

MATERIAL DOCENT

ASSIGNATURA

CRIMINOLOGIA II

PROGRAMES I ESTRATÈGIES
DE PREVENCIÓ DEL
CIBERASSETJAMENT

1. Revisió de programes i estratègies de prevenció del ciberassetjament

A causa de la prevalença creixent i a les greus conseqüències per al desenvolupament psicosocial dels adolescents involucrats en el ciberassetjament, són diversos els esforços realitzats per a prevenir i erradicar aquesta problemàtica. A continuació, en primer lloc, es descriuen les principals estratègies o recomanacions que són efectives per a l'elaboració de programes de prevenció d'assetjament cibernètic. En segon lloc, es descriuen els principals programes internacionals i nacionals de prevenció i intervenció en el ciberassetjament entre companys en els centres escolars.

1.1. Recomanacions i estratègies

Nombrosos estudis evidencien els indubtables avantatges de la prevenció en les conductes problemàtiques en l'àmbit escolar (Bradshaw, 2015; Cerezo, Calvo, i Sánchez, 2011; Díaz-Aguado, 2005; Evans, Fraser, i Cotter, 2014; Garaigordobil i Oñederra, 2010). La prevenció permet disminuir l'aparició de conductes problemàtiques i evita dificultats que poden afectar molt negativament l'ajust psicosocial de l'adolescent. D'altra banda, aquest tipus d'intervencions impliquen un menor cost en recursos, ja que els seus efectes són més amplis i incideixen en un major nombre d'alumnes en comparació amb les intervencions on les problemàtiques ja estan detectades (Bradshaw, 2015; Swearer, Espelage, i Napolitano, 2009). La importància de la prevenció en les escoles radica en el fet que la qualitat de la convivència escolar influeix directament en el desenvolupament psicosocial i en el rendiment acadèmic dels estudiants. A més, l'escola és un àmbit d'intervenció privilegiat pel que fa a la socialització i formació de valors prosocials, ja que prevé que els xiquets i joves siguin víctimes o agressors d'un ampli rang de conductes negatives, ara i en el futur (Cava, 2016; Díaz-Aguado, 2005).

No obstant això, i fins i tot sent significatives aquests avantatges, no tots els centres escolars són plenament conscients de la importància de la prevenció en les conductes problemàtiques i en la millora de la convivència escolar. És per aquesta raó que diverses investigacions incideixen en la importància de sensibilitzar prèviament tota la comunitat educativa sobre la utilitat de la prevenció. D'aquesta manera, les estratègies preventives seran percebudes com una inversió de temps que repercutirà en una millor qualitat de les

relacions socials i en el propi procés d'ensenyament de l'adolescent (Cava, 2016; Eisner i Malti, 2012; Orpinas i Horne, 2006). D'altra banda, també és important que els professors siguin conscients de com determinades problemàtiques en el centre escolar, com ara el ciberassetjament i l'assetjament escolar, afecten tots, i no només aquelles persones directament implicades (Cerezo et al. 2011; Cox, Marczak, Teoh, i Hassard, 2017). En aquest sentit, és essencial que l'escola reconega el seu important paper com a agent protector o de risc, ja que, sense el compromís dels professors ni la implicació de les famílies, qualsevol acció dirigida a combatre el ciberassetjament resultarà ineficaç.

Pel que fa als comportaments negatius, Ortega-Ruiz (2008) estableixen que la prevenció de l'assetjament escolar significa anticipar-se a l'aparició de situacions que puguin obstaculitzar el desenvolupament d'una personalitat sana i integrada, propiciant així que l'adolescent pugui desenvolupar al màxim les seues potencialitats. Així, la prevenció de l'assetjament escolar implica, d'una banda, minimitzar els factors de risc que involucren a l'adolescent en el ciberassetjament, i per un altre, maximitzar els factors protectors que possibiliten la competència personal i social, i els valors morals dels menors.

Tenint en compte els nivells de prevenció, qualsevol proposta d'intervenció en l'assetjament escolar i el ciberassetjament pot ser (Espelage i Swearer, 2008; Guerrero, 2008):

- *Prevenció primària*: inclou mesures per a evitar l'aparició de situacions d'assetjament escolar dirigides a millorar la convivència, prevenir el conflicte i evitar l'aparició del fenomen.

- *Prevenció secundària*: s'implementa quan es detecten situacions d'assetjament incipients, i el seu objectiu és evitar la seua consolidació. Un exemple n'és l'aplicació d'un protocol d'actuació davant de l'existència d'una situació d'assetjament escolar.

- *Prevenció terciària*: es tracta de situacions d'assetjament o ciberassetjament ja consolidades. En aquest nivell la prevenció està dirigida a minimitzar l'impacte sobre els implicats, aportant suport terapèutic i protecció a les víctimes, així com control i mesures sancionadores o re-educatives als agressors.

No existeix una divisió específica entre aquests tres nivells, ja que estan mútuament interrelacionats. Oferir un tractament eficaç per als estudiants que manifesten conductes antisocials és també fer prevenció primària. De la mateixa manera, la prevenció secundària evita que uns certs estudiants, després d'una resposta educativa precoç, siguin objecte de la intervenció terciària. En general, amb independència del nivell, Muñoz,

González, Fernández, Sebastián, Peña, i Perol (2010) assenyalen algunes característiques comunes en els programes preventius que semblen haver aconseguit resultats positius:

- Intervencions educatives que es basen en una fonamentació teòrica consolidada.
- Accions preventives que ajuden a reduir al màxim els factors de risc, però, alhora paren atenció als factors de protecció.
- Programes de prevenció primària dirigits a la població generalitzada (no únicament a la població de risc).
- Programes de prevenció dirigits tant a homes com a dones.
- Formació especialitzada prèvia per part dels professionals que porten a la pràctica aquests programes.
- Facilitació d'un marc d'actuació de la prevenció integral, més enllà del context escolar, incloent el treball amb la família, campanyes de publicitat, polítiques comunitàries, etc.
- L'educació en valors i el desenvolupament d'habilitats personals i relacionals com a objectiu central de tota activitat educativa enfocada a evitar l'aparició de conductes no assertives.

De forma més específica, Díaz-Aguado (2005) planteja en el seu estudi tres estratègies que resulten molt satisfactòries a l'hora de prevenir la violència entre adolescents:

- Afavorir la cohesió entre companys i erradicar les situacions d'exclusió mitjançant l'aprenentatge cooperatiu. D'aquesta manera, es facilita la integració de tots els individus i es detecten de manera precoç els problemes d'interacció entre iguals.

- Incloure activitats específiques per a prevenir la victimització ensenyant a dir que no en situacions d'abús, demanar ajuda quan es necessita, o no sentir-se culpable quan se n'és víctima.

- Ensenyar a detectar i a superar els diferents tipus de prejudicis existents en la societat sobre determinats col·lectius, incloent el seu tractament dins de programes globals que erradiquen l'exclusió i fomenten la igualtat.

Encara que els experts coincideixen que la prevenció i intervenció del ciberassetjament són necessàries, no hi ha consens sobre com prevenir o tractar l'assetjament cibernètic (Espelage i Hong, 2017). És per aquest motiu que diversos autors nomenen algunes recomanacions o estratègies que resulten eficaces. Pel que fa a això, Mason (2008) proposa una sèrie de recomanacions a l'hora de plantejar intervencions per a prevenir el ciberassetjament mitjançant tres nivells: intervencions a nivell de sistema,

intervencions a l'aula, i intervencions individuals. A nivell de sistemes, Mason recomana que els programes anti intimidació curriculars han de tractar tant l'assetjament tradicional com l'assetjament cibernètic. D'aquesta manera es pot reduir la probabilitat d'intimidació cibernètica tant dins com fora de l'entorn escolar. També és recomanable que les escoles construïsquen les seues pròpies polítiques sobre l'assetjament cibernètic, i establisquen normes d'ús en relació a les tecnologies en l'entorn escolar. A nivell d'aula, aquest autor recomana ensenyar als estudiants habilitats socials, i estratègies de resolució de conflictes que els permeten prevenir de manera efectiva l'assetjament cibernètic. A nivell individual, s'emfatitza la importància de centrar-se en aquells estudiants que ja se sap que estan involucrats amb l'assetjament cibernètic, ja siga com a agressors o com a víctimes.

Una altra aportació interessant és la realitzada per Willard (2006). En concret, aquest autor proposa una sèrie d'elements que ajuden a crear una major consciència del ciberassetjament per part de les escoles i famílies. Per al tractament d'aquest problema és recomanable: capacitar professors, estudiants, pares, mares i membres de la comunitat en el coneixement de com prevenir i respondre a l'assetjament cibernètic; proporcionar advertiment als adolescents i als seus pares sobre les conseqüències negatives del ciberassetjament; supervisar les activitats en línia per a garantir la seguretat dels menors en el món cibernètic; i desenvolupar un pla d'acció per a detectar aquest problema, especialment en els casos de les víctimes amb risc de suïcidi (Willard, 2006).

D'altra banda, Fryer (2006) considera que, atés que les tecnologies van emergint diàriament, no podem anticipar i controlar cada nova tecnologia. Per aquest motiu, el millor camí és el de fomentar el factor humà i la responsabilitat compartida i mútua del comportament en el món virtual. Aquest autor proposa deu passos que garanteixen l'eficàcia de les intervencions en la temàtica del ciberassetjament (*Taula 1*).

Deu passos que garanteixen l'eficàcia en les intervencions

per a prevenir o tractar el ciberassetjament

1. Col·laborar de manera proactiva, tant els professors com els alumnes, per a tractar l'assetjament escolar i l'assetjament cibernètic, i per a prevenir aquests problemes abans que ocorregui un incident d'alta gravetat.
2. Patrocinar esdeveniments de conscienciació, la qual cosa inclou fer que els estudiants sàprien que l'assetjament i l'assetjament cibernètic no són apropiats ni tolerats dins o fora de l'escola. Aquesta conscienciació ha de ser contínua i involucrar a tota la comunitat educativa.
3. Realitzar enquestes per a trobar els punts calents on s'assetja als companys. En aquest sentit es convida als estudiants a identificar en un mapa de l'escola els llocs en els quals ocorren activitats il·lícites i prohibides com ara el consum de drogues, situacions violentes o d'assetjament.
4. Proporcionar caixes de confessions anònimes, en les quals els estudiants poden reportar de manera anònima i sense por a represàlies situacions d'assetjament escolar o cibernètic.
5. Establir una política d'ús acceptable de les tecnologies, juntament amb una sèrie de conseqüències si l'ús d'aquests dispositius electrònics no és l'adequat. Es recomana que aquest document sigui signat pels pares i els estudiants per a assegurar que tots dos estiguen al corrent d'aquesta política escolar quant a l'ús de les TIC en el centre escolar.
6. Crear un comitè de revisió amb diferents membres de l'escola (psicòlegs escolars, orientadors, coordinadors tecnològics, equip directiu...) que es reuneix i pren mesures quan hi ha incidents d'assetjament cibernètic.
7. Utilitzar programes informàtics que supervisen els menors quan estan navegant per internet. Aquests entorns permeten als adults moderar les interaccions entre els estudiants i ajudar-los a aprendre usos apropiats dels entorns digitals.
8. Fer reunions a classe, aquesta estratègia és una altra manera de prevenir l'assetjament cibernètic ja que permet que els estudiants aprenguen a responsabilitzar-se de les seues accions i resoldre problemes com el ciberassetjament.
9. Estar al corrent de les opcions de seguretat en internet i aprendre a com aplicar-les quan utilitzen les tecnologies. Estudiants i professors que usen els ordinadors en el centre educatiu han d'estar obligats a signar quan tinguen accés a internet. D'aquesta manera, les seues activitats poden ser rastrejades i monitorades.
10. El més important és donar suport a una cultura en la qual tots siguen responsables de les seues accions i tinguen un sentit de responsabilitat compartida, no només en l'entorn escolar sinó també en l'entorn cibernètic.

Taula 1. Recomanacions per a les intervencions en el ciberassetjament (Fryer, 2006)

De tots aquests elements eficaços en les estratègies preventives, l'element més important a l'hora d'abordar el ciberassetjament segons Couvillon i Ilieva (2011) és la

implicació de tots en aquesta problemàtica, incloent pares, professors, adolescents. Així mateix, aquests autors també defensen que el millor enfocament per a dissenyar un programa de prevenció no ha de restringir l'ús de les TIC, sinó desenvolupar, practicar i promoure comportaments apropiats en l'entorn virtual (Couvillon i Ilieva, 2011). L'evidència empírica també ha arribat a la conclusió que els enfocaments multi-nivell de tota l'escola són els més eficaços en la prevenció i la gestió del comportament d'assetjament cibernètic (Festl, Scharkow, i Quandt, 2015; O'Brennan, Bradshaw, i Furlong, 2014).

En definitiva, respectar, compartir, comprendre i ajudar, són aprenentatges prioritaris per a prevenir el ciberassetjament i fomentar una ciutadania digital positiva i responsable (Castro-Santander, 2013). Tenint en compte això, la prevenció del d'aquest problema en l'adolescència ha de dirigir els esforços cap a un canvi cultural on s'aprenega a estar bé amb els altres, tant en el món real com en el virtual.

Finalment, cal esmentar que la literatura científica evidència la necessitat de major rigorositat i estudis empírics que demostrin l'efectivitat dels esforços que es fan per a prevenir i intervenir en el ciberassetjament. Diferents estudis mostren que les intervencions d'intimidació cibernètica que demostrin la seua eficàcia són limitades (Cantone et al., 2015; Kraft i Wang, 2009; Williford et al., 2013). Referent a això, es recomana que els qui elaboren pautes preventives o de tractament facen ús de les estratègies preventives que han mostrat els seus efectes positius, es basen en els models d'intervenció teòricament fonamentats, i avaluen rigorosament els seus programes (Eisner i Malti, 2012; Flay et al., 2005). Concretament, és important seguir els estàndards recomanats per a tenir programes basats en l'evidència que ens permeten avançar en l'àrdua tasca de reduir i prevenir el ciberassetjament.

