

# ■ Intervención en el bullying y cyberbullying: Evaluación del caso Martín

Maite Garaigordobil, Vanesa Martínez-Valderrey, & Juan M. Machimbarrena  
Universidad del País Vasco, España

## Resumen

El estudio realizado tuvo como objetivos: (1) Evaluar el nivel de bullying/cyberbullying en un adolescente agresor de 14 años; (2) Implementar un programa para prevenir/reducir el bullying/cyberbullying "Cyberprogram 2.0"; y (3) Evaluar los efectos del programa en la disminución de la conducta violenta de este adolescente agresor y en otras variables sociales y emocionales. El diseño de la investigación fue cuasi-experimental de caso único. Al inicio del curso escolar se administró una evaluación pretest, aplicando el test Cyberbullying, un screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2013) junto con otros instrumentos para medir variables socio-emocionales (conducta social, estrategias de resolución de conflictos, autoestima, empatía). Posteriormente, se administró Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014a) un programa grupal que consistió en realizar una sesión de intervención semanal de una hora de duración durante un curso escolar. Finalmente, se llevó a cabo la evaluación posttest administrando la misma batería de evaluación que en el pretest. Los resultados mostraron que Martín en la fase pretest tenía altas puntuaciones en perpetración de bullying y cyberbullying, altos niveles de agresividad impulsiva/premeditada, alta utilización de estrategias agresivas de resolución de conflictos, un nivel medio de autoestima y muy baja empatía. Después de realizar Cyberprogram 2.0, Martín disminuyó significativamente el nivel de perpetración de bullying/cyberbullying, su agresividad, redujo el uso de estrategias agresivas para resolver problemas interpersonales y mostró un nivel medio de empatía. El estudio evidencia la eficacia de un programa de intervención grupal en la reducción de la violencia entre iguales de los perpetradores.

*Palabras clave:* bullying; cyberbullying; adolescencia, empatía; Cyberprogram 2.0.

## Abstract

*Intervention in bullying and cyberbullying: Assessment of Martin's case.* The study had the following goals: (1) To assess the level of bullying/cyberbullying in a 14-year-old adolescent aggressor; (2) To implement a program to prevent/reduce bullying/cyberbullying "Cyberprogram 2.0"; and (3) To assess the effects of the program in the reduction of this adolescent's violent behavior and in other social and emotional variables. The research design was a quasi-experimental single-case study. At the beginning of the school year, a pretest assessment was performed, applying the Cyberbullying test, a screening of peer harassment (Garaigordobil, 2013) along with other instruments to measure different socio-emotional variables (social behavior, conflict-resolution strategies, self-esteem, empathy). Subsequently, we administered the Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014a) a group program that consists of one weekly one-hour intervention session for an entire school year. Finally, the posttest assessment was conducted by administering the same assessment battery as at pretest. The results showed that, at pretest, Martin had high scores in perpetration of bullying and cyberbullying, high levels of impulsive/premeditated aggression, high use of aggressive conflict-resolution strategies, an average level of self-esteem, and very low empathy. After participating in the Cyberprogram 2.0, Martin significantly decreased his level of perpetration of bullying/cyberbullying, and aggression, he used fewer aggressive strategies to solve interpersonal problems, and showed an average level of empathy. The study shows the effectiveness of a group intervention program to reduce perpetrators' peer violence.

*Keywords:* bullying; cyberbullying; adolescence, empathy; Cyberprogram 2.0.

En los últimos años, el interés y la preocupación social por las conductas violentas entre iguales (bullying/cyberbullying) ha ido incrementándose. Bullying hace referencia a la existencia de una víctima indefensa acosada por uno o varios agresores que tienen intencionalidad de hacer daño y crueldad por hacer sufrir conscientemente. Los agresores realizan diversidad de conductas agresivas hacia la víctima, conductas agresivas físicas contra el cuerpo de la víctima o

sus propiedades (le golpean, empujan, rompen o roban sus objetos), verbales (le insultan, le ponen moteles, hablan mal de esa persona...), sociales (le excluyen, no le dejan participar), y psicológicas (se ríen de la víctima, le desvalorizan, le humillan...). Hay una desigualdad de poder (física, verbal, psicológica o social) entre una víctima débil y un agresor fuerte, colocando a la víctima en una situación de indefensión. La conducta violenta se produce con periodicidad, la relación

---

## Correspondencia:

Maite Garaigordobil.

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

Universidad del País Vasco. Avda. de Tolosa 70, 20018, San Sebastián, Gipuzkoa, España.

E.mail: maite.garaigordobil@ehu.es

de dominio-sumisión es persistente a lo largo del tiempo, y la agresión supone dolor no sólo en el momento del ataque, sino de forma sostenida, ya que crea la expectativa en la víctima de ser el blanco de futuros ataques (Garaigordobil, 2013; Olweus, 2013).

