen sus hijos y, algo menor, en el caso de los padres, 78%.

Al medir el **grado de adicción al móvil** a través del test de adicción al móvil (SAS), que consta de 10 ítems, encontramos que el grupo de los 204 encuestados manifiestan signos de adicción al mismo, haciendo uso de él unas 5 horas diarias, las cuales se incrementan en función de la edad, es decir, a mayor edad mayor tiempo de uso.

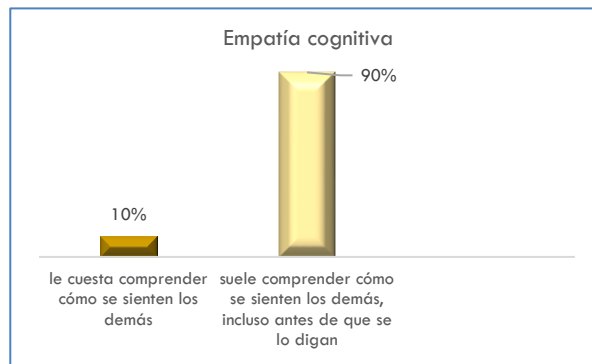
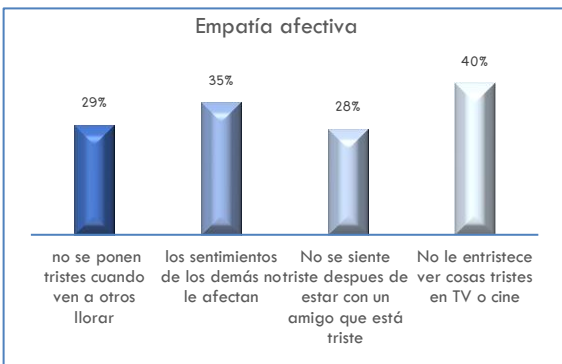
Los propios adolescentes indican que, por el uso del móvil han perdido tareas o actividades previamente planificadas, que han tenido problemas de concentración y eso ha afectado a sus estudios e, incluso, han llegado a afirmar abiertamente que no pueden estar sin su móvil, sintiéndose impacientes o inquietos si no disponen de él.



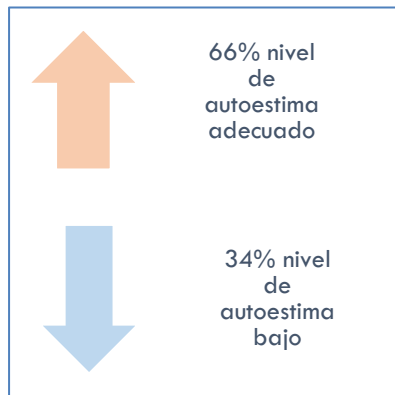
Un 84% dice no tener en mente el móvil cuando no lo está usando o que dejaría de usarlo si su vida se sintiera amenazada por este, sin embargo, un 35% está continuamente comprobándolo para no perderse conversaciones con otras personas y

casi un 60% reconoce que utiliza el móvil más de lo que lo había planeado inicialmente, además, a una cuarta parte del grupo, la gente le dice que lo usa demasiado.

Al analizar los resultados globales del grupo encuestado, sin hacer distinción de sexo o edad, hemos encontrado que en torno a un tercio del total muestran un **grado de empatía afectiva** bajo; un 29% dice que *no se ponen tristes cuando ven a gente llorando*, un 34'3 % *los sentimientos de los demás no le afectan con facilidad* o un 28% que *después de estar con un amigo/a que está triste por algún motivo no suele sentirse triste*, incluso a un 40% *no le entristece ver cosas tristes en el cine o la tele* (ANEXO II).



Por otro lado, en cuanto a la **empatía cognitiva** (*el darse cuenta*), medida con los ítems 4, 5, 7, 8 y 9; los niveles que muestran son superiores a los de la empatía afectiva, pues solo un 10 % indica que *a menudo le cuesta comprender cómo se sienten los demás, que no pueden notar cuando están contentos los otros o les cuesta darse cuenta cuando un amigo/a está enfadado*. En torno al 90% restante mantiene un óptimo nivel de empatía cognitiva, frente al 70 % que mantiene ese óptimo nivel de **empatía afectiva**, es decir, aproximadamente a un 20% de los adolescentes les resulta más fácil mostrar empatía cognitiva que afectiva. Además, en torno a un 30%, le cuesta “*sentir vicariamente con el otro*” ciertos sentimientos.



En cuanto al nivel de **autoestima** mostrado por el grupo y que ha sido medida con la escala de autoestima (Rosenberg, 1965), donde se entiende la autoestima como la valoración que tiene la persona sobre sí misma, los resultados a nivel general del grupo muestran que un tercio de los adolescentes tienen niveles de autoestima por debajo de la media, ya que el 34% *no se sienten personas tan valiosas como las demás, se inclinan a pensar que son un fracaso, no tienen mucho de lo que estar orgullosos, o incluso en*

torno al 43% *no se siente satisfecho consigo mismo* o a veces piensan que son un fracaso (ANEXOII).

El resto de la población, un 66 %, manifiesta niveles de autoestima adecuados o altos, por encima de la media. De este grupo, más del 80% de los encuestados dicen que *tienen cualidades buenas*. Esta variable significativa, la analizaremos más adelante, por la posible relación con los aspectos del bullying y ciberbullying (ByCb) estudiados en este trabajo.

Tras realizar el análisis mediante el programa estadístico informático SPSS hemos obtenido datos significativos de las variables estudiadas en el cuestionario (ANEXO II). Uno de los aspectos estudiados en este estudio es el de la empatía, pues partíamos de la idea que este factor podía estar relacionado con conductas involucradas con acoso o ciberacoso.

Después de realizar el análisis de los datos obtenidos en el cuestionario, encontramos que la empatía no correlaciona significativamente con situaciones de *bullying* y *ciberbullying* o con la autoestima. Sin embargo, si hemos observado que los alumnos con **mayor grado de empatía** comparten una serie de características como: mostrar más autoestima, leer más, participar en actividades extraescolares, realizar actividades artísticas, adquisición de móvil propio más tardíamente o no haber



repetido curso, a la vez que muestran mayores valores en victimización por ciberbullying, es decir, ser más propenso a sufrir conductas de ciberacoso que la media de la muestra. Observamos también, que el menor grado de empatía lo muestran aquellos adolescentes a los que su madre les deja hacer lo que quieran.

En relación a la **situación familiar**, hemos encontrado que los adolescentes cuyos padres viven separados y la ruptura la han realizado por **vía contenciosa**, presentan mayores valores de agresividad en *bullying* y *ciberbullying* y victimización solo en bullying, es decir, realizan más conductas agresivas de acoso y ciberacoso, siendo más proclives también a ser víctimas de acoso, algo congruente con otros estudios que indican que los que han padecido acoso, suelen convertirse en acosadores a su vez.

Estos menores, usan más tiempo el móvil, presentan menos autoestima, perciben una peor comunicación entre sus padres y creen que estos pasan más de ellos, en particular con su padre tienen peor relación, tienen más desacuerdos. Estos adolescentes tienen mayor probabilidad de no hacer nada al presenciar situaciones de ByCb.

Al analizar la **autoestima** se observa que no correlaciona ni con la adición al móvil ni con el ciberbullying, aunque sí positivamente con la empatía y negativamente con la variedad de RRSS, es decir, a mayor empatía mayor autoestima, y a mayor número

de redes sociales menor autoestima. La mayor variedad de RRSS influye en conductas de ciberbullying, pero no en las de bullying, ni en la adicción al móvil o en la empatía.

Respecto a los adolescentes, tanto los observadores pasivos, como los que se involucran directa o indirectamente, no se han encontrado diferencias significativas, aunque sí se observa que, los que intervienen para defender al acosado dan valores mayores en la escala de acoso, tanto en victimización como agresión, es decir, que los que defienden al acosado muestran mayor probabilidad de ser ellos mismos también acosadores de otros o acosados. Un dato que no conocemos para completar el análisis es si estos sufrieron anteriormente en primera persona conductas de esta índole.

En cuanto a **conductas de acoso y ciberacoso** no hay diferencias entre niños y niñas, aunque si hemos encontrado que a menor edad mayor *bullying*, por lo que los más jóvenes son más vulnerables. Los acosadores no muestran una clara relación con otras variables estudiadas.

Otros datos nos muestran que hay un mayor **uso del móvil** en adolescentes cuyo padre nunca acuerda las cosas o pasa de él. No se han encontrado relación entre las actividades realizadas por los menores y el procedimiento de separación. Se ha observado que el pequeño grupo de adolescentes que **nunca sale con sus amigos**,

van menos a actividades extraescolares, no hacen deporte, comienzan muy jóvenes con el móvil y rara vez acuerdan las cosas con su padre.

## **B) ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS**

Al obtener los datos de la información recogida en las entrevistas nos encontramos, en primer lugar, que la **relación con el móvil** de los adolescentes entrevistados, es percibida con cierto grado de dependencia, dado que en una escala de 0 a 10 valoran con un 6 su grado de “enganche”, aunque su apreciación indica un menor enganche que su realidad, recordemos que lo utilizan unas 5 horas diarias, fundamentalmente cuando se aburren, bien para ver vídeos en TikTok o para mantenerse conectado con sus amigos.

A veces no lo usan, pero necesitan tenerlo a mano y también refieren que además dedican tiempo a actividades académicas o artístico deportivas, pues pueden sobrevivir y hacer otras cosas en su tiempo libre no relacionadas con el móvil, *si no lo tengo, no se me va la vida en ello. “El móvil es como un lo necesito, pero no lo necesito, pues cuando lo tengo no lo uso y cuando no lo tengo lo echo en falta”*.

La segunda parte de la entrevista, la más amplia, se refiere a aspectos que permiten una mayor subjetividad tales como, lo que piensan ellos en relación con el B y Cb, el conocimiento que tienen de estos casos, si se han involucrado en estas

situaciones o la han vivido en primera persona. También por qué creen que se produce estas conductas, por qué actúa así el agresor, qué características tienen las víctimas acosadas y qué soluciones darían ante esta problemática. Por último, se les solicita que indiquen qué le diría a alguien que realiza estas conductas y qué a quien las padece, de manera que podamos utilizar este material para la elaboración de la guía de buen uso del móvil encaminada a la prevención del ByCb.