1.2. Revisió de programes

Aquest apartat està dedicat a descriure de manera breu algunes de les propostes i programes de prevenció i intervenció que s'han elaborat fins al moment en el ciberassetjament. No s'aporta una exhaustiva explicació de tots els programes existents, sinó que es descriuen les característiques dels programes i propostes de prevenció i intervenció més destacats que s'han desenvolupat en les últimes dècades, tant en l'àmbit internacional com en el nacional.

1.2.1. Programes de prevenció internacionals

- **Missing internet Safety Program** (Crombrie i Trinneer, 2003). Aquest programa de Canadà està compost per 6 sessions que imparteixen els professors a l'escola amb la finalitat de conscienciar els adolescents sobre els perills existents en el món virtual. Els objectius concrets que persegueix aquest programa són: 1) oferir un major coneixement i conscienciació de la importància de les conductes de seguretat en internet; 2) conscienciar sobre la perillositat de certes actituds, com per exemple revelar informació personal en internet; i 3) conscienciar de l'enorme perill que suposa interactuar amb estranys en internet. El programa *Missing* utilitza diferents jocs amb l'ordinador per a mostrar a l'adolescent com l'agressor aprofita les vulnerabilitats de la víctima per a guanyar-se la seua confiança i així començar el xantatge. Altres materials i mitjans que s'utilitzen en aquest programa són: a) sales de xat; b) correu electrònic; c) pàgina web personal dels adolescents; d) documentals i vídeos; e) cartells i fullets; i, f) guies per a pares, mares i professors. Els professors foren els encarregats d'implementar les activitats del programa. Per a avaluar l'eficàcia d'aquest programa es va utilitzar un disseny pre i posttest amb grup control i grup experimental. Els resultats mostren que el programa *Missing* no va canviar les conductes i actituds dels adolescents davant del ciberassetjament, probablement perquè es requereix d'un major període de temps per a observar aquests canvis. Sí es va observar un canvi significatiu en la probabilitat de publicar informació personal com ara l'edat, nom de l'escola, o fotografies, així com una menor probabilitat d'interacció dels adolescents en internet amb persones que no coneixen en la vida real.
- **NetSmartzKids** (Brookshire i Maulhardt, 2005; NetSmartzKids, 2017). Aquest programa nord-americà és un programa interactiu i educatiu dirigit a xiquets i adolescents des de 5 a 17 anys que proporciona recursos apropiats per a cada edat amb l'objectiu d'ensenyar als menors a estar més segurs en el món virtual i el real. Aquests recursos gratuïts poden ser utilitzats per pares, mares i tutors, educadors i agents de la llei. Amb recursos com ara vídeos, jocs, targetes d'activitat i presentacions, *NetSmartz* pretén fer gaudir als menors per a educar-los en l'ús responsable i segur de les tecnologies. En concret, els objectius que persegueix

aquest programa són: 1) saber com actuar davant dels depredadors en internet; 2) no ser roïn amb altres xiquets o adolescents a través d'internet; i, 3) anar amb compte amb la seua reputació en les xarxes socials. Aquest pla d'estudis inclou set mòduls que se centren en una varietat de temes. Als estudiants se'ls ensenya la importància de limitar la informació personal que comparteixen mentre estan connectats a internet. A continuació, mitjançant un DVD, es mostren diferents històries sobre les diferents formes i conseqüències de ciberassetjament. També s'ensenya vocabulari per a un correcte comportament en el món virtual, i s'anima els estudiants a identificar els adults en els quals poden confiar i recórrer quan se senten vulnerables. Finalment, els estudiants reben estratègies per a evitar l'assetjament cibernètic. Un estudi de Brookshire i Maulhardt (2005) va determinar que la participació en *NetSmartz* va augmentar la consciència dels joves sobre els perills d'internet i els va permetre sentir-se més segurs com a usuaris d'internet.

- **HAHASO: Help, Assert yourself, Humor, Avoid, Self-talk, Own it** (Salvatore, 2006). Aquest programa realitzat als Estats Units en l'entorn escolar pretén prevenir i adquirir recursos personals davant la intimidació tradicional i cibernètica. El programa HAHASO està compost per 5 sessions i gira entorn d'aquests elements: ajuda, autoestima, humor, evitació de riscos, diàleg intern i recursos personals. Aquest programa va ser implementat per un investigador especialitzat. Per a avaluar l'eficàcia del programa HAHASO, es va utilitzar un disseny pre-post amb grup control. Els resultats mostren una disminució de la intimidació, ja siga escolar o cibernètica, així com una millora en les habilitats socials i comportaments positius dels adolescents. Un aspecte interessant d'aquest programa és la consideració que el programa atorga les habilitats socials com a factors protectors de l'assetjament cibernètic i escolar.
- **I-Safe: cyber safety program** (Chibnall, Wallace, Leicht, i Lunghofer, 2006). *I-Safe* és una fundació americana sense ànim de lucre l'objectiu de la qual és proveir als xiquets i adolescents d'un millor coneixement i conscienciació de la seguretat en internet a més de prevenir i reduir comportaments perillosos, destructius, o

il·legals en les xarxes socials. Mitjançant el programa *I-Safe* es proporciona als joves informació sobre els perills potencials en internet, desenvolupant activitats que els ajuden a pensar en el coneixement rebut i compartit amb els seus companys en línia. Aquest programa va nàixer gràcies al fet que anys enrere es va realitzar un xat amb agents relacionats amb la llei que oferien assessorament gratuït. Amb aquesta iniciativa van veure que els xiquets preguntaven moltes qüestions sobre la seua seguretat en internet. D'aquesta manera, es va veure la necessitat de crear un programa que formara adequadament els menors en ciberseguretat. La primera versió del programa *I-Safe* comptava amb aquestes cinc sessions anomenades: 1) ciutadà de la comunitat cibernètica, 2) seguretat personal com a ciutadà cibernètic; 3) la tecnologia i els virus informàtics; 4) el robatori i el plagi de la propietat intel·lectual; i, 5) l'aplicació de la llei en la seguretat en internet. Encara que els professors poden donar totes aquestes lliçons, és recomanable que la relativa a les lleis la impartisquen policies. Des d'aquella primera versió, en edicions posteriors a aquest programa s'han inclòs nous elements com ara: *webcasts*, un personatge virtual anomenat *I-buddy*, jocs i altres activitats sobre com mantenir-se fora de perill en internet. A més, també s'han adaptat les activitats en funció del curs escolar dels participants. L'última novetat és la publicació d'un butlletí per a arreplegar les novetats més importants en qüestió de ciberseguretat. Els resultats mostren que, encara que els coneixements de seguretat cibernètica van augmentar significativament després de la intervenció, no existeixen canvis significatius en el comportament problemàtic en internet. Els seus autors consideren que potser aquest canvi requereix de més temps, s'ha d'enfocar més a aquells adolescents amb comportaments de risc en internet.

- **IHOP** (DiBasilio, 2008). Aquest programa implementat en un institut de Chicago (als Estats Units) amb adolescents entre 13 i 14 anys, té l'objectiu de reduir l'assetjament (físic, verbal, social i electrònic) posant l'accent en el paper dels observadors per a solucionar aquest tipus de problemàtiques. Els elements d'aquest programa fan referència al treball adreçat als companys, mitjançant la implicació de líders estudiantils. Els estudiants triats com a líders reben formació per a fer butlletins i compartir informació útil sobre intimidació amb altres

estudiants. També se'ls ensenya lideratge i habilitats prosocials. D'aquesta manera, aquests adolescents transmeten el que han après als seus companys amb l'objectiu de reduir l'assetjament escolar. Per a avaluar l'eficàcia del programa, 28 adolescents van participar-hi. Els resultats mostren que després del programa, més professors van considerar que la intimidació era un problema important a tractar. A més, els estudiants van ampliar la seua definició d'intimidació durant la intervenció. D'altra banda, la quantitat d'intimidació social i verbal va disminuir, i es va observar un augment de l'11 % en els estudiants-líders que ajudaven els seus companys si eren intimidats.

- **The Best of Coping (BOC) Program i Cyber Savvy Teens (CST) Program** (Chi i Frydenberg, 2009). Aquest programa d'origen australià va ser avaluat en adolescents de 13 i 14 anys. Els objectius que persegueix aquest programa són: 1) disminuir l'ús d'estratègies d'afrontament no productives en internet; 2) augmentar l'ús d'estratègies productives d'afrontament davant dels riscos cibernètics; i, 3) augmentar l'ús apropiat d'internet per part dels menors. D'una banda, el programa BOC està compost per deu sessions sobre l'afrontament, la resolució de problemes, la presa de decisions, l'establiment de metes, o l'enfrontament en el món cibernètic entre altres. D'altra banda, el CST consta d'una única sessió en la qual es tracta l'ètica en línia, la seguretat en internet, la forma correcta d'avaluar la credibilitat de la informació en internet, estratègies per a saber actuar en un cas d'assetjament cibernètic, i fomentar habilitats per a resoldre problemes. Per a avaluar l'eficàcia d'aquests dos programes es va realitzar una investigació amb 33 adolescents que van ser dividits en tres grups: un grup al qual se'l va aplicar el programa BOC; un grup al qual se'l va aplicar el programa CST, i finalment un grup control. Els resultats van revelar que tots dos grups d'intervenció van demostrar millores quant a la salut mental general. A més, també es va obtenir una millora quant a la realització de millors eleccions en línia després del programa. Concretament, es va trobar que el programa BOC era un millor programa per a millorar les estratègies d'afrontament. mentre que el programa CST era millor per a tractar qüestions cibernètiques més específiques.

- **ThinkUKnow Internet safety program** (Davidson, Martellozo i Lorenz, 2009). *ThinkUKnow* és una iniciativa d'educació al Regne Unit que forma part de la seua activitat dirigida a la reducció de danys a través de les tecnologies. Aquest programa tracta d'impartir consells de seguretat en internet a xiquets i joves d'entre 5 a 16 anys. A més, compta amb un lloc web amb diferents seccions que s'adapten a diferents grups d'edat, i seccions específiques per a pares, mares i professors. El propòsit d'aquest programa va ser sensibilitzar els xiquets i els joves sobre els perills que existeixen en internet, posant l'accent en el problema del *grooming*. A més d'una major sensibilització, aquest programa tenia la finalitat de conèixer millor els comportaments de risc dels menors a través de les tecnologies. En concret, aquest programa gira la seua activitat en funció de tres eixos: a) com divertir-se, b) com mantenir el control, i c) com actuar davant un problema en internet. Per a tractar aquests aspectes, aquest programa disposa de curtmetratges, presentacions informatives i una pàgina web repleta de recursos. L'avaluació de *ThinkUKnow* es va realitzar amb 1028 adolescents mitjançant un disseny qualitatiu post test, en el qual els adolescents responien a una sèrie de preguntes obertes relatives als coneixements adquirits i a l'impacte en les seues actituds i comportaments. Els resultats mostren que després de la implementació del programa els adolescents podien recordar els missatges de sensibilització rebuts en aquest. De manera específica, els vídeos eren més ben recordats que les presentacions informatives o la pàgina web. A més, l'opinió de la utilitat d'aquest programa va ser molt elevada, ja que els participants consideraven que el programa abastava aspectes molt interessants quant a la seguretat en internet.
- **The Brief Internet Cyberbullying Prevention Program** (Doane, 2011) Els objectius d'aquest programa canadenc van ser: 1) desenvolupar un vídeo per a augmentar el coneixement sobre el ciberassetjament i l'empatia cap a les víctimes d'assetjament cibernètic; 2) reduir les actituds positives cap al ciberassetjament; 3) disminuir les normes cautelars i descriptives positives sobre el ciberassetjament; i, 4) reduir intencions dels agressors cibernètics i els comportaments d'assetjament cibernètic. Aquest programa va ser dut a terme amb 375 estudiants d'entre 18 i 23 anys i s'emmarcava en tres eixos: a) notícies reals sobre les víctimes de ciberassetjament; b) definició, tipus, situacions, i prevalença

de l'assetjament cibernètic; i, c) casos d'assetjament cibernètic des del punt de vista de les víctimes. Es va utilitzar un disseny quasi experimental per a l'avaluació de l'eficàcia d'aquest programa. Els resultats van mostrar que la intervenció va reduir les conductes de comissió de ciberassetjament i les actituds positives en este tipus d'intimidació. A més, després de la intervenció, el coneixement sobre el ciberassetjament va augmentar. No obstant això, no es van trobar diferències significatives en empatia cap a les víctimes després de la intervenció. Segons el seu autor, aquest programa pot ser modificat i adaptat per al seu ús amb estudiants de secundària i batxillerat, donada la seua eficàcia per a: canviar les actituds cap al ciberassetjament i millorar el coneixement d'aquesta forma de ciberassetjament.

- **Cybersmart!** (Cybersmart, 2017; Doyle, 2011). *CyberSmart* és un recurs en línia gratuït dissenyat a Florida per a: professors, pares, mares i advocats que s'integra en el pla d'estudis existent dels professors a l'escola. La finalitat d'aquest recurs cibernètic és augmentar l'ús apropiat d'internet permetent als estudiants prendre decisions segures, intel·ligents i ètiques en línia. Aquesta plataforma en línia, examina totes les troballes d'investigació actuals i utilitza les millors pràctiques dels camps de seguretat cibernètica, prevenció de la violència escolar i educació del caràcter per a fomentar el canvi de comportament. De fet, disposa de recursos amb diferents formats per a aconseguir els seus objectius: plans de classes per grau i matèria, lliçons, llibres de text, *iBooks*, vídeos, jocs interactius i avaluacions, a més de material de capacitació i suport per a pares, mares i professors. Aquest programa es compon de huit sessions que tracten els següents continguts: 1) seguretat en internet; 2) privacitat i seguretat; 3) relacions i comunicació; 4) ciberassetjament i drama digital; 5) empremta digital i reputació; 6) imatge i identitat; 7) alfabetització informacional; i 8) crèdit creatiu i drets d'autor. L'eficàcia d'aquest programa a nivell curricular va ser avaluada per Doyle (2011). En aquest estudi es va implementar el present programa en 79 alumnes. Els resultats mostren que, encara que va haver-hi una reducció del percentatge de victimització i agressió en conductes ocasionals d'assetjament cibernètic, el programa no va tenir un efecte tan positiu quan es tractava de ciberassetjament realitzat de manera intensiva.