El cyberbullying consiste en utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), principalmente Internet (correo electrónico, mensajería instantánea, páginas web, blogs, videojuegos online...) y el teléfono móvil, para hostigar y acosar a los compañeros (Garaigordobil, 2011). Según Smith et al. (2008), el cyberbullying es una conducta agresiva e intencional que se repite de forma frecuente en el tiempo mediante el uso, por un individuo o grupo, de dispositivos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente. El cyberbullying, es un tipo de bullying, no obstante, cabe matizar que el daño a través de los medios electrónicos tiene sus diferencias con respecto a la violencia tradicional. Una de ellas es que con sólo una conducta (por ejemplo, colgar en la red una foto o vídeo comprometido) se puede causar un daño enorme a una persona, entre otras cosas porque con un solo click puede ser difundida instantáneamente a una enorme cantidad de personas (Garaigordobil, Martínez-Valderrey, Páez, & Cardozo, 2015).

La progresiva concienciación sobre la relevancia que tienen las agresiones en contextos escolares, enfatizada por los medios de comunicación (TV, prensa, radio...) a raíz de hechos graves, como los suicidios consecuencia de sufrir acoso por parte de los compañeros, obliga a todos los implicados en la educación a intervenir, tanto en la prevención como en el afrontamiento de las situaciones de acoso escolar, cuando éstas se producen (Garaigordobil & Oñederra, 2010).

Los estudios de prevalencia muestran que el bullying/cyberbullying es un problema relevante (Garaigordobil, 2013, 2015). La violencia entre iguales tiene consecuencias muy perniciosas para todos los implicados, aunque los efectos más graves se evidencian en las víctimas (ansiedad, depresión, estrés postraumático, etc.) (Garaigordobil, 2011). Como consecuencia de esta situación, en los últimos años se han incrementado las investigaciones que analizan la violencia entre iguales y se han elaborado instrumentos de evaluación (Álvarez-García, Dobarro, & Nuñez, 2015; Calvete, Orue, Estevez, Villardón, & Padilla, 2010; Gámez-Guadix, Villa-George, & Calvete, 2014; Olweus, 2007; Piñuel & Oñate, 2006; Stewart, Drescher, Maack, Ebesutani, & Young, 2014), y propuestas de prevención e intervención (Aftab, 2006; Cerezo, Calvo, & Sánchez, 2011; Chaux, Velásquez, Schultze-Krumbholz, & Scheithauer 2016; Mestre, Tur, Samper, & Malonda, 2012; Monjas & Avilés, 2006; Olweus et al., 2007).

Sin embargo, es importante señalar que los resultados de los programas antibullying son inconsistentes. En este sentido algunos metaanálisis discrepan sobre la efectividad de los mismos, por ejemplo, Ferguson, San Miguel, Kilburn, y Sánchez (2007) concluyeron que los programas antibullying generan pocos efectos en los participantes jóvenes, mientras que el metaanálisis de Tfof y Farrington (2011) evidenció que los programas antibullying aplicados en la escuela son efectivos.

Con esta preocupación de base, y tras la revisión de trabajos previos, el estudio realizado tuvo como objetivos: (1) Evaluar el nivel de bullying/cyberbullying en un adolescente agresor de 14 años; (2) Implementar un programa para prevenir/reducir el bullying/cyberbullying "Cyberprogram 2.0"; y (3) Evaluar los efectos del programa en la conducta violenta y en otras variables socioemocionales de este adolescente agresor. Con estos objetivos se formulan dos hipótesis: (1) El programa disminuirá las conductas agresivas (bullying, cyberbullying, agresividad impulsiva y premeditada, estrategias agresivas como técnica de resolución de conflictos...); y (2) El programa aumentará las conductas sociales positivas (conductas de conformidad social, de ayuda-colaboración, de seguridad-firmeza, de liderazgo prosocial), y factores emocionales que inhiben la conducta violenta (autoestima y empatía).

## Método

### Participantes

Es un estudio de caso único con un adolescente de 14 años con un alto nivel de conducta agresiva. Martín estudia 3º curso de Educación Secundaria Obligatoria. El padre tiene estudios primarios y trabaja como repartidor. La madre cursó estudios hasta el Bachiller y trabaja en una tienda de ropa. Martín nunca ha solicitado consulta en un psicólogo por problemas externalizantes ni internalizantes.

### Instrumentos

Para medir las variables objeto de estudio, antes y después de aplicar Cyberprogram 2.0 (programa para prevenir y reducir el bullying y cyberbullying) a Martín se le administraron 7 instrumentos de evaluación que cumplen las debidas garantías de fiabilidad y validez (ver Tabla 1).

Tabla 1. Instrumentos de evaluación pretest-postest.

Instrumentos	VARIABLES evaluadas	Tarea	Datos Psicométricos
Cyberbullying: Screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2013)	4 indicadores de bullying y 4 de <i>cyberbullying</i> :  Victimización. Agresión. Observación. Victimización-agresiva	Informar si ha sufrido, realizado y visto las conductas de bullying (conductas agresivas físicas, verbales, sociales y psicológicas) y 15 conductas de cyberbullying en el último año con una escala Likert de 0 a 3	Bullying: Fiabilidad: total ( $\alpha = .81$ ), victimización ( $\alpha = .70$ ), agresión ( $\alpha = .71$ ), observación ( $\alpha = .80$ ). Cyberbullying: Fiabilidad total ( $\alpha = .91$ ), cibervictimización ( $\alpha = .82$ ), ciberagresión ( $\alpha = .91$ ) y ciberobservación ( $\alpha = .87$ ). AFE: Estructura configurada por 3 factores (víctimas, agresores, observadores en ambas escalas que explican respectivamente el 57,89% y 40,15% de la varianza. Análisis de validez: correlaciones inversas con empatía, adaptación social... y correlaciones positivas con conducta antisocial.