Respecto a lo que **piensan en relación con el bullying y cyberbullying (ByCb)**, a todos les parece mal que exista acoso o ciberacoso, no encontrándole sentido a estos comportamientos, *convierten algo bueno como el móvil en algo malo*, no entienden que puedan existir cuentas con falsa identidad y piensan que los que realizan estas conductas tal vez reciben *poca atención en casa y necesitan sentirse superiores y admirados*.

No tienen conocimiento de la existencia de protocolos de actuación en los institutos, aunque todos saben que lo primero que hay que hacer, cuando se conoce la existencia de un caso, es hablarlo con los profesores. Manifiestan que en algunos centros no se hace nada y en otros *vienen de fuera a hablarnos del tema. También hacemos trabajos, vídeos, carteles*, aunque no siempre se obtiene el resultado deseado *porque algunos se lo toman a broma pues como a mí no me afecta, me resbala el tema*. Resulta interesante la medida adoptada por algún centro en el que se ha instaurado la figura de los

*“alumnos ayudantes” asignados a los de la ESO, como protectores para que se dirijan a ellos si pasa algo y decidan qué hacer.*

Por lo general los adolescentes tienen **conocimiento de casos de ByCb**, bien de oídas por terceros, o de alumnos de otras clases, de la misma clase o incluso ellos mismos, dado que en los grupos de amigos a veces se habla de situaciones que ocurren en otros institutos. *Oí de una chica que se estaba cambiando de sexo y sufría B y Cb, con comentarios y risas. Se tuvo que cambiar de instituto porque no hacían absolutamente nada y fue mejor para la chica.*

En otras ocasiones se tiene conocimiento de situaciones de acoso de forma directa, pero a distancia por ser alguien no cercano, *desde fuera veía que se metían con uno, le pegaban y tiraban al suelo en el recreo, “yo soy superior a ti”, se quejó, expulsaron al agresor y al día siguiente ya no fue al instituto.*

A veces se convive con estas situaciones en la propia clase con *un compañero que es gay, del que nos reímos de broma, salvo algunos que se pasan y le echan la culpa cuando pasa algo en clase, le cogen manía y van más en serio con él.* También los hay que tienen el conocimiento de estas situaciones por la vivencia en primera persona del acoso, *de la única que se ríen en mi clase es de mí, como soy más sensible y no tengo una amiga, me manipulan.* Otro comenta que hay casos a unos metros de ti que se llevan

produciendo durante bastante tiempo y solo te das cuenta cuando lo comentó la tutora, *“joder, cómo ha podido estar pasando esto en nuestra cara sin darnos cuenta”*.

Por lo general, la mayoría se ha visto **involucrado en alguna situación de ByCb**, aunque suelen referir que, *de forma indirecta, “entre los amigos hacemos bromas, pero si veo que le molesta a la persona le digo que lo siento y no lo vuelvo a hacer”*.

A veces los propios adolescentes manifiestan que en los grupos se encuentran con personas que muestran una doble cara que dicen ser buenas y justas y luego no es así. Incluso algún chaval comenta que se ha visto involucrado en alguna situación como observador, pero que por tener él mismo una etiqueta en el instituto de poca ejemplaridad no se ha atrevido a actuar, *lo estaba viendo, pero no podía hacer nada por miedo a que me echasen, impotente de querer y no poder hacerlo*.

Casi todos reconocen **haber padecido B y Cb en primera persona**, en un grado, que ellos llaman “normal”, bromas, *no lo he sentido como acoso*. Tan solo una persona ha reconocido que no ha sufrido ninguna situación de ByCb, *he tenido esa suerte de que no han ido a por mí y que yo tampoco me he quedado callado y he sabido qué hacer*. Lo sorprendente, es que la gran mayoría reconoce y cuenta alguna vivencia personal en la que manifiestan haber sentido personalmente acoso.

Resulta interesante conocer de primera mano la opinión que tienen los jóvenes sobre **por qué se produce el B y Cb y por qué actúa así el agresor**. Una de las entrevistadas sugiere que se suele producir por algo que han experimentado en primera persona, *como me pasó a mí, por unos rumores, mis amigas creyeron a esa otra persona en lugar de a mí*. Algunos piensan que estos comportamientos se producen porque los agresores *necesitan hundir a alguien para sentirse bien, porque no tienen otra cosa mejor que hacer o para hacer gracia, sin pensar en lo que el otro pueda sentir*.

La mayoría coincide en que el origen común de estas conductas se inicia en la familia, *por aprendizaje o imitación, pueden tener una situación difícil en casa, problemas entre sus padres, o que a él se lo hayan hecho de pequeño y en el instituto se hace el guay y el duro*. Otros son capaces de percibir con profundidad y creen que se actúa así por falta de confianza o problemas internos y no quieren que vean que son débiles.

En cuanto a las **características de las víctimas de B y Cb** manifiestan aspectos que coinciden con los ya conocidos, *suelen ser los más tímidos, empollones, con menos amigos, menos populares y con menos fuerza*. Varios jóvenes indican la tendencia a meterse con personas “trans” o del colectivo LGTBI con los típicos comentarios de maricón, mariquita, es decir, los que se salen de lo socialmente bien visto de lo que todos quieren ver, o incluso alguien comentaba, quienes leen “anime” pues este tipo de dibujos animados japoneses se salen de lo establecido o poco común, incluso “los que se les dan mal los

deportes, tienen discapacidad o muestran un aspecto físico diferente al establecido”. Según los alumnos, las **soluciones** para prevenir o actuar en este tipo de actuaciones, son las siguientes:

- Existencia de un espacio físico con profesionales cualificados donde puedan ir los que sufren acoso para saber qué hacer.
- Cambiar con frecuencia a los alumnos de clase, para que coincidan lo menos posible las mismas personas en clase.
- Hablar con los que agreden y con los que están solos para que se relacionen con otros.
- Tener un psicólogo en los institutos para hablar con los alumnos, pues los profesores no se enteran si tú no se lo cuentas.
- Educar en que no hay que inventarse cosas.
- Que los profesores escuchen más, que hagan más caso en estas situaciones.
- Tener controlados a los que hacen daño por si se acercan a alguien indefenso.
- Observar desde infantil a niños que lo puedan estar pasando mal en sus familias, porque es más fácil que los acosen.
- Más talleres sobre este tema.



## LO QUE NOS HEMOS ENCONTRADO

Al analizar los datos de los adolescentes hemos podido extraer algunas conclusiones que pueden servir para plantear orientaciones e intervenciones específicas referidas al uso del móvil y sus implicaciones en situaciones de acoso y ciber acoso. Nos centramos en aquellos datos que nos han parecido más significativos:

**En primer lugar**, más del 50% de los menores de 11 años tiene móvil propio, una gran parte de todo el grupo lo utiliza unas 5 horas al día, manifestando, el 62%, que no tienen limitación expresa por parte de sus padres en su uso. Todo esto nos da una idea de la magnitud de la realidad en la que viven los adolescentes, más volcada en lo digital que en lo analógico, es decir, viven en un mundo muy distinto al existente hace poco más de una década.

**En segundo lugar**, un mayor uso del móvil a edades tempranas correlaciona con niveles menores de empatía y la autoestima se ve negativamente afectada a medida que se incrementa la cantidad o variedad de redes sociales en las que se participa, por lo que una vez más y como apuntan diferentes organismos e instituciones, el abuso del móvil, bien por cantidad de tiempo, bien por la precocidad en su uso, no apunta a buenos indicadores en el bienestar de los menores.

**En tercer lugar,** este estudio nos informa que un 40% solo sale con sus amigos entre una y tres veces al mes, y un 5% no sale nunca con ellos. No salir con amigos facilita que usen el móvil en edades muy tempranas, aspecto que incide en una mayor vulnerabilidad, ya que practican menos actividades extraescolares y hacen menos deporte, en una etapa en el que es crucial para su desarrollo y, rara vez acuerdan cosas con su padre.

**En cuarto lugar,** aunque no hemos encontrado diferencias estadísticas significativas en relación con el B y Cb, ni tampoco entre el grupo de menores observadores pasivos y activos, 4 de cada 6 de los observadores pasivos se convierten, junto a los que agreden, en el foco de las medidas propuestas en este trabajo, cuya finalidad es promover el respeto por el otro, a través de una mirada empática.

**En quinto lugar,** una tercera parte del grupo manifiesta un nivel bajo de empatía afectiva, mientras que los que tienen un mayor grado, presentan mayor índice de autoestima, leen más, van más actividades extraescolares y artísticas, además de no repetir curso o comenzar a usar más tardíamente el móvil. También hemos encontrado que los que tienen mayor grado de empatía son más proclives a ser víctimas de ciberbullying, tal vez porque muestren una imagen más sensible o una menor capacidad de respuesta asertiva como modelo de afrontamiento.

**En sexto lugar,** en relación a los tipos de familias, encontramos diferencias, aunque no estadísticamente significativas, en conductas de acoso o ciberacoso por parte de sus hijos, en aquellos cuyos padres han utilizado un procedimiento contencioso para separarse, mostrando: valores mayores en B y Cb, usan más tiempo el móvil, perciben una peor comunicación entre sus padres, muestran un nivel menor de autoestima y tienen mayor probabilidad de ser observadores pasivos ante comportamientos de acoso y ciberacoso, es decir, de no hacer nada cuando los presencian o tienen conocimiento de ello. Además, suelen tener menos límites normativos y se sienten más desamparados que otros niños al apreciar que sus padres pasan más de ellos en comparación con el resto del grupo.

**En séptimo lugar,** los que se muestran activos en defender al acosado puntúan más alto en la escala de acoso, tanto en victimización, como en agresión y combinadamente, es decir, el haber pasado por experiencias de este tipo tiende más a intervenir cuando les ocurre a otros porque comprenden bien lo que se siente ante tales situaciones. También observamos, en algunos casos, que presentan comportamientos de acoso hacia sus iguales, es decir, habiendo sido víctimas pueden pasar a ser agresores más adelante, como una forma de resarcir el daño recibido en su momento.

**En octavo lugar,** los adolescentes están sensibilizados hacia la problemática del C y Cb y una buena parte del grupo se involucran en ella para ayudar a quien lo padece,

invitándole a que cuente lo que le pasa y muestre más firmeza en defender sus derechos. Hacerse más en los institutos, pues aun estando concienciados, no saben cómo intervenir o hacer algo que sea más beneficioso que no hacer nada, proponiendo disponer de profesionales formados en la materia.