- **Beatbullying cybermentors** (Thompson i Smith, 2011). *CyberMentors BeatBullying* és un programa de tutoria i d'assessorament entre iguals en línia realitzat per adolescents prèviament formats per l'equip *Beatbullying*. Els alumnes amb problemes d'assetjament cibernètic poden connectar-se i demanar assessorament als *CyberMentors* per a saber afrontar aquesta situació en aquesta web: <https://cybermentors.org.uk>. Els objectius de *Beatbullying* són oferir assessorament i suport en relació a la seguretat electrònica, així com la prevenció i tractament de casos de ciberassetjament. Per a avaluar l'eficàcia d'aquest programa, *Beatbullying CyberMentors* es van administrar una sèrie de qüestionaris després de l'assessorament, tant als mentors com als adolescents que havien demanat aquest assessorament. L'avaluació d'aquest programa va mostrar que en la majoria d'ocasions la majoria dels incidents de ciberassetjament van tenir una duració d'unes setmanes, i que *Facebook* va ser el principal mitjà per a ciberassetjar, a més, la majoria de les víctimes coneixia els seus agressors que eren de la seua mateixa edat. Les persones que van demanar assessorament van tenir una resposta molt positiva cap al programa *CyberMentors*, ja que sentien que havien sigut ben assessorats, i van pensar que els mentors estaven ben formats. A més, els usuaris d'aquest programa van reportar que se sentien segurs demanant assessorament en aquest espai virtual. Les persones que van demanar aquest tipus d'ajuda també recomanarien a un amic fer ús d'aquest programa. En concret, els usuaris van valorar la facilitat per a contactar i parlar amb un *CyberMentor*, i la recepció de consells útils o molt útils. El programa *Beatbullying CyberMentors* ha sigut ben valorat pels mentors i usuaris, a més s'ha donat difusió europea a aquest programa. Aquest programa és d'utilitat a causa del seu èmfasi en els sistemes d'ajuda als joves vulnerables, a més a més en un context virtual en el qual solen passar moltes hores.
- **WebQuest** (Brewer, 2011) es tracta d'una intervenció realitzada en una escola de secundària a Los Angeles (Brewer, 2011). A través d'una *iWeb*, una eina de disseny web proporcionada per *Apple*, es pretén ajudar els estudiants a construir la seua pròpia comprensió de l'assetjament cibernètic. En aquest context, mitjançant una perspectiva constructivista, es proporciona una intervenció innovadora i tecnològica per a l'educació i prevenció del ciberassetjament. Se'ls

planteja als participants una tasca per a donar a conèixer aspectes relatius a l'assetjament cibernètic. En concret, *WebQuest* està composta per cinc sessions: 1) avaluació prèvia i introducció de la tasca que els participants han de realitzar; 2) elaboració de la tasca l'objectiu de la qual és aprendre més sobre el ciberassetjament mitjançant la cerca de recursos audiovisuals en internet; 3) realització del procés de la tasca per a aclarir mitjançant instruccions explícites i clares quina és la comesa dels participants; 4) elaboració dels recursos multimèdia finalment triats pels participants; i 5) avaluació posterior d'aquesta tasca. Es va avaluar l'eficàcia d'aquest programa mitjançant proves a priori i a posteriori amb grup control. Els resultats mostren un augment estadísticament significatiu en la sensibilització i el coneixement davant de la problemàtica del ciberassetjament. Aquesta intervenció és interessant per la seua perspectiva constructivista, i per la seua metodologia per a adquirir coneixements i una major sensibilització davant del problema del ciberassetjament.

- **Empathic virtual buddy (Embodied Conversational Agents - ECAs)** (van Der Zwaan et al., 2012). Aquest no és un programa estandarditzat, però es tracta d'un interessant experiment realitzat a Holanda per a demostrar els efectes d'una intervenció en línia amb l'objectiu d'oferir suport a les víctimes d'assetjament cibernètic. Atés que l'assessorament en línia d'una persona és molt exigent i costós, aquesta intervenció té com a objectiu automatitzar aquest tipus de suport per a arribar a més víctimes. *Empathic virtual buddy* és una aplicació informàtica que consisteix en un personatge virtual que interactua amb els usuaris basant-se en els principis de la comunicació cara a cara. Quan un xiquet no es troba bé perquè ha sigut víctima de ciberassetjament, pot recórrer a aquest personatge virtual per a rebre suport emocional i consells pràctics sobre com bregar amb la situació. A més de comunicar-se verbalment amb l'usuari, mitjançant la finestra de xat, *Empathic virtual buddy* també mostra expressions de comunicació no verbal per a millorar aquesta interacció. Un disseny experimental transversal va demostrar que els usuaris reconeixen els senyals emocionals expressats per *Empathic virtual buddy*, i que aquest personatge virtual té en compte els sentiments de l'usuari. A més, les respostes a les preguntes obertes també van

demostrar una actitud positiva dels participants cap a *Empathic virtual buddy*, i cap a l'entorn virtual en el qual s'emmarca aquesta proposta d'intervenció.

- **NoTrap! Noncadiamointrappola, “Let’s not fall into the trap!”** (Menesini i al., 2012; Palladino, Nocentini i Menesini, 2016). Aquest programa, realitzat a Itàlia, és una intervenció basada en l'escola que utilitza un enfocament dirigit per parells per a prevenir i combatre tant l'assetjament escolar com el ciberassetjament. *NoTrap!* es basa, en primer lloc, en la perspectiva ecològica, ja que considera el context escolar. En segon lloc, aquest programa també es basa en la perspectiva pro-social, ja que pretén facilitar la prestació de suport en línia. D'aquesta manera, es pretén, d'una banda, implicar els companys i educadors en la resolució dels casos d'intimidació, i per un altre, fomentar conductes positives en línia. Aquest programa consta de dues fases, la primera duta a terme per psicòlegs o experts en contextos escolars, i la segona duta a terme per professors prèviament entrenats. Durant les seues tres edicions s'ha anat modificant i millorant el programa. En la segona edició els seus autors van equilibrar els continguts entre l'assetjament tradicional i cibernètic, van donar major protagonisme a les víctimes, i van emfatitzar el paper dels espectadors en la prevenció d'aquestes problemàtiques. A més, es va posar l'accent en el suport de l'educador en les activitats de classe mitjançant la creació i moderació d'una pàgina de *Facebook* per a tractar el ciberassetjament. Aquest perfil en aquesta xarxa social, juntament amb el fòrum de la pàgina web de la primera edició del programa, van permetre als educadors, d'una banda, fomentar la publicació de continguts relatius a la prevenció d'aquest tipus d'intimidació, i per una altra, facilitar una via de denúncia en cas de conèixer casos d'intimidació o de ser-ne víctima. En la tercera edició del programa, es va afegir un major èmfasi en les activitats dirigides per parells que promouen la cooperació i l'empatia cap a les víctimes, i es van incloure pautes per a saber actuar davant del ciberassetjament. L'avaluació de l'eficàcia d'aquest programa es va realitzar utilitzant dos assajos quasi experimentals. Els resultats mostren una reducció significativa en el grup experimental en comparació amb el grup control en les variables victimització, intimidació, cibervictimització, i assetjament cibernètic.

- **CyberALLY** (Anti-Defamation League, 2016). *CyberALLY* és un programa interactiu de prevenció d'intimidació cibernètica per a estudiants de secundària realitzat a Atlanta (Georgia). En aquest programa s'ofereix una formació de 3 hores a 6 hores per a conscienciar els estudiants de l'impacte del ciberassetjament, i ajudar-los a saber bregar amb l'assetjament cibernètic, ja siga com a agressor o com a víctima. A més, en aquest programa també es fomenta el respecte per les diferències i la implicació dels adolescents a l'hora d'ajudar les víctimes. Els objectius específics d'aquest programa són: 1) reconèixer i tractar de forma eficaç l'assetjament cibernètic; 2) identificar l'assetjament cibernètic motivat per prejudicis i comportaments d'odi en línia; i, 3) obtenir eines i habilitats necessàries per a respondre a l'assetjament cibernètic i ajudar les víctimes. Es va realitzar una avaluació del programa *Cyber-ALLY* amb 411 estudiants de secundària. Els resultats mostren que els alumnes van aprendre habilitats per a afrontar el ciberassetjament. El programa també té un efecte positiu quant a una major implicació a l'hora d'ajudar les víctimes, així com un augment en les estratègies preventives per a no ser blanc d'aquesta mena d'intimidació cibernètica
- **Surf-Fair** (Pieschl i Urbasik, 2013) és un programa curricular alemany que va ser implementat en alumnes d'11 i 12 anys per a prevenir el ciberassetjament. En concret, es tracta de classes individuals que poden usar-se per a realitzar prevencions a curt termini. Els objectius que persegueix aquest programa són: 1) reduir l'assetjament cibernètic; 2) augmentar l'ús d'estratègies productives d'afrontament, i 3) disminuir l'ús d'estratègies d'afrontament que no resulten productives en la problemàtica del ciberassetjament. Aquest programa té una o dues sessions, si s'opta per la sessió de 90 minuts es tracten els següents temes: definició d'assetjament cibernètic, proposta d'exercicis diaris i discussió sobre estratègies d'afrontament. D'altra banda, si s'opta per realitzar dues sessions de 90 minuts aquests són els continguts que es tracten: seguretat en línia, lleis alemanyes sobre el ciberassetjament i el visionat i discussió d'una pel·lícula que tracta la temàtica. Per a avaluar l'eficàcia d'aquest programa es va utilitzar un disseny pre-test post-test amb grup control, sent els grups assignats per l'escola en funció de

les classes. Els resultats mostren que aquest programa va ser eficaç quant a la seua capacitat per a reduir incidents cibernètics negatius. En concret, s'observa una reducció major de la victimització que de la ciberagressió. També aquest programa va tenir efectes positius quant a una millora de les estratègies productives d'afrontament davant de casos d'assetjament cibernètic. Finalment, aquest programa també va ser avaluat positivament pels estudiants participants.

- **The Labyrinth** (Choleva, Simeon, Filis, Metefas i Patrikakis, 2013). No es tracta d'un programa sinó d'un videojoc sobre la seguretat en internet desenvolupat per estudiants grecs mitjançant *Kodu*, que és una eina de programació visual dissenyada especialment per a introduir xiquets als principis de programació. En aquest joc interactiu el protagonista es troba en un laberint, que representa el caòtic món virtual, on ha de fer front a diferents perills que poden ocórrer-li quan navega per internet. Per a resoldre aquests obstacles el jugador ha d'obtenir els programes de protecció d'internet o demanar ajuda a un adult per a rebutjar els atacs. Els resultats mostren que, gràcies a aquests videojocs, els menors havien adquirit una major consciència a no publicar dades personals a desconeguts en internet. En concret, les dades revelen que un 76 % no entraria en un lloc web estava sense estar segurs que compliria les característiques de seguretat, i un 71 % reconeixia que si es trobara en una situació similar a les que presenta el videojoc demanarien l'opinió dels seus pares o professors.
- **The WebQuest Cyberbullying Prevention Course** (Lee, Zi-Pei, Svanström i Dalal, 2013) es va dur a terme amb 61 estudiants de secundària taiwanesos de setè grau. En concret, els objectius que perseguia aquest programa eren: 1) determinar si la intervenció contribuïa efectivament a un millor coneixement del ciberassetjament; 2) millorar l'actitud cap a la intimidació cibernètica; i, 3) reduir la intenció d'assetjament cibernètic. El marc conceptual i de *WebQuest* és la realització d'un conjunt d'activitats d'aprenentatge orientat a la tasca. D'aquesta manera, els estudiants a través de 8 sessions desenvolupen un sistema de suport entre iguals en els processos de resolució de problemes. Basat principalment en el constructivisme social i la teoria de l'aprenentatge col·laboratiu, *WebQuest* té sis

components: introducció, tasca, procés, recursos, avaluacions i conclusions. El disseny d'aquest programa va ser quasi experimental amb grup de control, i seguiment dues setmanes després. Els resultats van mostrar una millora en el coneixement del ciberassetjament. A més, es va reduir la intenció d'assetjar ja que els estudiants eren més conscients de les regles formals en el món virtual. Finalment, no es va mostrar un canvi d'actitud davant l'assetjament cibernètic després de la implementació del programa, els seus autors creuen que es deu a la xicoteta grandària de la mostra i al nombre reduït de sessions.