Instrumentos	VARIABLES evaluadas	Tarea	Datos Psicométricos
CUVE- R. Cuestionario de violencia escolar revisado (Álvarez-García, Núñez, Rodríguez, Álvarez, & Dobarro, 2011)	<i>Frecuencia de diferentes tipos de violencia escolar:</i>  Violencia del profesorado hacia el alumnado. Violencia física del alumnado. Violencia verbal del alumnado. Disrupción en el aula. Exclusión social. Violencia a través de las TIC (tecnologías comunicación e información).	31 afirmaciones que se refieren a conductas de acoso presencial y a través de las TIC y deben indicar la frecuencia con la que observan que suceden valorando esta frecuencia con una escala de 1 a 5	Fiabilidad: $\alpha = .92$ . Validez: Análisis factoriales confirmatorios evidencian los seis factores
CAPI-A. Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes (Andreu, 2010)	<i>Agresividad:</i>  Impulsiva Premeditada	24 afirmaciones sobre formas de pensar, sentir o actuar que deben autoaplicarse e informar del grado de acuerdo al contenido en una escala de 1 a 5	Fiabilidad : Agresividad premeditada $\alpha = .83$ ; Agresividad impulsiva $\alpha = .82$ . Validez Convergente: correlaciones significativas entre impulsividad y agresividad reactiva; agresividad premeditada y agresividad proactiva
A ECS. Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales (Moraleda, González, & García Gallo, 1998/2004)	<i>Conductas Sociales:</i>  Conformidad social Ayuda-Colaboración Seguridad-Firmeza Liderazgo prosocial Agresividad Dominancia Apatía-Retraitamiento Ansiedad social	71 afirmaciones sobre conductas sociales positivas y negativas que deben autoaplicarse e informar en qué medida realizan las conductas descritas con una escala de 1-7	Fiabilidad: Conductas Positivas $\alpha = .75$ ; Conductas Negativas $\alpha = .85$ . Validez criterial: adaptación social. Validez convergente: análisis correlacional entre las puntuaciones de Criterial Socialización de la BAS
RS. Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965)	Autoestima: Sentimientos globales de autovaloración	10 afirmaciones sobre autovaloración que deben autoaplicarse e informar del grado de acuerdo con una escala de 1 a 4	Fiabilidad: $\alpha = .74$ . Validez: Medida unidimensional de la autoestima comprobada en numerosos estudios
CONFLICTALK. Cuestionario para medir los estilos de mensaje en el manejo del conflicto (Kimsey & Fuller, 2003)	<i>Estilos de afrontamiento del conflicto:</i>  Enfocado al problema (cooperativo) Enfocado en los otros (evitativo) Enfocado en sí mismo (agresivo)	18 afirmaciones sobre formas de resolver conflictos. Deben puntuar cada frase en una escala de 1 a 5 (“nunca digo cosas como esa” / “casi siempre digo cosas como esas”)	Fiabilidad: Resolución orientada al problema $\alpha = .87$ ; hacia uno mismo $\alpha = .81$ ; hacia los otros $\alpha = .63$ . Validez: correlaciones positivas entre habilidades de comunicación y resolución cooperativa; y correlaciones negativas con resolución agresiva y evitativa.
IECA. Escala de activación empática (Bryant, 1982)	Empatía	22 afirmaciones sobre conductas y sentimientos empáticos que deben autoaplicarse e informar el grado de acuerdo en una escala Likert de 1 a 7	Fiabilidad: $\alpha = .68$ y $\alpha = .79$ . Validez: correlaciones positivas con empatía de otras escalas y negativas con conducta antisocial

## Procedimiento

Este trabajo se contextualiza dentro de una investigación experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control en la que se ha validado Cyberprogram 2.0. No obstante, el trabajo que se presenta en este artículo se centra en el análisis del cambio en un solo individuo que ha participado en un programa antibullying aplicado a un grupo compuesto por 23 estudiantes. Por consiguiente, el diseño de este estudio fue un diseño de caso único con medidas repetidas pretest-postest. Tras la selección del centro educativo y después de solicitar el consentimiento informado a los padres y al adolescente, en primer lugar, al inicio del curso escolar se administró una evaluación pretest, aplicando el Screening de acoso entre iguales junto con otros

instrumentos para medir variables socioemocionales (estrategias de resolución de conflictos, autoestima, empatía...) (Ver Tabla 1).