Esta información nos inclina a considerar necesario seguir las siguientes recomendaciones:

**EDUCAR EN BUENAS PRÁCTICAS** en el uso del móvil u otros dispositivos digitales, lo que ayudará a una mejor conexión con el mundo real, fomentando el pasar más tiempo con amigos en actividades sociales. Parece complicado competir con las pantallas para encontrar alternativas a las que dedicar el tiempo libre y de ocio, porque en un móvil encuentran el estar conectados con sus amigos en cualquier momento y lugar. Además, en un dispositivo digital tienen acceso a múltiples pasatiempos, principalmente vídeos que les mantienen entretenidos en unos casos y enganchados en otros, sin olvidar las diferentes aplicaciones de redes sociales en las que se encuentran. Por eso es importante desarrollar buenas prácticas desde edades tempranas.

**ENTRENAR EN HABILIDADES EMPÁTICAS**, de forma que sirva de vacuna emocional contra la cultura del acoso y ciberacoso, que ayude a facilitar y fortalecer actitudes más pacíficas y responsables tanto en adolescentes víctimas, observadores o que actúen

como agresores, pues todos los indicadores asociados a una empatía óptima y ajustada favorecen comportamientos incompatibles con situaciones de acoso o ciberacoso. El entrenamiento en habilidades empáticas proporcionará sensibilidad para reconocer el sufrimiento ajeno, afectiva y cognitivamente, repercutiendo positivamente en un mejor nivel académico, ya que un nivel mayor de empatía se asocia con los adolescentes que van con su curso de edad, leen más y participan más activamente en actividades extraescolares o artísticas, además de comenzar a utilizar el móvil más tardíamente.

**ENSEÑAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.** El objetivo es estimular comportamientos más responsables con los compañeros y prevenir situaciones de conflicto en futuras relaciones de pareja o con familiares, por lo que enseñar y educar en una actitud mediadora puede impulsar entre otros aspectos a conductas más oportunas de afrontamiento ante situaciones de acoso o ciberacoso, tal y como proponemos en el programa diseñado.

Es interesante apostar por una mayor visualización de esta realidad en los entornos educativos y ofrecer herramientas o formas de sensibilización para que el acoso y ciberacoso deje de estar presente en esta etapa de sus vidas, de ahí lo oportuno de guías de buen uso del móvil o la prevención del ByCb.

## **PARA QUÉ NOS HA SERVIDO**

Uno de los objetivos de este estudio es elaborar una breve guía que oriente al buen uso del móvil y la prevención del B y Cb, junto a un esquema de programa formativo para centros educativos que ayude a sensibilizar sobre la realidad estudiada a la vez que facilite la prevención de comportamientos violentos. Y eso es lo que hemos hecho con lo obtenido en este estudio:

### **1. LA GUÍA DE BUEN USO DEL MÓVIL Y PREVENCIÓN DEL B Y CB**

Su contenido ha sido extraído de lo encontrado en el estudio, es decir, intenta mostrar la realidad vista desde los propios adolescentes que son quienes sugieren líneas de acción o ponen cifras a los aspectos contemplados en la propia guía y que tienen que ver con aspectos relativos al uso de las TRICs y el móvil en particular, estilos educativos, tipología de familias, grado de adicción al móvil, empatía, autoestima o la forma de afrontar situaciones de bullying y cyberbullying.

Se ha pretendido que alumnos, profesores y padres puedan servirse de ella, teniendo acceso a la misma de forma gratuita mediante su descarga online en la web de Atyme.

También se sugiere a los padres el acordar las cosas con sus hijos, implicarse y estar más atentos a ellos, además de poner límites para mejorar el uso del móvil. Y a los profesores, se le brindan recomendaciones extraídas de lo que los adolescentes opinan.

Se señala la importancia de dar a conocer este tipo de situaciones, se anima a mostrar empatía y ser capaces de ponerse en los zapatos del otro, tener cuidado con las bromas, ya que pueden no ser bien entendidas y los propios adolescentes sugieren la necesidad de profesionales y espacios físicos a los que poder dirigirse cuando se conoce alguna situación de este tipo, proponiendo que todo esto puede conseguirse promoviendo la mediación como medida pacífica de solución de conflictos y creando programas de sensibilización y prevención.

La guía cuenta también con un apartado final de buenas prácticas para el uso responsable del móvil y la prevención del B y Cb que anima a hacer más deporte, salir con amigos, hacer cosas que te gusten o darle un descanso al móvil para comer en familia, dormir lo suficiente o estudiar solo y sin pantallas.

## 2. PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “XQTÚmeimportas”

El programa propuesto consiste en la impartición de 6 sesiones o módulos que pretende sensibilizar sobre el buen uso de las pantallas y prevenir comportamientos conflictivos vinculados al acoso y ciberacoso escolar mediante la adquisición de habilidades de resolución pacífica de los conflictos por parte de la población adolescente. El diseño incluye sesiones basadas en una metodología práctica y vivencial que serían impartidas por los profesionales cualificados del centro, como orientadores o la recién creada figura del coordinador de bienestar en los centros educativos, en base a una serie de temas que pueden impartirse unitariamente cada uno de ellos o segmentados en función del tiempo disponible en el centro, dado que están diseñados cada uno para ser impartido en hora y media, o en sesiones de 45 minutos si no se pudiera disponer de mayor tiempo, debiendo dividir en dos cada uno de los módulos propuestos.

El programa pretende atender varios objetivos considerados centrales después de los datos extraídos en este estudio. Incide en la sensibilización y prevención del ByCb, sin descuidar el buen uso de las pantallas que se convierte en un aspecto transversal del mismo. El título del programa, *XQTÚmeimportas* alude a la importancia de empatizar con el otro, fundamentalmente cuando se es observador de estas situaciones



y se mantiene una actitud pasiva, en gran medida por miedo a lo que los demás puedan decir o por no meterse en problemas, algo que ocurre en 4 de cada 10 alumnos. Los objetivos que pretende cubrir el programa son:

**Favorecer el buen uso de las TRICs para prevenir situaciones de Cb.** Se trabaja a lo largo de todo el programa, apoyado de la guía realizada para el buen uso de las pantallas que podrán conocer y utilizar los alumnos en la última fase del programa *XQTÚmeimportas* a la hora de elaborar sus propias campañas de sensibilización y prevención. Estimamos que incidir en la conveniencia del buen uso de las pantallas digitales puede favorecer una menor implicación en comportamientos de ciberacoso.

**Concienciar de las consecuencias del ByCb y promover la participación** Es importante comenzar concienciando a los jóvenes de las consecuencias que conllevan estas conductas en los que la sufren para generar mayor empatía y la posibilidad de que participen cuando sean concedores de una situación de este tipo.

**Fomentar la resolución pacífica de conflictos.** Pretende ayudar a ir creando una cultura del respeto a la diversidad y otra forma de relacionarse con sus iguales. La recién creada figura del coordinador de bienestar y participación será clave para los alumnos, ya que es más fácil transmitir que hay otra forma más respetuosa de abordar

las diferencias o los conflictos cuando los jóvenes tienen la posibilidad de ser acompañados o guiados en este tipo de aprendizajes.

**Potenciar habilidades sociales como la empatía y la comunicación interpersonal y el entrenamiento en inteligencia emocional.** Son cuestiones centrales en este programa ya que, una óptima inteligencia emocional correlaciona altamente con comportamientos prosociales en los que el respeto, la empatía o incluso el perdón están presentes como algo natural, por ello la segunda parte del programa está enfocada a todo esto. La inclusión transversal en todas las sesiones de la atención plena irá facilitando que las habilidades emocionales vayan adquiriéndose y asentándose con más facilidad.

**El programa XQTÚmeimportas** consta de seis módulos en 6 sesiones de 60-90 minutos, impartidas por un profesional cualificado y con formación en estas materias. El presente programa puede adaptarse a las circunstancias de cada centro y las edades de los jóvenes.

Se comienza con un primer apartado dirigido a la comprensión del conflicto, por qué surge y cómo se trata de un aspecto consustancial a la vida, y en nuestro supuesto, el relativo a situaciones de ByCb. Se trata de conocer las diferentes formas de

afrontamiento ante este tipo de situaciones, pasivo/activo y las estrategias para gestionarlas mediante una actitud mediadora.

Un aspecto presente en todas las sesiones va a ser el entrenamiento en prácticas de atención plena que ayudarán a tomar consciencia a los alumnos de sus sentimientos por lo que les será más fácil que aprendan a expresar y gestionar sus emociones. Se facilitará la adquisición de habilidades como la empatía o la comunicación no violenta entre otras, comenzando todas sus sesiones con una práctica de atención adaptada al aspecto que en particular se aborde cada día durante los 5 primeros minutos.

Los alumnos recibirán información sobre ByCb específica, de casos reales o material audiovisual que las ilustre, para que comiencen a identificar las señales que pueden alertar de estas situaciones y tomen plena consciencia de la magnitud de sufrimiento que generan en las víctimas y sus familias principalmente. Se pretende estimular una capacidad crítica y activa ante situaciones de ByCb, para lo que los alumnos tienen que conocer bien los protocolos de actuación existentes en el centro ante estas situaciones y las funciones de la figura del coordinador de bienestar o cualquier persona con conocimientos al que puedan dirigirse.

La siguiente parte del programa, módulos 3, 4 y 5 está centrada en el entrenamiento en habilidades de comunicación interpersonal, empatía e inteligencia

emocional y la regulación de las emociones. Es preciso que los jóvenes aprendan a comunicarse de forma adecuada y no violenta para evitar posibles conflictos y sepan apreciar los diferentes estilos comunicativos en el lenguaje y las formas de jóvenes víctimas o agresores para saber apreciar señales de alarma que ayuden a actuar con prontitud. El entrenamiento a estas edades de una actitud empática puede ser muy beneficiosa para prevenir o intervenir en situaciones de ByCb, de ahí que se proponga la educación y el entrenamiento de la empatía con diferentes ejercicios prácticos, role playing o visualizaciones relativos a saber escuchar o cuidar las bromas que se realizan.

