



¿Ser agradecido reduce el ciberacoso? Eficacia de un programa breve en gratitud con adolescentes

María Teresa Chamizo-Nieto
Agustín Wallace
Lourdes Rey

Universidad de Málaga

Contacto



mtchamizo@uma.es

www.appliedpositivelab.com

Estudio financiado por

Proyecto PID2020-117006RB-I00
financiado por



Applied Positive Lab



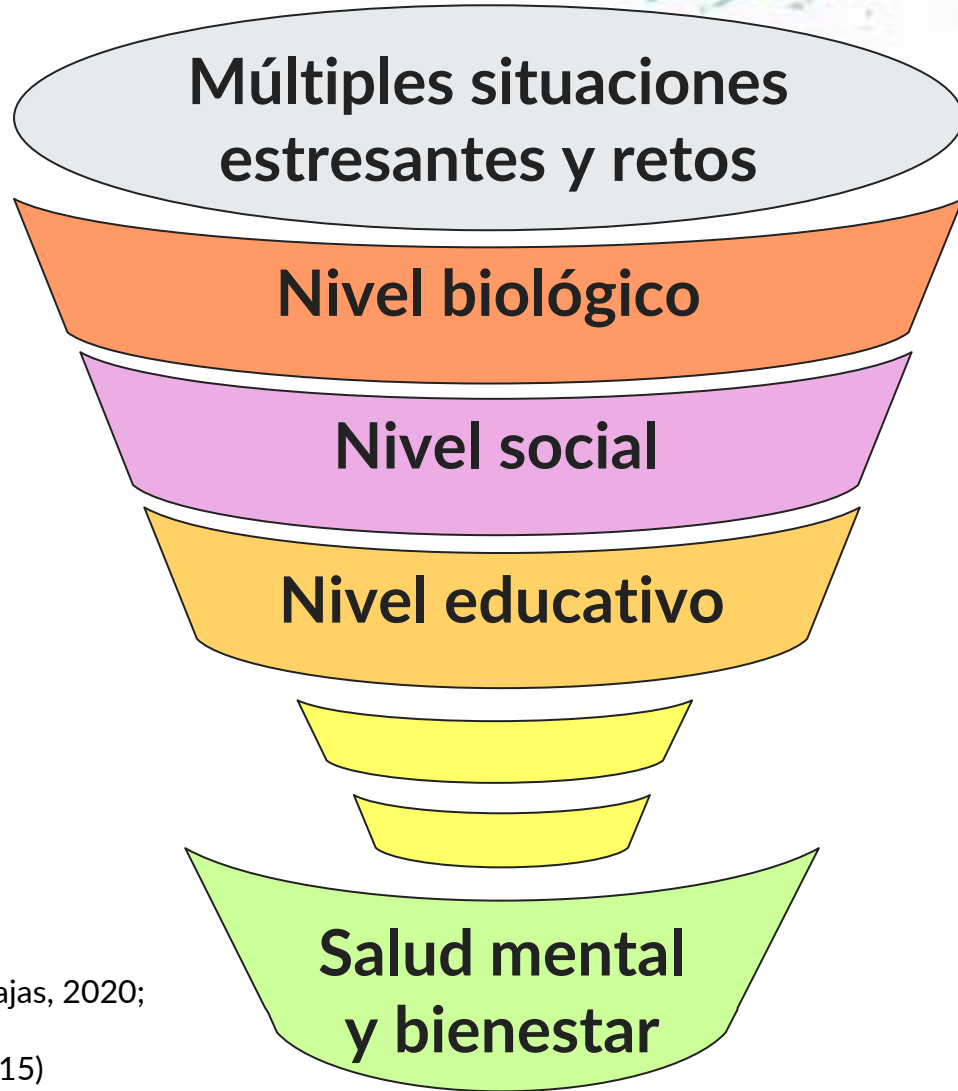
Junta de Andalucía

PAIDI CTS-1048



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Adolescencia



(Morales Rodríguez y Díaz Barajas, 2020;
Palacios, 2019;
Viejo y Ortega-Ruiz, 2015)

Definición

Conducta agresiva
Una o varias personas
Uso de tecnología

(Ansary et al., 2020)