- **The KiVa Antibullying Program** (Williford et al., 2013). Es tracta d'un programa anti assetjament elaborat en la Universitat de Turku (Finlàndia) per a prevenir i afrontar l'assetjament en xiquets i adolescents. Una de les característiques més destacades d'aquest programa és la seua elevada eficàcia demostrada i el seu caràcter universal, ja que ha sigut aplicat en molts països entre els quals es troba Espanya. L'objectiu principal d'aquest programa és donar a conèixer l'important paper que exerceixen tots els estudiants en el procés d'intimidació. Així, amb aquesta intervenció es pretén augmentar l'empatia cap a la víctima, i proporcionar estratègies segures que permeten als menors secundar i defensar les víctimes. El programa *Kiva* conté diverses estratègies: suport a les víctimes i agressors, manuals, guies per a pares i mares, videojocs, pàgina web, fòrum de discussió i entrenaments per als professors entre altres estratègies. Els resultats a nivell general de l'aplicació d'aquest programa revelen que *KiVa* redueix significativament l'assetjament escolar (persecució i intimidació), millora els símptomes psicològics, té efectes positius en la motivació i rendiment acadèmic, i, a més, millora el clima escolar. De manera específica, pel que fa a l'eficàcia d'aquest programa en el problema del ciberassetjament, els resultats van indicar que el grup experimental ($n = 9914$) va obtenir freqüències més baixes de cibervictimització i ciberassetjament en el post test en comparació amb el grup control ($n = 8498$).
- **Friendly ATTAC (Adaptive Technological Tools Against Cyberbullying)** (van Broeckhoven i de Troyer, 2013; van Cleemput, Vandebosch, Poels,

Bastiaensens, DeSmet i de Bourdeaudhuij, 2015). Es tracta d'un projecte d'investigació interdisciplinari belga finançat per l'Agència per a la Innovació de Ciència i Tecnologia. L'objectiu principal d'aquest projecte és examinar com les TIC poden ajudar a reduir i tractar la salut dels joves implicats en la problemàtica creixent del ciberassetjament, així com dissenyar eines tecnològiques eficaces a l'hora de combatre el ciberassetjament. Concretament, els objectius a perseguir en aquest projecte són: 1) recopilar la informació actual sobre l'assetjament cibernètic (prevalença, perfils de víctimes, agressors i espectadors); 2) recollir informació sobre els factors i variables que determinen la conducta d'assetjament cibernètic; 3) seleccionar els mètodes d'intervenció més adequats per a fer front a l'assetjament cibernètic; 4) desenvolupar escenaris virtuals personalitzats, predictibles i eficaços per a lluitar contra el ciberassetjament; i 5) desenvolupar una avaluació rigorosa científica dels efectes del programa. De moment s'ha elaborat un informe per a avaluar l'estat de la qüestió (<http://www.friendlyattac.be>), i s'han dissenyat diferents jocs en línia. Si bé encara estan en una fase primerenca aquests jocs en línia, ja s'han aplicat en una mostra xicoteta de persones per a avaluar en un futur els seus efectes preventius en el ciberassetjament.

- **Online Pestkoppentoppen (Stop Bullies Online/Stop Online Bullies)** (Jacobs, 2014). Aquest programa holandès consta d'una plataforma en línia on les víctimes de ciberassetjament tenen accés (<http://www.pestkoppentoppen.nl>). Es tracta d'una intervenció en línia personalitzada dirigida als adolescents víctimes d'assetjament cibernètic. En concret, *Online Pestkoppentoppen* pretén reduir el nombre de víctimes de ciberassetjament ensenyant-los estratègies d'afrontament, i oferint-los un tractament efectiu per als seus símptomes de depressió i ansietat. Aquest programa té un enfocament individualitzat de la intervenció, ja que s'ajusta a les pròpies característiques dels participants. Els autors justifiquen aquest tipus d'intervenció en el fet que segons els estudis les víctimes són en general poc inclinades a comunicar la seua situació d'intimidació a un adult, i en que els adolescents passen molt de temps en línia, cosa que fa accessible que les víctimes decidisquen iniciar aquest programa. Partint d'aquesta premissa, el programa consta d'una plataforma en línia amb els següents materials: a) sessions

d'assessorament; b) imatges, videoclips, còmics, resums, plans i frases en relació a la prevenció i actuació davant del ciberassetjament; i c) sessions d'entrenament en habilitats socials. *Online Pestkoppentoppen* conté tres sessions d'intervenció. En la primera sessió s'ensenya a les víctimes de ciberassetjament a identificar els pensaments irracionals i a formar pensaments més racionals. En la segona sessió se'ls ensenya mètodes d'afrontament per a detenir la seua situació d'assetjament cibernètic. Finalment, en la tercera sessió, s'educa als participants sobre l'ús segur de les tecnologies, amb la finalitat de prevenir futures intimidacions. El programa va ser provat en una mostra pilot prèviament, abans de la seua implementació, i actualment, els seus autors pretenen avaluar la seua eficàcia en termes de reduir l'assetjament cibernètic i els símptomes d'ansietat i depressió de les víctimes.

- **Survivors!** (Amse, 2014). Aquest programa d'intervenció holandès centra la seua atenció en el paper clau que tenen els espectadors a l'hora de detenir l'assetjament i el ciberassetjament. De manera específica, els objectius concrets que persegueix aquest programa són: 1) conscienciació i coneixement del comportament d'un mateix i dels altres en situacions d'assetjament o ciberassetjament; 2) conscienciació de la responsabilitat personal i compartida a l'hora de detenir la ciberintimidació; 3) millora dels coneixements relatius a la intimidació i pautes d'actuació davant de casos de situacions d'assetjament cibernètic; 4) augment de les actituds contràries a la intimidació; i, 5) millora de l'autoeficàcia i resultat a l'hora de defensar i ajudar un company intimidat. El programa *Survivors*, en primer lloc, planteja el teatre com a mitjà de conèixer, conscienciar-se i posar-se en el lloc dels rols que participen en el ciberassetjament. En segon lloc, en les entrevistes es mostren situacions d'assetjament presentades en l'obra de teatre per a discutir i plantejar diversos punts de vista en relació a aquest tipus d'intimidació. Finalment, es realitza una sessió amb l'objectiu d'ampliar els coneixements d'aquest problema i les habilitats d'afrontament davant de situacions de ciberassetjament. A més, en aquest programa també es proporciona als participants una plataforma virtual en la qual comparteixen experiències personals i realitzen diversos exercicis per a practicar les habilitats que els permeten: dir "basta" als assetjadors, demanar ajuda, i protegir la seua privacitat en internet. Amb una mostra de 1174 estudiants de primer curs de secundària, es va avaluar

l'eficàcia d'aquest programa. Els resultats mostren que després de la intervenció es va millorar el coneixement, la conscienciació i l'actitud davant de les situacions d'assetjament i ciberassetjament. A més, també va haver-hi un major compromís i autoeficàcia en la defensa de les víctimes, i una millora en l'adquisició d'una responsabilitat compartida, i en el manteniment d'un bon clima escolar.

- **Arizona Attorney General's social networking safety and cyberbullying prevention presentation** (Roberto, Eden, Savage, Ramos-Salazar i Deiss, 2014). Aquesta proposta d'intervenció estatunidenca consisteix en una presentació de 45 minuts, en la qual dues terceres parts van dirigides a la promoció de la seguretat en les xarxes socials, i una tercera part a la prevenció de l'assetjament cibernètic. Els tres objectius principals d'aquesta presentació són: 1) canviar actituds, intencions i comportaments en el món virtual; 2) convèncer i conscienciar els participants que existeixen amenaces greus en internet; i, 3) proporcionar maneres eficaces de reduir les amenaces i perills cibernètics. Alguns exemples dissenyats en aquest programa per a augmentar la conscienciació de les amenaces cibernètiques són: 1) aproximadament dues setmanes abans de la presentació, l'adult que duu a terme aquest programa envia una sol·licitud d'amistat a tots els estudiants membres de la pàgina de *Facebook* de l'escola secundària, durant la presentació es discuteix sobre els motius que els han fet agregar a algú molt major que ells que no coneixen; 2) l'adult mostra als estudiants informació personal dels estudiants a la qual accedeix només mirant les seues pàgines de perfil; i 3) l'adult mostra una pàgina de *Facebook* de "Danny", un xic de 25 anys que busca fer amics, posteriorment es mostra als estudiants el perfil de "Danny" que resulta ser un delinqüent sexual "Keith" de 32 anys. Després d'això, es procedeix a realitzar una sèrie de recomanacions que protegeixen els menors d'aquests riscos cibernètics. L'eficàcia de la intervenció Arizona es va dur a terme amb 445 adolescents, mitjançant un disseny post test amb grup control. Els resultats mostren que el grup experimental va tenir millors resultats en la conscienciació de les amenaces cibernètiques, i una millora en l'eficàcia de les respostes, les actituds i els comportaments en el món virtual, com ara establir privacitat en les xarxes socials o no fer-se amics de persones desconegudes. A més, també el grup experimental va reportar millors resultats a l'hora de no prendre represàlies davant

de comentaris en línia ofensius, i acudir als adults de confiança en cas de rebre ciberassetjament.

- **ViSC Social Competence Program** (Gradinger, Yanagida, Strohmeier, i Spiel, 2015). Aquest programa austríac naix amb l'objectiu primordial de reduir la conducta agressiva i la intimidació, tant a l'escola com per mitjà de les tecnologies. En concret, els objectius específics d'aquest programa són: 1) fomentar la responsabilitat compartida entre els professors; 2) promoure un millor enteniment del problema; 3) ensenyar procediments per a fer front als casos aguts; i, 4) realitzar conjuntament mesures preventives en el context escolar. Des d'un enfocament sistèmic, aquest programa pretén crear un entorn en el qual es considere l'assetjament un comportament intolerable. Per a fomentar la transferència de coneixement, aquest programa es basa en un model de formació d'entrenador en cascada. D'aquesta manera els científics responsables del programa van formar entrenadors del programa *ViSC*, perquè al seu torn entrenaren els professors, que posteriorment formarien als estudiants en la prevenció i actuacions preventives davant casos d'assetjament. En concret, en el programa *ViSC* a través d'un aprenentatge cooperatiu es realitzen diverses activitats que inclouen l'ús de fotografies, pel·lícules, curts, periòdics, jocs de rol i jocs interactius. Per a l'avaluació d'aquest programa es va utilitzar un disseny pre post amb 2042 estudiants i 338 professors. Els resultats d'aquest programa mostren una major conscienciació de la problemàtica del assetjament escolar i cibernètic. I encara que aquest programa va aconseguir reduir a curt termini les taxes d'intimidació i agressió, a llarg termini no es van veure efectes.
- **The Media Heroes Cyberbullying Prevention Program** (Schultze-Krumholz, Wolfer, Jakel, Zagorscak i Scheithauer, 2012). Es tracta d'un programa d'intervenció i prevenció de l'assetjament tradicional i del ciberassetjament desenvolupat a Alemanya. L'objectiu principal d'aquest programa és prevenir la problemàtica del ciberassetjament principalment mitjançant la promoció i foment de l'empatia, proporcionant coneixements sobre els conceptes, els riscos d'internet, la ciberseguretat, les conseqüències legals de ser agressor cibernètic, i

la promoció de formes assertives per a involucrar-hi els espectadors. S'han desenvolupat dues versions del programa *Media Heroes*: una versió llarga (15 sessions) i una versió curta (4 sessions). Les activitats que componen aquest programa són diverses i inclouen jocs de rol, debats, anàlisis de supòsits, discussió de notícies i pel·lícules, i activitats de cooperació entre altres. L'avaluació general d'aquest programa va mostrar que és útil en la reducció de la comissió del ciberassetjament, i en l'augment de l'empatia i l'autoestima. A més, després del programa també va haver-hi una millora de les habilitats de presa de perspectiva d'altres persones, i una millor percepció subjectiva de salut en els participants. Recentment, es va elaborar un estudi per a mostrar l'eficàcia d'aquest programa amb una mostra de 1075 adolescents pertanyents a 5 escoles a Berlín, Alemanya d'11 a 17 anys. Els resultats d'aquest estudi confirmen que el programa *Media Heroes* redueix l'assetjament cibernètic i l'assetjament tradicional (encara que no la victimització). En concret, els efectes més pronunciats es troben en la versió llarga del programa, sent els participants que van informar ser víctimes de manera simultània d'assejament escolar i ciberassetjament els que van obtenir millors resultats (Chaux, Velásquez, Schultze-Krumbholz, i Scheithauer, 2016).

- **Cyber friendly schools Project** (Cross et al., 2016). Aquest projecte australià adreçat a adolescents, agents escolars i famílies, té per objectiu reduir l'assetjament cibernètic mitjançant el foment d'un comportament positiu, prudent i responsable a través de les TIC en els adolescents. En concret, el programa *Cyber Friendly* consta de 5 mòduls amb diferents activitats que són implementats pels professors en l'horari escolar: 1) contextos: seguretat en les xarxes socials, tipus d'accés als entorns en línia, i la presa de control davant dels riscos; 2) contactes: les relacions en internet, presa de decisions i competències socials; 3) confidencialitat: reputació digital, privacitat i protecció; 4) conducta: autogestió en la cerca d'ajuda, responsabilitat compartida dels espectadors, i comunicació positiva; 5) contingut: eines legals, naturalesa i prevalença del ciberassetjament, i resolució de conflictes. També aquest programa afig recursos per a l'aula adreçats a professors i a famílies. L'avaluació del programa *Cyber Friendly* va seguir un disseny longitudinal prospectiu amb 19 escoles en el grup experimental ($n = 1878$) i 16 escoles en el grup control ($n = 1504$). Els resultats mostren que aquest

programa fomenta l'ús positiu de les tecnologies i redueix el ciberassetjament. No obstant això, l'efecte a l'hora de reduir el ciberassetjament va ser menor de l'esperat quan s'avaluava l'efecte a llarg termini.

1.2.2. Programes de prevenció nacionals

- **Programa Conred “Conocer, construir, convivir en internet y las redes sociales”** (del Rey, Casas., y Ortega, 2012, 2016). Aquest programa de prevenció i intervenció va ser dissenyat a Espanya, concretament en la Universitat de Còrdova. L'interés del mateix és intervenir en l'alfabetització digital dels adolescents promovent al seu torn la ciberconvivència i evitar situacions de risc en internet. En concret, aquest programa gira entorn de tres elements principals: 1) el desenvolupament d'emocions positives i competències socials, posant l'accent principalment en el foment de l'empatia; 2) la recopilació d'informació sobre el ciberassetjament i el comportament positiu, prudent i segur en internet; i, 3) la implicació de l'equip docent en la prevenció de la intimidació. El *Programa Conred* es centra sobretot en la convivència escolar i la sensibilització mitjançant l'empatia com a claus per a fomentar un ambient de suport mutu en internet. D'aquesta manera, els seus autors fomenten un clima positiu perquè els adolescents puguin navegar per internet de manera segura i sense riscos. El *Programa Conred* consta de 8 sessions, a més d'altres sessions dirigides a professors i a pares. Al seu torn, es realitza una campanya de sensibilització per a frenar el ciberassetjament. Aquest programa va ser implementat a 875 estudiants d'entre 11 i 19 anys per a demostrar la seua eficàcia a través d'un disseny quasiexperimental amb proves pre-test i post-test amb grup control. Els resultats van mostrar que en el cas de les víctimes es va reduir la cibervictimització i la victimització en el context escolar. A més, les víctimes també van reduir la dependència interpersonal i la il·lusió de control en el seu comportament en la xarxa. D'altra banda, pel que fa als agressors, el grup experimental va experimentar una reducció en la implicació en l'assetjament tradicional i cibernètic, i un augment en l'empatia. Pel que respecta als agressors-víctimes després de la intervenció, va haver-hi una reducció en l'agressió cibernètica, així com una reducció en la dependència interpersonal i il·lusió de control en el món

virtual. Finalment, els espectadors van augmentar els nivells d'empatia, i també van veure reduïdes la dependència interpersonal i la il·lusió de control en el context cibernètic.

