

# Manejando el uso problemático de las TIC y el ciberacoso en adolescentes

Guía para familias



Lourdes Rey Peña

María Teresa Chamizo Nieto

Jorge Gómez Hombrados

Víctor Sánchez Moreno



# **Manejando el uso problemático de las TIC y el ciberacoso en adolescentes**

Guía para familias

© Los autores: Lourdes Rey Peña, María Teresa Chamizo Nieto, Jorge Gómez Hombrados y Víctor Sánchez Moreno

Con la colaboración especial de Asunción Doroteo Vega

Diseño y maquetación: María Teresa Chamizo Nieto y Lourdes Rey Peña

Todas las imágenes que aparecen en esta guía han sido creadas con inteligencia artificial.



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons:

Reconocimiento - No comercial - SinObraDerivada (cc-by-nc-nd):

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización, pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer un uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.

# **Manejando el uso problemático de las TIC y el ciberacoso en adolescentes**

Guía para familias

Lourdes Rey Peña

María Teresa Chamizo Nieto

Jorge Gómez Hombrados

Víctor Sánchez Moreno



# ÍNDICE

<b>Presentación .....</b>	<b>9</b>
<b>Características generales del taller .....</b>	<b>10</b>
<b>Taller para familias .....</b>	<b>13</b>
<b>Uso de las tecnologías digitales .....</b>	<b>14</b>
¿Cuánto usamos las TIC? .....	15
Estadísticas reales .....	16
Beneficios del uso de las TIC .....	17
¿Adicción o uso problemático? .....	18
Uso problemático de las TIC .....	19
Factores de riesgo al uso problemático de las TIC .....	20
Consecuencias del uso problemático de las TIC .....	21
<b>Pautas familiares ante el uso de las TIC .....</b>	<b>22</b>
¿Qué se puede hacer? .....	23
Acuerdos .....	24
¿Cómo se puede supervisar? .....	26
Comunicación y clima de confianza .....	27
Educar y ser modelos .....	28
Promover actividades que no impliquen el uso de las TIC .....	29
<b>Ciberacoso .....</b>	<b>30</b>
¿Qué es el ciberacoso? .....	31
¿Qué conductas son ciberacoso? .....	32
Roles en ciberacoso .....	36
<b>¿Cómo actuar ante el ciberacoso? .....</b>	<b>38</b>
Detectar el ciberacoso .....	39
Actuaciones desde la familia .....	40
Actuaciones legales .....	43
<b>¿Qué opinan las familias del taller? .....</b>	<b>44</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>50</b>



# PRESENTACIÓN

El grupo de investigación **Applied Positive Lab** es un grupo de investigación consolidado de la Junta de Andalucía (**CTS-1048G-FEDER**) que centra su interés en el estudio de algunos recursos personales relevantes en la predicción de indicadores de salud y bienestar psicológicos. En este sentido, en los últimos años se han llevado a cabo estudios con diferentes colectivos en riesgo psicosocial como muestras multi-ocupacionales, adultos jóvenes, adolescentes, personas en situación de desempleo o tercera edad. La finalidad de las investigaciones realizadas por el grupo de investigación es aportar evidencia sobre el papel que desempeñan los recursos psicológicos positivos y las fortalezas psicológicas en el bienestar. Asimismo, este grupo de investigación se ha nutrido en los últimos años de colaboraciones con otras universidades para buscar un mayor alcance de sus trabajos: Universidad de Michigan (EE.UU.), Universidad de Oporto (Portugal), Universidad de Toledo (EE.UU.), Universidad de Lisboa (Portugal) y Universidad Commonwealth de Virginia (EE.UU.). Entre los recursos psicológicos que más atención han recibido por parte de este grupo destacan la inteligencia emocional, las autoevaluaciones centrales del yo, las estrategias cognitivas de afrontamiento y fortalezas psicológicas como el perdón, la gratitud y el optimismo.



Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

# PRESENTACIÓN DEL TALLER

En los últimos años, **el uso de las** Tecnologías de la Información y la Comunicación (**TIC**) **por parte de los adolescentes ha crecido de manera notable**. Este aumento, aunque ha traído múltiples beneficios, también **los expone a riesgos como el ciberacoso o el uso** excesivo y problemático de las redes sociales. Los estudios muestran que los adolescentes que tienen un uso **problemático de las TIC** tienden a experimentar un mayor desequilibrio emocional, con síntomas como ansiedad, depresión y estrés, además de estar más involucrados en situaciones de ciberacoso. Abordar estos problemas de manera adecuada es clave para proteger a los adolescentes de trastornos psicológicos graves, como la depresión o los pensamientos e intentos suicidas.

Además, la comunicación entre los adolescentes y sus **figuras de referencia**, en especial los padres, las madres y los docentes, se ha visto afectada en los últimos años, particularmente durante la crisis sanitaria, lo que ha aumentado la dependencia de las TIC en las interacciones diarias.

En este contexto, una supervisión familiar adecuada se ha identificado como un **factor protector importante**. Esto implica no solo prestar atención a los contenidos que los adolescentes consumen en Internet, sino también conocer las actividades que realizan en línea y establecer límites saludables sobre la frecuencia de uso. Padres, madres y docentes tienen un papel fundamental para **promover un uso consciente y responsable de las TIC**, fortaleciendo al mismo tiempo la comunicación y las relaciones de confianza con los adolescentes.

A continuación, se presentan todas las **diapositivas** que **se utilizaron en el taller** y que se pueden reproducir para **impartirlas a cualquier grupo** de familias preocupadas por el uso que hacen sus adolescentes de las TIC.

## CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

<b>Destinatarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Familiares de alumnado que cursa los últimos cursos de la educación primaria y la educación secundaria obligatoria</li><li>◇ Miembros de Asociaciones de Madres y Padres de los centros educativos</li></ul>
<b>Número de sesiones</b>	1 sesión
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Metodología</b>	Participativa y dinámica
<b>Objetivo general</b>	Concienciar y proporcionar a las familias pautas de actuación ante el uso problemático de las TIC
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Informar y dar a conocer aspectos de las TIC que pueden preocupar a familiares de estudiantes pre y adolescentes</li><li>2) Prevenir, detectar y gestionar situaciones de uso problemático de las TIC y sus consecuencias negativas</li></ol>
<b>Aspectos necesarios</b>	Disponer de conexión a internet



# Taller para familias



# USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES



# ¿Cuánto usamos las TIC?

**Dinámica** inicial con la herramienta **Mentimeter**

## Indicaciones

Las familias responden a diversas preguntas sobre el uso de las TIC en sí mismas y en sus hijos e hijas.

