

LA MALETA

NÚMERO 68/10€

DE PORTBOU

ENERO - FEBRERO 2025

EN EL NOMBRE DEL FANGO

Tragedia y política

Paco Cerdà

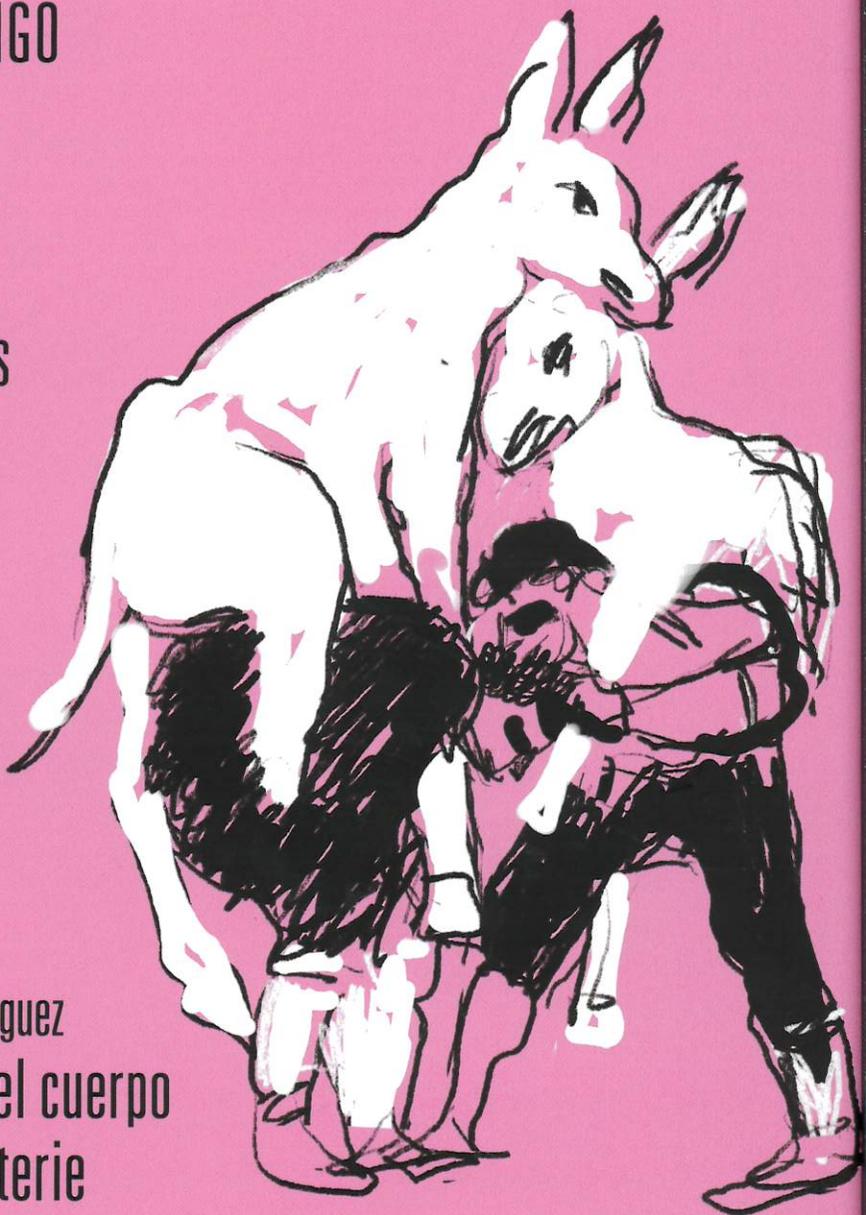
Donald Trump en el país
de Nunca Jamás

Xavier Mas de Xaxàs

El engaño, la mentira
y las desinformaciones

Jordi Camí

Entrevista de Pilar Gómez Rodríguez
El feminismo a través del cuerpo
Camille Froidevaux-Metterie



LA MALETA

— D E P O R T B O U —

Disponible en librerías, quioscos especializados y por suscripción, tanto en su edición en papel como digital

Director:

Josep Ramoneda

Consejo Editorial:

Jordi Alberich, Esperança Rabat, Antonio Ramírez,

Marta Ramoneda Molins, Josep Ramoneda, Joan

Tarrida

Directora de Arte:

Esperança Rabat

Coordinación, edición y corrección:

Verónica Nieto

Diseño original:

Adriana Ventura Pérez

Diseño y maquetación:

Marta Bartolomé

Ilustración de portada:

Esperança Rabat

Preimpresión:

Maria García

Impresión y encuadernación:

SAGRAFIC, S.L.