Ciberacoso

Características

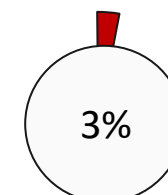
Anonimato
Amplia audiencia
Rápida difusión
24 horas / 7 días

(Ansary et al., 2020;
Perwitasary y Wuryanigsih, 2022)

Prevalencia España



Cibervictimización



Ciberagresión

(Calmaestra et al., 2020)



Incremento en los
dos últimos años

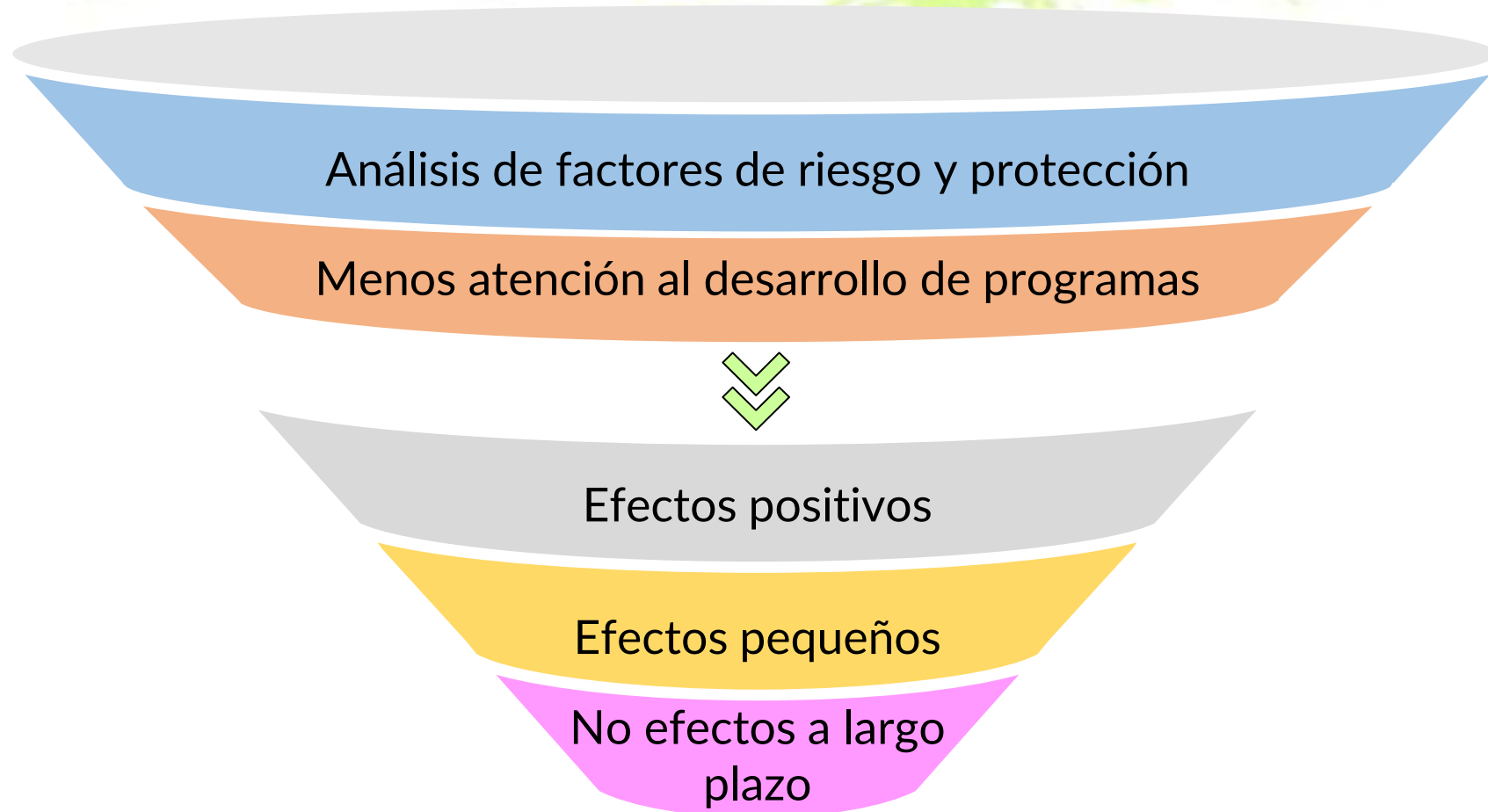
(Fundación Mutua Madrileña y Fundación
ANAR, 2021; Lobe et al., 2021)