Se comentan las respuestas para enlazarlas con los contenidos que se van a abordar en el taller.



## Estadísticas reales

Internacional

Internet

Tiempo diario      Población actual

**6 h y 40 min**      **5,35 billones**

Redes sociales

TikTok

(Para más información consultar  
DataReport, 2024)

España

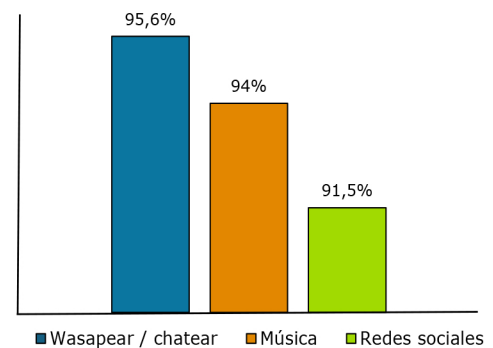
Teléfono móvil

Adolescentes entre 10 y 15 años

**68,5%**

(Instituto Nacional de Estadística, 2022)

Actividades tiempo libre



(Andrade et al., 2021)

## Beneficios o consecuencias positivas de las TIC

Realizar gestiones fáciles y rápidamente



Acceso a información y recursos educativos



Facilitar la comunicación



Entretenimiento y contenido audiovisual



## ¿Adicción o uso problemático?

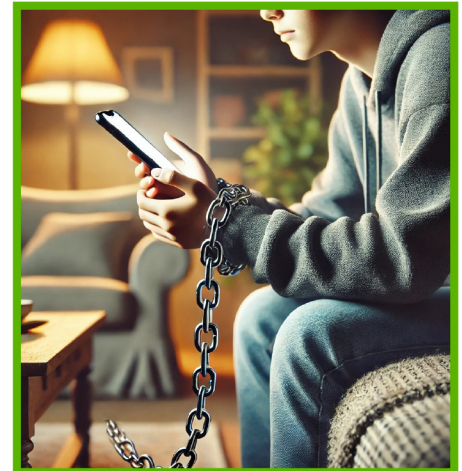
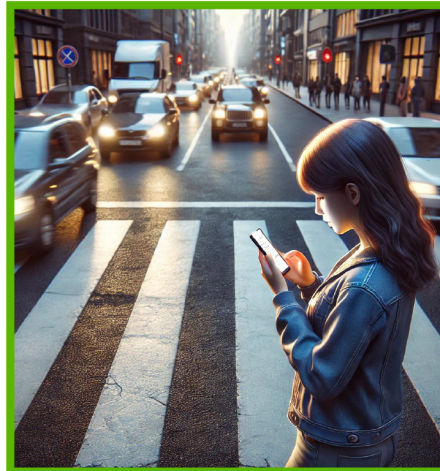
Adicción es un término clínico con características muy concretas. Por ello, se habla de uso problemático.

Las tecnologías tienen aspectos positivos.

El objetivo es aprender a hacer un uso responsable.

## Uso problemático de las TIC

**Uso de Internet, dispositivos o aplicaciones digitales** de naturaleza **excesiva, impulsiva o peligrosa**, y que resulta en **consecuencias negativas** a nivel físico, social, emocional o funcional.



## Factores de riesgo asociados al uso problemático de las TIC

**Variables sociodemográficas:** edad (sobre todo, en etapa de adolescencia)

**Variables personales:** ciertos rasgos de personalidad, estilos de afrontamientos, etc.

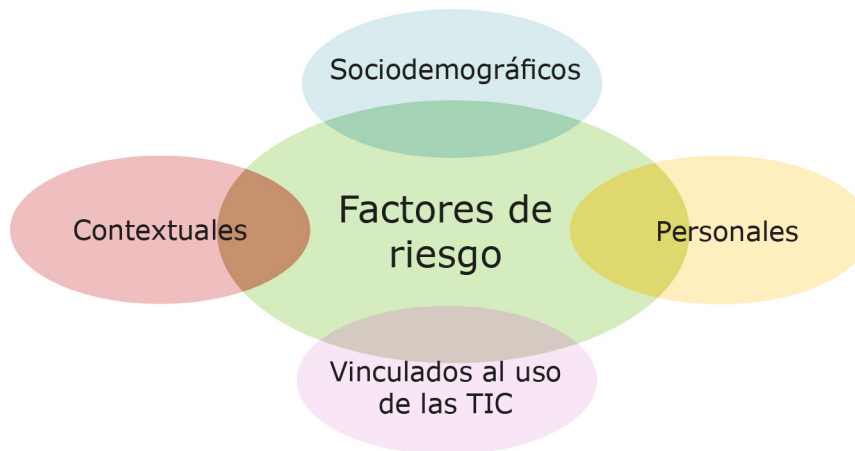
**Variables vinculadas al uso de las TIC:** elevado uso de Internet, edad temprana, etc.

**Variables contextuales:**

**Iguales:** relaciones disfuncionales, abuso de las TIC, etc.

**Escolar:** mal contexto escolar.

**Familiar:** conflictividad, escasa supervisión, modelos, falta de comunicación, etc.



(Anderson et al., 2017; Nannatt et al., 2022; Sánchez-Fernández y Borda-Mas, 2023)

# Consecuencias del uso problemático de las TIC

## Psicológicas

Ansiedad  
Irritabilidad  
Baja autoestima  
Dificultades atencionales  
Depresión

## Sociales

Conflicto familiares  
Aislamiento social  
Habilidades de comunicación pobres  
Peor interacción social

## Físicas

Dificultades para dormir  
Sedentarismo  
Mala visión  
Dolores (lumbares, de cuello, etc.)