En segundo lugar, se administró Cyberprogram 2.0 un programa grupal de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014a) que se configura con actividades que tienen como finalidad prevenir y/o intervenir en situaciones de acoso presencial y tecnológico. La intervención ha consistido en la realización de 19 sesiones de 1 hora de duración, llevadas a cabo semanalmente durante 6 meses. Martín participó en las 19 sesiones de la intervención en las que se realizaron todas las actividades del programa. La intervención fue llevada a cabo por un miembro del equipo investigador, licenciado en Psicopedagogía. En la validación experimental del programa, Cyberprogram 2.0 se administró a

93 adolescentes experimentales, de 13 a 15 años, que cursaban 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Al finalizar el curso escolar (mayo), se llevó a cabo la evaluación posttest administrando la misma batería de evaluación que en el pretest. El estudio cumplió los valores éticos requeridos en la investigación con seres humanos respetando los principios fundamentales incluidos en la Declaración de Helsinki y en sus actualizaciones (consentimiento informado y derecho a la información, protección de datos personales y garantías de confidencialidad, no discriminación, gratuidad y posibilidad de abandonar el estudio en cualquiera de sus fases) habiendo sido evaluado favorablemente por el comité de ética de la Universidad del País Vasco (CEISH/112/2012).

### El programa de intervención

Las actividades del programa tienen 4 objetivos: (1) Identificar y conceptualizar bullying/cyberbullying, y los tres roles implicados en este fenómeno; (2) Analizar las consecuencias del bullying/cyberbullying para víctimas, agresores y observadores, potenciando la capacidad crítica y de denuncia ante el conocimiento de estas actuaciones; (3) Desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir y reducir conductas de bullying/cyberbullying; y (4) Otros objetivos transversales como desarrollar la capacidad de empatía, la escucha activa, habilidades sociales, el control de la ira-impulsividad, la resolución pacífica de conflictos, la tolerancia y respeto hacia los demás... El programa se compone de 25 actividades distribuidas en tres módulos (ver Tabla 2).

Tabla 2. Módulos e índice de las actividades del programa.

Módulos	Actividades
Módulo 1. Conceptualización e identificación de roles	1. El rincón del ciberbullying
	2. Pasapalabra 2.0.
	3. Collage
	4. ¿Quién es quién?
	5. Post-it de colores
Módulo 2. Consecuencias, derechos y responsabilidades	6. Secretos a cibervoces
	7. Sexting y falsas promesas
	8. Posters
	9. Redes Sociales
	10. No te fíes del todo
Módulo 3. Estrategias de afrontamiento	11. Bromas a parte
	12. Megan Meier y Ryan Halligan
	13. Hablemos de Patty
	14. Solución de problemas: ¿Qué pueden hacer las víctimas?
	15. Rompe la ley del silencio
	16. Respondiendo a los agresores
	17. Firmando un contrato
	18. Bloquea el acoso en Internet
	19. Inspector Gadget
	20. Veo Veo ¿Qué ves?
	21. El impacto del ciberbullying
	22. Comic fotográfico
	23. Creación de un blog
	24. Cinefórum
	25. Visita al museo

La aplicación del programa con un grupo implica el mantenimiento de cuatro variables constantes que configuran el encuadre metodológico de la intervención: (1) La constancia intersesional que implica llevar a cabo 1 sesión de intervención semanal de una hora de duración; (2) La constancia espacio-temporal ya que se aplica el mismo día semanal, a la misma hora, en el mismo espacio físico, un espacio amplio, libre de obstáculos (gimnasio...); (3) La constancia del adulto que dirige el programa, un adulto con formación psicopedagógica (psicólogo/a, orientador/a...); y (4) la constancia en la estructura de la sesión.

Las sesiones comienzan con los miembros de grupo sentados en el suelo en posición circular. El adulto explica la actividad, sus objetivos..., y los participantes desarrollan la acción. Posteriormente, se abre una fase de discusión y reflexión guiada por el adulto. El adulto fomenta la reflexión crítica, mediante la formulación de preguntas. Todas las sesiones se configuran siguiendo este esquema, excepto en la primera donde se aporta la consigna de introducción al programa de intervención explicando las características del programa, los objetivos, la duración, y el tipo de actividades que se van a llevar a cabo. El programa utiliza diversas técnicas de dinámicas de grupo que tienen como finalidad estimular el desarrollo de la actividad y el debate: role-playing, torbellino de ideas, estudio de casos, discusión guiada mediante la formulación de preguntas...