También es importante plantear un espacio en el que se aborde la expresión y regulación emocional de aspectos cruciales en situaciones de ByCb, como lo es la ira o la impulsividad expresada en enfado o frustración, algo que a estas alturas del programa es más fácil entrenar por los jóvenes gracias a la práctica previa en atención plena con los ejercicios realizados. Hay un apartado para aprender a pedir perdón cuando sea necesario, incluso a saber perdonar cuando también toque hacerlo como forma de cerrar este tipo de situaciones que en ocasiones se cronifican o pueden lastrar a los afectados.

Finalmente, el programa concluye con una sesión donde se invita a participar a los alumnos de cada clase a crear una campaña en el colegio para sensibilizar y prevenir

sobre situaciones de ByCb, de manera que se les haga partícipes y protagonistas de acciones encaminadas al objetivo pretendido. La dinámica consiste en permitir que sean ellos los creadores de tales acciones para que cada clase o ciclo formativo acuerde cómo dar visibilidad a la campaña en el centro escolar. De esta forma se invierte la habitual metodología de intervención, que suele ser de arriba abajo, permitiendo que la propuesta parta de los alumnos y llegue al resto de la estructura educativa, colegio e incluso medios, pudiéndose exportar a otros centros que deseen colaborar en la idea.

Con esto, pretendemos implicar a los jóvenes en actitudes empáticas y proactivas ante comportamientos de ByCb, donde los ejes transversales son: sensibilización, resolución pacífica de conflictos, empatía, comunicación no violenta, inteligencia emocional y atención plena.



# **PROGRAMA XQTÚmeimportas**

**Buen uso de las pantallas y prevención del Bullying  
y Cyberbullying**

<p><b>Objetivos del programa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Favorecer el buen uso de las TIC para prevenir situaciones de ciberbullying</li> <li>✓ Concienciar de sus consecuencias</li> <li>✓ Implicar a participar ante situaciones de ByCb</li> <li>✓ Fomentar la resolución pacífica de conflictos</li> <li>✓ Potenciar habilidades sociales como la empatía y la comunicación</li> <li>✓ Enseñar a expresar y gestionar emociones</li> </ul>
<p><b>Primera sesión</b></p> <p><b>Conflicto y afrontamiento</b></p> <p><b>60- 90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotipos, prejuicios y sistema de creencias</li> <li>• Origen del conflicto</li> <li>• Educación en la diversidad: Respeto a lo diferente</li> <li>• Afrontamiento pasivo y activo: Estrategias</li> <li>• Mediación, negociación y persuasión</li> </ul>
<p><b>Segunda sesión</b></p> <p><b>Bullying y Cyberbullying</b></p> <p><b>60'-90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es el ByCb. Señales</li> <li>• Riesgo de las TIC</li> <li>• Roles implicados en víctimas, agresores y observadores</li> <li>• Qué pasa cuando hago algo o no lo hago</li> <li>• Protocolo de actuación ante el ByCb</li> <li>• Coordinador de bienestar y protección: funciones</li> <li>• Alumno mediador, Indicaciones para serlo</li> </ul>



<p><b>Tercera sesión</b></p> <p><b>Comunicación</b> <b>60'-90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos comunicativos en ByCb</li> <li>• Pasivo, agresivo, pasivo/agresivo y asertivo</li> <li>• Comunicación inadecuada: crítica, contraataque</li> <li>• Comunicación no violenta</li> <li>• Centrarse en el problema, pedir y no exigir, hablar desde el yo</li> </ul>
<p><b>Cuarta sesión</b></p> <p><b>Empatía</b> <b>60'-90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerte en el lugar del otro</li> <li>• Visualización con preguntas concienciadoras</li> <li>• Conocer otras realidades</li> <li>• Vídeo o corto concienciador</li> <li>• Ejercicios empáticos de casos reales</li> <li>• Escucha empática para sentir con el otro</li> </ul>
<p><b>Quinta sesión</b></p> <p><b>Las emociones y su regulación</b> <b>60'-90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuentos (esto también pasará, buena suerte mala suerte)</li> <li>• Expresión y regulación de emociones</li> <li>• Estrategias de regulación emocional</li> <li>• Ira e impulsividad</li> <li>• Semáforo del enfado</li> <li>• Pedir perdón, cómo hacerlo</li> </ul>
<p><b>Sexta sesión</b></p> <p><b>Crear una campaña por los alumnos</b> <b>60'-90'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming sobre una posible campaña por grupos</li> <li>• Puesta en común y elección de la campaña de mi clase</li> <li>• Plan de acción (coordinadores)</li> </ul>
<p><b>Ejes transversales</b></p>	<p>Sensibilización, solución de conflictos, comunicación, empatía y gestión emocional</p>



# “XQTÚmeimportas”

Guía para el buen uso del móvil y la prevención del bullying y ciberbullying

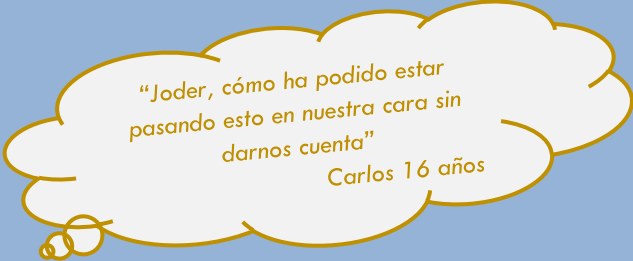


# Introducción

Esta guía surge del estudio realizado por la Fundación ATYME apoyado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con un grupo de adolescentes. Estos cuentan cómo es su relación con el móvil en su día a día y cómo viven la realidad del *bullying* y *ciberbullying* (B y Cb) en sus entornos.

Pretendemos con el estudio ayudar a ellos, familias, profesores e instituciones a tener una mejor comprensión de estas realidades desde la perspectiva de los propios adolescentes, y es aquí donde reside el interés de este estudio y de esta guía. Todo lo mostrado en ella es reflejo de lo expresado por jóvenes de entre 12 y 18 años, fieles a la literalidad de sus palabras, las cuales facilitan un acercamiento que se ajusta mejor a la realidad. Todos los datos y manifestaciones ofrecidos en esta guía y en el estudio desde donde ha partido, pueden consultarse en la web de la Fundación, [www.atymediacion.es](http://www.atymediacion.es)

Difunde el estudio y la guía a tus contactos, nunca se sabe a quién puede ayudarle.



“Joder, cómo ha podido estar pasando esto en nuestra cara sin darnos cuenta”

Carlos 16 años

# Buen uso del móvil

El móvil es una herramienta que puede proporcionarte mucha ayuda y darte satisfacción, aunque si le dedicas mucho tiempo se puede impedirte otras muchas cosas que también pueden venirte bien.

Comparte tu tiempo con actividades que te gusten, pasar tiempo real con tus amigos, realizar tareas escolares, dedicar tiempo al descanso y tener una mejor comunicación con tus padres, vital para que tu vida vaya mejor

## Los adolescentes participantes dicen que...

- ✓ Usan el móvil 5 horas diarias (TikTok, RRSS, para estar conectados con amigos)
- ✓ La mitad lo tiene desde antes de los 11 años
- ✓ 2 de cada 3 no tienen limitación de uso por parte de sus padres
- ✓ 3 de cada 4 practica deporte y solo uno de cada 4 lee por gusto
- ✓ Más de la mitad va a clases particulares, algunos a actividades artísticas
- ✓ El 60% del grupo utiliza más el móvil de lo pensado y el 25% que los de su entorno le dicen que lo usa demasiado

*Lo uso un poco de más, me roba y pierdo tiempo,  
puedo estar en Tiktok 1 hora sin darme cuenta.*

*Carlos, 16 años*

## Si lo usas adecuadamente . . .

### 1. Tendrás más concentración

**58%** tiene problemas de concentración en clase

### 2. Realizarás las actividades planificadas

**36%** pierde tareas o actividades planificadas

### 3. Estarás menos inquieto cuando no tengas el móvil

**25%** se siente inquieto o impaciente

### 4. Necesitarás estar comprobándolo menos

**35%** comprueba constantemente el móvil

# Para progenitores

## Hay un mejor uso del móvil cuando...

- ✓ Acuerdan las cosas con los hijos
- ✓ Están más implicados y atentos a ellos
- ✓ Ponen límites claros de tiempo de uso del móvil



**El 32% de los adolescentes se autolimitan su uso**

**El 29% de los padres no ponen límites de uso**

## **Papá y mamá, os pido que**

*Acordemos juntos las cosas,  
me pongáis límites claros de uso del móvil  
estéis pendientes de mí y del uso que hago de él*

## **Si estáis viviendo separados,**

*Hablad y comunicaros entre vosotros,  
así me valoraré más y estaré más  
sensible a lo que le pase a los demás.  
Prestadme más atención*



## **Puedes ayudar a tus alumnos cuando:**

- ❖ **Escuchas a los jóvenes sin juzgar, comprendiéndolos. Conseguirás que puedan confiar y explicar sus dificultades sin temor.**
- ❖ **Les guías a afrontar el bullying y el ciberbullying y a saber apoyar a los que lo sufren.**
- ❖ **Les enseñas a abordar las situaciones difíciles con sus compañeros de manera asertiva, utilizando una comunicación no violenta.**
- ❖ **Ejercitas con ellos la empatía y la escucha activa.**
- ❖ **Fomentas actividades que potencian el respeto a lo diferente.**

## Ante el B y el Cb, los alumnos piden...

*Que los profesores aprendan a escuchar y a ser más sensibles.*

*Maribel 12 años*

*Estaría bien crear la figura de "alumnos mediadores"  
Que tengamos espacios físicos con psicólogos.*

*Ángel 13 años*

*Que salga el agresor del centro, no la víctima,  
Cambiar con frecuencia a los alumnos de clase.*

*Manuel 17 años*

# Bullying y Cyberbullying

## Estar atento si el menor. . .

- ✓ Baja el rendimiento escolar
- ✓ Siente malestar al acercarse el lunes
- ✓ Falta con frecuencia a clase
- ✓ Está alterado el sueño y la alimentación
- ✓ Abandona sus aficiones o amigos
- ✓ Muestra ansiedad o tristeza

## Cuando...

Te sientas intimidado, insultado, golpeado o vejado por otros compañeros de forma continuada y con desequilibrio de poder, física o digitalmente, **estás sufriendo bullying o cyberbullying**

## ¿Qué puedes hacer?

- ✓ Pide ayuda si lo sufres, todo el mundo merece ser respetado
- ✓ Llama a algún teléfono de ayuda, bloquea al acosador y denúncialo con una captura de pantalla ante esa red social
- ✓ ii Si estás en peligro!! Contacta con la policía o los servicios de emergencia
- ✓ Habla con algún adulto de confianza, explícale el problema para encontrar juntos la solución
- ✓ Si le pasa a un amigo, dile que estarás para lo que necesite
- ✓ Continúa en la red, pues no has hecho nada malo. Infórmate bien sobre la configuración de privacidad
- ✓ Háblalo en tu colegio para que tomen las mejores medidas.
- ✓ En Facebook o Instagram hay consejos para protegerte
- ✓ No te calles si eres víctima u observador, cuéntalo y todo mejorará.