Suscripciones:

Gaby Oggero

Los derechos de autor de los textos que forman parte de *La Maleta de Portbou* son titularidad de cada autor.

La Maleta de Portbou es una revista de:

© Promoción de Humanidades y Economía, S. L.

Edición a cargo de:

Galaxia Gutenberg, S. L.

Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª A

08037-Barcelona

Depósito legal: B. 17401-2013

ISSN de la edición impresa: 2339-6768

Contacta con nosotros en:

info@lामaletadeportbou.com

Suscríbete a *La Maleta de Portbou* en:

suscripciones@lामaletadeportbou.com

Puedes seguirnos en:

www.lामaletadeportbou.com

www.facebook.com/LaMaletaDePortbou

twitter: @MaletaDePortbou

Distribución:

Les Punxes Distribuidora, S. L.,

punxes@punxes.es;

© Reservados todos los derechos

Se prohíbe cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, y sólo puede realizarse con la autorización expresa por escrito de sus titulares.

La Maleta de Portbou no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

* Las biografías de los autores se publican abreviadas al final de cada artículo. Disponemos de más información en la web.

04

Editorial

Josep Ramoneda

La rebelión de los poderosos

«Los magnates de hoy, en pleno delirio nihilista, ni ven límites ni entienden de prudencia.»

08

Paco Cerdà

En el nombre del fango

«Cuando enmudecen los hombres, hablan las piedras.»

13

Xavier Mas de Xaxàs

Donald Trump en el país de Nunca Jamás

«El sueño americano bebe de la inocencia del individuo.»

21

Patrick Boucheron

¿Qué es un acontecimiento?

«Nunca hay nada perdido para la historia.»

27

Daniel Innerarity

La transformación de la sociedad

«La izquierda tiende a sobrevalorar las capacidades de transformación de la sociedad, mientras que la derecha las infravalora.»

39

Jordi Camí

El engaño, la mentira y las desinformaciones

«Estar pensando constantemente en que nos engañan es una paranoia insoportable.»

46

Maite Garaigordobil

Acoso, ciberacoso y otros peligros del mundo digital

«La sociedad debería realizar una regulación penal del acoso/ciberacoso y de otros problemas del mundo digital.»

Esta publicación está impresa en papel garantizado por certificaciones y declaraciones que avalan que en su proceso fabricación se han seguido criterios que contemplan un análisis del uso y consumo de los recursos.



55

Ramon Besa

**La sublimación del conflicto
por la vía deportiva**

*«Hemos pasado del circo romano al plató de
televisión y la industria del entretenimiento.»*

67

Galería

Victoria Sacco

Sobre el arte de la risa y la risa en el arte

*«Lo cómico puede ofrecer nuevas perspectivas
sobre los desafíos y contradicciones.»*

75

Albania

Bashkim Shehu

La periferia de Europa

Elidor Mëhilli

Comunismo en venta

Edon Qesari

Vilificando lo político

Ardian Vehbiu

Tierra prohibida, tierra prometida

Çapajev Gjokutaj

Autopercepción de los albaneses



106

Entrevista

Pilar Gómez Rodríguez

Camille Froidevaux-Metterie

*«El juicio por las violaciones a Gisèle
Pelicot es un juicio al patriarcado en todas
sus formas.»*

114

Advertencias

Ara H. Merjian

**Profecía, paulismo, política:
Pasolini y América**

*«Al lado del enquistado canon doctrinal del
marxismo europeo, la “mística” de Estados
Unidos le parecía revolucionaria.»*

120

Pere Puigdomènech

**En defensa de la libertad
de investigación**

*«Es imprescindible un entorno en el que
puedan generarse nuevas ideas.»*

127

Relato

Toni Ramoneda

El cognom de Déu

«Sabemos que cada época tiene sus brujas.»