Como ejemplo, la actividad "Hablemos de Patty". Primero se proyecta un vídeo (<http://www.youtube.com/watch?v=bdQBURXQOeQ>) en el que se ve como una chica (Lindsay) lee una redacción sobre una compañera del colegio, en el escenario del salón de actos. El relato habla de los defectos de la compañera de forma insultante y vejatoria. Además la redacción es leída en voz alta ante un aforo completo de compañeros y profesores que escucha en silencio. A medida que Lindsay lee la redacción, vemos el rostro desenchajado de Patty, la niña citada, mientras escucha una tras otra, todo tipo de expresiones descalificadoras sobre ella. En primer lugar, tras visionar el vídeo, se realiza un debate en gran grupo, el adulto lanza preguntas diversas: ¿Cuáles son los roles que se identifican en la historia? ¿Qué sentimientos tiene la víctima? ¿Qué sentimientos tiene el agresor? ¿Qué sentimientos tienen los observadores?... Los participantes responden, en gran grupo, a las cuestiones planteadas mediante la técnica "torbellino de ideas" y el adulto sintetizará y recogerá las principales aportaciones en la pizarra. En segundo lugar, se distribuye al grupo en 3 equipos, cada uno de ellos recibirá una papeleta que contiene la consigna "feliz, trágico, neutro". Cada equipo debe escribir y escenificar el final de la historia atendiendo a la consigna que le ha tocado. La dramatización debe contener brevemente la situación de la historia y el final trágico, feliz o neutro. Al terminar la dramatización se inicia el debate sobre los diferentes finales. La reflexión se centra en analizar las consecuencias para todos los implicados: ¿Qué consecuencias se derivan de este tipo de comportamientos para todos los implicados? ¿Por qué se dice en contextos virtuales cosas que no nos atreveríamos a decirlas cara a cara? ¿Conocemos algún caso similar? ¿Cómo podemos evitar tener actitudes ofensivas hacia otros? ¿Qué deberíamos hacer en una situación de este tipo?...

### Análisis de datos

En primer lugar, se obtuvieron las puntuaciones directas en todas las variables objeto de estudio evaluadas con los instrumentos aplica-

dos en la fase pretest (ver Tabla 1), las cuales fueron posteriormente transformadas en puntuaciones percentiles tomando como referencia los baremos elaborados para cada instrumento con una muestra de tipificación de 176 adolescentes del mismo nivel de edad. Posteriormente, se realizó el mismo proceso con los datos recogidos en la evaluación posttest, y se compararon los cambios pretest-postest en las puntuaciones percentiles de todas las variables evaluadas. Aunque algunas de las pruebas utilizadas tenían baremos propios, se construyeron baremos con la muestra de tipificación porque ésta era muy homogénea a las características socio-demográficas de Martín y se consideró más adecuado comparar las puntuaciones de Martín con un grupo de referencia normativo muy homogéneo a sus características. No obstante, las puntuaciones percentiles obtenidas fueron similares a las obtenidas con los baremos de los instrumentos que disponían de estandarización.

## Resultados

Los resultados obtenidos en la fase pretest y postest (puntuaciones percentiles antes y después de aplicar el programa de intervención) se presentan en la Tabla 3 y representan en las Figuras 1 y 2. Como se puede observar (ver Tabla 3) Martín mostró en la fase pretest: (1) altas puntuaciones en perpetración de bullying y cyberbullying (percentil 95 respectivamente); (2) alto nivel en todas las variables de violencia escolar evaluadas (violencia del profesorado al alumnado, violencia física y verbal del alumnado, exclusión social, disrupción en el aula, violencia a través de las tecnologías de la comunicación y de la información) (percentiles entre 90 y 99); (3) altos niveles de agresividad impulsiva (percentil 82) y premeditada (percentil 95); (4) puntuaciones promedio (percentiles entre 30 y 65) en conductas sociales positivas (conformidad social, ayuda-colaboración, seguridad-firmeza, liderazgo), y en algunas conductas sociales negativas (dominancia, apatía-retraimiento, ansiedad social), así como un nivel alto en conductas de agresividad-terquedad (percentil 80); (5) un nivel promedio de autoestima (percentil 70); (6) alta utilización de estrategias agresivas como técnica de resolución de conflictos interpersonales (percentil 85), bajo uso de estrategias cooperativas (percentil 12); y (7) un nivel muy bajo de empatía (percentil 7).

Después de realizar Cyberprogram 2.0. Martín: (1) disminuyó el nivel de perpetración de bullying/cyberbullying obteniendo puntuaciones bajas en ambos indicadores (percentil 1); (2) disminuyó su percepción de la violencia escolar (violencia física y verbal del alumnado, exclusión social, violencia a través de las TIC) (percentiles 65-70), aunque no se encontraron cambios relevantes en la percepción de la violencia del profesorado al alumnado (percentil 85), ni en las conductas de disrupción en el aula (percentil 80); (3) disminuyó su agresividad impulsiva/premeditada (percentiles 35-40); (4) Las conductas sociales positivas, algunas mejoraron (conformidad social percentil 75) otras conductas (ayuda-colaboración, seguridad-firmeza, liderazgo) disminuyeron algo mostrando niveles medio-bajo (percentiles 16-25), y aunque las conductas de agresividad-terquedad disminuyeron (percentil 72), las de dominancia aumentaron (percentil 90); (5) la autoestima aumentó ligeramente de un nivel promedio a un nivel alto (percentil 85); (6) disminuyó el uso de estrategias agresivas para resolver problemas interpersonales (percentil 40), aumentando las cooperativas a un nivel promedio (percentil 55); y (7) la capacidad de empatía cambió de un nivel muy bajo a un nivel promedio (percentil 45).

Tabla 3. Puntuaciones percentiles en las fases pretest y postest en las variables objeto de estudio.