## Académicas

Problemas de concentración  
Bajo rendimiento académico  
Peor ajuste escolar

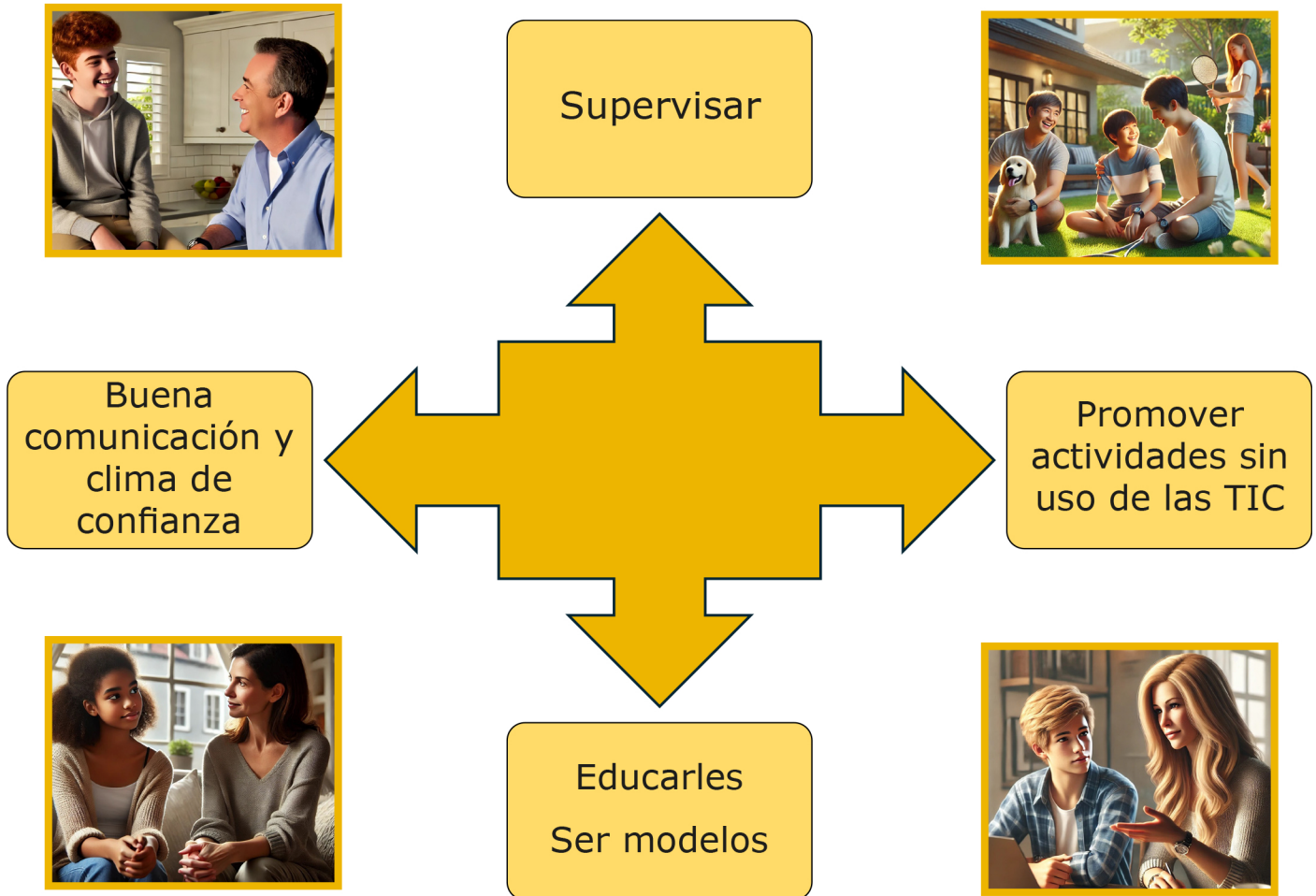
# CIBERACOSO

(Craig et al., 2020; Özaslan et al., 2022; Sohn et al., 2019; Tóth-Király et al., 2021)

# PAUTAS FAMILIARES PARA EL USO DE LAS TIC



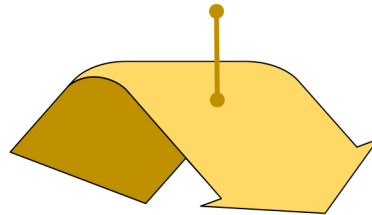
## ¿Qué se puede hacer?



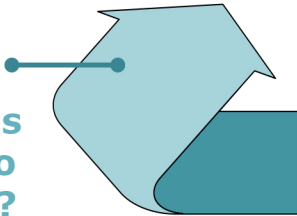
## Acuerdos



¿Cuánto tiempo pueden utilizarlas?

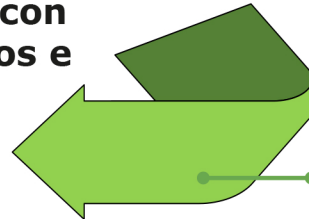


¿Qué uso hacen de las TIC? ¿Cómo las utilizan?



Acordar y consensuar con nuestros hijos e hijas

¿Dónde y cuándo las pueden utilizar?



**Conocer y regular el uso que hacen de las TIC**

## Acuerdos: Pactos familiares para el buen uso de las TIC

Consensuar y establecer **normas claras**  
**Flexibilidad** en algunos aspectos  
**Cumplir** acuerdos

Ejemplos de **contratos** familiares para:

- » El buen uso del **móvil**
- » El buen uso de las **redes sociales**
- » El buen uso de las **videoconsolas**
- » El buen uso de la **tablet**
- » Compartir **dispositivos**

(Para descargar diferentes tipos de contratos ver  
Instituto Nacional de Ciberseguridad, s.f.b)

## ¿Cómo se puede supervisar?



**EJEMPLOS**  
CONTROL PARENTAL IOS  
CONTROL FAMILIAR  
NORTOM FAMILY  
QUSTODIO  
FAMILY TIME

Conocer el uso  
Navegar con  
ellos y  
orientarlos

Estar  
presentes en el  
hogar

Ubicación del  
ordenador

Objetivos  
para el uso de  
las TIC

Conocimiento de  
las contraseñas  
Aplicaciones de  
control parental



(Para más información  
sobre aplicaciones ver  
Instituto Nacional de  
Ciberseguridad, s.f.a)

# Comunicación y clima de confianza

## Recomendaciones

- » **Supervisar**
- » **Tener actitud de escucha**
- » **Preguntar y dejar que se exprese**
- » **Buscar momentos cotidianos para hablar de diversas cosas**
- » **Interesarse (uso de las TIC, sus amistades, etc.)**