## Actúa y haz algo

Cuando somos conocedores de situaciones que nos dañan a nosotros o a otros, la mejor forma de pararlo es hacer algo para que no siga produciéndose y así ayude a terminar con tal situación. Permanecer como observadores pasivos facilita que el agresor continúe con su conducta.

### 42% No dice ni hace nada por miedo a meterse en problemas

*No suelo quedarme quieto, pero por no tener problemas y que me expulsaran a mí, sin haber hecho nada, no intervengo.*

Carlos 16 años



**58% Sí hace algo**

**36% defiende a la víctima**

**22% se lo dice a alguien**

## Cuéntalo y todo mejorará



*El típico gracioso se metía conmigo por juntarme con las niñas, lo hablé con la tutora y dejó de molestarme, además cuidaron de que no coincidiésemos en clase.*

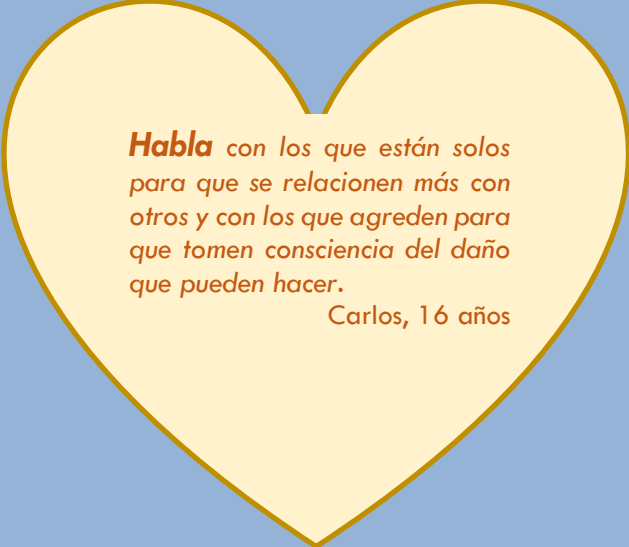
Manuel 17 años

*Un chico al que acababa de conocer me tiraba al suelo, hasta que fui con unos compañeros a jefatura y lo solucionamos.*

Ángel 13 años

## Muestra empatía

Capacidad de una persona para percibir las emociones y los sentimientos de los demás.



**Habla** con los que están solos para que se relacionen más con otros y con los que agreden para que tomen consciencia del daño que pueden hacer.

Carlos, 16 años

**1 de cada 3 participantes** no siente tristeza cuando ve a otro llorar. Los sentimientos de los demás no le afectan fácilmente

## Ponte en sus zapatos



*No tiene sentido machacar a alguien por el móvil, convirtiendo algo bueno en algo malo. Emma 16 años*

*Me parece mal meterse con alguien indefenso a quien se le pone una etiqueta para hacerte el guay. Ángel 13 años*

## Cuidado con las bromas

En ocasiones, podemos hacer bromas sin darnos cuenta de cómo pueden afectar a otros, por lo que hay que cuidar lo que decimos



*Hacemos bromas, pero si veo que le molesta, le digo que lo siento y no lo vuelvo a hacer. Manuel 17 años*

**¿Cómo me sentiría a mí...  
si alguien me dijese lo que a otros no les gusta?**



# Buenas prácticas

Haz deporte y lee más, ayuda a un buen uso del móvil

El 52% practica poco deporte, el 50% no lee asiduamente

Sal con tus amigos, mejor sin pantallas

El 40% sale muy poco con sus amigos y un 5% no sale nunca

Dale un descanso al móvil, mientras se carga, para

- Comer en familia
- Dormir lo suficiente
- Estudiar sin interferencias

El 84% no tiene en mente el móvil cuando no lo está usando.



**Haz cosas que te gusten**

*Si no lo tengo, no se me va la vida  
en ello, hay vida más allá de él.*

Carlos 16 años.

**Y esto se consigue...**

**Promoviendo**

medidas pacíficas de gestionar  
los conflictos, como

**la Mediación**

**Creando programas  
de sensibilización y  
prevención**

# Dónde estamos



## Referencias

- Arrivillaga, C., Rey, L., y Extremera, N. (2020). Adolescents problematic internet and Smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference?. *Computers in human behavior*, 110, 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Atienza, F. L., Moreno, y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1S2), 29S42.
- Cartanyà-Hueso À, Lidón-Moyano C, González-Marrón A, Martín-Sánchez JC, Amigo F, Martínez-Sánchez JM. Association between Leisure Screen Time and Emotional and Behavioral Problems in Spanish Children. *J Pediatr*. 2022 Feb; 241:188-195.e3. doi: 10.1016/j.jpeds.2021.09.031. Epub 2021 Sep 25. PMID: 34571019.
- Cerezo, F. (2001). Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. *Anales de psicología*, 17(1).
- Cerniglia, L., Guicciardi, M., Sinatra, M., Monacis, L., Simonelli, A., y Cimino, S. (2019). The use of digital technologies, impulsivity and psychopathological symptoms in adolescence. *Behavioral Sciences*, 9, 82. <https://doi.org/10.3390/bs9080082>.
- El País. La adolescencia sin filtros en Instagram. Ana Alfageme, y Daniel Arribas. 07 nov 2021
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías* (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.665
- EpData 2021. Ciberbullying y acoso escolar, datos y estadísticas. Datos actualizados el 8 de diciembre de 2021 <https://www.epdata.es/datos/cibercriminalidad-ciberbullying-datos-estadisticas/291>

- Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017 – 2024. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. <https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., y Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in human behavior*, 111, 106416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Garaigordobil, M. (2013). *Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales. Screening del acoso escolar presencial (bullying) y tecnológico (Cyberbullying)*. Madrid: TEA.
- INE 2019. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de... – INE [https://www.ine.es/prensa/tich\\_2019](https://www.ine.es/prensa/tich_2019)
- INJUVE 2019. Revista de Estudios de Juventud 115. Jóvenes: bullying y cyberbullying. Repercusiones sobre la salud del maltrato entre iguales: acoso escolar y ciberacoso Pág. 195 Revista de Estudios de Juventud 115. Jóvenes: bullying y cyberbullying | Injuve, Instituto de la Juventud.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15, 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29, 589-611. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.08.010
- Kovacs VA, Starc G, Brandes M, Kaj M, Blagus R, Leskošek B, Suesse T, Dinya E, Guinhouya BC, Zito V, Rocha PM, Gonzalez BP, Kontsevaya A, Brzezinski M, Bidiugan R, Kiraly A, Csányi T, Okely AD. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries. *EurJSportSci.2022Jul;22(7):1094-1103*. doi:10.1080/17461391.2021.1897166. Epub 2021 Mar 29. PMID: 33641633.
- Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

- Li X, Vanderloo LM, Keown-Stoneman CDG, et al. Uso de pantallas y síntomas de salud mental en niños y jóvenes canadienses durante la pandemia de COVID-19. *Abierto de la Red JAMA*. 2021;4(12): e2140875. doi:10.1001/jamannetworkopen.2021.40875
- Loredó, A., Perea, A., y López, G. E. (2008). "Bullying": acoso escolar. La violencia entre iguales. *Problemática real en adolescentes*. *Acta pediátrica de México*, 29(4), 210-214.
- Merino-Soto, C. & Grimaldo-Muchotrigo, M. (2015). Validación estructural de la Escala Básica de Empatía (Basic Empathy Scale) modificada en adolescentes: un estudio preliminar. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(2), 261-270. doi: 10.15446/rcp.v24n2.42514.
- Nagata JM, Cortez CA, Ganado CJ, et al. Uso del tiempo de pantalla entre los adolescentes de EE. UU. durante la pandemia de COVID-19: hallazgos del estudio de desarrollo cognitivo del cerebro adolescente (ABCD). *JAMA Pediatría*. 2022;176(1):94–96. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.4334.
- ONU 2015. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/peace-justice/>
- Paredes, M. T., Álvarez, M. C., Lega, L. I., y Vernon, A. (2008). Estudio exploratorio sobre el fenómeno del "Bullying" en la ciudad de Cali Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 6(1), 9.
- Rosario, Del Rey y Casas 2016. Evaluar el bullying y cyberbullyng validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *1 Univ. Córdoba, Fac. Ciencias de la Educación, España, Univ. Sevilla, España* Vol. 22. Núm. 1.-2016 Páginas 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004> <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2016.01.004>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self* Simage. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rubio Santoyo, María (2018) *Bullying y Cyberbullying en la adolescencia y su relación con la autoestima y la IE*. TFG Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8837>

- Sánchez Costa, I. (2020) "Adaptación y Validación de la Escala SAS (Smartphone Addiction Scale) en Adolescentes Españoles y Factores Asociados al Uso de las Nuevas Tecnologías". Universidad de Murcia.
- Tandon PS, Zhou C, Johnson AM, Gonzalez ES, Kroshus E. Association of Children's Physical Activity and Screen Time With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2021 Oct 1;4(10):e2127892. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.27892.PMID:34596669; PMCID: PMC8486978.
- Trautmann, A. (2008). Maltrato entre pares o "bullying": Una visión actual. *Revista chilena de pediatría*, 79(1), 13-20.
- Save the Children 2019. <https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/ciberacoso-ciberbullying>
- Save the Children 2016. YO A ESO NO JUEGO. <https://www.savethechildren.es>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 12(2), 103-112. <https://doi.org/10.24310/epsiescpsi.v12i2.10065>
- Ward, T., Keenan, T. & Hudson, S. M. (2000). Understanding cognitive, affective, and intimacy deficits in sexual offenders: A developmental perspective. *Aggression and Violent Behavior*, 5(1), 41-62. doi: 10.1016/S1359-1789(98)00025-1
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., y Ko, C. H. (2019). A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 118, 514-523.<https://doi.org/10.1016/j.jfma.2018.10.022>

## ANEXO I: INSTRUMENTOS

### CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE PANTALLAS

La **Fundación ATYME** está llevando a cabo un estudio para conocer el impacto de las nuevas tecnologías en los adolescentes. Este cuestionario es voluntario, anónimo y confidencial, nadie puede conocer quien lo ha contestado. Es muy importante que contestes con sinceridad para que los resultados nos sirvan. Ninguna contestación es correcta o incorrecta, estará bien lo que tú contestes.