- **Cyberprogram 2.0** (Garaigordobil i Martínez-Valderrey, 2014, 2016). Aquest programa espanyol realitzat al País Basc comprén activitats la finalitat de les quals és prevenir i/o intervenir en situacions d'intimidació, tant a l'escola com a través de les noves tecnologies. Les activitats del programa *Cyberprogram 2.0* persegueixen aquests quatre objectius principals: 1) identificar i conèixer els conceptes relatius a la intimidació i l'assetjament cibernètic; 2) analitzar les conseqüències que té per a les víctimes, els agressors i els observadors la implicació en l'assetjament tradicional i cibernètic; 3) desenvolupar estratègies d'afrontament específiques que aconseguisquen prevenir i reduir els comportaments d'intimidació en el context real i virtual; i 4) fomentar variables positives i habilitats socials com ara l'empatia, l'escolta activa, el control de la ira, o la resolució constructiva de conflictes entre altres. Aquest programa consta de 20 sessions que giren al voltant d'aquests tres eixos: a) conceptualització i identificació de l'assetjament escolar i el ciberassetjament; b) anàlisi de les conseqüències d'aquests tipus d'intimidació; i, c) estratègies d'afrontament per a prevenir i saber actuar davant de situacions d'assetjament escolar i cibernètic. El programa utilitza diferents tècniques com ara les dinàmiques de grup, debats, jocs de rol, dramatitzacions, o estudi de casos entre altres. Es va utilitzar una metodologia quasi experimental per a avaluar l'eficàcia de *Cyberprogram 2.0*, i es va administrar un qüestionari d'avaluació del programa (*CEP-Cyberprogram 2.0*) adreçat als adolescents que van participar en el programa, amb la finalitat d'avaluar el canvi que, en la seua opinió, havien experimentat per efecte del programa d'intervenció. Els resultats mostren que aquest tipus d'intervenció redueix les conductes de victimització i agressió en l'assejament i ciberassetjament, l'agressivitat premeditada i impulsiva i les estratègies de conflicte negatives. A més, els resultats mostren que després d'implementar aquest programa es va augmentar de forma significativa la resolució positiva de conflictes, les conductes socials positives, l'autoestima i l'empatia.

Taula 2. Revisió de programes de ciberassetjament per ordre cronològic

Nom	Autors i any	País	Nº sessions	Resultats
Missing Internet safety program	Crombie i Trinneer (2003)	Canadà	6	<ul style="list-style-type: none"> - No existeix un canvi en les conductes i actituds dels adolescents cap al ciberassetjament. - Menor probabilitat de publicar informació personal com pot ser l'edat, nom de l'escola, o fotografies compromeses. - Menor probabilitat d'interacció en internet amb persones que no coneixen en la vida real.
NetSmartzkids	Brookshire i Maulhardt (2005)	EUA	–	<ul style="list-style-type: none"> - Augment de la consciència dels joves sobre els perills en internet. - Major sensació de seguretat en internet.
HAHASO: help, assert yourself, humor, avoid, self-talk, own it	Salvatore (2006)	EUA	5	<ul style="list-style-type: none"> - Disminució de la intimidació escolar i cibernètica - Millora en les habilitats socials i comportaments positius dels adolescents.
i-Safe: cyber safety program	Chibnall et al. (2006)	EUA	5	<ul style="list-style-type: none"> - Augment dels coneixements en seguretat cibernètica. - Sense canvis en el comportament problemàtic en internet.
IHOP	DiBasilio (2008)	Chicago	–	<ul style="list-style-type: none"> - Augment del nombre de professors que consideren que la intimidació és un problema important a tractar. - Els estudiants van ampliar la seua definició d'intimidació. - Disminució de la intimidació social i verbal. - Augment de l'11 % dels estudiants-líders que ajuden les víctimes.
The Best of Coping (BOC) Program i Cyber Savvy Teens (CST) Program	Chi i Frydenberg (2009)	Austràlia	10	<ul style="list-style-type: none"> - Millora quant a la salut mental general dels adolescents. - Millors eleccions quan es navega per internet. - Programa BOC: millora les estratègies d'afrontament. - Programa CST: millora l'afrontament de qüestions cibernètiques més específiques.

ThinkUKnow internet safety program	Davidson et al. (2009)	Regne Unit	–	<ul style="list-style-type: none"> - Els adolescents podien recordar els missatges de sensibilització rebuts. - L'opinió de la utilitat d'aquest programa va ser molt elevada, sobretot pel que fa a la seguretat en internet.
The Brief internet Cyberbullying Prevention Program	Doane (2011)	Canadà	–	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de les ciberagressions i de les actituds positives cap a aquesta mena de ciberintimidació. - Augment del coneixement del ciberassetjament. - No es van obtenir diferències significatives en la variable empatia.
Cybersmart!	Doyle (2011)	Florida, EUA	8	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció del percentatge de cibervictimització i ciberagressió en conductes ocasionals d'assetjament cibernètic. - El programa no va tenir un efecte tan positiu quan es tractava de ciberassetjament realitzat de manera intensiva.
Beatbullying cybermentors	Thompson i Smith (2011)	Regne Unit	–	<ul style="list-style-type: none"> - La majoria dels incidents de ciberassetjament van tenir una duració d'unes setmanes i es van produir en la xarxa social <i>Facebook</i>. - La majoria de les víctimes coneixia els seus ciberagressors que eren de la seua mateixa edat. - Els usuaris creien que els <i>Cybermentors</i> estaven ben formats. - Els usuaris van rebre un bon assessorament per part dels <i>Cybermentors</i> - Els usuaris se sentien segurs utilitzant aquest espai virtual.
WebQuest	Brewer (2011)	Los Angeles	5	<ul style="list-style-type: none"> - Augment en la sensibilització davant de la problemàtica del ciberassetjament. - Augment en el coneixement del ciberassetjament.
The ConRed Program	del Rey et al. (2012); del Rey et al. (2016)	Espanya	8	<ul style="list-style-type: none"> - En les víctimes, es va reduir la cibervictimització i victimització, a més de la dependència interpersonal i la il·lusió de control en internet. - En els agressors, es va reduir la implicació en l'assetjament tradicional i cibernètic, i es va augmentar l'empatia - En els agressors- víctimes va haver-hi una reducció en l'agressió cibernètica, i en la dependència interpersonal i il·lusió de control en el món virtual. - En els espectadors es va reduir la dependència interpersonal i la il·lusió de control en internet, i es va augmentar l'empatia.

Empathic virtual buddy	van Der Zwaan et al. (2012)	Holanda	–	<ul style="list-style-type: none"> - Reconeixement per part dels usuaris dels senyals emocionals expressats per <i>Empathic virtual buddy</i>. - Percepció dels usuaris que aquest personatge virtual té en compte els seus sentiments. - Actitud positiva dels participants cap a <i>Empathic virtual buddy</i>, i l'entorn virtual en el qual s'emmarca aquesta proposta d'intervenció cap a les víctimes.
NoTrap!	Menesiniet al. (2012)	Itàlia	–	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de la victimització i la intimidació en l'assetjament escolar. - Reducció de la cibervictimització, i l'assetjament cibernètic.
CyberALLY	Anti-Defamation League (2012, 2016)	Atlanta	3 hores-6horas	<ul style="list-style-type: none"> - Els alumnes van aprendre habilitats per a afrontar el ciberassetjament. - Major implicació a l'hora d'ajudar les cibervíctimes. - Augment en les estratègies preventives per a no ser víctimes d'assetjament cibernètic.
Surf-fair	Pieschl i Urbasik (2013)	Alemanya	1 o 2	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció d'incidents cibernètics negatius. - Reducció major de la victimització que de la ciberagressió. - Millora de les estratègies productives d'afrontament davant de casos d'assetjament cibernètic. - Avaluació positiva dels participants del programa.
The Labyrinth	Choleva et al. (2013)	Grècia	–	<ul style="list-style-type: none"> - Major consciència de no publicar dades personals a desconeguts en internet. - Un 76 % no entraria en un lloc web que no fora segur. - Un 71 % reconeixia que si es trobara en una situació similar a les que presenta el videojoc demanarien l'opinió dels seus pares o professors.
The WebQuest Cyberbullying Prevention Course	Llig et al. (2013)	Taiwan	8	<ul style="list-style-type: none"> - Augment en el coneixement del ciberassetjament. - Reducció de la intenció de realitzar comportaments de ciberassetjament. - Major consciència de les regles formals en el món virtual.
The KiVa Antibullying Program	Williford et al. (2013)	Finlàndia	-	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de la persecució i la intimidació per assetjament escolar. - Millora dels símptomes psicològics i del clima escolar. - Efectes positius en la motivació i en el rendiment acadèmic. - Reducció en els nivells de cibervictimització i de ciberassetjament.
Friendly ATTAC	van Broeckhoven i de Troyer (2013)	Brussel·les	–	<ul style="list-style-type: none"> - Pel fet que el projecte no ha finalitzat, encara no existeixen evidències del programa i la seua eficàcia.

Online Pestkoppentoppen	Jacobs et al. (2014)	Holanda	3	Actualment, els seus autors pretenen avaluar la seua eficàcia en termes de reduir l'assetjament cibernètic i els símptomes d'ansietat i depressió de les víctimes.
Cyberprogram 2.0	Garaigordobil i Martínez-Valderrey (2014, 2016)	Espanya	20	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de les conductes de victimització i agressió en l'assetjament. - Reducció de les conductes de victimització i agressió en el ciberassetjament. - Disminució de l'agressivitat premeditada i impulsiva i les estratègies de conflicte negatives. - Augment de la resolució positiva de conflictes, les conductes socials positives, l'autoestima i l'empatia.
Survivors!	Amse (2014)	Holanda	–	<ul style="list-style-type: none"> - Millora del coneixement, la conscienciació i l'actitud davant de les situacions d'assetjament i ciberassetjament. - Millora en l'adquisició d'una responsabilitat compartida. - Millora del clima escolar. - Major compromís i autoeficàcia en la defensa de les víctimes.
Arizona Attorney General's social networking safety and cyberbullying prevention	Roberto et al. (2014)	EUA	1	<ul style="list-style-type: none"> - Major conscienciació de les amenaces cibernètiques. - Millora en l'eficàcia de les respostes, actituds i comportaments en el món virtual, com ara establir privacitat en les xarxes socials o no fer-se amics de persones desconegudes. - Reducció de la presa de represàlies davant de comentaris en línia ofensius. - Augment de la probabilitat d'acudir als adults en cas de ciberassetjament.
ViSC Social Competence Program	Gradinger et al. (2015)	Àustria	–	<ul style="list-style-type: none"> - Major conscienciació de la problemàtica de l'assetjament i del ciberassetjament. - Reducció a curt termini de les taxes d'intimidació i agressió.
The Media Heroes Cyberbullying Prevention Program	Chaux et al. (2016)	Alemanya	Versió llarga 15 sessions Versió curta 4 sessions	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de la comissió de ciberassetjament i de l'assetjament tradicional (no de la victimització) - Augment de l'empatia i de l'autoestima. - Millora de la presa de perspectiva de l'altre, i de la percepció subjectiva de salut. - Majors efectes en la versió llarga del programa, i en les dobles víctimes.

Cyber friendly schools project	Cross et al. (2016)	Austràlia	5 mòduls	- Fomenta l'ús positiu de les tecnologies. - Redueix el ciberassetjament.
---------------------------------------	---------------------	-----------	----------	--

Si bé és cert que en l'àmbit nacional existeixen pocs programes de ciberassetjament validats empíricament, existeixen un altre tipus d'estratègies i recursos la finalitat dels quals és la prevenció de l'aparició i continuïtat del ciberassetjament. A continuació, es mostren algunes d'aquestes estratègies preventives:

1) Guies de ciberassetjament: existeixen nombroses guies que ofereixen informació sobre el ciberassetjament, a més d'una sèrie de recomanacions d'actuació per a saber intervenir o prevenir davant d'un cas d'assetjament cibernètic. Algunes d'aquestes guies són:

- Guia: “*Ensenya’ls a ser legals en internet*” i “*Sigues legal en internet*”. L'Agència Espanyola de Protecció de Dades (2016) va realitzar aquestes dues guies: una per als adolescents i una altra per als pares, mares i professors. El seu objectiu és informar dels diferents perills que existeixen quan els adolescents es connecten a internet, i conscienciar sobre les conseqüències que té assetjar un company a través de les tecnologies.
- Guia: “*Ciberbullying: prevenir en l’actualitat*”. El Col·legi Oficial de Psicòlegs de Madrid, amb la col·laboració de la Fundació Atresmedia (Luengo, 2014), van realitzar aquesta guia per a: 1) difondre experiències significatives i contrastades en el tractament del ciberassetjament; i, 2) fomentar l'ús positiu i saludable de les tecnologies en els xiquets i adolescents.
- Guia: “*Assetjament escolar i cyberbullying: propostes per a l’acció*”. Save the Children (2014) realitza aquesta guia descrivint el problema de l'assetjament i el ciberassetjament mitjançant una anàlisi integral. L'objectiu d'aquesta guia és orientar les propostes d'actuació dels diferents actors i institucions implicats en la protecció dels menors en el context escolar i cibernètic (des dels poders públics fins als centres educatius i les famílies).
- Guia: “*Ciberbullying: guia de recursos per a centres educatius*”. El Defensor del Menor en la Comunitat de Madrid realitza aquesta guia (Luengo, 2014), que ofereix informació sobre el fenomen del ciberassetjament. En concret, aquesta guia explica la tipificació jurídica de determinats comportaments en la xarxa i la manera d'actuar davant de situacions concretes de ciberassetjament amb els adolescents. A més, un aspecte interessant d'aquesta guia és que ofereix protocols d'intervenció i unitats didàctiques a

desenvolupar a l'aula o a casa per a treballar amb els menors el problema del ciberassetjament.