## Debemos evitar siempre

- » **Espiar y entrar en las cuentas**
- » **Restar importancia a los problemas**
- » **Gritar, interrumpir, prohibir, enjuiciar o atacar**
- » **No actualizarse ni mostrar interés**



## Educar y ser modelos

### Ser modelos en el uso de las TIC:

- » Uso responsable y coherente



### Disponer de información actualizada:

- » Funcionamiento de las aplicaciones
- » Riesgos de las TIC



### Enseñarles:

- » Transmitir información de los riesgos
- » Navegar y reflexionar con ellos sobre los contenidos que hay en Internet



## Promover actividades que no impliquen el uso de las TIC

Actividades familiares



Actividades con las amistades



# CIBERACOSO



## ¿Qué es el ciberacoso?

**Comportamientos agresivos** que se suceden entre un **agresor** (o un grupo de agresores) y una **víctima** a través del **uso de las tecnologías digitales** (por ejemplo, Internet, redes sociales o dispositivos electrónicos como el teléfono móvil).

(Kowalski y Wingate, 2024)



# ¿Qué es el ciberacoso?

## Diferencias con el acoso cara a cara



**Mayor permanencia del contenido y mayor dificultad para eliminarlo**



**Acceso a las TIC sin límites de tiempo ni espacio físico**



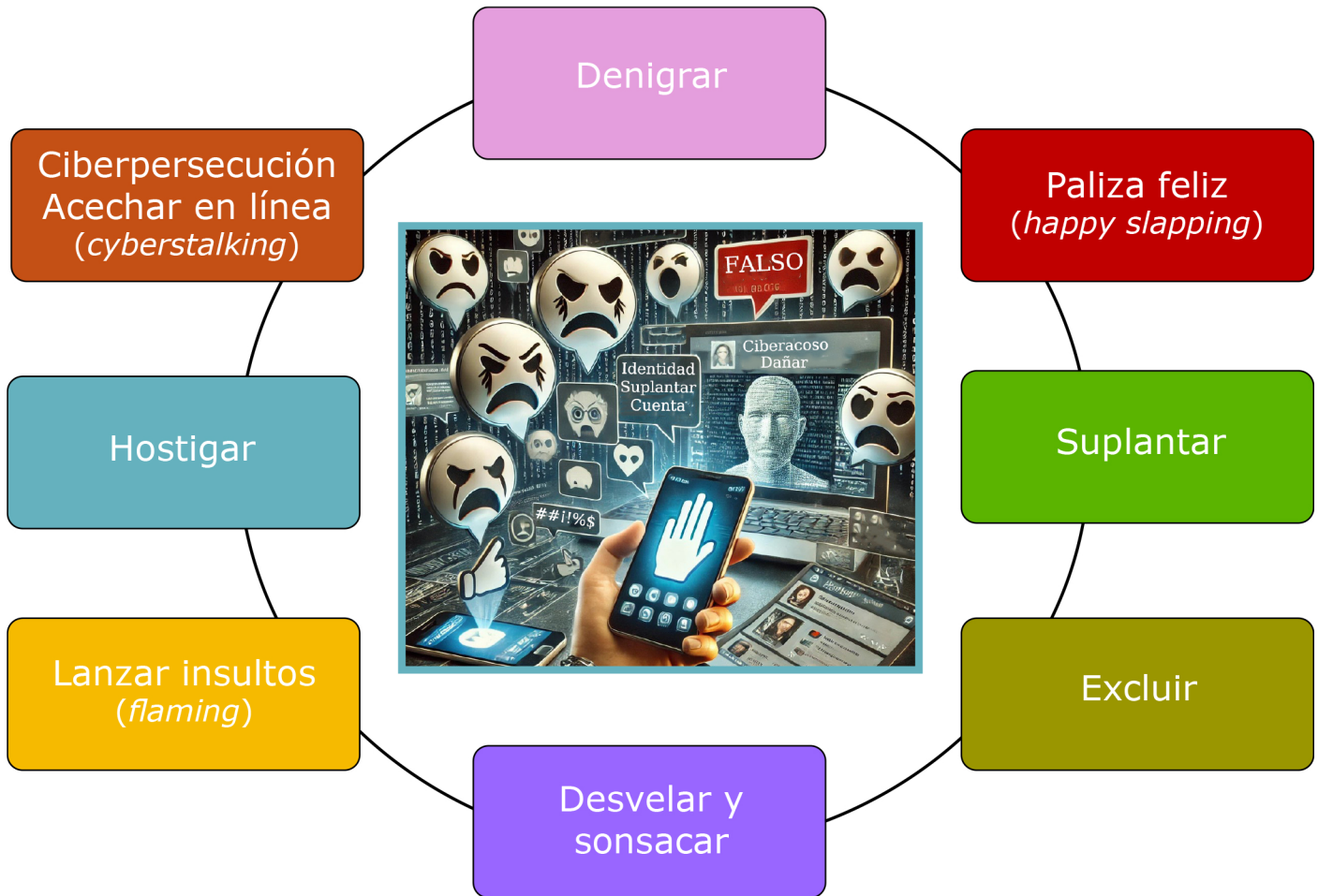
**Posibilidad de anonimato por parte del ciberagresor**



**Mayor audiencia de la conducta agresiva**

**Características específicas del ciberacoso**

## ¿Qué conductas son ciberacoso?



(Redmond et al., 2020; Santre, 2023)

## ¿Qué conductas son ciberacoso?

### Denigrar

Enviar a través de correos electrónicos o mensajes instantáneos, o colgar en redes sociales o páginas web información o material cruel, despectivo, humillante o falso respecto a alguien.

### Paliza feliz (*happy slapping*)

Grabar con un móvil o un dispositivo electrónico una agresión física contra alguien y, luego, compartir ese vídeo en Internet o en las redes sociales para que lo visualicen miles de personas.

### Suplantar

Una persona adopta la identidad de otra persona, normalmente accediendo a sus cuentas y perfiles en línea mediante el uso de sus contraseñas. Desde esas cuentas envía mensajes ofensivos, hirientes o malintencionados hacia otras personas, con el objetivo de perjudicar la reputación de la persona suplantada y dañar su imagen ante los demás.

### Excluir

No permitir de manera intencionada y específica que una persona participe en un grupo o red social concreta.