Consecuencias

Sociales
Académicas
Psicológicas

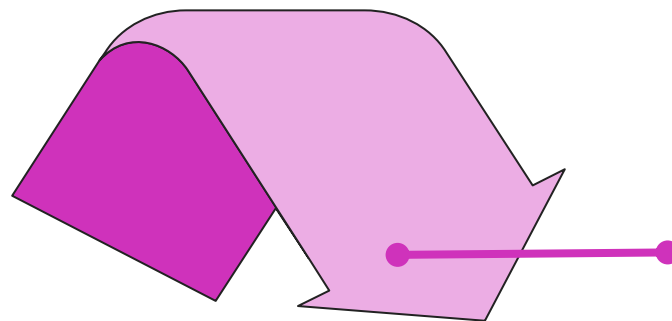
(Camerini et al., 2020;
Strohmeier y Gradinger et al., 2022)

Programas para prevenir el ciberacoso



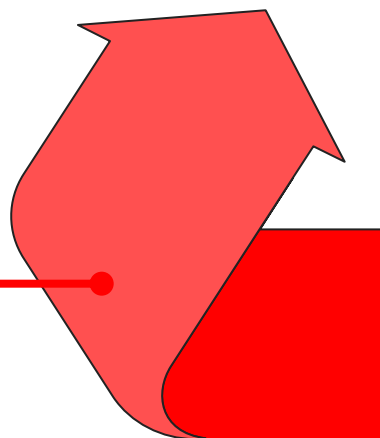
(Camelford y Ebrahim, 2016;
Gaffney et al., 2019;
Polanin et al., 2022;
Sorrentino et al., 2018)

Necesaria mayor investigación

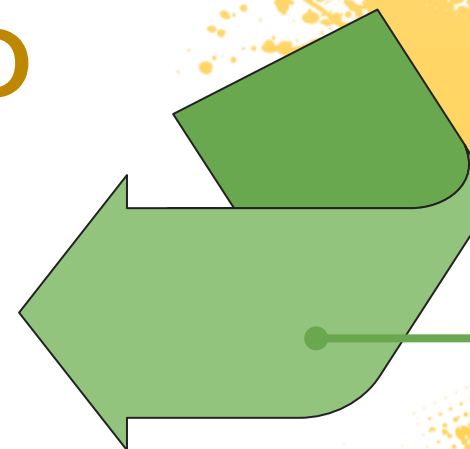


Literatura científica

GRATITUD



Mejorar
afrontamiento
Calidad de vida



Recursos
y
fortalezas

Beneficios en el ajuste psicológico y social

Reconocer y responder a
las buenas acciones de los
demás

(McCullough et al., 2002)

Gratitud

Orientación vital hacia la
apreciación de los aspectos
positivos

(Wood et al., 2010)

Beneficios



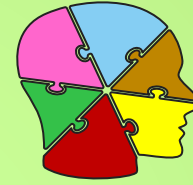
Bienestar

Satisfacción vital

Estrés

Depresión

Afecto negativo



Satisfacción y empatía

Apoyo social percibido

Conductas prosociales

Conductas agresivas



(p.ej., Bono et al., 2020; Chen et al., 2020; Jiang et al., 2022; Kaniuka et al., 2021; Kong et al., 2021; Obeldobel y Kerns, 2021)

Gratitud ante situaciones estresantes y difíciles



Visión más amplia de la situación

Afrontar mejor las situaciones

Prevenir problemas de salud

¿Y el papel de la gratitud en las situaciones agresivas y violentas?