Variables	Pretest	Postest
<b>Indicadores Bullying</b>		
Victimización	1	1
Agresión	95	1
Observación	95	65
Victimización-Agresiva	95	1
<b>Indicadores Cyberbullying</b>		
Cibervictimización	1	1
Ciberagresión	95	1
Ciberobservación	80	1
Cibervictimización-Agresiva	92	1
<b>Violencia Escolar</b>		
Del profesorado al alumnado	95	85
Violencia física alumnado	95	70
Violencia verbal alumnado	95	65
Exclusión social	90	70
Disrupción en el aula	95	80
Violencia TIC	99	65
Agresividad Impulsiva	82	35
Agresividad Premeditada	95	40
<b>Conducta Social</b>		
Conformidad social	30	75
Ayuda-Colaboración	45	23
Seguridad-Firmeza	45	16
Liderazgo	60	25
Agresividad-Terquedad	80	72
Dominancia	50	90
Apatía-Retraimiento	45	70
Ansiedad social	65	23
Autoestima	70	85
<b>Estrategias Resolución Conflictos</b>		
Cooperativas	12	55
Agresivas	85	40
Pasivas	25	25
Empatía	7	45



Figura 1. Representación de las puntuaciones percentiles en las fases pretest y postest en las variables negativas.

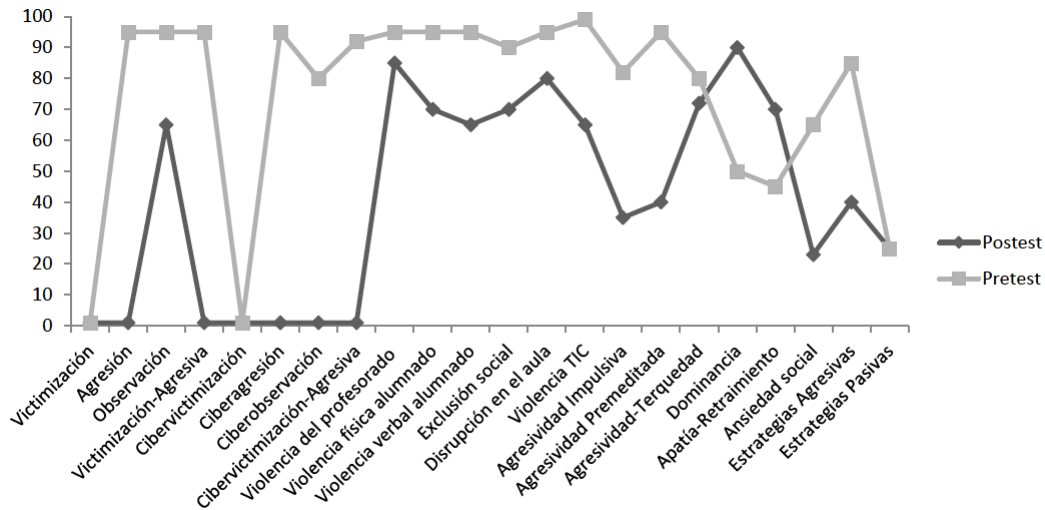
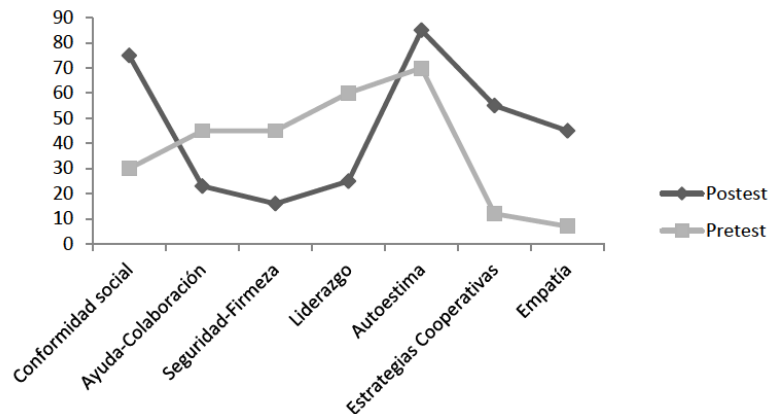


Figura 2. Representación de las puntuaciones percentiles en las fases pretest y postest en las variables positivas.



## Discusión

El estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos de un programa de prevención/intervención grupal en la conducta violenta y en otras variables socioemocionales de un adolescente agresor. Los resultados han confirmado que el programa ha disminuido la perpetración de conductas de bullying (conductas agresivas “cara-a-cara” físicas, verbales, sociales y psicológicas), de conductas de cyberbullying (conductas de acoso utilizando las TIC, por ejemplo, robo de contraseña, difamación, envío de mensajes insultantes, amenazantes vía móvil o Internet...), la agresividad impulsiva (respuesta no planificada, derivada de la ira y basada en la motivación de dañar a la víctima, como resultado de la provocación percibida), y la agresividad premeditada (medio instrumentalizado dirigido a la obtención de un objetivo diferente a dañar a la víctima), así como el uso de estrategias agresivas como técnica de resolución de conflictos interpersonales (estrategias centradas en sí mismo, en hacer que las cosas se hagan según su criterio, actuando de forma agresiva y autoritaria). Además, también se ha confirmado un aumento de conductas sociales positivas de conformidad social (conformidad con lo que es socialmente correcto; acatamiento a las reglas y normas sociales que facilitan la convivencia y respeto mutuo), de la autoestima (sentimientos de autovaloración) y de la capacidad de empatía (capacidad

cognitiva/afectiva de hacerse cargo de los estados emocionales de otros seres humanos). Estos resultados confirman la hipótesis 1, y parcialmente la hipótesis 2.