- Guia: “*Guia de actuació contra el cyberbullying*”. L'Institut Nacional de Tecnologies de la Comunicació (2015) realitza aquesta guia que recull aspectes importants en l'educació, prevenció i actuació davant del problema del ciberassetjament en l'adolescència, des de la perspectiva de la víctima i la de l'agressor.
- Guia: “*Guia legal sobre el cyberbullying i el grooming*” i “*Guia sobre sexting: Qué es i cómo prevenirlo*”. L'Institut Nacional de Tecnologies de la Comunicació (2009, 2011) realitza aquestes breu guies en les quals s'informa sobre les principals formes de ciberassetjament que existeixen en el món virtual: ciberassetjament, *sexting* i *grooming*. També, ofereix una sèrie de recomanacions per a saber com prevenir i actuar davant d'aquest nou tipus d'intimidació entre adolescents.
- Guia: “*Guia de actuación contra el cyberbullying: 33edres y educadores*”. L'Institut Nacional de Tecnologies de la Comunicació (2012) també realitza aquesta guia dirigida a pares, mares i professors per a educar i conscienciar els seus fills en matèria de seguretat en internet. En concret, aquesta guia ofereix pautes educatives, preventives i d'actuació, tant per al menor victimitzat com per al menor agressor.
- Guia: “*Questions i recomanacions per a pares i educadors sobre l'ús de les xarxes socials*”. L'Associació Professional Espanyola de Privacitat (Arias, González, Pinya, Ribas, Suárez i Telechea, 2015), realitza aquesta guia amb l'objectiu d'ensenyar als menors a fer un bon ús de les tecnologies. Concretament, aquesta guia ajuda els menors a reconèixer els perills en la xarxa i ofereix recursos útils per a saber actuar davant dels casos de ciberassetjament.
- Guia: “*Ciberassetjament i privacitat: guia per a professors*”. Aquesta és una guia adreçada específicament perquè els professors tinguin més coneixement sobre la privacitat en internet i el problema del ciberassetjament. Aquesta guia s'emmarca en el projecte *European Superkids Online* (2014), que s'integra en el Programa Daphne III, finançat per la Comissió Europea. El seu principal objectiu és l'enfortiment dels menors contra la violència en línia, mitjançant mòduls *e-learning* entre diferents països europeus entre els quals està Espanya. També ha sigut una acció preventiva d'utilitat en la protecció de les dades personals dels menors.

2) Pantalles amigues: és una iniciativa la missió de la qual és la promoció de l'ús segur i saludable de les noves tecnologies, i el foment de la ciutadania digital responsable en la infància i l'adolescència. En concret, els objectius que aquesta iniciativa són: 1) fomentar un entorn digital segur evitant riscos 2) afavorir un entorn digital saludable que busque el ple benestar individual i col·lectiu; i 3) desenvolupar competències, valors i habilitats per a una ciberconvivència positiva. De manera específica, ofereixen materials audiovisuals didàctics en el seu web; realitzen jornades de difusió i estudis sobre menors i ús de les TIC; i realitzen intervencions en municipis i centres escolars en col·laboració amb l'administració.

3) Pla Director de la Policia Nacional: la policia nacional va iniciar el 2007 aquest pla que té com a objectiu millorar el coneixement dels menors i joves sobre els recursos policials per a la prevenció de la delinqüència i protecció de les víctimes, en diferents temàtiques entre les quals està l'assetjament escolar i el ciberassetjament. Com a mesures preventives en el pla director compta amb: xerrades i conferències adreçades als alumnes, pares, mares i professors; mecanismes de comunicació i cooperació; o vigilàncies, entre una altra mena d'actuacions. També es sensibilitza als menors en la importància de prendre precaucions i fer un ús responsable de les TIC i es consciencia als menors en les conseqüències legals dels delictes mitjançant internet.

4) Associació Espanyola per a la Prevenció de l'Assetjament Escolar (AEPAE): l'objectiu d'aquesta associació és desenvolupar en xiquets i adolescents un comportament preventiu dirigit a la resolució de conflictes en l'entorn escolar. Per a això, s'imparteix formació especialitzada de tècniques psicològiques, socials i físiques per a ajudar el menor a enfrontar-se a l'assetjament escolar i al ciberassetjament. A més, aquesta associació és la fundadora i impulsora d'un Pla Nacional contra l'Assetjament Escolar i el Ciberassetjament que inclou intervencions formatives en sensibilització, prevenció i actuació per a alumnes, pares, mares i professors.

2. Descripció del programa Prev@cib

2.1 Caracterització del programa Prev@cib

En el present apartat es detalla la configuració del programa Prev@cib especificant quins són els seus objectius, a qui va adreçat i quina és la seua base teòrica. A més, també es descriuen cadascun dels tres mòduls que componen aquest programa, i s'especifiquen els materials que són necessaris per a la seua implementació.

2.1.1. Objectius del programa Prev@cib

L'objectiu principal del programa Prev@cib consisteix a reduir i prevenir el ciberassetjament en la població adolescent. Els objectius específics d'aquest programa són els següents:

- Augmentar la informació veraç i el coneixement sobre el ciberassetjament.
- Augmentar la navegació segura per internet disminuint les conductes perilloses en línia i l'exposició pública de dades personals.
- Conscienciar sobre el mal que causa el ciberassetjament i l'assetjament escolar en termes d'implicacions jurídiques i psicològiques en la víctima, agressor i espectador.
- Reduir en l'entorn virtual i en l'entorn escolar la victimització i l'agressió.
- Potenciar l'autoestima, empatia, conducta d'ajuda i satisfacció amb la vida.
- Millorar en els alumnes la percepció d'ajuda i suport social del professor.

2.1.2. Població diana del programa

La població diana d'aquest programa són adolescents de tots dos sexes, d'edats compreses entre 12 i 18 anys de 1r de l'ESO a 2n de Batxiller (inclosos els cursos de Formació Professional).

2.1.3. Conceptualització teòrica del programa

El programa Prev@cib es fonamenta en el model ecològic (Bronfenbrenner, 1981), atenent així els diversos factors personals i socials que influeixen en l'aparició i continuïtat de l'assetjament tradicional i cibernètic en població adolescent. A més, amb el propòsit d'oferir eines als adolescents, pares, mares i professors perquè tinguin un coneixement fonamentat sobre com actuar davant d'aquesta mena de problemàtiques, aquest programa també es basa en la teoria de l'*empowerment* (Zimmerman, 2000). D'acord amb aquesta teoria, es busca proporcionar recursos individuals, grupals i comunitaris com a estratègia bàsica perquè les persones puguin controlar les seues pròpies vides (en aquest cas, saber utilitzar de forma adequada les noves tecnologies per a prevenir i solucionar qualsevol situació de maltractament en línia), i aconseguir amb això un major benestar psicossocial. Finalment, el programa Prev@cib també es basa en el model de responsabilitat personal i social de Hellison (1995), que sosté que els comportaments de responsabilitat s'ensenyen i es generalitzen en altres contextos de la vida. Amb aquesta teoria, es pretén fomentar la idea d'una responsabilitat compartida en la problemàtica del ciberassetjament on totes les parts implicades (adolescents, pares, mares i professors) s'involucren en la prevenció i la intervenció del ciberassetjament.

2.1.4. Descripció dels mòduls del programa Prev@cib

El programa Prev@cib està constituït per deu sessions que contenen setze activitats (individuals o grupals) distribuïdes en tres mòduls que constitueixen l'eix d'aquesta intervenció al voltant de l'assetjament escolar i cibernètic. Aquests mòduls engloben els aspectes bàsics que ha d'atendre qualsevol programa de prevenció en combinar el treball cognitiu, actitudinal i comportamental per a la consecució dels objectius proposats (Chóliz, Villanueva i Chóliz, 2009; Mateos, 2013). En concret, al llarg d'aquests mòduls es pretén treballar aquests tres elements en tots els agents implicats (agressors, víctimes, espectadors) en la problemàtica del ciberassetjament:

- **Mòdul 1. Informació dels riscos i factors de prevenció de la problemàtica del ciberassetjament:**

Un dels aspectes més importants en la prevenció del ciberassetjament és la informació al voltant de les característiques, tipus i riscos de l'entorn virtual, ja que d'aquesta manera els adolescents són més conscients dels perills que existeixen en el món virtual. Un major

coneixement permet al seu torn detectar quan estan en una situació perillosa en la xarxa per a prendre mesures preventives sobre aquest tema. Diversos programes o guies incideixen en la importància de conscienciar els adolescents no només dels perills cibernètics, sinó també sobre la importància de la seguretat en internet (Garaigordobil i Martínez-Valderrey, 2014). A més de l'explicació dels perills existents en el món virtual, és important que els adolescents coneguen altres mesures de seguretat que han d'adoptar en internet per a no veure's involucrats en la problemàtica del ciberassetjament (Roberto, Eden, Savage, Ramos-Salazar, i Deiss, 2014).

Si bé és cert, és molt important tenir en compte que a causa de la rapidesa amb què canvien les maneres de comunicar-se mitjançant les tecnologies, la informació que s'ofereix sobre els tipus de riscos en internet i la manera de prevenir ha d'estar el més actualitzada possible. Antany, el ciberassetjament es reduïa a enviar un SMS o fer telefonades, mentre que en el moment actual la diversitat de formes d'assetjar és molt àmplia, i continuarà augmentant i canviant a mesura que les tecnologies avancen.

Un major coneixement d'aquests aspectes per part dels adolescents permet una major detecció dels perills existents en la xarxa. A més, un major coneixement també permet saber quines eines i recursos existeixen per a prevenir aquest tipus d'intimidació cibernètica (Aguilar-Sandí, 2015; Beale i Hall, 2007). En definitiva, és necessari conèixer en profunditat mesures bàsiques de seguretat i de protecció en la xarxa per a entendre l'abast del ciberassetjament i prevenir-lo. El primer pas per a la prevenció és, per tant, que els adolescents siguin conscients de l'existència de la violència cibernètica i la violència escolar, i que sàpien quines són les seues característiques, causes i les seues conseqüències, perquè així puguin tenir un rol actiu en la seua prevenció i erradicació.

- **Mòdul 2. Conscienciació i sensibilització cap a l'assetjament cibernètic**

Un altre aspecte important en la prevenció de l'assetjament cibernètic és la conscienciació i sensibilització entre els adolescents sobre el mal i les conseqüències negatives que causa la violència entre iguals, tant a l'escola com per mitjà de les tecnologies. D'acord amb Garaigordobil (2011), les víctimes d'assetjament tenen majors símptomes depressius, sentiments d'ansietat, nerviosisme, irritabilitat, trastorns del somni i dificultats per a concentrar-se. Sens dubte, la conseqüència més extrema del ciberassetjament és el suïcidi quan la víctima decideix acabar amb el seu patiment llevant-se la vida. L'any 2012, el suïcidi d'Amanda Todd, de 15 anys, va commocionar la societat canadenca. Unes setmanes abans de llevar-se la vida, relatava en *YouTube* el ciberassetjament patit des de feia anys. El 2017, Lucía de 13 anys, decidia també posar fi a la seua vida a Múrcia (Espanya) després de ser assetjada diàriament a

l'escola i mitjançant les xarxes socials. Els suïcidis d'aquests adolescents evidencien encara més la necessitat d'adoptar mesures urgents per a prevenir aquests successos tràgics. Si bé és cert que la majoria dels casos no arriben a aquest nivell de gravetat, el distrès emocional ocasionat per la intimidació és molt elevat i afecta el desenvolupament psicosocial actual i futur dels menors (Price i Dalglish, 2010). També els agressors tenen conseqüències, des de la reforma del Codi Penal el 2015, a Espanya s'han endurit les penes per als menors que assetgen altres companys en l'institut i/o mitjançant les tecnologies. Amb tot això, la finalitat d'aquest mòdul és conscienciar els adolescents que el que per a ells és una simple broma o un joc pot implicar conseqüències molt negatives en la víctima i els agressors.

D'altra banda, el fet que un terç dels adolescents no crega que els seus professors, fins i tot sabent que hi ha un problema d'assetjament cibernètic a l'escola, siguin capaços d'ajudar-los (Li, 2007), evidència la necessitat d'implicar la comunitat educativa en la prevenció del ciberassetjament.

En definitiva, en aquest segon mòdul és important el treball amb els adolescents perquè siguin capaços de comprendre les conseqüències perniciosos de la violència escolar i cibernètica per a fomentar canvis a nivell cognitiu, conductual i actitudinal que aconseguisquen prevenir o detenir els casos de ciberassetjament. De manera específica, la sensibilització que es persegueix en aquest mòdul pretén que les víctimes entenguin la necessitat de demanar ajuda per a eixir de la situació, que els agressors detinguin la seua activitat i reparen el mal ocasionat, i que els espectadors entenguin la importància de la seua implicació perquè no es produïsquen aquest tipus d'intimidacions.