(Redmond et al., 2020; Santre, 2023)

## ¿Qué conductas son ciberacoso?

### Desvelar y sonsacar

Compartir públicamente información delicada, privada o comprometida sobre alguien. Esta información se ha obtenido mediante engaños para que la víctima la revele, o a partir de datos que la víctima compartió en confianza y que luego se han difundido sin su permiso.

### Lanzar insultos (*flaming*)

Un intercambio breve y tenso entre dos o más personas a través de Internet y las tecnologías digitales (por ejemplo, en foros o redes sociales), en el que se envían mensajes groseros, irrespetuosos, ofensivos o con un tono airado.

### Hostigar

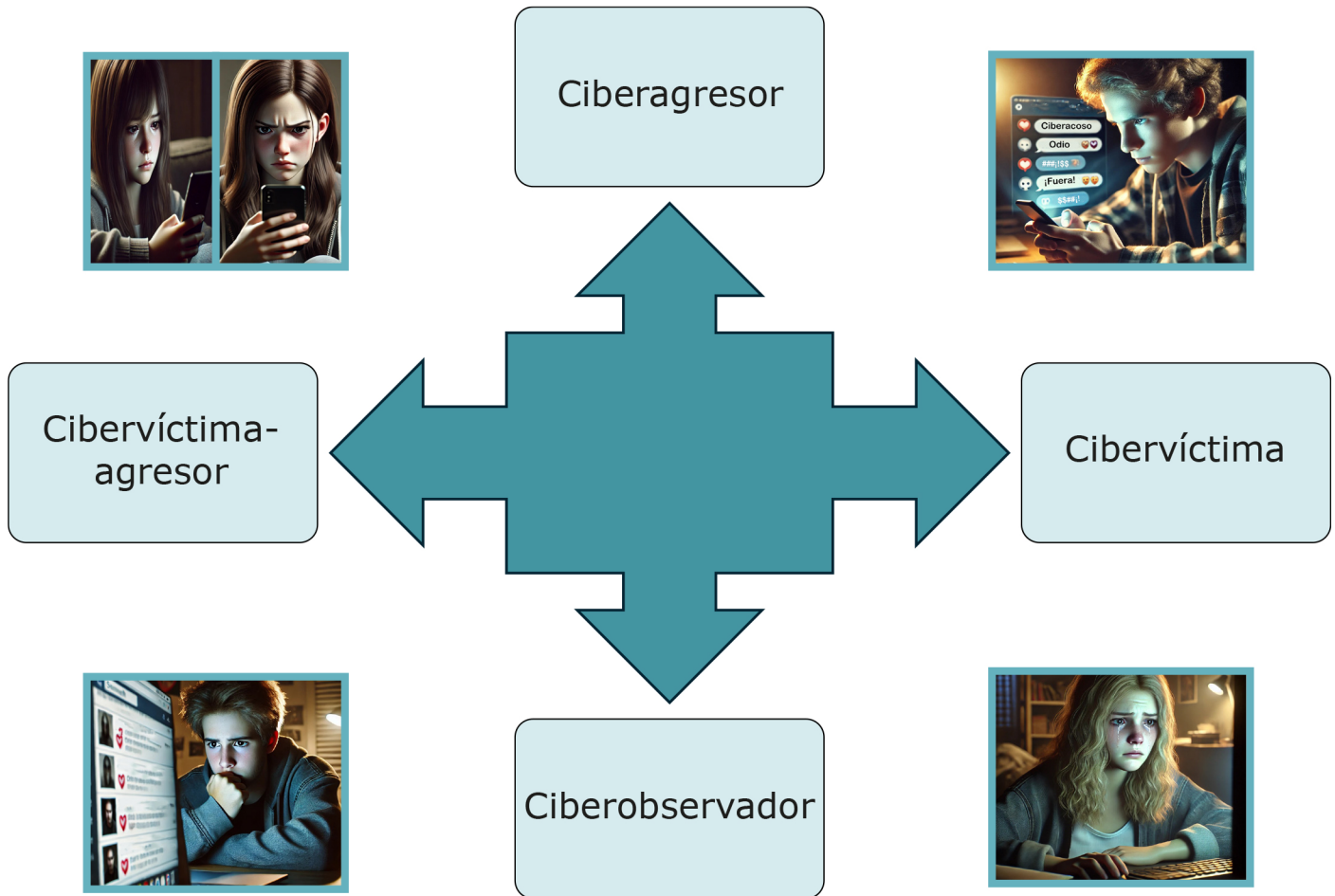
Enviar de manera repetitiva mensajes ofensivos dirigidos hacia una persona específica a través del correo electrónico, los foros o las redes sociales. Se diferencia de "lanzar insultos" en que el hostigamiento se caracteriza por ser más prolongado en el tiempo y estar dirigido de manera unilateral, con uno o varios agresores enfocándose en una única víctima.

### Ciberpersecución Acechar en línea (*cyberstalking*)

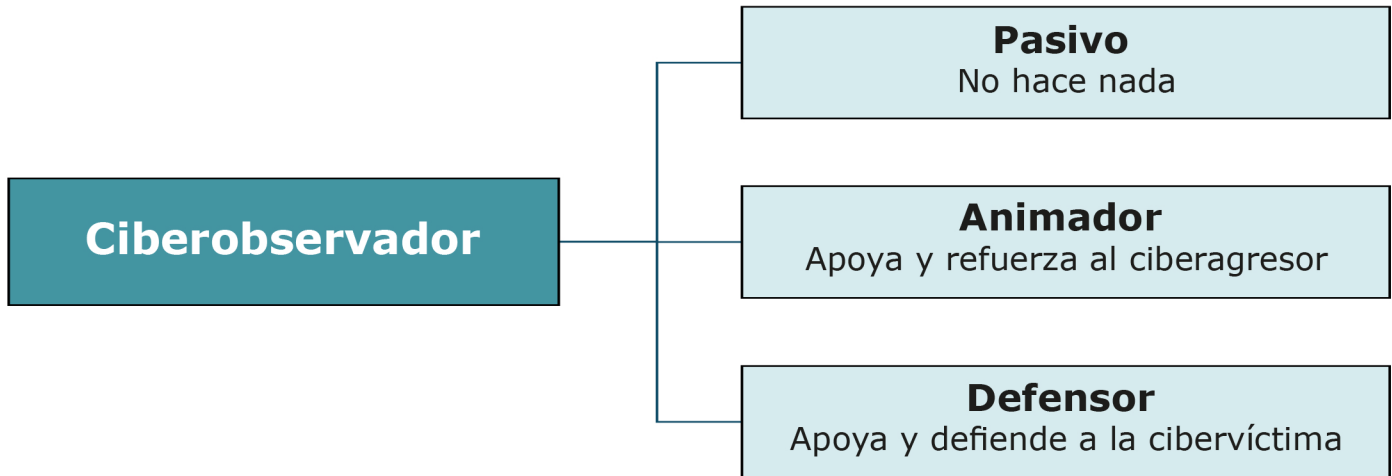
Enviar constantemente mensajes electrónicos con un tono intimidante o amenazante, cuyo objetivo es hostigar y generar miedo en la víctima.