#### Muchas gracias

1. Edad  2. Mujer  Hombre  3. País nacimiento: España  otro  4. Ciudad que vivo

5. He repetido algún curso: No  Si, uno  Más de uno

6. Voy a clases extraescolares: Si  No

7. Señala si realizas las siguientes actividades

	Nunca	De 1 a 3 días al mes	De 1 a 4 días a la semana	De 5 a 7 días a la semana
Algún deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leo libros como diversión o hobbies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salgo con amigos por las tardes para pasar el rato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a actividades artísticas (instrumentos, canto, pintura, teatro ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Desde qué edad tengo móvil propio:

Antes de 8 años  9 a.  10 a.  11 a.  12 a.  13 a.  14 a.  15 o más a.  No tengo

9. Cuando empecé a usar el móvil:

1 año  2 a  3 a.  4 a.  5 a.  6 a.  7 a.  8 a.  9 a.  10 a.  11 a.  12 o más

10. Tiempo de uso del móvil:

Menos de 1 hora  1 h.  2 h.  3 h.  4 h.  5 h.  6 h.  7 h.  8 h. ó más

11. Señala si estás en alguna de las siguientes redes sociales

Instagram  Tik Tok  FB  Snapchat  Twitch  Twitter  WhatsApp  otros



12. ¿Mis padres viven juntos? Si  No
13. La separación de mis padres fue por:  
 Procedimiento amistoso  Procedimiento no amistoso  A través de mediación
14. Vivo la mayor parte del tiempo con: Madre  Padre  Con los 2 por igual
15. La comunicación entre mis padres es: Buena  Mala
16. Mi relación con mi Madre es: Buena  Mala
17. Mi relación con mi Padre es: Buena  Mala  Me limita el uso del móvil:   
 Mi padre  Mi madre  Los dos por igual  Ninguno de los dos  yo me limito su uso

Señala la respuesta que más se ajuste a tu situación

**18. Respetto a mi padre**

**Siempre      Alguna vez      Nunca**

Tengo que hacer las cosas como dice mi padre			
Me deja hacer lo que quiero			
Habla conmigo y acordamos las cosas juntos			
Pasa de todo y no le importa lo que yo hago			

**19. Respetto a mi madre**

**Siempre      Alguna vez      Nunca**

Tengo que hacer las cosas como dice mi madre			
Me deja hacer lo que quiero			
Habla conmigo y acordamos las cosas juntos			
Pasa de todo y no le importa lo que yo hago			

**20. Señala el nivel de acuerdo/desacuerdo con cada una de estas afirmaciones**

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ligeramente en desacuerdo</b>	<b>Ligeramente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de Acuerdo</b>
Debido al uso del móvil he perdido tareas/actividades previamente planificadas						
Debido al uso del móvil he tenido problemas de concentración (en clase, etc.) mientras hacía mis tareas (deberes, etc.)						
A causa del móvil he sentido dolor en alguna de mis muñecas o detrás del cuello, etc.						
No puedo estar sin mi móvil						
Me siento impaciente/inquieto si no tengo mi móvil						
Tengo mi móvil en mente incluso cuando no lo uso						
No dejaré de usar mi móvil incluso si mi vida cotidiana está realmente afectada por este						
Estoy comprobando constantemente el móvil para no perderme conversaciones con otras personas en las redes sociales						
Uso mi móvil más de lo que había previsto inicialmente						
La gente a mi alrededor me dice que uso demasiado el móvil						

**21. Cuando veo que se burlan, insultan o dañan a alguien, en persona o en internet.**

(Marca la opción con la que más te identifiques)

- Me uno y hago lo mismo que el que está burlándose o dañando a alguien
- Se lo digo a alguien para que lo sepa y pueda hacer algo
- No digo ni hago nada para no meterme en problemas o ser señalado por otros
- Me meto e intervengo para defender en público

**22. ¿Has vivido algunas de las siguientes situaciones en los últimos dos meses?**

	No	Si, 1 o 2 veces	Si, una o dos veces a al mes	Si, alrededor de 1 vez semana	Si, más de una vez a la semana
Alguien me ha golpeado, pateado o empujado					
Alguien me ha insultado					
Alguien le ha dicho a otras personas palabras ofensivas sobre mí					
Alguien me ha amenazado					
Alguien me ha robado o roto mis cosas					
He sido excluido, aislado o ignorado por otras personas					
Alguien ha difundido rumores sobre mí					
He golpeado, pateado o empujado a alguien					

He insultado y he dicho palabras ofensivas a alguien					
He dicho a otras personas palabras ofensivas sobre alguien					
He amenazado a alguien					
He robado o estropeado algo de alguien					
He excluido, aislado o ignorado a alguien					
He difundido rumores sobre alguien					
Alguien me ha dicho palabras ofensivas o me ha insultado usando el móvil o internet					
Alguien ha dicho a otras palabras ofensivas sobre mí usando el móvil o internet					
Alguien me ha amenazado a través de internet o en el móvil					
Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal (ejemplo: a través de email o RRSS)					
Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea, WhatsApp o cuentas en las RRSS)					
Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí (Instagram, Facebook, Tuenti, Twitter...).					
Alguien ha colgado información personal sobre mí en internet					
Alguien ha colgado en internet videos o fotos comprometidos sobre mí					
Alguien ha retocado fotos en las que salgo y que yo había colgado en internet					

He sido excluido, aislado o ignorado de una red social o chat					
Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet o por el móvil					
He dicho palabras ofensivas a alguien o le he insultado usando internet o el móvil					
He dicho palabras ofensivas sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por el móvil					
He amenazado a alguien a través del móvil o internet					
He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal (email o red social)					
He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella (SMS, WhatsApp o cuenta de red social)					
He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona (Instagram, Facebook, Tuenti, Twitter...)					
He colgado información personal de alguien en internet					
He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet					
He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet					
He excluido, aislado o ignorado a alguien en una red social o chat					
He difundido rumores sobre alguien en internet o por el móvil					

**23. Indica si las frases que figuran a continuación pueden servir para definir o no tu forma de ser, marcando con una cruz la opción elegida.**

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni una cosa ni la otra</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
Después de estar con un amigo/a que está triste por algún motivo suelo sentirme triste					
Los sentimientos de los demás me afectan con facilidad					
Me pongo triste cuando veo a gente llorando					
Cuando alguien está deprimido suelo comprender cómo se siente					
Casi siempre me doy cuenta de cuándo están asustados mis amigos/as					
A menudo me entristece ver cosas tristes en la tele o en el cine					
A menudo puedo comprender cómo se sienten los demás incluso antes de que me lo digan					
Casi siempre puedo notar cuándo están contentos los demás					
Suelo darme cuenta rápidamente de cuándo un amigo/a está enfadado					

**24. Señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de estas afirmaciones marcando con una cruz la elegida.**

	<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
Me siento una persona tan valiosa como las otras				
Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
Creo que tengo algunas cualidades buenas				
Soy capaz de hacer las cosas como los demás				
Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
En general me siento satisfecho conmigo mismo				
Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
A veces pienso que no sirvo para nada				

**Muchas gracias por tu participación**  
**PROTECCIÓN DE DATOS: La Fundación ATYME se rige por la Ley 3/2018 Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.**

## ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA SOBRE IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN ByCb (Bullying y Cyberbullying)

**Inicio y presentación.** Agradecimiento. Importancia de su participación y explicación del trabajo.  
Permiso para grabar

**1. Nombre:**

**2. Edad:**

**Fecha:**

**3. País de nacimiento:**

**4. Ciudad residencia:**

**5. Móvil contacto:**

**6. He repetido algún curso:** No  Si 1  + de 1

**6. a clases extraescolares:** Si  No

**7. Señala si realizas las siguientes actividades**

	Nunca	De 1 a 3 días al mes	De 1 a 4 días a la semana	De 5 a 7 días a la semana
Algún deporte				
Leo libros como diversión o hobby				
Salgo con amigos por las tardes para pasar el rato				
Voy a actividades artísticas (instrumentos, canto, pintura, teatro, baile, ...)				

**8. Desde qué edad tengo móvil propio:** Antes de 8 a.  9 a.  10 a.  11 a.  12 a.   
13 a.  14 a.  15 o más a.  No tengo

**9. Cuando empecé a usar el móvil:** 1 año  2 a.  3 a.  4 a.  5 a.  6 a.   
7 a.  8 a.  9 a.  10 a.  11 a.  12 o más

**10. Tiempo de uso del móvil:** -1 hora  1 h.  2 h.  3 h.  4 h.  5 h.  6 h.  7 h.  8 h. ó +

**11. Estás en alguna RRSS:** Instagram  Tiktok  FB  Snapchat  Twitter  Whatsapp  otras:

**12. MIS PADRES:** Viven juntos  Están separados de mutuo acuerdo  Separados sin acuerdo



## **RELACIÓN DE TEMÁTICAS PARA LA CONVERSACIÓN CON LOS ADOLESCENTES:**

- a. Cómo es tu relación con el móvil (Tiempo, qué aplicaciones, horas de sueño, ... - adicción)
- b. Cuál crees que es tu grado de adicción al móvil entre 0 (nada) y 10 (total y absoluta).
- c. ¿Qué piensas en general del ByCb?
- d. ¿Sabes si se hace algo en tu instituto, hay un plan (protocolo) para esto
- e. Has conocido o conoces a alguien que haya sufrido o sufra ByCb (¿Cómo reaccionaste?)
- f. En alguna ocasión te has visto involucrad@ en alguna situación de ByCb
- g. ¿En alguna ocasión has padecido tú (en primera persona) esta situación?
- h. ¿Por qué crees que se producen estas situaciones? Y ... ¿Por qué crees que actúa así el agresor?
- i. ¿Qué tipo de personas suelen ser a los que acosan, se burlan o meten con otros (las víctimas)?
- j. ¿Qué soluciones darías tú para sensibilizar/prevenir/intervenir sobre estas situaciones?
- k. Qué le dirías en una frase a alguien que está siendo: Víctima/ Agresor
- l. ¿cómo es la relación con tus padres?
- ll. ¿Y entre ellos?