En situaciones de violencia en general previene

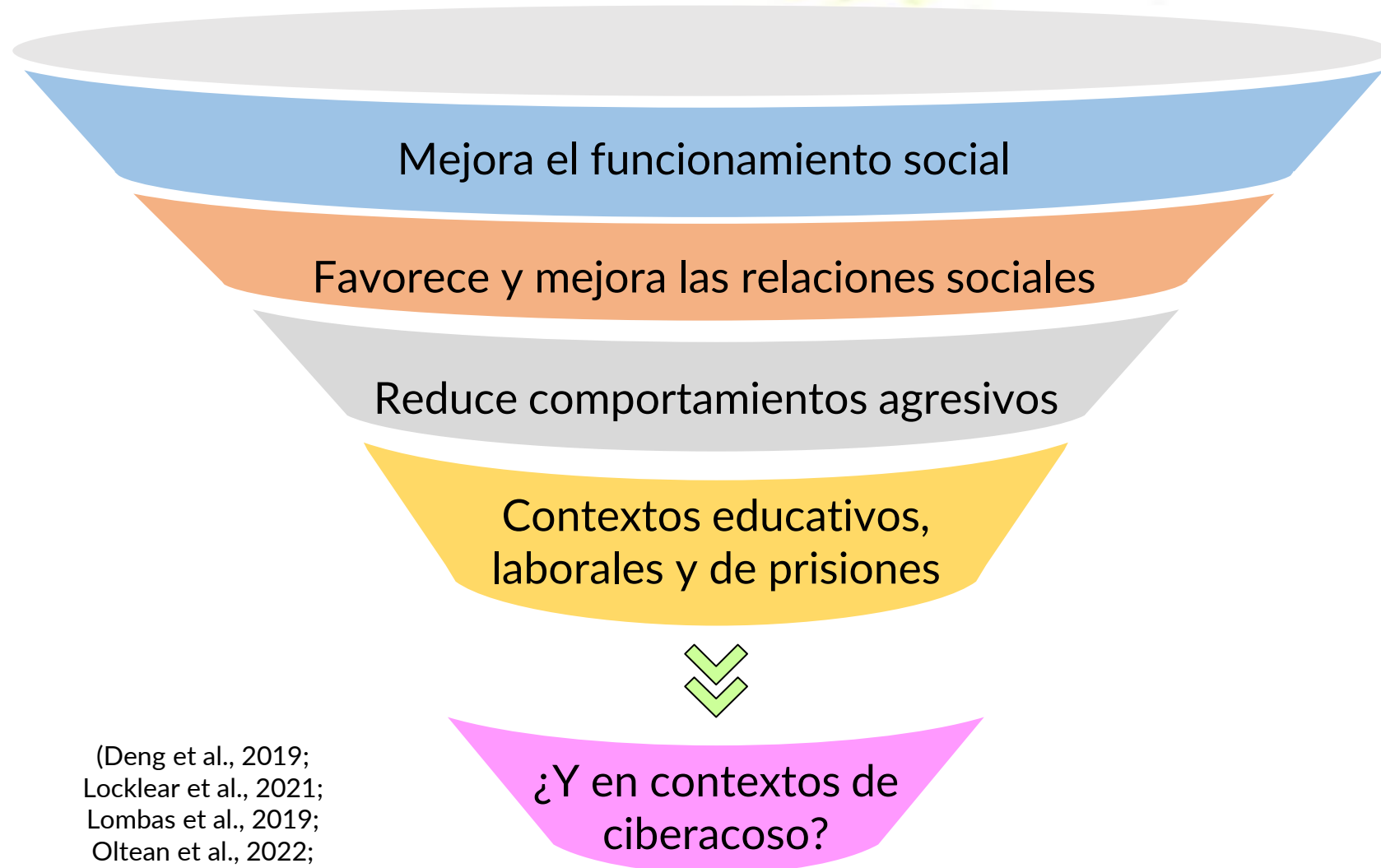
problemas de comportamiento
conductas agresivas

En situaciones de ciberacoso previene

comportamientos ciberagresivos
actitudes ciberagresivas

(p.ej., Bono et al., 2019; Chen et al., 2020; García-Vázquez et al., 2020; Michailidis, 2021; Zeng et al., 2020)

Programas de entrenamiento en gratitud



(Deng et al., 2019;
Locklear et al., 2021;
Lombas et al., 2019;
Oltean et al., 2022;
Wong et al., 2017)

Objetivo

Desarrollar y evaluar la eficacia de un **programa breve en gratitud** para prevenir la **ciberagresión**