- **Mòdul 3. Implicació i compromís en la prevenció i intervenció en el ciberassetjament:**

La interactivitat que proporcionen les TIC, fa que els joves adolescents utilitzen aquestes eines cada vegada més en el seu dia a dia per a socialitzar, divertir-se o fer les tasques escolars. En definitiva, les TIC són cada vegada més utilitzades pels joves com a la seua manera d'interacció amb el seu entorn social i educatiu. En una generació *hiperconnectada* no resulta útil demonitzar les tecnologies sobre la base dels seus perills virtuals, ja que l'atractiu de les tecnologies és tal per als adolescents, que prioritzen els avantatges sobre els desavantatges o perills que tenen aquests dispositius electrònics (Beckman i Hagquist, 2016; García-Valcárcel, Basilotta i López, 2014).

De manera errònia, a vegades els progenitors o professors pensen que si els adolescents no disposen de connexió a internet s'eviten els riscos dels seus fills o dels seus alumnes a ser

ciberassetjats. La no connexió a internet no és efectiva donada la importància que tenen hui dia les TIC per als adolescents com a element socialitzador de pertinença a un grup. A més, es pot accedir a internet des de molts altres llocs (locutoris, cibercafés, cases d'amics...) la qual cosa pot ser pitjor encara, ja que en aqueixos casos es perd qualsevol tipus de control sobre la conducta en línia. El fet que els adolescents siguin nadius digitals no és sinònim que facen un ús responsable i positiu de les tecnologies, és per això que de la mateixa manera que en la vida real se'ls dona una educació perquè es comporten adequadament, s'ha d'educar els menors perquè el ciberespai siga un lloc on es fomenti l'ajuda mútua, l'amistat, i no els comportaments violents.

Un aspecte innovador del programa Prev@cib és el seu objectiu d'aconseguir una major implicació i compromís per part de tots els alumnes i professors a l'hora de prevenir i actuar en aquesta problemàtica. En aquest sentit, es posa l'accent en el paper dels alumnes que coneixen i observen situacions d'assetjament escolar o ciberassetjament entre els seus companys, ja que són claus per a detectar i prevenir els casos d'intimidació. En aquest sentit és convenient fomentar un clima a l'aula de respecte perquè no es tolere cap mena de violència entre els adolescents, ni en l'institut ni en l'entorn virtual.

2.1.5. Materials i instruccions per a l'aplicació del programa

El programa Prev@cib té un format audiovisual (*Adobe Flash*), que és presentat mitjançant un projector als alumnes en classe per a seguir el contingut de cada sessió. Per això, és necessari realitzar el programa en un aula amb ordinador i projector per a seguir les sessions d'aquest programa.

En el desenvolupament de les activitats de les sessions que componen aquest programa, l'alumnat precisa de paper i llapis, a excepció de l'última sessió. En aquesta última sessió del programa, es proposa als adolescents elaborar una campanya de prevenció amb el format que preferisquen (vídeo, cançó, cartell, joc...). Per aquest motiu aquesta sessió pot requerir un altre tipus de materials que s'ajustaran als que tinguen disponibles els adolescents en el centre educatiu. A la persona que implementa el programa es facilita en un USB amb tots els recursos i documents:

❖ Programa multimèdia Prev@cib:

Dins de la memòria USB existeix una carpeta que conté el programa Prev@cib. Després d'entrar en el document amb el nom *programa Prev@cib* s'obri el programa on apareix el

següent cor (*Figura 1*). Des d'aquest menú d'inici es pot accedir a cadascun dels mòduls que contenen els continguts i activitats de cadascuna de les sessions que componen el programa. En la pestanya *Material complementari* es troben algunes guies, materials audiovisuals i enllaços web interessants relacionats amb la temàtica del ciberassetjament. En concret, en entrar en cadascun dels mòduls apareixen les sessions que conté aqueix mòdul concret.

- Mòdul 1: Informació (conté les sessions 1, 2, 3 i 4)
- Mòdul 2: Conscienciació (conté les sessions 5 i 6)
- Mòdul 3: Implicació i Compromís (conté les sessions 7, 8, 9 i 10)
- Mòdul Complementari: audiovisuals, pàgines web d'interès i guies.

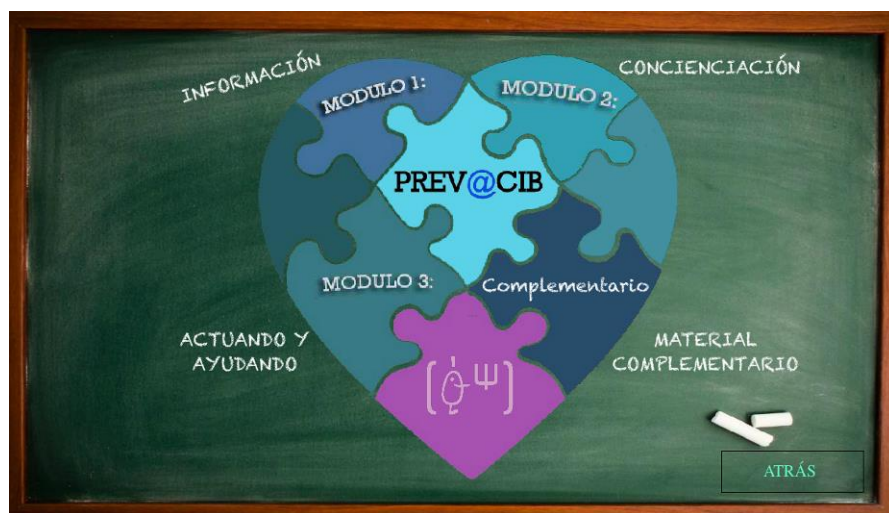


Figura 1. Demostració del programa multimedia Prev@cib

Si la persona vol implementar una sessió, en entrar en el programa multimèdia dins de cada sessió apareix directament en pantalla completa un *Power Point* que explica els continguts i el que cal fer en cada sessió. La persona que implementa el programa passa d'una diapositiva a una altra, prement els botons avant enrere del teclat de l'ordinador. És important assenyalar que en el mateix *Power Point* estan inclosos els vídeos amb els quals es treballa en les diferents sessions. Només cal clicar sobre la imatge perquè s'obriguen aquests vídeos.

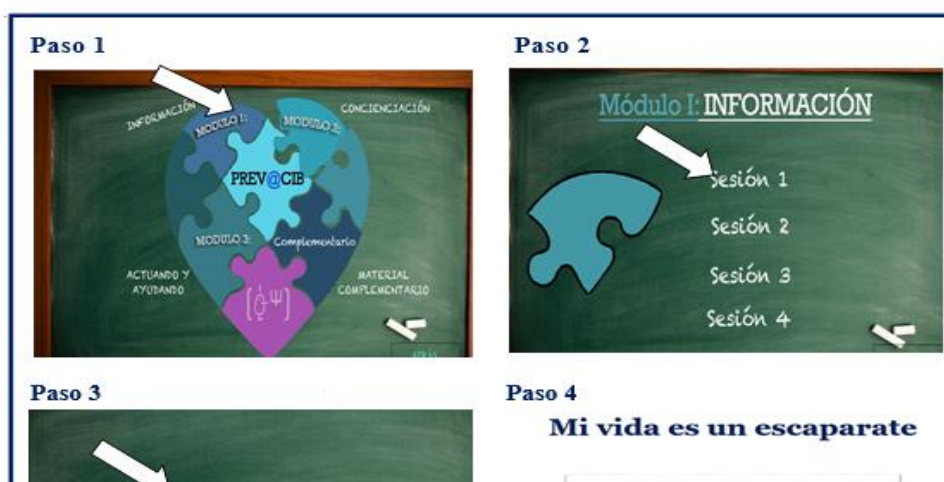


Figura 1. Exemple per a obrir una sessió del programa Prev@cib

❖ **Guia o manual del Programa Prev@cib**

El programa Prev@cib, per a la seua correcta implementació, compta també amb un llibre-guia (manual). Cal assenyalar que aquest manual és, al seu torn, el material base que s'utilitza en el curs de formació adreçat als professors que desitgen implementar el programa. Es compon dels següents apartats que permeten que la persona que implementa el programa puga saber de forma adequada la:

- Descripció del programa i els objectius de la investigació.
- Explicació detallada de cadascuna de les sessions del programa.
- Avaluació de l'eficàcia del programa.
- Síntesi de les idees principals del programa.
- Protocol d'actuació davant de casos de ciberassetjament

❖ **Quadern d'activitats del Programa Prev@cib**

Aquest document conté el material amb les diferents activitats que els alumnes han de realitzar i entregar al final de cada sessió.

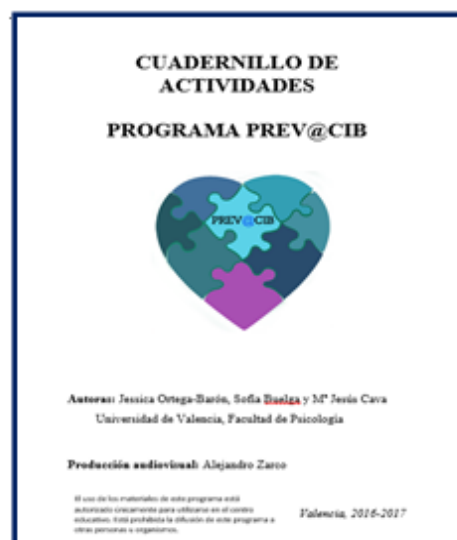
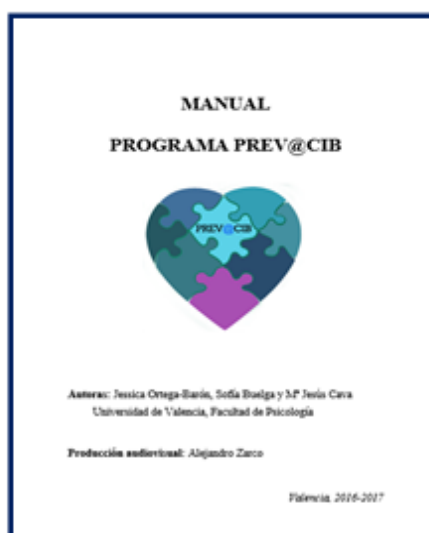


Figura 2. Manual i quadernet d'activitats del programa Prev@cib

2.1.6 Suggestiments metodològics per a la correcta aplicació del programa

La presentació de les sessions del programa Prev@cib prèviament descrites es realitza de manera gradual i progressiva. Òbviament es poden reprendre els objectius de sessions anteriors perquè els adolescents adquirisquen o reforcen els seus aprenentatges. Seguint els suggeriments de model d'intervenció de Garaigordobil i Martínez-Valderrey (2014), és recomanable que quan s'aplique el programa es tinguen en compte aquestes variables constants: constància intersessional (el mateix interval entre una sessió i una altra); constància espaci temporal (en el mateix horari i en la mateixa aula totes les sessions, sempre que siga possible); constància de qui implementa el programa (la mateixa persona que aplique totes les sessions); constància de l'estructura de la sessió (mateixa estructura de les sessions).

2.1.7 Resultats de l'eficàcia del programa Prev@cib

Finalment, cal destacar que l'eficàcia del programa Prev@cib s'ha demostrat. Després de la seua implementació en diferents instituts de la Comunitat Valenciana s'ha evidenciat que aquest programa té efectes positius quant a la reducció de l'assetjament escolar i cibernètic (victimització i agressió) (Ortega-Barón, Buelga, Ayllón, Martínez-Ferrer, i Cava, 2019). També s'ha constatat que després del programa s'observa una millora en l'autoestima, empatia (Ortega-Barón, 2019). A més a més, s'observa que després de la implementació del programa hi ha una major percepció d'ajuda per part dels professors, així com un augment en les conductes d'ajuda per part dels alumnes (Ortega-Barón, Buelga, Cava, i Iranzo, 2022).

En conclusió, s'evidencia la importància de la prevenció en l'assetjament escolar i cibernètic. És important tenir en compte abans de prevenir les recomanacions per a fer una bona labor en aquest sentit i poder combatre aquest problema que malauradament té greus conseqüències en els nostres menors.

REFERÈNCIES

BIBLIOGRÀFIQUES

*** Pel que fa a les referències bibliogràfiques no s'ha traduït el nom dels capítols, llibres o articles científics per a respectar l'idioma original en el qual s'han publicat.**

- Agencia Española de Protección de Datos. (2016). *Enséñales a ser legales en Internet. Guía para familiares y profesores*. Madrid: Gobierno de España.
- Agencia Española de Protección de Datos. (2016). *Sé legal en Internet. Guía para jóvenes*. Madrid: Gobierno de España.
- Aguilar-Sandí, M. (2015). Cyberbullying: delimitación del concepto y recomendaciones para el abordaje dirigidas a padres, maestros y sector salud. *Revista Cúpula*, 29(1), 51-63.
- Álvarez-García, D., Rodríguez, C., González-Castro, P., Núñez, J. C., i Álvarez, L. (2010). La formación de los futuros docentes frente a la violencia escolar [The Training of Pre-Service Teachers to Deal with School Violence]. *Revista de Psicodidáctica*, 15(1), 35-56.
- Amse, J. M. (2014). *Evaluation of the effectiveness of the anti-bullying intervention program 'Survivors!'*. (Master dissertation). University of Twente, Enschede (Netherlands).
- Anti-Defamation League. (2016). *Understanding and addressing cyberbullying*. Los Angeles, CA: ADL's a World of Difference Institute.
- Arias, M., González, D., Piña, A., Ribas, C., Suárez, M., i Telechea, S. (2015). *Cuestiones y recomendaciones básicas para padres y educadores sobre el uso de redes sociales e Internet por los menores*. Madrid: Asociación Profesional Española de Privacidad.
- Beale, A. V., i Hall, K. R. (2007). Cyberbullying: What school administrators (and parents) can do. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 81(1), 8-12.
- Beckman, L., i Hagquist, C. (2016). Views of bullying and antibullying working styles among school nurses and school social workers in Sweden. *Journal of School Violence*, 15(4), 438-459.
- Bradshaw, C. P. (2015). Translating research to practice in bullying prevention. *American Psychologist*, 70(4), 322-332.
- Brewer, E. A. (2011). *Fighting fire with fire: The use of a multimedia webquest in increasing middle-school students' understandings of cyberbullying*. (Doctoral dissertation). Loyola Marymount University, Los Ángeles (California).
- Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brookshire, M., i Maulhardt, C. (2005). *Evaluation of the effectiveness of the NetSmartz Program: A study of Maine public schools*. Washington DC: George Washington University.
- Buelga, S. (2013). El ciberbullying: cuando la red no es un lugar seguro. En E. Estévez (coord.), *Los problemas en la adolescencia: Respuestas y sugerencias para padres y profesionales* (pp. 112-134). Madrid: Editorial Síntesis.
- Buelga, S., i Lila, M.S. (1999). *Adolescencia, Familia y Conducta Antisocial*. Valencia: CSV.
- Cantone, E., Piras, A. P., Vellante, M., Preti, A., Daniélsdóttir, S., D'Aloja, E.,...Bhugra, D. (2015). Interventions on bullying and cyberbullying in schools: A systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 11, 58-76.