(Redmond et al., 2020; Santre, 2023)

## Roles en ciberacoso



## Roles en ciberacoso



# ¿CÓMO ACTUAR ANTE EL CIBERACOSO?



## Detectar el ciberacoso

Importancia de una **comunicación fluida** y **segura** en casa

**No** hay un **perfil claro**, pero hay **algunos signos** que **pueden ayudar** a identificarles

### Adolescente cibervíctima

- » De manera repentina, **apenas usa las tecnologías** y los dispositivos digitales **o, cuando los utiliza, se irrita** o se **entristece**
- » **Aislamiento**
- » Muestra **cambios** de **comportamiento** y de **humor**
- » Presenta **problemas emocionales**, de **atención** y de **sueño**
- » Muestra **menor rendimiento académico**
- » Tiene **miedo** o **rechaza ir al centro educativo**

### Adolescente ciberagresor

- » Presenta **problemas** de **comportamiento**
- » **Normaliza** la **agresión**
- » Tiene **dificultades** para **controlar** los **impulsos**
- » Realiza **conductas de riesgo en línea**
- » Muestra un **uso excesivo de Internet**

(Aullé Ecur et al., 2017; Baldry et al., 2015; Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2017; Garaigordobil y Machimbarrena, 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022)

## Actuaciones desde la familia

### Si nuestro hijo o hija es cibervíctima

#### Escucha activa, sincera y empática

- » Crear un **espacio seguro** para que pueda expresarse
- » Resaltar la importancia de **contarlo** todo y reforzarlo
- » **Evitar** enjuiciar, culpabilizar y quitar importancia

#### Pruebas

- » Recopilar y **guardar** todas la **pruebas**
- » **Bloquear** notificaciones y mensajes
- » **Evitar responder** con insultos al ciberagresor

#### Acciones prácticas y emocionales

- » Promover **actividades positivas**, su confianza y su **autoestima**
- » Trabajar en conjunto con él o ella para la **toma de decisiones** y **actuaciones**

#### Centro educativo

- » Favorecer la **comunicación**, **colaboración** y **coordinación** con el centro en la recogida de **información**, **medidas** y **seguimiento**

#### Atención profesional

- » Sugerir y considerar la **ayuda profesional** si fuera necesario

(Aullé Ecur et al., 2017; Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2017; Sánchez Pardo et al., 2016)

# Actuaciones desde la familia

## Si nuestro hijo o hija es ciberagresor

### Escucha activa y empatía

- » Crear un **espacio** para que pueda expresarse
- » Reforzar la importancia de **comprender el impacto** y mostrar empatía hacia la cibervíctima
- » **Evitar** enjuiciar, culpabilizar y justificar

### Comprensión y reflexión

- » Ayudarle a analizar las **causas de su comportamiento**
- » Promover el **aceptar los errores** y **buscar soluciones**
- » Fomentar la **reflexión** sobre la **responsabilidad** de sus **actos y consecuencias**

### Reparación del daño

- » Guiarle en la búsqueda de **formas de reparar el daño**
- » Fomentar **valores** como empatía, solidaridad y **resolución pacífica de conflictos**

### Centro educativo

- » Favorecer la **colaboración** y **coordinación** con el centro en el establecimiento de **medidas** y fomento de **actitudes positivas**

### Atención profesional

- » Sugerir y considerar la **ayuda profesional** si fuera necesario

(Aullé Escur et al., 2017; Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2017)

## Actuaciones desde la familia

### Si nuestro hijo o hija es ciberobservador

#### Escucha activa y respetuosa

- » Crear un **espacio seguro** para que pueda expresarse y contar los hechos
- » Reforzar que **informar** sobre la situación **no es delatar**
- » **Evitar** juzgar, castigar y quitar importancia

#### Reflexión

- » **Evaluar la gravedad** de la situación
- » Analizar **formas de ayudar y apoyar** a la cibervíctima
- » Analizar formas de **involucrar a otros testigos** para ayudar a la cibervíctima

#### Acciones prácticas y emocionales

- » Ofrecerle **respaldo y reforzar** su **intención de ayudar**
- » Promover **dinámicas y actuaciones positivas** de respeto y solidaridad

#### Centro educativo

- » Informar y favorecer la **colaboración** con el centro educativo en la recogida de **información y actuaciones**

#### Atención profesional

- » Sugerir y considerar la **ayuda profesional** si fuera necesario

(Aullé Escur et al., 2017; Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2017)

## Actuaciones legales

### Comunicar la situación al centro educativo:

Tutor o tutora, persona responsable de orientación y equipo directivo.

El centro educativo se encargará de:

- » **Recopilar** la **información** desde todas las fuentes
- » **Comunicar** a la inspección educativa
- » **Aplicar medidas** y actuaciones
- » Realizar el **seguimiento del plan** de actuación

En caso de que el centro no active el protocolo la familia podrá **comunicar directamente a la inspección educativa**.