MAITE GARAIGORDOBIL

ACOSO, CIBERACOSO Y OTROS PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL



© Luis Alzueta, @luisalzueta

En los últimos años ha surgido una preocupación creciente por el acoso escolar, el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de internet y las redes sociales por parte de los menores. Desde que comencé como docente en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco, siempre tuve un especial interés investigador por el desarrollo de la conducta prosocial y la inhibición de la violencia en la infancia y la adolescencia. En colaboración con sucesivos equipos de profesionales de la psicología y la educación desde 1980 comenzamos a experimentar con programas para favorecer el desarrollo socioemocional y prevenir la violencia. En ese momento estaba interesada en probar la hipótesis de la relevancia del juego cooperativo en el desarrollo infantil, lo que me condujo a sistematizar durante más de dos décadas, una línea de intervención psicoeducativa configurada con cuatro programas dirigidos a niños y niñas de cuatro a doce años, que fueron sucesivamente implementados y evaluados, utilizando diseños experimentales de medidas repetidas pretest-postest con grupos de control. Las investigaciones realizadas con estos programas confirmaron mi hipótesis inicial, ratificando la relevancia del juego cooperativo en el desarrollo social, emocional, de la inteligencia y la creatividad. Sin embargo, tras varias décadas trabajando desde esta línea de intervención psicoeducativa basada en la psicología positiva pude constatar que las conductas violentas afloraban en la escuela con más fuerza y nuevos medios. Por ello comencé a trabajar en una nueva línea de investigación, planteando programas para confrontar a los estudiantes con la conducta violenta, con las conductas de acoso, ciberacoso y otros problemas relacionados con el mundo digital. Desde el inicio de la primera década del siglo XXI ya estábamos investigando el acoso escolar, rea-

lizando estudios epidemiológicos para valorar la gravedad del problema, y en 2004 el suicidio de Jokin Ceberio en una pequeña población costera de la provincia de Gipuzkoa, representó un punto de inflexión en mi motivación por profundizar en este tema, al que he dedicado las dos últimas décadas de mi vida académico-profesional. Resultado del trabajo y de las reflexiones en torno al acoso/ciberacoso y a otros peligros de la era tecnológica, redacto estas líneas esperando que puedan ser de utilidad en aras de perseverar en el objetivo de conseguir erradicar o al menos reducir la violencia y otros problemas asociados al uso de la tecnología por parte de los menores.

El acoso y ciberacoso afecta a un importante porcentaje de estudiantes

El acoso cara-a-cara hace referencia a conductas agresivas físicas, verbales, de exclusión social y psicológica, que uno o varios agresores realizan frecuentemente a una víctima indefensa, con intención de hacerle daño y crueldad de hacerle sufrir. El ciberacoso es un acto intencionado que se lleva a cabo utilizando dispositivos electrónicos (ordenador, tableta, móvil), para intimidar y acosar a una víctima indefensa ante estos ataques (por ejemplo, envío de mensajes de texto ofensivos, insultantes, amenazadores, intimidatorios, amenazas, chantajes, difusión de imágenes o vídeos comprometidos o humillantes, difamación, difusión de información confidencial, suplantación de identidad, acoso sexual, etc.). El acoso y el ciberacoso son problemas con alta prevalen-

cia que tenemos en todos los centros educativos del mundo. La revisión de diversos estudios de prevalencia nacionales e internacionales confirma que aproximadamente entre el 5% y 10% de los menores sufre victimización severa y el 40% ocasional. En una situación de acoso/ciberacoso encontramos tres perfiles: una víctima indefensa, uno o varios agresores y muchos observadores, cuyo silencio y pasividad permiten que la situación se perpetúe en el tiempo, a veces callan por falta de empatía y otras por miedo a que el acosador se vuelva contra ellos, y este silencio es muy doloroso para la víctima, ya que como dijo Gandhi: «Lo más atroz de las cosas malas es el silencio de la gente buena». Si consiguiéramos movilizar a los observadores para proteger a la víctima o al menos denunciar lo que ven, se avanzaría mucho en la dirección de eliminar estas tóxicas conductas.