Los resultados han puesto de relieve el positivo efecto que puede tener un programa grupal, que potencia la empatía con la víctima y el análisis de las consecuencias del bullying/cyberbullying para todos los implicados, en la conducta violenta de un adolescente con un alto nivel de conducta violenta, y apuntan en la dirección de otros programas antibullying (Cerezo et al., 2011; Chaux et al., 2016; Mestre et al., 2012; Monjas & Avilés, 2006; Olweus et al., 2007) que han confirmado efectos positivos en los adolescentes problemáticos.

No obstante, cabe enfatizar que la única manera de combatir el bullying en todas sus formas de expresión es la cooperación entre todos los implicados: profesores, padres, estudiantes, personal no docente... La intervención debe plantearse en 4 niveles: (1) Institucional, es decir, todo el centro educativo debe estar implicado; (2) Familiar, ya que es fundamental la participación de los padres en el proceso, informando de los resultados de las evaluaciones que se llevan a cabo en el centro y solicitando su colaboración y seguimiento cuando se producen incidentes; (3) Grupal, con el grupo-aula en su conjunto llevando a cabo programas de intervención socio-emocional y antibullying; e (4) Individual, con el agresor y con la víctima (Garaigordobil & Oñederra, 2010).

Una propuesta de intervención en el bullying y el cyberbullying debe incluir: (1) *Prevención* (actuaciones dirigidas a mejorar la convivencia, prevenir la conflictividad y evitar la aparición del fenómeno); (2) *Intervención primaria* (cuando se detectan situaciones de acoso incipientes, para evitar su consolidación, a través de la aplicación de un programa específico con intervenciones individuales y con el grupo de estudiantes...); e 3) *Intervención secundaria* (cuando se trata de situaciones consolidadas, dirigida a minimizar el impacto sobre los implicados aportando apoyo terapéutico y protección a las víctimas, así como control a los agresores).

En todos los centros escolares debe haber un protocolo de actuación para los casos de acoso escolar, así como un plan de prevención de la violencia y promoción de la convivencia. Todos los estudiantes deben participar en programas de intervención preventiva con el objeto de que la prevalencia del bullying en todas sus modalidades sea la menor posible. En líneas generales, los programas de intervención psicológica en contextos educativos, que tienen como finalidad prevenir y reducir el bullying/cyberbullying, deben promover una mejora del clima social del aula potenciando el desarrollo de la conducta pro-social, las habilidades sociales y de comunicación, las habilidades de resolución de conflictos, la capacidad de empatía, el control de la ira, el respeto de las diferencias...

El estudio evidencia la eficacia de un programa de intervención grupal en la reducción de la violencia de los agresores. El programa aplicado en este estudio, Cyberprogram 2.0 ha sido validado experimentalmente con un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-postest y grupos de control, habiendo demostrado sus positivos efectos en diversas variables conductuales, cognitivas y emocionales del desarrollo de los adolescentes. En concreto evaluaciones previas relacionadas con la validación del programa han mostrado su capacidad para aumentar conductas sociales positivas (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014b), disminuir la victimización y la perpetración de bullying/cyberbullying, aumentar la empatía (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2015a), la capacidad para resolver conflictos constructivamente, la autoestima (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2015b), así como disminuir diversos tipos de violencia escolar y la agresividad impulsiva-premeditada (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2016). Los resultados tanto a nivel grupal como individual enfatizan la importancia de implementar este tipo de programas de forma sistemática como medio de prevención del acoso en todas sus modalidades.

Entre las limitaciones de la investigación cabe destacar el uso de autoinformes con el sesgo de deseabilidad que implican, o incluso el riesgo de manipulación consciente de la información a la que pueden dar lugar. Por consiguiente, futuros estudios deberían incorporar la evaluación de padres, profesores y/o iguales, así como medidas basadas en la observación de la conducta. El trabajo aporta una herramienta de prevención e intervención eficaz para mejorar las cogniciones, las emociones y las conductas asociadas a la inhibición de la violencia. Además, se sugiere que futuras investigaciones evalúen el efecto de Cyberprogram 2.0 en adolescentes que tengan altas puntuaciones en victimización.

Artículo recibido: 05/02/2016

Aceptado: 27/03/2016

## Conflicto de intereses

Los autores de este trabajo declaran que no tienen conflicto de intereses.

## Financiación

Estudio financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (PSI2012-30956) y por el Dpto. de Educación, Política Lingüística y Cultura del Gobierno Vasco (IT638-13).