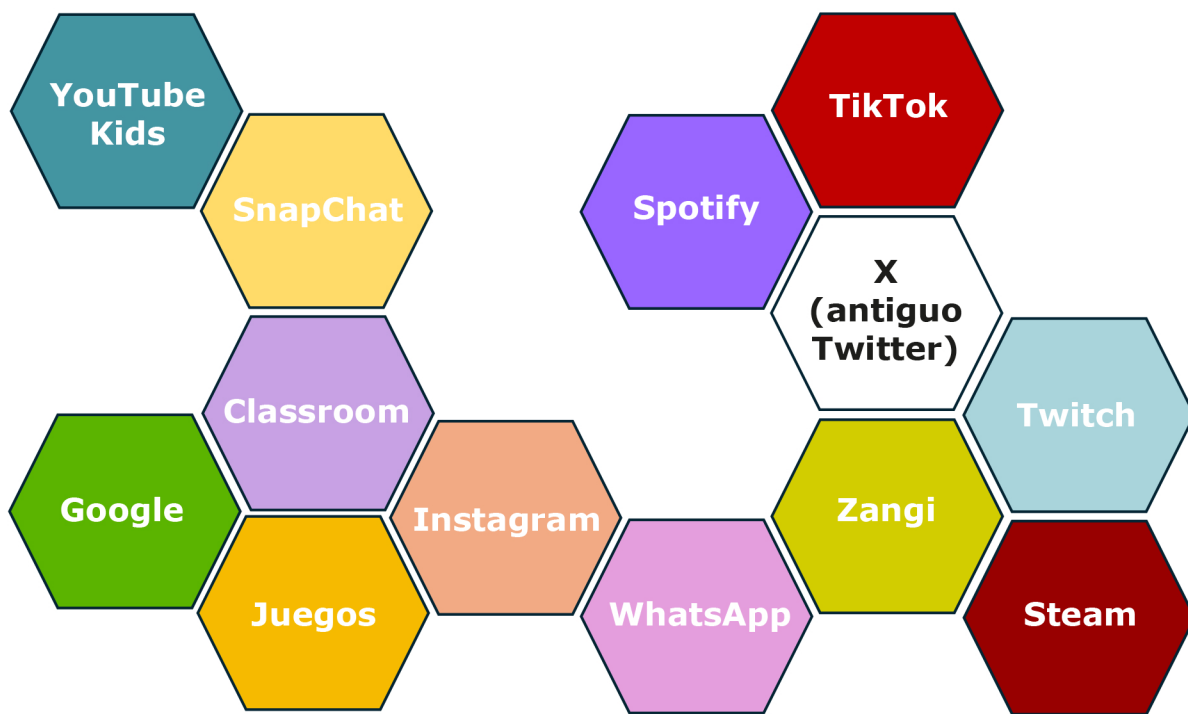
**Denunciar**

(Para una información más detallada consultar  
Inspección Educativa de Andalucía, 2017)

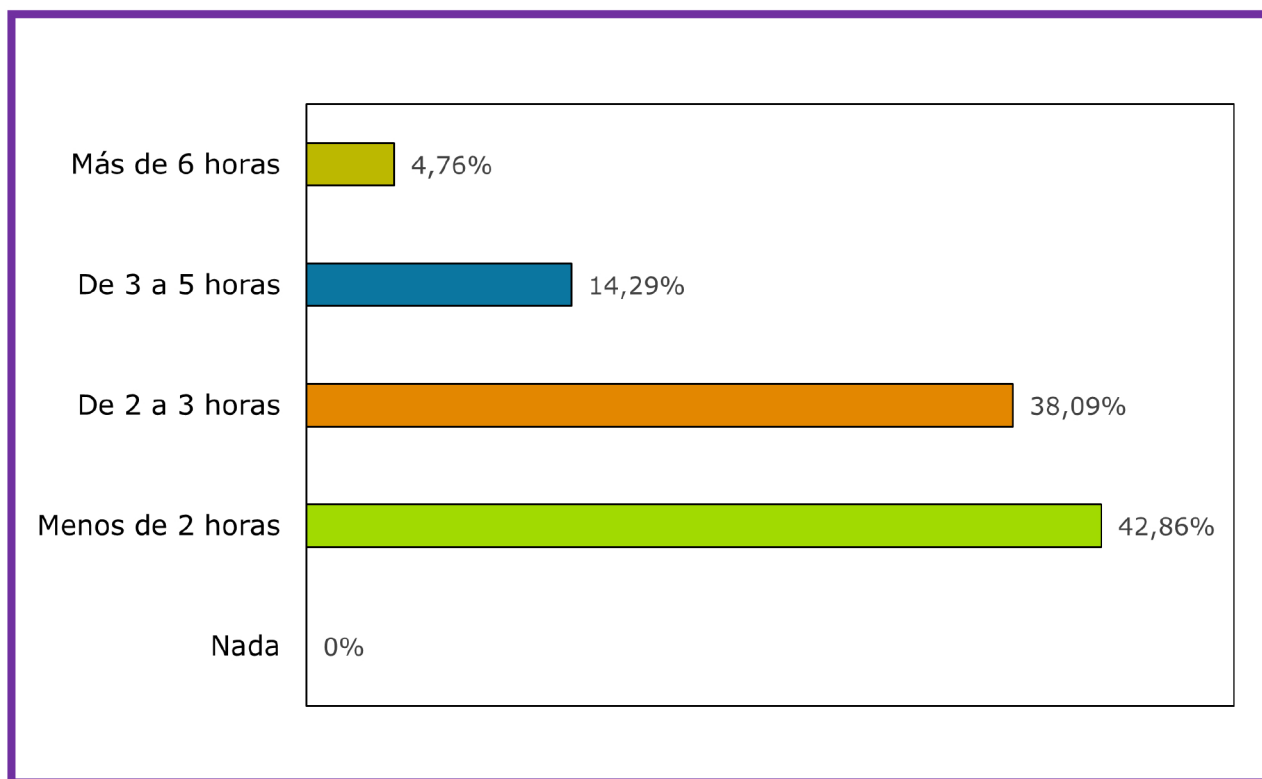
# ¿QUÉ OPINAN LAS FAMILIAS DEL TALLER?



## Aplicaciones que usan sus hijos e hijas



## Tiempo diario que creen que sus hijos e hijas usan las TIC



## Razones por las que creen que sus hijos e hijas usan internet



## Aspectos destacados del taller

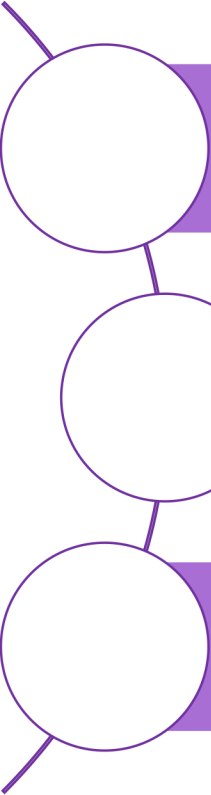
### Dificultades que encuentran en la gestión del uso de las TIC

- ◇ **Pautas familiares diferentes** sobre la **edad de inicio** para el uso de las TIC y para disponer de un teléfono móvil propio.
- ◇ **Presiones sociales** sobre sus hijos e hijas ante el uso de las TIC y de aplicaciones específicas.
- ◇ **Rápido y constante desarrollo** de nuevas aplicaciones y plataformas digitales.