## ANEXO II: RESULTADOS

### DATOS CUESTIONARIOS ONLINE (204 alumnos)

#### DATOS OBTENIDOS EN EL SPSS

<b>ACTIVIDADES</b>	<p>11'3% Repite curso                  24'5% No hace nada de deporte                  80 % no realiza ninguna actividad artística                  48% Nunca lee libros                  5'3% Nunca sale con amigos</p>
<b>USO MÓVIL Y OTROS</b>	<p>35 % tiene móvil desde antes de los 10 años                  24 % Lo usa desde antes de los 6 años                  7% Usa móvil 8 o más horas                  95'6% WhatsApp                  82'2% Tiktok                  78'4% Instagram</p>
<b>SITUACIÓN DE LOS PADRES Y TIPO DE RELACIÓN</b>	<p>El 34'5 % padres separados                  33% Contencioso/ 67% amistoso y                  Solo un 26 % custodia compartida                  16% los padres tienen mala relación                  Buena comunicación con los 2 padres por lo general</p>
<b>LIMITACIÓN DEL USO DEL MÓVIL</b>	<p>33% de los adolescentes se autolimita su uso                  29% de los padres no pone límites y un 6% dejan que los hijos hagan lo que les da la gana                  Un 38% dicen que hay que hacer las cosas como el padre dice y un 44% lo que la madre dice</p>

<p><b>RESPUESTA DEL ADOLESCENTE ANTE B y Cb</b></p>	<p>Un 21% se lo notifica a alguien para que haga algo  Un 41% no hace nada para no meterse en problemas  Un 37% Interviene para defenderlo en público</p>
<p><b>EMPATÍA</b></p>	<p>Un 28% no muestra empatía ante el sentimiento de tristeza de un amigo  Un 34% expresa que los sentimientos de los demás no le afectan con facilidad  Un 34% no se entristece cuando ve gente llorando  Un 41% se entristece ante situaciones tristes en la pantalla</p> <p><b>Un tercio de los entrevistados no tiene empatía emocional</b>  Un 81% suelen darse cuenta cuando sus amigos están asustados  Un 79% suelen comprender cómo se sienten los demás antes de que lo digan  Un 91% suelen notar cuándo están contentos los demás  Un 91% se suele dar cuenta enseguida cuando un amigo está enfadado</p> <p><b>Una mayoría de los entrevistados tiene empatía cognitiva</b></p>
<p><b>AUTOESTIMA</b></p>	<p>Un 34% No me siento una persona tan valiosa como las otras  Un 33,5% cree que es un fracaso, aunque un 86% cree tener algunas cualidades buenas.  Un 26'5% No se siente capaz para hacer las cosas en general  Un 66% piensa que no tiene mucho de lo que estar orgulloso  Un 37% no tiene una actitud positiva hacia mí mismo  Un 42% no se siente satisfecho conmigo mismo  Un 65% le gustaría tener más respeto por mí mismo  Un 44% piensa que no sirvo para nada</p> <p><b>El grupo de los entrevistados presenta un nivel bajo de autoestima</b></p>

## RESULTADOS: RELACIÓN DE VARIABLES DEL SPSS

<b>1. EMPATÍA/AUTOESTIMA Y ADICCIÓN AL MÓVIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía no correlaciona con bullying o ciberbullying</li> <li>• La autoestima correlaciona con las escalas de ciberbullying</li> <li>• No correlación de autoestima o empatía con adicción al móvil</li> </ul>
<b>2. EMPATÍA/ACTIVIDADES ESTILOS EDUCATIVOS/ BULLYING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asocia mayor empatía con:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ir con su curso de edad y leer libros</li> <li>○ Participar en extraescolares y realizar actividades artísticas</li> </ul> </li> <li>• Menor empatía: Los que su madre les deja hacer lo que quieran</li> <li>• Mayor empatía muestran valores mayores en B (víctima) y en autoestima</li> </ul>
<b>3. EDAD, SEXO, TIPO DE FAMILIA/ ESCALAS B, C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A menor edad, mayor bullying. Los más jóvenes son más vulnerables</li> <li>• No diferencias entre niños y niñas en ninguna de las escalas de B y Cb</li> <li>• Hay mayor B y C en niños con padres separados contenciosamente</li> </ul>
<b>4. ACOSO (BULLYING)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntuaciones mayores en acoso no se relaciona con otras variables</li> </ul>
<b>5. USO DE PANTALLAS Y ESTILO EDUCATIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor uso temporal de móvil cuando el <b>padre</b>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nunca acuerda las cosas con su hijo.</li> <li>○ Pasa del hijo siempre o alguna vez.</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. USO MÓVIL Y RRSS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor empatía cuando se ha tenido más tardíamente móvil propio</li> </ul>
<b>7. OBSERVADORES PASIVOS/ACTIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hacen nada 41'2 % (pasivos)</li> <li>• Me meto e intervengo: 36'3 % (Activos)</li> <li>• Se lo digo a alguien: 21'9 % (Activos)</li> </ul>
<b>8. AFRONTAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo (58'2%) los que intervienen o lo dicen a un 3º</li> <li>• Pasivo (41'8%) No hacen nada por miedo</li> <li>No hay nada significativo en la comparación de los 2 grupos</li> </ul>

<p><b>9. REDES SOCIALES Y ESTILOS EDUCATIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La variedad de redes sociales <b>SI</b> correlaciona <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En positivo con la escala de Cyberbullying</li> <li>○ En negativo con la autoestima</li> </ul> </li> <li>• La variedad de redes sociales <b>NO</b> correlaciona <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Con la adicción a las redes</li> <li>○ Ni con la escala de Bullying</li> <li>○ Ni con la escala de empatía</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>10. HIJOS DE PAREJAS SEPARADAS POR CONTENCIOSO</b></p>	<p><b>Valores mayores en ByCb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usan más tiempo el móvil</li> <li>• Perciben peor comunicación entre sus padres y se relacionan peor con su padre</li> <li>• Su padre: no suele decirles cómo tienen que hacer las cosas, no suele llegar a acuerdos con ellos y creen que pasa más de ellos.</li> <li>• Su madre: Les obligan menos a hacer las cosas como ellas dicen y pasan más de ellos que otros niños.</li> <li>• Muestran promedios mayores en EBIP (victimización y agresividad), mientras que en ECIP solo muestran valores mayores en agresividad.</li> <li>• Tienen una autoestima menor.</li> </ul>
<p><b>11. LOS QUE NUNCA SALEN CON SUS AMIGOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van menos a extraescolares</li> <li>• No hacen deporte</li> <li>• Comenzaron muy jóvenes con el móvil</li> <li>• Rara vez acuerdan las cosas con su padre</li> </ul>
<p><b>12. OTROS ASPECTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay relación entre las actividades realizadas y el procedimiento de separación.</li> <li>• Los que responden que sí intervienen para defender al acosado dan valores mayores en la escala de acoso en sus tres variantes.</li> <li>• Los menores de padres por procedimiento contencioso tienen mayor probabilidad de no hacer nada.</li> </ul>

## RESULTADOS: ESCALA DE EMPATÍA

<i>Después de estar con un amigo/a que está triste por algún motivo suelo sentirme triste</i>	28% no muestra empatía
<i>Los sentimientos de los demás me afectan con facilidad</i>	34% no muestra empatía
<b><i>Me pongo triste cuando veo a gente llorando</i></b>	34 % No siente empatía
<b><i>Cuando alguien está deprimido suelo comprender cómo se siente</i></b>	Solo 12,7 % no siente empatía
<i>Casi siempre me doy cuenta de cuándo están asustados mis amigos/as</i>	81 % siente empatía
<b><i>A menudo me entristece ver cosas tristes en la tele o en el cine</i></b>	40'7 % No siente empatía
<i>A menudo puedo comprender cómo se sienten los demás incluso antes de que me lo digan</i>	79% siente empatía
<i>Casi siempre puedo notar cuándo están contentos los demás</i>	91 % siente empatía
<b><i>Suelo darme cuenta rápidamente de cuándo un amigo/a está enfadado</i></b>	91'6 siente empatía

## RESULTADOS ESCALA DE AUTOESTIMA

<i>Me siento una persona tan valiosa como las otras</i>	34% No autoestima
<i>Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso</i>	33'3% (SI). 66'7% (No)
<i>Creo que tengo algunas cualidades buenas</i>	13'12% No las tengo
<i>Soy capaz de hacer las cosas como los demás</i>	26'5% No soy capaz
<i>Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso</i>	65'7% No tengo
<b><i>Tengo una actitud positiva hacia mí mismo</i></b>	37'2% No la tengo
<b><i>En general me siento satisfecho conmigo mismo</i></b>	41'6% No me siento
<b><i>Me gustaría tener más respeto por mí mismo</i></b>	65'2% si me gustaría
<i>A veces pienso que no sirvo para nada</i>	44'1% si lo pienso