## Referencias

- Aftab, P. (2006). *Cyberbullying. Guía práctica para madres, padres y personal docente*. Bilbao: Fundación EDEX <http://www.edex.es>
- Álvarez-García, D., Dobarro, A., & Núñez, J.C. (2015). Validez y fiabilidad del cuestionario de cibervictimización en estudiantes de Secundaria. *Aula Abierta*, 43, 32-38. doi:10.1016/j.aula.2014.11.001
- Álvarez-García, D., Núñez, J.C., Rodríguez, C., Álvarez, L., & Dobarro, A. (2011). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Violencia Escolar Revisado (CUVE-R). *Journal of Psychodidactics*, 16(1), 59-83. doi:10.1387/RevPsicodidact.1146
- Andreu, J.M. (2010). *CAP1-A: Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes*. Madrid: TEA.
- Bryant, B. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 53, 413-425. doi: 10.2307/1128984
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135. doi:10.1016/j.chb.2010.03.017
- Cerezo, F., Calvo, A.R., & Sánchez, C. (2011). *El programa CIP: Concienciar, Informar y Prevenir, para la intervención específica en bullying*. Madrid: Pirámide.
- Chaux, E., Velásquez, A.M., Schultze-Krumbholz, A., & Scheithauer, H. (2016). Effects of the cyberbullying prevention program Media Heroes (*Medienhelden*) on traditional bullying. *Aggressive Behavior*, 42, 157-165. doi: 10.1002/ab.21637
- Ferguson, C.J., San Miguel, C., Kilburn, J.C., & Sánchez, P. (2007). The effectiveness of school-based anti-bullying programs: A meta-analytic review. *Criminal Justice Review*, 32, 401-414. doi: 10.1177/0734016807311712
- Gómez-Guadix, M., Villa-George, F., & Calvete, E. (2014). Psychometric properties of the Cyberbullying questionnaire (CBQ) among Mexican adolescents. *Violence and Victims*, 29(2), 232-247. doi:10.1891/0886-6708.VVD-12-00163R1
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 233-254.
- Garaigordobil, M. (2013). *Cyberbullying: Screening de acoso entre Iguales*. Madrid: TEA.
- Garaigordobil, M. (2015). Cyberbullying in adolescents and youth in the Basque Country: Prevalence of cybervictims, cyberaggressors, and cyberobservers. *Journal of Youth Studies*, 18(5), 569-582. doi:10.1080/13676261.2014.992324.
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014a). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014b). Effect of Cyberprogram 2.0 on reducing victimization and improving social competence in adolescence. *Journal of Psychodidactics*, 19, 289-305. doi:10.1387/RevPsicodidact.10239
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2015a). Cyberprogram 2.0: Effects of the intervention on "face-to-face" bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27, 45-51. doi:10.7334/psicothema2014.78

- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2015b). The effectiveness of Cyberprogram 2.0 on conflict resolution strategies and self-esteem. *Journal of Adolescent Health, 57*(2), 229-234. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.04.007
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2016). Cyberprogram 2.0: Impact of the program on different types of school violence and premeditated/impulsive aggressiveness. *Frontiers in Psychology, 7*, 428. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00428
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., Páez, D., & Cardozo, G. (2015). Bullying y Cyberbullying: Diferencias entre colegios públicos-privados y religiosos-laicos. *Pensamiento Psicológico, 13*(1), 39-52. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI13-1.bcdc
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J.A. (2010). *La Violencia entre iguales: Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide.
- Kymsey, W.D., & Fuller, R.M. (2003). Conflictalk: An instrument for measuring youth adolescent conflict management message styles. *Conflict Resolution Quarterly, 21*(1), 69-78. doi: 10.1002/crq.49
- Mestre, M.V., Tur, A., Samper, P., & Malonda, E., (2012). Programa de educación de las emociones: la con-vivencia. Tirant lo Blanch: Valencia
- Monjas, M.I., & Avilés, J.M. (2006). *Programa de sensibilización contra el maltrato entre iguales*. Valladolid: Consejería de Educación. Junta de Castilla y León.
- Moraleda, M., González, J., & García-Gallo, J. (1998/2004). AECS. *Actitudes y estrategias cognitivas sociales*. Madrid: TEA
- Olweus, D. (2007). *Olweus bullying Questionnaire*. Center City, MN: Hazelden Foundation. Recuperado de [http://www.violencepreventionworks.org/public/olweus\\_program\\_materials.page](http://www.violencepreventionworks.org/public/olweus_program_materials.page)
- Olweus, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology, 9*, 751-780. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516
- Olweus, D., Limber, S.P., Flerx, V.C., Mullin, N., Riese, J., & Snyder, M. (2007). *Olweus bullying prevention program: Schoolwide guide*. Center City, MN: Hazelden Foundation.
- Piñuel, I., & Oñate, A. (2006). *AVE. Acoso y Violencia Escolar*. Madrid: TEA.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image, 11*(2). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49*(4), 376-385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Stewart, R.W., Drescher, C.F., Maack, D.J., Ebesutani, Ch., & Young, J. (2014). The development and psychometric investigation of the Cyberbullying Scale. *Journal of Interpersonal Violence, 29*, 2218-2238. doi:10.1177/0886260513517552
- Ttofi, M.M., & Farrington D.P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology, 7*, 27-56. doi:10.1007/s11292-010-9109-1