

Programa de intervención para prevenir y reducir el *ciberbullying*

Maite Garaigordobil Landazabal
Vanessa Martínez Valderrey

«Maite Garaigordobil.
Catedrática de Evaluación Psicológica de la UPV/EHU»

Cyberprogram 2.0 es un programa de intervención para prevenir y reducir el *bullying* y el *ciberbullying*, que está dirigido a adolescentes y está planteado para ser llevado a cabo en contexto escolar.

En este trabajo, lo que hemos hecho ha sido evaluar el efecto que ha tenido Cyberprogram 2.0 en distintos tipos de violencia escolar, violencia física, verbal, social y también tecnológica, es decir, el *ciberbullying*, y hemos medido también el efecto en la conducta agresiva, en la agresividad impulsiva y premeditada.

Tiene tres grandes objetivos: ayudar a los chavales a conceptualizar qué es el *bullying* y el *ciberbullying*, que analicen las consecuencias tan negativas que tienen para todos los implicados y, además, desarrollar en ellos la capacidad de crítica, estrategias de afrontamiento positivo...

Hemos aplicado Cyberprogram 2.0 a varios grupos de adolescentes durante todo un curso académico y, en ese tiempo, otros grupos, los que llamamos de control, han hecho las actividades habituales de las tutorías que se hacen en el centro. La medición del cambio en los grupos experimentales y control ha evidenciado una disminución significativa de diferentes tipos de violencia escolar. También se ha verificado que esta intervención aumenta la capacidad de empatía, mejora también la autoestima, aumenta conductas sociales positivas entre los miembros del grupo y la capacidad también para utilizar estrategias positivas, constructivas, a la hora de resolver conflictos entre grupos.

Intervenir en el acoso de manera muy prioritaria implicando a todas las personas que están en el centro educativo, los padres de las víctimas, de los agresores, los estudiantes, los compañeros, que tienen un papel clave en el cese del acoso, porque nosotros sabemos que en el momento en el que surge un círculo de amigos alrededor de la víctima, el acoso cesa. Es tan sencillo como eso: tener amigos es un freno para los acosadores. Con lo cual, la movilización de los observadores es fundamental.

Creo que no son conscientes de la gravedad de la situación porque, para las víctimas, el *bullying* y el *ciberbullying* tienen consecuencias muy graves. En muchos casos perduran para toda la vida. Los agresores que no corrigen esa conducta son los futuros maltratadores de sus hijos o sus mujeres. Suelen ser personas también que tienen dificultades para controlar la ira y la impulsividad, que es algo que habría que haber trabajado con ellos a nivel terapéutico cuando se detecta en la adolescencia, y tienen muchas dificultades para adaptarse.

La sociedad y los padres han entrado en un proceso de desvalorización del docente. Los padres tienen muy poca tolerancia a esa frustración. Y eso, en lugar de plantear cambios en las normas o en las pautas educativas con los hijos, muchas veces eso se proyecta como una crítica al profesor. Si estamos en un modelo en el que el alumno siempre tiene la razón, flaco favor hacemos a esos alumnos. No se trata de volver a modelos educativos del pasado, sino entender que en la medida en que el profesor es un rol de autoridad, un rol de respeto, el alumno lo valora. Y eso es bueno para el propio alumno, para el propio desarrollo del alumno. Una sociedad que valora al docente, que valora a los profesores, es una sociedad que avanza.

Programa d'intervenció per prevenir i reduir el *ciberbullying*

Maite Garaigordobil Landazabal
Vanessa Martínez Valderrey

«Maite Garaigordobil.
Catedràtica d'Avaluació Psicològica de la UPV/EHU»

Cyberprogram 2.0 és un programa d'intervenció per prevenir i reduir el *bullying* i el *ciberbullying*, que està dirigit a adolescents i està plantejat per ser realitzat en un context escolar.

En aquest treball, el que hem fet ha estat avaluar l'efecte que ha tingut Cyberprogram 2.0 en diferents tipus de violència escolar, violència física, verbal, social i també tecnològica, és a dir, el *ciberbullying*, i hem mesurat també l'efecte en la conducta agressiva, en l'agressivitat impulsiva i premeditada.

Té tres grans objectius: ajudar els nans a conceptualitzar què és el *bullying* i el *ciberbullying*, que analitzin les conseqüències tan negatives que tenen per tots els implicats i, a més, desenvolupar en ells la capacitat de crítica, estratègies d'afrontament positiu...

Hem aplicat Cyberprogram 2.0 a diversos grups d'adolescents durant tot un curs acadèmic i, en aquest temps, altres grups, els que anomenem de control, han fet les activitats habituals de les tutories que es fan en el centre. La medició del canvi en els grups experimentals i de control ha evidenciat una disminució significativa de diferents tipus de violència escolar. També s'ha verificat que aquesta intervenció augmenta la capacitat d'empatia, millora també l'autoestima, augmenta conductes socials positives entre els membres del grup i la capacitat, també, per utilitzar estratègies positives, constructives, a l'hora de resoldre conflictes entre grups.

Intervenir en l'assetjament de manera molt prioritària implicant totes les persones del centre educatiu, els pares de les víctimes, dels agressors, els estudiants, els companys, que tenen un paper clau en el cessament de l'assetjament, perquè nosaltres sabem que en el moment en què sorgeix un cercle d'amics al voltant de la víctima l'assetjament cessa. És tan senzill com això: tenir amics és un fre pels assetjadors. Amb la qual cosa, la mobilització dels observadors és fonamental.

Crec que no són conscients de la gravetat de la situació perquè, per a les víctimes, el *bullying* y el *ciberbullying* tenen conseqüències molt greus. En molts casos perduren

per tota la vida. Els agressors que no corregeixen aquesta conducta són els futurs maltractadors dels seus fills o de les seves dones. Solen ser persones, també, que tenen dificultats per controlar l'ira i la impulsivitat, que és una cosa que s'hauria d'haver treballat amb ells a nivell terapèutic quan es detecta en l'adolescència, i tenen moltes dificultats per adaptar-se.

La societat i els pares han entrat en un procés de desvalorització del docent. Els pares tenen molt poca tolerància a aquesta frustració. I això, en lloc de plantejar canvis en les normes o en les pautes educatives amb els fills, moltes vegades això es projecta com una crítica al professor. Si estem en un model en què l'alumne sempre té la raó, flac favor fem a aquests alumnes. No es tracta de tornar a models educatius del passat, sinó d'entendre que en la mesura en què el professor és un rol d'autoritat, un rol de respecte, l'alumne el valora. I això és bo pel propi alumne, pel propi desenvolupament de l'alumne. Una societat que valora el docent, que valora els professors, és una societat que avança.