- Castro-Santander, A. (2013). Formar para la ciberconvivencia Internet y prevención del cyberbullying. *Revista Integra Educativa*, 6(2), 49-70.
- Cava, M. J. (2016). Capítulo 7. La intervención en problemas de conducta. In E. Estévez, G. Musitu (Coords.), *Intervención socioeducativa en el ámbito familiar, social y comunitario* (pp. 153-178). Madrid: Ediciones Paraninfo.
- Cava, M. J., i Musitu, G. (2002). *La convivencia en la escuela*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Cerezo, F., Calvo, A., i Sánchez, C. (2011). *Programa CIP. Intervención psicoeducativa y tratamiento diferenciado del bullying: Concienciar, Informar y Prevenir*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Chaux, E., Velásquez, A. M., Schultze-Krumbholz, A., i Scheithauer, H. (2016). Effects of the cyberbullying prevention program Media Heroes (Medienhelden) on traditional bullying. *Aggressive behavior*, 42(2), 157-165.
- Chi, C. W., i Frydenberg, E. (2009). Coping in the Cyberworld: Program Implementation and Evaluation – A Pilot Project. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 19(02), 196-215.
- Chibnall, S., Wallace, M., Leicht, C., i Lunghofer, L. (2006). *I-safe evaluation. Final report*. Fairfax, Virginia: Caliber.
- Choleva, V., Simeon, L. K., Filis, V., Metefas, D., i Patrikakis, C. (2013). Safer Internet: Enhancing good practices on the internet through games based learning for Greek elementary school students. In P. Escudeiro, C. Vaz, *Proceedings of the Proceedings of the 7th European Conference on Games-Based Learning* (pp. 115-122). Porto, Portugal: Instituto Superior de Engenharia do Porto.
- Chóliz, M., Villanueva, V., i Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88.
- Costa, M., i Morales, J.M. (1997). La prevención del maltrato infantil. En: Casado J, Díaz-Huertas JA, Martínez C., (Eds). *Niños maltratados* (325-336). Madrid: Díaz de Santos.
- Cox, T., Marczak, M., Teoh, K., i Hassard, J. (2017). New directions in intervention: cyberbullying, schools and teachers. In *Educator stress* (pp. 411-435). Luxemburgo: Springer International Publishing AG.
- Couvillon, M. A., i Ilieva, V. (2011). Recommended practices: A review of schoolwide preventative programs and strategies on cyberbullying. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 55(2), 96-101.
- Crombie, G., i Trinneer, A. (2003). Children and Internet safety: An evaluation of the Missing Program. *A Report to the Research and Evaluation Section of the National Crime Prevention Centre of Justice Canada*. Ottawa: University of Ottawa.
- Crocker, J., i Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593.
- Cross, D., Shaw, T., Hadwen, K., Cardoso, P., Slee, P., Roberts, C.,...Barnes, A. (2016). Longitudinal impact of the Cyber Friendly Schools program on adolescents' cyberbullying behavior. *Aggressive Behavior*, 42(2), 166-180.
- CyberSmart. (2017). *Cybersmart 21st century skills for education*. CyberSmart! Education. <http://cybersmart.org/>

- Davidson, J., Martellozo, E., i Lorenz, M. (2009). *Evaluation of CEOP ThinkUknow Internet safety programme and exploration of young people's Internet safety knowledge*. London: Kingston University.
- del Rey, R., Casas, J. A., i Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Comunicar*, 39(20), 129-138.
- del Rey, R., Casas, J. A., i Ortega, R. (2016). Impact of the ConRed program on different cyberbullying roles. *Aggressive Behavior*, 42(2), 123-135.
- Doane, A. N. (2011). *Testing of a brief Internet cyberbullying prevention program in college students*. (Doctoral dissertation). Old Dominion University, Norfolk (Virginia).
- Doyle, S. (2011). *A program effects case study of the Cybersmart! Student curriculum in a private school in Florida*. (Master's dissertation). Memorial University of Newfoundland, San Juan de Terranova (Canadá).
- Díaz-Aguado, M. J. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17(4), 549-558.
- DiBasilio, A. (2008). *Reducing bullying in middle school students through the use of student leaders* (Master's thesis). Saint Xavier University, Chicago (Illinois).
- Eisner, M., i Malti, T. (2012). The future of research on evidence-based developmental violence prevention in Europe—Introduction to the focus section. *International Journal of Conflict and Violence*, 6(2), 166-175.
- Espelage, D. L., i Swearer, S. M. (2008). Current perspectives on linking school bullying research to effective prevention strategies. In *School violence and primary prevention* (pp. 335-353). New York: Springer International Publishing AG.
- Espelage, D. L., Hong, J. S., Rao, M. A., i Thornberg R. (2015). Understanding ecological factors associated with bullying across the elementary to middle school transition in the United States. *Violence and Victims*, 30(3), 470-87.
- European Superkids Online. (2014). *Cyberbullying y privacidad: guía para profesores*. Madrid: Centro de Seguridad en Internet Protégeles.
- Evans, C. B., Fraser, M. W., i Cotter, K. L. (2014). The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 532-544.
- Festl, R., Scharkow, M., i Quandt, T. (2015). The individual or the group: a multilevel analysis of cyberbullying in school classes. *Human Communication Research*, 41(4), 535-556.
- Flay, B. R., Biglan, A., Boruch, R. F., Castro, F. G., Gottfredson, D., Kellam, S.,...Ji, P. (2005). Standards of evidence: Criteria for efficacy, effectiveness and dissemination. *Prevention Science*, 6(3), 151-175.
- Fox, C. L., i Boulton, M. J. (2003). A social skills training (SST) programme for victims of bullying. *Pastoral Care in Education*, 21(2), 19-26.
- Fryer, W. (2006). Addressing cyberbullying in schools. *The TechEdge: The Journal of the Texas Computer Education Association*.
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254.
- Garaigordobil, M., i Martínez-Valderrey, V. (2014). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Garaigordobil, M., i Martínez-Valderrey, V. (2016). Impact of Cyberprogram 2.0 on different types of school violence and aggressiveness. *Frontiers in Psychology*, 7, 428.
- Garaigordobil, M., i Oñederra, J. A. (2010). *La violencia entre iguales. Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- García-Valcárcel, A., Basilotta, V., i López, C. (2014). ICT in collaborative learning in the classrooms of primary and secondary education. *Comunicar*, 21(42), 65-74.
- Gradinger, P., Yianagida, T., Strohmeier, D., i Spiel, C. (2015). Prevention of cyberbullying and cyber victimization: Evaluation of the ViSC Social Competence Program. *Journal of School Violence*, 14(1), 87-110.
- Guerrero, R. (2008). ¿Para qué sirve en la prevención de la violencia juvenil? *Salud Pública de México*, 50, s86-s92.
- Hellison D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hong, J. S., Lee, J., Espelage, D. L., Hunter, S. C., Patton, D. U., i Rivers J. T. (2016). Understanding the correlates of face-to-face and cyberbullying victimization among US adolescents: a social-ecological analysis. *Violence and Victims*, 31(4), 638-663.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2009). *Guía legal sobre cyberbullying y grooming*. León: Gobierno de España.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2011). *Guía sobre sexting: Qué es y cómo prevenirlo*. León: Gobierno de España.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2012). *Guía de actuación contra el ciberacoso: Padres y educadores*. León: Gobierno de España.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2015). *Guía de actuación contra el ciber-acoso*. Madrid: Gobierno de España.
- Jacobs, N. C., Völlink, T., Dehue, F., i Lechner, L. (2014). Online Pestkoppenstoppen: Systematic and theory-based development of a web-based tailored intervention for adolescent cyberbully victims to combat and prevent cyberbullying. *BMC Public Health*, 14(1), 396-402.
- Kraft, E. M., i Wang, J. (2009). Effectiveness of cyber bullying prevention strategies: A study on students' perspectives. *International Journal of Cyber Criminology*, 3(2), 513-535.
- Kowalski, R. M., i Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13-S20.
- Lee, M. S., Zi-Pei, W., Svanström, L., i Dalal, K. (2013). Cyber bullying prevention: Intervention in Taiwan. *Plos One*, 8(5), e64031.
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777-1791.
- Luengo, J. A. (2011). *Cyberbullying: Guía de recursos para centros educativos de ciberacoso*. Madrid: Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.
- Luengo, J. A. (2014). *Cyberbullying: Prevenir y actuar*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Mason, K. L. (2008). Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychology in the Schools*, 45(4), 323-348.

- Mateos, A. (2013). Programa GENER@T. *Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Menesini, E., Nocentini, A., y Palladino, B. E. (2012). Empowering students against bullying and cyberbullying: Evaluation of an Italian peer-led model. *International Journal of Conflict and Violence*, 6(2), 313-320.
- Muñoz, M., González, P., Fernández, L., Sebastián, J., Peña, M. E., i Perol, O. (2010). *Validación de un programa de prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes*. Madrid: Gobierno de España.
- NetSmartzKids. (2017). *NetSmartzKids: A program of the National Center for Missing & Exploited Children*. Alexandria, VI: National Center for Missing & Exploited Children and Boys & Girls Clubs of America.
- O'Brennan, L. M., Bradshaw, C. P., i Furlong, M. J. (2014). Influence of classroom and school climate on teacher perceptions of student problem behavior. *School Mental Health*, 6(2), 125-136.
- Orpinas, P., i Horne, A. M. (2006). *Bullying prevention: Creating a positive school climate and developing social competence*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ortega-Barón, M. (2019). *Los programas de prevención ante la problemática del bullying y cyberbullying*. España: Alfa Delta Digital S.L. ISBN: 978-84-9075-693-5
- Ortega-Barón, J., Buelga, S., Cava, M.J., i Iranzo, B. Efficacy of the Prev@cib 2.0 program in cyberbullying, helping behaviors and perception of help from the teacher. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 20(2), 427-448.
- Ortega-Barón, J., Buelga, S., Ayllón, E., Martínez-Ferrer, B., i Cava, M.-J. (2019). Effects of Intervention Program Prev@cib on Traditional Bullying and Cyberbullying. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 16, 527-540.
- Ortega-Ruiz, R. (2008). Psicopedagogía de la convivencia en un centro de educación secundaria. In A. Pontes, *Aspectos generales de la formación psicopedagógica del profesorado de Educación Secundaria* (pp. 431-456). Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Palladino, B. E., Nocentini, A., i Menesini, E. (2016). Evidence-based intervention against bullying and cyberbullying: Evaluation of the NoTrap! program in two independent trials. *Aggressive Behavior*, 42(2), 194-206.
- Pieschl, S., i Urbasik, S. (2013). Does the Cyber Bullying Prevention Program Surf-Fair work? An Evaluation study. In R. Hanewald (Ed.), *From cyber bullying to cyber safety: Issues and approaches in educational contexts* (pp. 205-224). New York: Nova Science Publishers.
- Price, M. i Dagleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29(2), 51-59.
- Roberto, A. J., Eden, J., Savage, M. W., Ramos-Salazar, L., i Deiss, D. M. (2014). Outcome evaluation results of school-based cybersafety promotion and cyberbullying prevention intervention for middle school students. *Health Communication*, 29(10), 1029-1042.
- Salvatore, A. (2006). An anti-bullying strategy: Action research in a 5/6 intermediate school. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 67(3-A), 891.

- Schultze-Krumbholz, A., Jäkel, A., Schultze, M., i Scheithauer, H. (2012). Emotional and behavioural problems in the context of cyberbullying: A longitudinal study among German adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 329-345.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., i Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*. New York: The Guilford Press.
- Save the Children. (2014). *Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción*. Madrid: Gobierno de España.
- Thompson, F., yiSmith, P. K. (2011). The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools. *Research Brief DFE-RR098*.
- van Broeckhoven, F., i de Troyer, O. (2013). ATTAC-L: A modeling language for educational virtual scenarios in the context of preventing cyber bullying. SeGAH 2013 —*IEEE 2nd International Conference on Serious Games and Applications for Health*. Vilamoura, Portugal.
- van Cleemput, K., Vandebosch, H., Poels, K., Bastiaensens, S., DeSmet, A., i de Bourdeaudhuij, I. (2015). The development of a serious game on cyberbullying. In T. Vollink, F. Dehue, N. Jacobs (Eds.), *Cyberbullying: from theory to intervention*. London: Taylor & Francis.
- van der Zwaan, J. M., Geraerts, E., Dignum, V., i Jonker, C. M. (2012). User validation of an empathic virtual buddy against cyberbullying. *Studies in Health Technology and Informatics*, 181, 243-247.
- Waasdorp, T. E., i Bradshaw, C. P. (2015). The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(5), 483-488.
- Willard, N. E. (2006). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats and distress*. Eugene, OR: Center for Safe and Responsible Internet Use.
- Williford, A., Elledge, L. C., Boulton, A. J., DePaolis, K. J., Little, T. D., i Salmivalli, C. (2013). Effects of the KiVa antibullying program on cyberbullying and cybervictimization frequency among Finnish youth. *Journal of Clinical Child y Adolescent Psychology*, 42, 820-833.
- Zimmerman, P. (2000). Empowerment Theory. In J. Rappaport, y E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp.43-64). Nueva York: Kluwer Academic Plenum.