Metodología: muestra e instrumento

Grupo de intervención
N = 169

483 adolescentes

11 - 17 años

1º-4º de ESO

Subescala de ciberagresión
(Ortega-Ruiz et al., 2016)

Preevaluación

Posevaluación

Seguimiento a los tres meses

Grupo control
activo
N = 192

Grupo control en
lista de espera
N = 122

Comité ético de la Universidad
de Málaga (94-2021-H)

Declaración de Helsinki (2013)

Realizado en contexto
de crisis sanitaria
COVID-19

Metodología: diseño

Grupo intervención

4 sesiones de
entrenamiento en
gratitud

Atención a los aspectos positivos

Valorar esfuerzos
Expresar gratitud
Resumen

Grupo control activo

4 sesiones de
psicoeducación en acoso y
ciberacoso

Características comunes y diferentes

Roles y consecuencias
Factores que influyen
Acciones y medidas
Resumen

Grupo control en lista de espera

No recibía ningún
programa

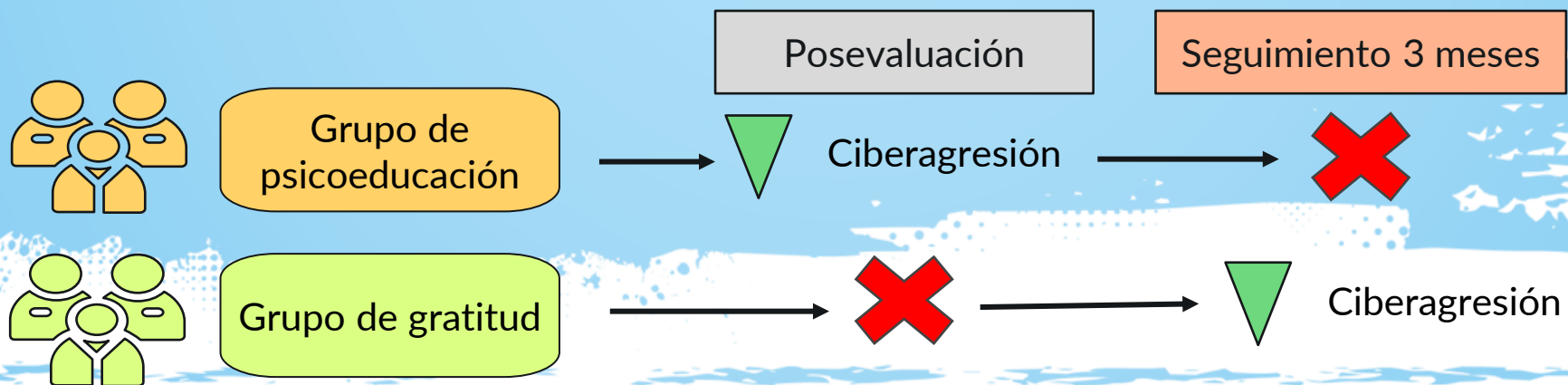
X², t-Student y ANOVA
ANOVA factorial mixto

Resultados

No diferencias
previas en los grupos

Descriptivos y medidas repetidas en ciberagresión en cada grupo

	Grupo gratitud		Grupo psicoeducación		Grupo control en lista de espera	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Preevaluación	0,065	0,11	0,158	0,367	0,078	0,13
Posevaluación	0,041	0,09	0,072	0,25	0,084	0,27
Seguimiento 3 meses	0,025	0,07	0,087	0,27	0,529	0,139