El acoso escolar ha existido siempre, el ciberacoso ha emergido como un nuevo tipo de acoso en la era digital-tecnológica, y ambos generan muchos problemas para el desarrollo y la salud mental de los menores. Los estudios que han analizado las consecuencias del acoso/ciberacoso han concluido que sus efectos son muy negativos. Si bien los efectos más graves los sufren las víctimas, también los agresores tienen mayor riesgo de padecer desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos en la adolescencia y en la vida adulta, comparados con aquellos estudiantes no implicados en situaciones de acoso/ciberacoso. La victimización se ha convertido en un importante problema de salud mental, de salud pública. En el extremo puede llevar al suicidio y al asesinato, pero incluso cuando no tenga estas graves consecuencias, frecuentemente tiene un fuerte impacto, ya que las víctimas suelen desarrollar muchos problemas académicos (puede

conducir al fracaso escolar), emocionales (soledad, inseguridad, infelicidad, baja autoestima, culpa, miedo, vergüenza, ira, frustración, irritabilidad, agresividad...), psicosociales (introversión y aislamiento social), y de salud mental (síntomas psicósomáticos, estrés postraumático, trastornos del sueño, problemas de conducta alimentaria, de comportamiento, hiperactividad, consumo de alcohol y sustancias, ansiedad, autolesiones, depresión, ideación suicida, suicidio...). Además, estos problemas que surgen cuando se produce el acoso pueden persistir a largo plazo, e incluso a lo largo de la vida, ya que no son pocos los adultos que acuden a las consultas de psicología por problemas de ansiedad, depresión, fobia social... que han sufrido acoso/ciberacoso en la infancia, la adolescencia o la juventud.

¿Qué peligros pueden encontrarse los menores en la red?

El ciberacoso es un problema más del mundo digital, sin embargo, son muchos los riesgos, los peligros a los que están expuestos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes cuando usan las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC). Las TRIC, sin duda, tienen importantes beneficios para los menores (fuente de entretenimiento, herramienta de socialización, fuente de aprendizaje, instrumento para el desarrollo cognitivo, de la creatividad, de habilidades tecnológicas, etc.), y están generando muchos avances para los seres humanos. Sin embargo, el uso problemático (inadecuado/exce-

sivo/compulsivo) de internet y las redes sociales puede tener un efecto muy perjudicial para el desarrollo y la salud mental de los menores.

Los hallazgos de los estudios han evidenciado que este uso problemático se relaciona con diversos *problemas de salud mental*, por ejemplo, se ha encontrado que promueve estrés, ansiedad, depresión, ideación suicida, suicidio, autolesiones, problemas alimentarios, problemas psicosomáticos, consumo de sustancias, trastornos del sueño, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, adicciones (videojuegos, pornografía, móvil, internet, apuestas deportivas, compras...). Un fenómeno relacionado con este uso problemático es el *FOMO (Fear of Missing Out)* (miedo/ansiedad a perderse algo en las redes y quedar excluido) lo que les hace estar continuamente conectados, incluso durante la noche, lo que se conoce como *vamping* (pasan muchas horas en la cama conectados a redes, juegos... duermen pocas horas), lo que además de disminuir el rendimiento académico, aumenta la ansiedad, depresión y la reactividad emocional.

Otro problema se relaciona con el aumento de diversas *conductas violentas* (ciberacoso, violencia de género digital en las parejas adolescentes, violencia hacia el profesorado, participación en grupos de *haters*, discursos de odio...). Cuando los menores usan internet y las redes sociales, también pueden llevar a cabo diversas *conductas de riesgo* (conductas sexuales, realización de selfies que dan lugar a muertes por imprudencia, participación en peligrosos desafíos virales, como el reto de la asfixia (asfixiarse el máximo tiempo para experimentar la emoción), tomar somníferos y aguantar sin dormirse (gana el que se duerme más tarde), el antiguo reto suicida de la Ballena Azul, actualizado hoy en otras webs,

que incitan a autolesionarse, suicidarse... provocando numerosos suicidios de adolescentes en todo el mundo.

Otra dificultad que pueden encontrarse los menores al usar internet y las redes sociales es la *exposición a contenidos inadecuados*, por ejemplo, discursos de odio, violencia extrema (racista, sexista, terrorista, asesinatos y suicidios en directo...), pornografía y pornoviolencia (que con frecuencia dificultan el desarrollo psicosexual mostrando modelos de relación sexual de pareja violentos que los adolescentes y jóvenes toman como ejemplo), desinformación (*fake news*), mensajes que fomentan trastornos de conducta

Un fenómeno relacionado con este uso problemático es el *FOMO (Fear of Missing Out)* (miedo/ansiedad a perderse algo en las redes y quedar excluido).

alimentaria (webs con dietas extremas, trucos para vomitar...), autolesiones, suicidio, consumo de sustancias, juegos de azar y apuestas, etc.