## ANEXOIII: RESULTADOS ENTREVISTAS

ENTREVISTAS SOBRE USO DE PANTALLAS Y B y Cb I			
	Relación con móvil y grado de adicción entre 0-10	Qué piensas del ByCb	Se hace algo en instituto
<b>Fátima 13 años</b> <b>Mutuo acuerdo</b>	<i>En verano lo utilizo bastante cuando me aburro. Durante el curso 1 h. por falta de tiempo.</i>	<i>No me parece bien</i>	<i>En los 2 institutos que he estado no recuerdo que se haga algo. En el colegio de infantil sí.</i>
<b>Ángel, 13 años</b> <b>Mutuo acuerdo</b>	<i>En ratos libres cuando me aburra para ver vídeos en Tiktok. Para quedar con amigos y llamar a mis padres.</i>	<i>Está mal meterse con un indefenso a quien se le pone una etiqueta para hacerte el guay. Mal que exista y no te puedas defender.</i>	<i>Charlas, Alumnos ayudantes como protectores para que se dirijan a ellos y decidan qué hacer.</i>
<b>Manuel, 17 años</b> <b>Sin acuerdo</b>	<i>Me permite estar conectado con mis amigos mucho tiempo, ya que compartimos los mismos gustos y eso hace que estés pendiente mucho tiempo, ya que solemos estar hablando de casi cualquier cosa a cualquier hora.</i>	<i>Se da en personas que no reciben mucha atención en casa y necesita que otros estén pendientes de ellos. Me resulta más “valiente” el acoso que el ciber acoso porque das la cara y no te escondes detrás de una falsa identidad (cuenta VPN)</i>	<i>Cuando veamos alguna conducta de ByCb comunicarlo a la tutora para que sea el acosador quien salga del centro y no el acosado.</i>
<b>Carlos, 16 años</b> <b>Sin acuerdo</b>	<i>De entretenimiento en los tiempos muertos para no aburrirme. Aunque no sea importante le dedico bastante tiempo a las RRSS. Cuando lo tengo no lo uso y cuando no lo tengo lo echo en falta: “Lo necesito, pero no lo necesito”.</i>	<i>No está bien que una persona se tenga que meter con otro porque sea distinta, tenga una forma de pensar distinta o porque tú la veas diferente. No le encuentro sentido.</i>	<i>No hay ningún protocolo, vas a jefatura, hablan con ellos y te preguntan, lo expulsan, no se trabaja para rectificar.</i>
<b>Emma 16 años</b> <b>Familia intacta</b>	<i>Lo uso un poco de más, me roba y pierdo tiempo, puedo estar en Tiktok 1 hora sin darme cuenta. Si no lo tengo, no se me va la vida en ello.</i>	<i>No tiene sentido machacar a alguien por el móvil, convirtiendo algo bueno como el móvil en algo malo.</i>	<i>Vienen de fuera a hablar del tema, hacemos trabajos, vídeos, carteles, pero algunos se lo toman a broma. Los profesores tienen reunión con los padres de los chicos</i>
<b>Maribel 12 años</b> <b>Familia intacta</b>	<i>-A penas lo utilizo, solo unas 4 horas, el resto lo dedico a dibujar o leer.</i>	<i>-Creo que no está bien que te acosen por Tiktok, WhatsApp o Instagram.</i>	<i>Charlas obre cyberbullyng ha venido la Policía y Guardia Civil. Si te hacen cosas en el cole y se lo dices a los profesores, algunos no te hacen ni caso, como que “déjame de molestar que eres muy melodramática.”</i>



## RESULTADOS: ENTREVISTAS SOBRE USO DE PANTALLAS Y ByCb II

	Conoces algún caso de ByCb	Te has visto involucrado	Lo has padecido tú
<b>Fátima, 13 años</b> <b>Mutuo acuerdo</b>	Un caso porque lo contó la niña llorando. A uno de mi clase le regañaron por meterse con una chica tímida. Le pidió perdón y ella lo perdonó.	No.	Tal vez como bromas, y no lo he sentido como acoso.
<b>Ángel, 13 años</b> <b>Mutuo acuerdo</b>	Uno de clase es gay, nos reímos de broma, pero algunos se pasan y echan la culpa cuando pasa algo en clase, le cogen manía y van más en serio. Ya lo estamos cambiando.	En alguna broma sí, pero yo le pregunto si le hace daño para dejar de hacerlas.	Al entrar nuevo en 1º, un chico me hacía bromas hasta que fui con unos compañeros a jefatura y se solucionó
<b>Manuel, 17 años</b> <b>Sin acuerdo</b>	De uno conocido de clase. Cuando lo comenté la tutora me dijo "joder" cómo ha podido estar pasando esto en nuestra cara sin darnos cuenta. Así que cuando lo supimos, yo y mis amigos le apoyamos en todo momento.	De forma indirecta, entre los amigos hacemos bromas, pero si veo que le molesta a la persona le digo que lo siento y no lo vuelvo a hacer.	Se metían conmigo por la separación de mis padres. Lo hablé con la tutora y cuidaron de que no volviésemos a coincidir en clase y no volví a sentir acoso.
<b>Carlos, 16 años</b> <b>Sin acuerdo</b>	Sí, veía meterse con uno, le pegaban y tiraban al suelo en el recreo. Es como... "yo soy superior a ti". Se quejó y al día siguiente expulsaron al agresor ese mismo día. No suelo meterme por no tener problemas y me expulsaseí, aunque setí impotencia de no hacer nada.	- En cierto sentido, lo estaba viendo, pero no podía hacer nada por miedo a que me echasen, me sentí impotente -He soltado alguna risa sobre alguien sin intención de hacer daño porque no me gusta eso.	- No nunca. He tenido esa suerte de que no han ido a por mí y yo tampoco me he quedado callado y he sabido qué hacer.
<b>Emma</b> <b>16 años</b> <b>Familia</b> <b>intacta</b>	-Fuera de mi instituto oí de una chica que se estaba cambiando de sexo y sufría mucho ByCb, con comentarios y risas, tantos que se tuvo que cambiar de instituto porque no hacían absolutamente nada y fue una mejora para la chica.	En un grupo que estaba se reían de alguien y se decían cosas muy fuertes, pero no hice nada porque no estaba la persona delante, si no hubiera dicho "parad ya", porque no tiene gracia. -Me he encontrado en grupos con personas que dicen ser buenas y justas y luego no es así. (doble cara).	Siempre están los cuatro tontos, hay casos más graves. Una me hizo bastante daño, hasta que se destapó. "no puedo más, sé que estoy todo el día fingiendo" pero ella es la más chula, la más guay, la más borde y no puede verse su lado interno,".
<b>Maribel</b> <b>12 años</b> <b>Familia</b> <b>intacta</b>	-No, de la única que se ríen en mi clase es de mí, como soy más sensible y no tengo una amiga, me manipulan.	No	Una me mandó un mensaje "me caes mal" e iba diciendo cosas malas de mí, mi mejor amiga. -En el parque me dijeron "es que mientes mucho y nadie quiere estar contigo y me molestó mucho, sentía ganas de llorar, pero dije, para qué ... "Buah, paso".

## LO QUE LOS ADOLESCENTES NOS DICEN SOBRE

El móvil	las víctimas son
<p>Me permite estar conectado con mis amigos mucho tiempo hablando de casi cualquier cosa a cualquier hora. Lo necesito, pero no lo necesito. Puedo estar en Tiktok 1 hora sin darme cuenta</p>	<p>Los menos populares y suelen ser acosadas en grupo. Los más indefensos y con una etiqueta. El colectivo LGTBI o trans, son más sensibles Personas tímidas, que no se les da bien el deporte o con discapacidad.</p>
El Bullying/ciberbullying	El agresor
<p>Me parece mal meterse con alguien indefenso a quien se le pone una etiqueta para hacerte el guay. Se da en personas que no reciben mucha atención en casa y necesita que otros estén pendientes de ellos No está bien que una persona se tenga que meter con otra porque sea distinta, tenga una forma de pensar distinta, se junte con otra gente, o porque tú la veas diferente. Convierte algo bueno como el móvil en algo malo.</p>	<p>Necesita hundir a alguien para sentirse bien Lo hace para sentirse superior sin pensar en el otro. Busca atención y admiración por los amigos y otros que acosan. Puede tener problemas en casa o que te lo hayan hecho a ti, pero no significa que lo tengas que hacer tú. Lo hace por problemas personales, falta de confianza y no quieren que los vean que son débiles. Levanta rumores y luego no te creen a ti, sino al otro.</p>
En mi instituto	Mi solución
<p>No recuerdo que se haga nada Hay "alumnos ayudantes" asignados a los de la ESO, como protectores. El acosador tiene que salir del centro, no el acosado. Vas a jefatura, hablan con ellos y expulsan al agresor. Algunos profesores no te hacen ni caso, "déjame de molestar que eres muy melodramática.</p>	<p>Disponer de profesionales cualificados donde puedan ir los que sufren acoso. Cambiar a los alumnos de clase, yo tuve la mala suerte de estar 6 años con el mismo chico. Hablar con los que agreden y los que están solos para que se relacionen más con otros. Tener un psicólogo para hablar con los alumnos, pues los profesores no se enteran si tú no se lo cuentas.</p>

Cómo lo sufrí	Lo que le diría a una víctima
<p>Me hacían bromas de tirarme al suelo, hasta que fui con unos compañeros a jefatura y se solucionó. Cuidaron de que no volviésemos a coincidir en clase.</p> <p>Se me destapó y me dijo: “es que no puedo más, sé que estoy todo el día fingiendo, pero luego era la más chula, la más borde y la más guay.</p> <p>de la única que se ríen en mi clase es de mí, como soy más sensible y no tengo una amiga, me manipulan.</p>	<p>Pide ayuda y no te de corte contarle a algún adulto. Al final se va a solucionar, no estás solo, hay muchos a los que están acosando. Nadie está por encima de ti. Eres una persona igual que otra.</p> <p>Plántale cara: “tú, por qué me estás diciendo esto, qué te he hecho yo”, pon la cara dura y así la otra persona diga, “anda mira”.</p> <p>Ve al psicólogo, no tienes que sufrirlo.</p>
Casos que conozco	Lo que le diría a un agresor
<p>“joder” cómo ha podido estar pasando esto en nuestra cara sin darnos cuenta.</p> <p>Por no meterme en problemas y que me expulsasen, no hice nada.</p> <p>Le dije a ella, que no tuviera miedo porque no era verdad.</p> <p>Oí de una chica que se estaba cambiando de sexo y sufría mucho ByCb. Tuvo que cambiar de instituto porque no hacían absolutamente nada y menoró</p>	<p>Hay maneras de ser mejor sin meterse con alguien. Ponte en su lugar y de cómo lo está pasando el otro para tú divertirte.</p> <p>Estás pagando toda la ira que llevas dentro por un problema familiar con una persona que no es culpable. Habla con tus padres para ir al psicólogo.</p> <p>Imagínate que tienes un hermano o hermana que estudia mucho, que se relaciona poco y van a por él/ella, cómo se sentiría. Lloro y cuenta lo que te pasa, has podido pasar por un problema y necesitas soltarlo.</p> <p>Eso no está bien, le estás haciendo daño.</p>



C/ Alcalde Sainz de Baranda, nº 61 - 1º C

28009 - Madrid

**900 908 104**

Llamada gratuita

Chat: [www.atymediacion.es](http://www.atymediacion.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