### Ideas claves que han resaltado

- ◇ Fomentar **la comunicación y un clima de confianza familiar** como aspecto esencial para la puesta en marcha del resto de las pautas familiares.
- ◇ Utilidad de **establecer acuerdos familiares** para gestionar el uso de las TIC.
- ◇ Ser **modelos responsables** para sus hijos e hijas y **ofrecerles alternativas** a las TIC.
- ◇ **Papel fundamental de las familias**, dado el **desconocimiento** en la población **adolescente** sobre los **riesgos** ante el uso de las TIC.
- ◇ Importancia de realizar acciones, talleres y **programas educativos** a la población **adolescente** sobre los **riesgos** que existen ante el uso de las TIC y **cómo prevenirlos**, así como **enseñarles** a hacer un **buen uso** de ellas.

## Valoración y conclusiones del taller



Supone una formación dinámica para actualizarse en aspectos y pautas para gestionar el uso de las TIC en familia, así como para prevenir su uso problemático.

Implica un recurso para conocer y clarificar el protocolo de actuación con los centros educativos ante situaciones de uso problemático de las TIC y el ciberacoso.

Constituye un espacio de encuentro entre diferentes familias para compartir experiencias en la gestión de las TIC con sus hijos e hijas.

## REFERENCIAS



- Allué Escur, S., Carmona Durán, A., Mira, M. y Velázquez Lemus, P. (2017). *Yo a eso no juego. Guía de actuación frente al acoso y el ciberacoso para padres y madres*. Save the Children España. [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/guia\\_acoso\\_ciberacoso\\_savethechildren.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/guia_acoso_ciberacoso_savethechildren.pdf)
- Anderson, E. L., Steen, E. y Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC*. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Baldry, A. C., Farrington, D. P. y Sorrentino, A. (2015). "Am I at risk of cyberbullying"? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014>
- Craig, W., Boniel-Nissim, M., King, N., Walsh, S. D., Boer, M., Donnelly, P. D., Harel-Fisch, Y., Malinowska-Ciešlik, M., Matos, M. G., Cosma, A., Van den Eijnden, R., Vieno, A., Elgar, F. J., Molcho, M., Bjereld, Y. y Pickett, W. (2020). Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006>
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR (2017). *Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar. Manual para padres y profesores*. [https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/12/MANUAL\\_PADRES\\_Y\\_PROFESORES\\_ACOSO.pdf](https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/12/MANUAL_PADRES_Y_PROFESORES_ACOSO.pdf)
- Garaigordobil, M. y Machimbarrena, J. M. (2019). Victimization and Perpetration of Bullying/Cyberbullying: Connections with Emotional and Behavioral Problems and Childhood Stress. *Psychosocial Intervention*, 28(2), 67–73. <https://doi.org/10.5093/pi2019a3>
- Inspección Educativa de Andalucía. (2017, 11 enero). Instrucciones de 11 de enero de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, en relación con las actuaciones específicas a adoptar por los centros educativos en la aplicación del protocolo de actuación en supuestos de acoso escolar ante situaciones de ciberacoso. En *Junta de Andalucía*. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/cef94229-eb52-49a9-bc82-374545a2a1d3/Instrucciones%20de%2011%20de%20enero%20de%202017>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (s.f.a). *Control parental*. <https://www.incibe.es/menores/recursos/control-parental>

- Instituto Nacional de Ciberseguridad (s.f.b). *Pactos familiares para el buen uso de dispositivos*. <https://www.incibe.es/menores/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos>
- Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares 2022*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=8921>
- Kowalski, R. M. y Wingate, V. S. (2024). Cyberbullying in children and adolescents. En A. N. M. Leung, K. K. S. Chan, C. S. M. Ng y J. C.-K. Lee (Eds.), *Cyberbullying and Values Education. Implications for family and school education* (pp. 13–29). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003314509>
- Nannatt, A., Tariang, N. M., Gowda, M. y Devassy, S. M. (2022). Family Factors Associated with Problematic Use of the Internet in Children: A Scoping Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(4), 341–348. <https://doi.org/10.1177/02537176221090862>.
- Özaslan, A., Yıldırım, M., Güney, E., Güzel, H. Ş. y İşeri, E. (2022). Association Between Problematic Internet Use, Quality of Parent-Adolescents Relationship, Conflicts, and Mental Health Problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2503–2519. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00529-8>
- Redmond, P., Lock, J. V. y Smart, V. (2020). Developing a cyberbullying conceptual framework for educators. *Technology in Society*, 60, 101223. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2019.101223>
- Sánchez Pardo, L., Crespo Herrador, G., Aguilar Moya, R., Bueno Cañigral, F.-J., Aleixandre Benavent, R. y Valderrama Zurián, J. C. (2016). *Los adolescentes y el ciberacoso*. Ayuntamiento de Valencia. <http://hdl.handle.net/10261/163035>
- Sánchez-Fernández, M. y Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review. *Education and Information Technologies*, 28(6), 7111–7204. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>
- Santre, S. (2023). Cyberbullying in adolescents: A literature review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(1), 1–7. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-0133>
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. y Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 397. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2393-z>
- Strohmeier, D. y Gradinger, P. (2022). Cyberbullying and Cyber Victimization as Online Risks for Children and Adolescents. *European Psychologist*, 27(2), 141–150. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000479>
- Tóth-Király, I., Morin, A. J. S., Hietajärvi, L. y Salmela-Aro, K. (2021). Longitudinal Trajectories, Social and Individual Antecedents, and Outcomes of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. *Child Development*, 92(4), e653–e673. <https://doi.org/10.1111/cdev.13525>



Proyecto *PID2020-117006RB-I00* financiado por



Applied Positive Lab



Junta de Andalucía  
CTS-1048G-FEDER