Además, los menores siguen a *influencers* que muestran cuerpos perfectos (modificados por filtros y por la inteligencia artificial) que fomentan un *culto al cuerpo, la idealización de una belleza estereotipada e irreal*, que da lugar a problemas como la cosmeticorexia (obsesión por las rutinas del cuidado de la piel o *skincare* que, además de grandes gastos en cremas y tratamientos para cuidar la piel, suelen generar muchos problemas dermatológicos), dismorfia corporal (obsesión por la idea de tener algún defecto físico que suele

ser irrelevante o inexistente, pero que genera intensa ansiedad y depresión), vigorexia (obsesión por el estado físico, por el desarrollo muscular, que conduce a realizar muchas horas de gimnasio, consumo de anabolizantes...), trastornos de conducta alimentaria (webs que promueven la anorexia, bulimia, atracones...), obsesión por los tratamientos y cirugías estéticas cada vez a edades más tempranas, etc.

Complementariamente, cabe resaltar otros graves peligros relacionados con la sexualidad, el *sexting* (autorrealización y envío de fotografías o vídeos de contenido sexual, eróticos o pornográficos, que en ocasiones dan lugar a sextorsión que genera intensa ansiedad, o a la ubicación de esas fotos en webs de pornografía); el *grooming* (acoso sexual de adultos depredadores, pedófilos y pederastas que engatusan con engaños a menores de edad, con la finalidad última de abusar sexualmente de ellos); el acoso y abuso sexual entre menores... Finalmente, otro peligro que también afecta a la salud mental es la *soplantación de la identidad* (robo y difusión de información personal, problemas de privacidad... con las consecuencias que genera y que provocan intensa ansiedad).

Por otro lado, diversos trabajos confirman que los menores que están conectados durante muchas horas diarias pierden muchas *experiencias presenciales vitales que afectan al desarrollo integral infanto-juvenil*. Permanecer muchas horas conectado provoca la pérdida de experiencias vitales de juego entre iguales, con los adultos, actividades deportivas, culturales, en la naturaleza, etc., que son fundamentales para el desarrollo del cuerpo, de los sentidos, de la inteligencia y la creatividad, así como de las competencias sociales y emocionales.

En síntesis, el uso de internet y las redes sociales puede tener muchos beneficios, pero también muchos problemas dependiendo de cuánto y cómo se

use la tecnología. En general los estudios muestran un impacto negativo del uso problemático de internet y las redes sociales en el desarrollo y la salud mental. Los datos de los informes recientes sobre la salud mental infanto-juvenil evidencian que los problemas de salud mental de los menores han aumentado en los últimos años muy significativamente, lo que se asocia con los problemas del uso de la tecnología, con el mundo digital.

La prevención e intervención del acoso y ciberacoso

Acoso, ciberacoso y otros peligros del mundo digital: ¿qué se puede hacer para prevenir que estas conductas sucedan y para eliminarlas cuando aparecen? Fundamentalmente, tres acciones: detectar estos problemas lo antes posible, prevenir su aparición e intervenir adecuadamente cuando se han producido. Con esta finalidad se pueden identificar varios retos o desafíos para la sociedad del siglo XXI.

Reto 1. Los centros educativos deben aplicar sistemáticamente instrumentos para detectar el acoso/ciberacoso, así como el uso problemático de internet y las redes sociales. Para detectar el acoso/ciberacoso y otros problemas relacionados con el mundo digital: 1) se puede observar la conducta de las víctimas (suelen tener conductas depresivas, ansiosas, cambios bruscos de humor, pocos amigos, descenso del rendimiento académico, problemas psicosomáticos, señales de agresión física, muestras de alteración después de estar en el ordenador, ver un mensaje en el móvil o recibir una llamada...) y de los agresores (tienen muchas conductas agresivas con los iguales, el

profesorado, la familia..., suelen estar involucrados en conflictos, tener problemas de disciplina y convivencia, ignoran los derechos de los demás, tratan de imponer sus criterios agresivamente, tienen dificultades para controlar la ira, la impulsividad, baja tolerancia a la frustración, problemas de rendimiento académico...). Este perfil es característico de los agresores cara-a-cara y de algunos ciberagresores, aunque existen otros ciberacosadores que no tienen problemas personales ni familiares, pero que realizan estas conductas amparados en el anonimato de las pantallas o del grupo, siendo más difíciles de identificar; 2) se puede solicitar a los estudiantes que cumplimenten un cuestionario sociométrico anónimo informando de las personas del grupo que suelen sufrir acoso/ciberacoso, así como de los compañeros que realizan esas conductas, y 3) se pueden utilizar autoinformes a través de los cuales se les pregunta a los estudiantes qué conductas de acoso/ciberacoso han sufrido, realizado y visto, o qué problemas tienen relacionados con el uso de internet y las redes sociales. Para reconocer a víctimas y agresores, es fundamental que en los centros educativos se apliquen sistemáticamente instrumentos para detectar el acoso y ciberacoso, así como el uso problemático de internet y las redes sociales, ya que detectar el problema es el primer paso para poder erradicar estas perjudiciales conductas.

La investigación ha evidenciado que son muchos los factores que pueden influir en que niños, niñas, adolescentes y jóvenes tengan conductas violentas: *factores culturales* (hay culturas que reprueban la agresión, mientras que otras la recompensan), *familiares* (los menores agresivos suelen vivir en familias desestructuradas donde hay conflictos, consumo de sustancias, donde se utilizan modelos de educación autoritarios y pu-

nitivos, que no aportan cuidado y afecto, donde hay abandono, maltrato, abuso, y en familias muy permisivas con disciplina inconsistente, donde no hay normas estables y, por lo tanto, no hay diferenciación entre conductas adecuadas e inadecuadas), *escolares* (hay centros educativos que no sancionan la violencia, que no transmiten valores ético morales y de respeto por los derechos humanos, incluso que transmiten estereotipos sexistas, racistas...), y también *factores personales* (baja empatía, baja tolerancia a la frustración, alta impulsividad, que pueden promover un nivel alto de conducta violenta, antisocial...). Por consiguiente, la conducta violenta está multideterminada, y la prevención-intervención debe ser multidireccional, desde la sociedad, la escuela, la familia y el contexto clínico-terapéutico.

Reto 2. La sociedad debería realizar una regulación penal del acoso/ciberacoso y de otros problemas del mundo digital, obligando a las tecnológicas a moderar estos problemas. Teniendo en cuenta que la conducta violenta se produce por diversos factores (culturales, familiares, educativos...), desde *la sociedad* deberían realizarse múltiples acciones para prevenir e intervenir en el acoso/ciberacoso y en otros problemas relacionados con el uso de internet, por ejemplo: 1) controlar la violencia que se expresa en las pantallas (televisión, internet, videojuegos...); 2) realizar campañas mediáticas dirigidas a erradicar los mitos-creencias irracionales que existen sobre el acoso/ciberacoso (son bromas, juegos, cosas de niños...), así como a sensibilizar sobre las graves consecuencias para todos los implicados; 3) adoptar actitudes combativas intelectual y moralmente contra todo tipo de violencia (colectiva, de género, entre iguales, racista...) por parte de los adultos; 4) invertir económicamente para recursos educativos (cursos, conferencias, talle-

res...), y 5) regular legalmente el acoso/ciberacoso, porque no existe un tipo penal específico, existe un vacío en la tipificación como delito de muchas conductas de acoso/ciberacoso, además de obligar a las grandes tecnológicas a tomar medidas para prevenir el ciberacoso y otros fenómenos negativos que se producen cuando los menores utilizan las TRIC, construyendo un marco legal que penalice a las empresas cuando en aras de obtener beneficios económicos no protegen el desarrollo y la salud mental de los menores.

Reto 3. Los centros educativos deben realizar sistemáticamente actividades para fomentar competencias socioemocionales y para confrontar a los estudiantes con el acoso/ciberacoso y otros problemas del mundo digital. Para prevenir e intervenir en el acoso/ciberacoso, otro ámbito de intervención muy relevante es el educativo. Desde los *centros educativos* se pueden implementar tres tipos de intervenciones: 1) programas de intervención socioemocional; 2) programas antiacoso/ciberacoso propiamente dichos, que incluyan actividades relacionadas con los problemas de uso de internet y las redes sociales, y 3) la activación del protocolo antiacoso, cuando el problema ya se ha producido. *Los programas para fomentar el desarrollo socioemocional* tienen como objetivos fomentar el desarrollo de competencias sociales (capacidad de comunicación, conducta prosocial, asertividad, capacidad de resolver conflictos constructivamente, de identificar estereotipos y prejuicios que generan conductas de discriminación...) y competencias emocionales (capacidad para identificar, comprender y expresar adecuadamente emociones, capacidad para activar emociones positivas en uno mismo y en los demás, capacidad de empatía...). Numerosos estudios han confirmado que estas competencias socioemocionales inhiben la conducta violenta, además de tener un papel positivo en la promoción de la salud mental infanto-juvenil.

Por ello, en los centros educativos deberían realizar actividades para fomentar estas competencias desde el inicio y a lo largo de toda la escolaridad. *Los programas específicos de prevención-intervención del acoso/ciberacoso* contienen actividades específicas que confrontan directamente a los estudiantes con estas situaciones, en las que se debe clarificar qué es acoso/ciberacoso, los roles implicados (víctimas, agresores y observadores), analizar las graves consecuencias que tienen para todos los implicados, potenciar la empatía hacia la víctima, la capacidad crítica, de denuncia de los observadores, así como desarrollar estrategias positivas de afrontamiento para prevenir y reducir el acoso/ciberacoso y otros fenómenos negativos que se operan en el ciberespacio (*sexting, grooming, adicciones, conductas de riesgo, conductas violentas, exposición a contenidos inapropiados, suplantación de identidad...*), cuando se sufren y cuando se observan. Por ello, en los centros educativos se deberían realizar estas actividades desde educación primaria y a lo largo de toda la escolaridad. Finalmente, cuando la situación de acoso/ciberacoso es una realidad, en los centros educativos se debe *activar el protocolo antiacoso*. Todas las comunidades autónomas disponen de protocolos, y habitualmente suelen incluir tres fases. Una fase de análisis del caso, de diagnóstico, mediante la realización de entrevistas con la víctima, los agresores, los observadores, las familias de las víctimas y agresores, el profesorado, recogiendo información sobre la naturaleza y la gravedad del problema, los dispositivos utilizados, los implicados, las consecuencias... En función del diagnóstico se diseña un plan de intervención y se implementa durante un tiempo. Posteriormente, se lleva a cabo una evaluación del plan realizado, analizando especialmente los resultados en la situación de la víctima y del agresor/es. Un problema es que en algunos casos de acoso/ciberacoso en los centros educativos no se activa el

protocolo, y otro problema es que en ocasiones se activa, pero la situación-problema no se resuelve y, lamentablemente los padres de las víctimas con cierta frecuencia optan por cambiar de centro educativo a su hijo, dando lugar a una revictimización de la víctima.

Reto 4. La educación digital, el adecuado uso de las tecnologías, debe comenzar en la familia que debe implicarse, mediar y supervisar el uso que sus hijos-hijas hacen de internet y las redes sociales. Otro contexto de gran relevancia en la prevención e intervención del acoso y ciberacoso, así como en el uso adecuado de la tecnología es el *contexto familiar*. La educación familiar es primordial, ya que los padres tienen un papel muy relevante en el desarrollo de la conducta social positiva, de valores ético-morales, y en la prevención e intervención del acoso/ciberacoso y de otros problemas en el ciberespacio. Hay pautas de crianza parental, conductas de educación parental que son factores protectores, que inhiben la probabilidad de que sus hijos-hijas se conviertan en víctimas o acosadores. Entre otras, por ejemplo: estimular la autoestima del hijo-hija (hacerle sentirse querido y valioso); reconocer sus conductas positivas espontáneas y reforzarlas; demostrar amor incondicional (evitar culpar, criticar, enfatizar defectos...); promover la empatía y la conducta prosocial; poner límites sin autoritarismo; dedicar tiempo a los hijos-hijas, porque tiempo es afecto y además aumenta el conocimiento que permite detectar los problemas tempranamente; ser un buen modelo de las conductas que se pretenden desarrollar en los hijos-hijas, y hacer de la comunicación una prioridad en casa. Para prevenir el ciberacoso y otros problemas relacionados con la vida digital es importante no demonizar las TRIC. La solución no es estrictamente prohibir, sino educar

para prevenir, educar y controlar. La educación digital, el adecuado uso de las pantallas, de las tecnologías, debe comenzar en la familia. Hablar, escuchar, y comprender sin juzgar son buenas estrategias de abordaje. Con esta finalidad los padres/madres deben: involucrarse más en el uso que sus hijos-hijas hacen de internet; controlar el tiempo de uso y los contenidos a los que acceden; supervisar los dispositivos digitales, las cuentas de los menores utilizando programas de control parental y el diálogo; impulsar el uso responsable de la cámara web; fomentar el control del envío de imágenes personales y de otras personas; promover la autoprotección, la necesidad

La educación familiar es primordial, ya que los padres tienen un papel muy relevante en el desarrollo de la conducta social positiva, de valores ético-morales.

de ser cuidadosos con los datos personales que faciliten, con lo que publiquen, enseñarles habilidades digitales; ser modelo de uso adecuado de las tecnologías; acompañar y mediar en el uso de la tecnología de sus hijos-hijas, y realizar actividades fuera de las pantallas (juegos de mesa, deportes, actividades en la naturaleza...).

Reto 5. El apoyo clínico-terapéutico debe llevarse a cabo siempre que se identifiquen problemas de acoso/ciberacoso o de uso problemático de internet y las redes sociales. Finalmente, cuando la situación de victimización/perpetración se ha producido, manifestándose problemas emocionales y/o de conducta en las víctimas y los agresores, o cuando se evidencian

problemas de desarrollo o salud mental derivados del uso problemático de internet y las redes sociales, otro contexto de intervención relevante es *el clínico*. La intervención clínica debe comenzar con una evaluación psicológica, que permita formular un diagnóstico e identificar objetivos terapéuticos que guíen el subsiguiente tratamiento. Para la evaluación psicológica se realizan entrevistas con el menor y con sus padres, para recoger información sobre la historia de victimización o perpetración, el uso de internet y las redes sociales, la historia evolutiva o de desarrollo, los síntomas psicopatológicos que puede presentar, el contexto familiar... y se administran tests para medir: conductas de acoso/ciberacoso, uso de internet y las redes sociales, conducta social, rasgos de personalidad, síntomas clínicos, contexto sociofamiliar... Con toda la información se formula el diagnóstico y se identifican objetivos terapéuticos. Generalmente, con la víctima se procura fomentar su autoestima, resiliencia, habilidades sociales, control de emociones, estrategias de afrontamiento... y con los agresores, desarrollar su empatía, habilidades sociales, tolerancia a la frustración, control de la ira y la impulsividad... y con ambos el control de la vida en el ciberespacio, de la conducta digital. Además, la intervención terapéutica abordará otros problemas detectados en la evaluación psicológica (síntomas psicósomáticos, trastornos en el sueño, trastornos de conducta alimentaria, autolesiones, ideación suicida, conducta antisocial...).

Conclusiones

La prevención e intervención del acoso, el ciberacoso y de otros problemas derivados del uso de internet y las redes sociales requieren una acción

coordinada e integral que involucre a la escuela, la familia, la sociedad, las empresas tecnológicas y al ámbito clínico-terapéutico. En términos de prevención, el artículo subraya: 1) la relevancia de fortalecer factores protectores desde una edad temprana, fomentando una educación socioemocional y digital; 2) la implementación sistemática de programas preventivos en escuelas y familias, que representan una herramienta clave para inhibir la conducta violenta y fomentar un uso seguro y responsable de la tecnología en los menores, y 3) directrices prácticas para la intervención desde distintos contextos (educativo, familiar, clínico y social) y estos enfoques multidimensionales permiten una respuesta más eficaz y coordinada, abordando estos problemas desde diversas perspectivas.

Este texto tiene su origen en la conferencia «Abordaje del acoso y ciberacoso: Un reto urgente para la sociedad del siglo XXI» celebrada el 28 de octubre de 2024, dentro del ciclo «Retos del futuro inmediato», organizado por la Escola Europea d'Humanitats y el Observatorio Social de la Fundació "La Caixa" en el Palau Macaya, en Barcelona.

Maite Garaigordobil es doctora en Psicología, especialista en Psicología Clínica. Ha sido catedrática de Evaluación y Diagnóstico Psicológico en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. Actualmente es Académica de Número en la Academia de Psicología de España (Medalla 37).