Discusión

Programas basados en
transmitir la información

Grupo control activo
PSICOEDUCACIÓN

Programas para entrenar la
gratitud

Efectos positivos

Efectos poco duraderos

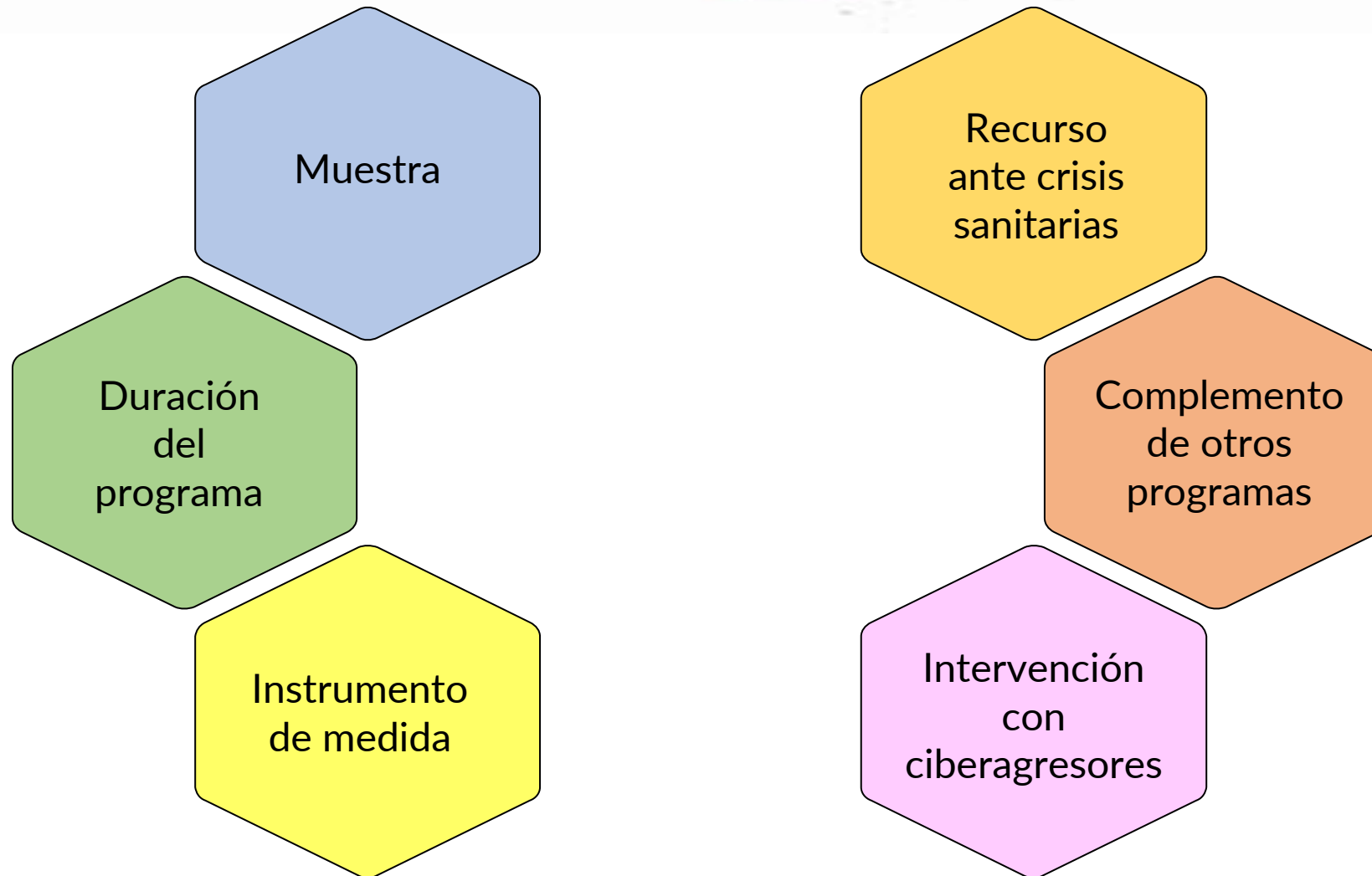
Prevención de la ciberagresión

Grupo intervención
GRATITUD

Efectos positivos

Efectos a largo plazo

Limitaciones e implicaciones



Muchas gracias por vuestra atención

Para más información



Enlace al artículo

Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A., & Rey, L. (2023-online first). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>



¿Ser agradecido reduce el ciberacoso? Eficacia de un programa breve en gratitud con adolescentes

Muchas gracias por vuestra atención

María Teresa Chamizo-Nieto
Agustín Wallace
Lourdes Rey

Universidad de Málaga

Contacto



mtchamizo@uma.es

www.appliedpositivelab.com

Estudio financiado por

Proyecto PID2020-117006RB-I00
financiado por



Applied Positive Lab



Junta de Andalucía

PAIDI CTS-1048



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA