

Cyberbullying, problematic use of the Internet and social media: the dark side of the technological era / *Ciberacoso, uso problemático de Internet y las redes sociales: el lado oscuro de la era tecnológica*

Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje
1–42

© The Author(s) 2025



Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/02103702251352765
journals.sagepub.com/home/ija



Maite Garaigordobil 

Abstract

In recent decades, we have witnessed the staggering evolution of digitalization, which has become a fundamental part of children's lives. Relational, Information and Communication Technologies (RICT) bring many benefits, but they have also brought countless threats that are creating problems for the development, well-being and mental health of children. It is, therefore, essential for schools, families and society as a whole to take measures rooted in digital and emotional education that will curb the potential harmful effects of technologies. Against this background, the research presented in this article conducts a review of studies that have analysed the consequences of cyberbullying, other risks/dangers of the digital world and protective factors. In addition, it addresses the topics of prevention and intervention in relation to cyberbullying and other issues surrounding the problematic use of the Internet and social media, tackled within schools, families, the clinical setting, society and technology companies, emphasizing future challenges in each of these areas of prevention, intervention and research.

Keywords

cyberbullying; problematic use of the Internet; social media; mental health; prevention-intervention

Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco

English translation / *Traducción al inglés*: Anna Moorby

A Chinese translation of this article can be found in the supplemental data [here](#) / *La traducción al chino de este artículo aparece publicada como material suplementario aquí* / 本篇文章的中文翻译可以在补充数据中找到, 请点击 [这里](#)

Corresponding author / *Autor/a para correspondencia*:

Maite Garaigordobil, Universidad del País Vasco Facultad de Psicología, Avda. de Tolosa 70, San Sebastian, 20018, Spain.
Email: maite.garaigordobil@ehu.eus

Resumen

En las últimas décadas se ha producido una evolución vertiginosa de la digitalización, que se ha convertido en una parte fundamental de la vida de los menores. Las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) aportan muchos beneficios, pero también han traído innumerables amenazas que están generando problemas para el desarrollo, el bienestar y la salud mental de los menores. Por ello es necesario que, desde la escuela, la familia, y la sociedad se adopten medidas que, desde la educación digital y emocional, frenen los nocivos efectos que las tecnologías pueden producir. Con esta contextualización, el artículo presenta una revisión de los estudios que han analizado las consecuencias del ciberacoso, de otros riesgos-peligros del mundo digital, y de factores protectores. Complementariamente, se aborda la prevención e intervención del ciberacoso y de otros problemas relacionados con el uso problemático de Internet y las redes sociales, desde los centros educativos, la familia, la clínica, la sociedad y las empresas tecnológicas, enfatizando retos futuros en cada uno de estos ámbitos de prevención, intervención e investigación.

Palabras clave

ciberacoso; uso problemático de Internet; redes sociales; salud mental; prevención-intervención

摘要

近几十年来，数字化领域经历了飞速发展，已成为未成年人生活中不可或缺的重要组成部分。互动技术、信息技术和通信技术（TRIC）带来了诸多益处，但随之而来的无数威胁也正在对未成年人的发展、福祉以及心理健康产生着负面影响。因此，有必要从学校、家庭和社会层面采取措施，从数字教育和情感教育出发，遏制技术可能带来的有害影响。在这一背景下，本文关注有关网络欺凌及其他数字领域的风险和危害产生的后果、相关保护因素带来的影响，对相关文献进行了回顾综述。此外，本文探讨了在教育机构、家庭、临床环境、社会以及科技企业等领域中对网络欺凌及其他与互联网和社交媒体不当使用相关问题的预防与干预，并强调了上述各领域未来在预防、干预和研究中会面临的挑战。

关键词

网络欺凌(*ciberacoso*); 互联网不当使用(*uso problemático de Internet*); 社交媒体(*redes sociales*); 心理健康(*salud mental*); 预防-干预(*prevención-intervención*)

Received 15 November 2024; Accepted 20 November 2024.

This article aims to contribute to the discussion surrounding ‘What research is important today in human development, learning and education?’ raised by the editors of *JSED, Infancia y Aprendizaje* (Bautista et al., 2023), within the topic ‘The role of information and communication technologies (ICT) in child and adolescent development’. Starting with this key question, the article seeks to fill in some of the gaps identified by Gámez-Guadix related to prevention, intervention and

research, pointing out that there are no specific recommendations or guidelines for parents and educators and that it is necessary to identify child and adolescent development processes associated with the use of RICT, as well as to better understand the risks and consequences of Internet use by children. The article carries out a prospective analysis of cyberbullying and other problems related to the use of the Internet and social media with the aim of anticipating and advancing

developments, challenges and guidelines for the twenty-first century regarding prevention/intervention as well as future lines of research.

To this end, the article identifies the potential consequences of cyberbullying and the problematic use of the Internet and social media on the development and mental health of children. It proposes guidelines for prevention and intervention in relation to cyberbullying and other dangers of the technological era, to be implemented by schools, families and society as a whole. In addition, it highlights future challenges in relation to prevention, intervention and research (understanding of the phenomenon, development of evaluation tools, development and validation of prevention programmes, design of psychological assessment models, design and validation of treatments for victims and bullies, etc.).

Consequences of cyberbullying, problematic use of the Internet and social media for development and mental health: a review

Consequences of cyberbullying

Cyberbullying is defined as an aggressive and intentional act carried out by an individual or group, using electronic forms of contact, repeatedly and over time, against a victim who cannot easily defend themselves (Smith et al., 2008). Bullying and cyberbullying are highly prevalent problems in all schools around the world. The recent review by Flannery et al. (2023) notes that the occurrence of traditional bullying has remained stable (30%) but cyberbullying is increasing rapidly (46%). Other successive reviews (Garaigordobil, 2017a, 2020, 2023) analysing more than 300 prevalence studies show a percentage of severe victimization ranging from 5% to 10% and of occasional victimization of approximately 40%. The review of prevalence studies highlights the existence of many variations in the results, which are largely due to the behaviours explored, the proposed response options (number of times they have been assaulted weekly, monthly or annually), the analysis of severe/overall victimization, the ages and

origin of the samples, etc. However, regardless of these variations, the evidence suggests that cyberbullying affects a high percentage of children, adolescents and young people, and that this sad and worrying phenomenon is on the rise.

When talking about the consequences of bullying/cyberbullying, the most dramatic episodes often emerge, involving serious threats to the victim's integrity or leading to suicide. These situations are very tragic and they cause great shock in society because of their media repercussions, but they are soon forgotten, and unfortunately little changes. Studies of the consequences of cyberbullying show the serious effects it has for all those involved. While the most serious effects are endured by the victims, the perpetrators are also at higher risk of psychosocial disorders and psychopathological disorders in adolescence and adulthood, compared to students not involved in bullying/cyberbullying.

A systematic review of studies and meta-analyses conducted 2000–24 (Garaigordobil, 2025), which complements previous reviews (Garaigordobil, 2017a, 2020), suggests a strong association between cybervictimization and adverse developmental and mental health outcomes. Academically, cybervictims — students with adequate cognitive abilities — often face problems in terms of their academic performance, low grades, absenteeism (Gohal et al., 2023; Halliday et al., 2023; Rostam-Abadi et al., 2024), a lower sense of place attachment to school (Schneider et al., 2012), feelings of being unsafe at school (Sourander et al., 2010) and a desire to drop out (Gohal et al., 2023).

Emotionally, cybervictims have low self-esteem (Kwan et al., 2020; Urano et al., 2020), feelings of loneliness (Han et al., 2021; Kwan et al., 2020), feelings of sadness (Kumari et al., 2023), low happiness (Halliday et al., 2023), low levels of life satisfaction (Chai et al., 2020), low levels of subjective well-being (Hellfeldt et al., 2020; Navarro et al., 2015), low emotional stability (Garaigordobil, 2013), many concerns (Halliday et al., 2023), low resilience (Han et al., 2021) and alexithymia (neuropsychological phenomenon characterized by difficulties in recognizing, expressing and describing one's own

emotions, as well as difficulties in understanding and responding to the emotions of others) (Aktaş Terzioğlu & Büber, 2024).

From a psycho-social perspective, cybervictims often have problems in their relationships with peers (Kwan et al., 2020), friends (Patchin & Hinduja, 2022), in social relations (Sourander et al., 2010), problems of social adjustment (Ybarra & Mitchell, 2004), social isolation (Kumari et al., 2023), low social welfare (Hoff & Mitchell, 2009), low social competence (Audrin & Blaya, 2020), hostile/aggressive behaviours (Kwan et al., 2020), behavioural problems (Garaigordobil & Machimbarrena, 2019) and delinquent behaviours (fights, substance use) (Mitchell et al., 2007).

From a mental health perspective, cybervictimization has been associated with depressive symptoms, moderate/severe depression and major depressive disorder (Gámez-Guadix et al., 2013; Landoll et al., 2015; Maurya et al., 2022; Mitchell et al., 2007; Sarhangi et al., 2023; Song et al., 2024; Tran et al., 2023). In addition, many studies show that cybervictims have suicidal ideation (Bai et al., 2021; Kowalski et al., 2014; Zhou et al., 2024), carry out suicide attempts and behaviours (Dadras & Takashi, 2024; Ndeti et al., 2024; Nguyen et al., 2023; Sarhangi et al., 2023) and carry out physical self-harm (Azami & Taremian, 2020; Kwan et al., 2020) and digital self-harm (posting insults, threats, disparaging or damaging comments about themselves on social media) (Patchin & Hinduja, 2017). In addition, they have anxiety (Kwan et al., 2020; Kumari et al., 2023), anguish (Schneider et al., 2012), social anxiety (Landoll et al., 2015; Sireli et al., 2024), generalized anxiety (Gong et al., 2022), stress (González-Cabrera et al., 2017; Kowalski et al., 2014; Molero et al., 2023; Ramadan et al., 2024), social stress (Garthe et al., 2023) and post-traumatic stress (Liu et al., 2020).

Several studies also confirm that cybervictimization is associated with substance use/abuse (Azami & Taremian, 2020; Barbero et al., 2023; McField et al., 2023), violent video game consumption (Rial-Boubeta et al., 2024) and Internet addiction (Aktaş Terzioğlu & Büber, 2024). Furthermore, cybervictims have been found to

report sleep problems (Mang et al., 2023), eating problems (concern about weight gain, weight-related self-esteem, inadequate compensatory behaviour to prevent weight gain, binge eating and its related anxiety) (Cheng et al., 2023) and attention and hyperactivity problems (Kwan et al., 2020). The tensions suffered by cybervictims are also manifested in various physical, somatic symptoms (Hasan et al., 2023; Rostam-Abadi et al., 2024; Vieno et al., 2014) and lower quality of life associated with health (González-Cabrera & Machimbarrena, 2023).

Several studies have found that many cybervictims develop mental health problems (Kwan et al., 2020), diverse psychopathological symptoms, such as somatization symptoms, obsession-compulsion, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, phobic anxiety, paranoid ideation and psychoticism (Garaigordobil & Larrain, 2020), psychological problems (Hasan et al., 2023; Yang et al., 2021), emotional problems (Garaigordobil & Machimbarrena, 2019), internalizing problems (Tsitsika et al., 2015) and externalizing problems (Sidera et al., 2021; Tsitsika et al., 2015).

These consequences, these symptoms, occur at the time the victims suffer cyberbullying but in many cases persist in the long term (Garaigordobil, 2020). A significant number of adults who are treated by a psychologist for anxiety problems, depression or social phobia were victims of bullying/cyberbullying during childhood, adolescence or youth.

Victims who experience bullying/cyberbullying are at greater risk of future social and health problems. Despite this, studies show that not all victims have problems: although some develop serious mental health problems and even reach the point of suicide, others cope more positively with the victimization experience. These results suggest the importance of investigating protective factors and mediators/moderators that could counteract adverse effects.

Protective factors in cyberbullying

The results of various studies show that the consequences reported by cybervictims on their

well-being, psychological status and mental health differ according to social and personal factors. Social factors include social connection (McLoughlin et al., 2022), social support (Wu et al., 2024), parental support (Dadras & Takashi, 2024; Sorrenti et al., 2024), teachers (Hellfeldt et al., 2020; Jaskulska et al., 2022) and peers (Dadras & Takashi, 2024; Lucas-Molina et al., 2022), positive family communication and family cohesion (Zhang et al., 2020), connection with school (Dadras & Takashi, 2024), feelings towards school and school participation (Yu et al., 2020). One meta-analysis (Grama et al., 2024) finds broad evidence of the association between victimization/cybervictimization and risk factors pertaining to both parents (authoritarian parenting, aversive parenting, interparental conflict, overprotection, permissive parenting and withdrawal) and also protective factors (democratic parenting, granting of autonomy, warmth and supervision). The results of this meta-analysis suggest that parental factors are relevant in terms of protecting or increasing the vulnerability of children/adolescents from bullying and cyberbullying.

Personal protective factors include: resilience (Santos et al., 2020; Villora et al., 2020), self-esteem (Jaskulska et al., 2022; Kumari et al., 2023), problem-solving skills (Kumari et al., 2023), optimism (Song et al., 2024), self-control (Liang et al., 2024), self-mastery (Wang, 2022), emotional intelligence, intrapersonal and interpersonal emotional competency (capacity to identify, understand and adequately express emotions) (Sorrenti et al., 2024; Urano et al., 2020), avoidance coping (Ho & Nguyen, 2024) and digital literacy (Kumari et al., 2023). Therefore, while some undergo a strong emotional impact, others report a minor impact, and one small group of cybervictims do not report any effects at all. These studies emphasize a set of social and personal variables to be developed, since they are factors that protect, mediate or moderate the relationship between victimization and mental health problems. These results suggest prevention strategies to reduce the impacts of cyberbullying by teaching personal skills, promoting

school social connections and proposing family interventions.

Regarding the challenges and future guidelines for the twenty-first century related to the impact of cyberbullying on mental health, it is worth highlighting the need to: (1) analyse the impact of cyberbullying on the development and mental health of perpetrators and onlookers; (2) investigate the long-term psychological and social effects of victimization; (3) explore further to identify other individual, family, school and community factors that may protect children from cyberbullying; and (4) identify social and personal factors that increase the risk of being a cybervictim or cyberbully.

Given the high prevalence of cyberbullying, and the serious consequences for a significant percentage of students, it can be considered a mental health problem and a public health issue, which allows us to emphasize the need for evaluation, prevention and intervention. Therefore, all identification, prevention and intervention work to eradicate bullying/cyberbullying will nurture the mental health and development of children and young people.

Cyberbullying is undoubtedly a serious problem, but there are many problematic situations that teens can encounter when using the Internet and social media. Therefore, it is important to identify other dangers of problematic Internet and social media use and their effects on adolescent development and mental health.

Problematic use of the Internet and social media: impact on development and mental health

In recent years, a large body of research has investigated the impact of digital technologies. Although some have focused on its benefits (source of entertainment, socialization tool, source of learning, instrument for cognitive development, creativity, technological skills. . .), most of them have concentrated on the dangers of the digital world, on the problems that the Internet and social media create in childhood and adolescence.

The study by Lahti et al. (2024), which used a Delphi method to examine the problematic situations that adolescents may encounter when using social media, identified the following, classified in order of importance by a panel of experts: exposure to direct cyberbullying (cruel behaviour, anonymous harassment, public humiliation, insults); exposure to indirect cyberbullying (exclusion from digital communities, online rumours); exposure to sexual harassment and abuse; exposure to appearance-related pressures; exposure to negative behaviour (images or videos of violence, dangerous situations, drugs, gambling. . .); exposure to racism; lack of knowledge and skills to approach social media content critically; reduction in the quality/quantity of sleep due to social media use; addiction to social media use (compulsive and uncontrolled use); behaving offensively without understanding the emotional content of messages (low emotional skills); inability to manage time spent on social media; need to be constantly available to avoid exclusion; sharing personal, private and sensitive information or files; exposure to online scams; spending too much time on social media and in front of screens; and sharing private and sensitive information or files of others without their permission.

Some studies have confirmed the association between cyberbullying (victimization and perpetration) and problematic use of the Internet. For example, Machimbarrena et al. (2021) found that teens who obtained high scores for online victimization and perpetration had severe problematic use of the Internet, especially cybervictims. Furthermore, Ganson et al. (2024) found an association between screen time (YouTube, messages, posts, TV, games, browsing, Google search, etc.), social media use (Instagram, X/Twitter, Facebook, Twitch, TikTok) and cybervictimization. Along these same lines, Marengo et al. (2021) found that the risk of becoming a cybervictim was higher when there was a problematic use of social media. In addition, problematic use of the Internet was associated with low quality of life associated with health (Machimbarrena, González-Cabrera, Ortega-Barón, et al., 2019).

There are many recent studies, reviews and meta-analyses that show the impact of problematic use of the Internet and social media on development and mental health. The review carried out by Muppalla et al. (2023) concludes that the high dependence of minors on screens has posed serious public health problems, since it can damage their cognitive, linguistic and socio-emotional growth. Spending too much time in front of a screen and performing multiple tasks with other media has been linked to poorer executive and academic performance. Because screen time reduces the quantity and quality of interactions between children and their caregivers, it can also have an impact on language development. In addition, overuse of screens has detrimental effects on socio-emotional growth, increasing the likelihood of obesity, sleep disorders and mental health conditions such as depression and anxiety. It can impede the ability to interpret emotions, stimulate aggressive behaviours and damage overall psychological health.

Another review (Khalaf et al., 2023) concludes that excessive use of mobile phones and other media results in chronic sleep loss, which has a negative influence on cognitive ability, school performance and socio-emotional functioning. According to data from several cross-sectional and longitudinal studies, excessive use of mobile phones and social media among adolescents is related to psychological distress, self-injurious behaviours and suicidal tendencies. Weinstein's (2023) review shows that problematic (excessive) use of social media has been associated with: (1) increased rate of depression, anxiety, stress, obsessive-compulsive disorder, attention-deficit/hyperactivity disorder and propensity to excessive alcohol consumption; (2) tendency towards vulnerability to aggression, cyberbullying and FOMO (Fear of Missing Out) referring to the fear/anxiety experienced about missing something on social media and being excluded, leading to constant connectivity; (3) traits such as neuroticism and narcissism; (4) sleep disorders; and (5) other addictions.

Along these same lines, the review and meta-analysis conducted by Purba et al. (2023) finds a

relationship between the frequent use of social media between the ages of 10 and 19 and a higher consumption of alcohol, drugs and tobacco with high-risk sexual behaviours, antisocial behaviour, multiple high-risk behaviours and gambling. The review by Guzmán and Gélvez (2023) concludes that the problematic use of social media (excessive use and addiction) negatively affects health and that social media are designed to capture and retain the attention of users, which can generate problems in terms of physical, psychological and social health during adolescence. Corroborating these results, the review of 129 studies conducted by Messena and Everri (2023) shows that negative use of digital technologies (compulsive/addictive use of devices and the Internet and negative online experiences, e.g., cyberbullying) was negatively related to well-being. The review by Prasad et al. (2023) stresses that the use of social media is often associated with depression and anxiety. Finally, in their study, Li et al. (2023) showed that Internet use for more than three hours a day was associated with increased anxiety, depression and psychosomatic problems, and the study by Aktaş Terzioğlu and Büber (2024) found a correlation between Internet addiction and alexithymia.

In addition, the global survey on parent and child perceptions of digital security (MICROSOFT, 2024), conducted with more than 16,000 parents, adolescents and other adults in 17 countries, which examined negative behaviours and experiences of 10 online risks, shows that 67% reported having experienced risk last year, 50% misinformation and fake news, 35% hate speech, 34% violent content (extreme violence, terrorism, etc.), 20% cyberbullying, 14% self-harm and suicide, 14% sexual solicitation and 8% child sexual abuse and exploitation.

In short, in synthesis, despite the benefits of RICTs, there are many risks or dangers that adolescents may encounter in the digital world, for example, sexting-sextortion, grooming, addictions (video games, pornography, mobile phones, Internet, shopping, gambling, etc.), FOMO, high-risk behaviours (sexual, dangerous viral challenges, selfies, etc.), violent behaviours (cyberbullying, digital gender-based violence in

teenage couples, digital harassment of teachers, hate speech, aggressive antisocial behaviours, etc.), exposure to inappropriate content (extreme violence, pornography, fake news, self-harm, suicide, etc.), substance use, identity theft, etc. The problematic (inappropriate/excessive/compulsive) use of the Internet and social media, related to these digital risks or dangers, can have a very harmful effect on child and adolescent development (neurological, psychomotor, intellectual, social, emotional development, etc.) and on the mental health of minors (stress, anxiety, depression, suicidal ideation, suicide, self-harm, eating disorders, psychosomatic problems, substance use, dependency, addictions, sleep disorders, obsessive-compulsive disorder, attention deficit hyperactivity disorder, etc.).

However, the American Psychological Association (APA, 2023) concludes that: (1) the use of social media is not inherently beneficial or harmful. In most cases, the effects are likely to depend on what adolescents can do and see online, on pre-existing strengths or vulnerabilities (personal and psychological characteristics) and the contexts in which they grow up; and (2) an adolescent's development is gradual and continuous, starting with biological and neurological changes occurring approximately from the age of 10, which are completed by around the age of 25. Age-appropriate use of social media should be based on the adolescent's level of maturity (self-regulation skills, intellectual development, risk understanding) and family environment. Overall, the risks are likely to be higher in early adolescence (period of greater biological, social and psychological transitions) than in late adolescence and early adulthood.

As we better understand the complex, two-way relationship between technology and mental health, we must go beyond dichotomous narratives about whether it is good or bad, since it is both. Along the same lines as the arguments put forward by Weigle and Shafi (2024), we might say that the relationship between the use of social media and mental illness is complex and depends on the characteristics of the user and their habits/experiences in these media (cyberbullying, sexting, etc.). Participation in social media has

different impacts on anxiety, depression, suicidal tendencies, etc. However, these conclusions in general are derived from correlational studies and depend on subjective reports, with unreliable methods sometimes used to evaluate the use of social media, which limits interpretation. Future research should seek to establish causality in the relationships between Internet and social media use and developmental/mental health problems through longitudinal studies.

In conclusion, in the digital era, life without technology and social media is impossible, but they do not inherently imply anything positive or negative in themselves. They are tools with enormous potential to benefit children (having fun, communicating, learning, etc.), but they can also generate a variety of negative consequences. Because of all the problems that digitalization and screen abuse can create, we need to ensure effective digital and emotional education to make sure such technology is being used appropriately. It is essential to help children and teenagers use the Internet safely and responsibly, learning that should be initiated in the family and integrated into the school curriculum. Therefore, the second part of this article focuses on prevention and intervention in relation to cyberbullying and other dangers of the technological world, to be implemented by schools, families and society as a whole.

Prevention and intervention in relation to cyberbullying and other dangers of the technological age: building digital resilience

Prevention and intervention must be multidirectional, a cooperative effort, synergistic, between schools, families, clinical-therapeutic settings, technology companies and society in general. Prevention-intervention should include educational interventions, interventions with the family, clinical-therapeutic interventions to help victims and perpetrators, development of policies, regulations and laws, solutions provided by technology, etc. What should be done to prevent

cyberbullying and other dangers of the digital age and to eliminate them once they have appeared? Detect them early, prevent them and intervene properly once they have occurred.

Detection and evaluation of cyberbullying and problematic use of the Internet and social media

Which strategies can be used to identify students who are experiencing cyberbullying and those who are perpetrating these behaviours? The strategies to identify cybervictims and cyberbullies include: (1) observation of victims' behaviour within school, family and clinical settings (for example, depressive and anxious behaviours, mood swings, limited peer social interaction, decline in academic performance, somatic symptoms — such as headaches, stomach-aches, persistent physical discomfort, dizziness, etc. — sudden withdrawal from previously enjoyed recreational activities, signs of distress following computer use, seeing a message on their phone or receiving a call when they refuse to disclose the origin, etc.); (2) sociometric information, gathered by asking students to complete an anonymous sociometric questionnaire in which they report individuals in the group who are commonly subjected to aggression via the Internet, social media, etc., as well as those who typically engage in such behaviours; and (3) self-reports, which may be used in educational and clinical settings, whereby individuals are asked about cyberbullying behaviours they have experienced, perpetrated or witnessed (e.g., Garaigordobil, 2013, 2017b), as well as other cyber-related behaviours they have suffered or enacted.

Teenagers should be screened regularly for signs of problematic social media use that may affect their ability to perform daily tasks and routines and may pose a risk of more serious psychological harm over time. The indicators of problematic social media use include: (1) a tendency to use social media even when they wish to stop or recognizing that it interferes with daily responsibilities; (2) excessive effort devoted to

ensuring continuous access to social media; (3) intense urges to use social media or disruption of other activities due to excessive use; (4) consistently spending more time on social media than initially intended; (5) dishonest or deceptive behaviour to maintain access to social media; (6) loss or disruption of meaningful relationships or educational opportunities as a result of social media use, etc. (APA, 2023).

What challenges are we facing in the twenty-first century to prevent the problems that children encounter in the digital world? Future challenges and guidelines for evaluation include the need to:

- (1) systematically evaluate schoolchildren: cyberbullying and other problems related to the use of the Internet and social media need to be systematically assessed in schools using valid and reliable tools. These instruments should be capable of identifying and measuring the prevalence of these phenomena, as well as their consequences (violent, high-risk behaviours, addictions, self-harm, suicidal ideation, disordered eating, etc.);
- (2) create new assessment instruments: for optimal evaluation, new tools are required that can guarantee reliability and validity. Currently, many instruments are unable to offer psychometric guarantees and there are few that evaluate cyberbullying at an early age (cyberbullying is present from the age of 10 onwards, although it depends on the age at which children gain access to RICT). Therefore, it is important to systematize reliable and valid tools to measure cyberbullying and other problems related to the use of the Internet and social media that can be administered to different age groups.

Prevention and intervention strategies in educational settings

What can schools do to prevent and intervene? In addition to identifying/evaluating cyberbullying

and other problems related to the use of the Internet and social media, schools play a very important role in preventing and eliminating these problems by implementing three types of interventions: (1) programmes to foster socio-emotional development; (2) specific programmes to prevent cyberbullying and other dangers of the digital world; and (3) when bullying/cyberbullying is a reality, activating the anti-bullying protocol that should exist in all schools.

First of all, it is essential to implement educational programmes to promote socio-emotional development from an early age and throughout child–youth development. When we talk about socio-emotional development, we are referring to the development of various social and emotional skills. Social skills include, for example: communication skills, prosocial behaviour, assertive behaviour, the ability to resolve conflicts constructively, the ability to identify stereotypes and prejudices that lead to discriminatory behaviour, behaviours based on ethical-moral values and respect for human rights, etc. Emotional competencies would include, for example, the ability to identify emotions in oneself and others, the ability to cognitively understand the causes and consequences of emotions, the ability to express and regulate emotions appropriately, the ability to activate positive emotions in oneself and others, the capacity for empathy, etc. Numerous studies (see, for example, the review by Garaigordobil, 2018a) have confirmed that socio-emotional development has many benefits for physical and mental health, personal and social adaptation, academic performance, violence prevention, etc. Emotional education provides resources and strategies that enable students to cope with the challenges that life presents. It is a form of primary prevention that maximizes constructive tendencies (cooperation, optimism, resilience, etc.) while minimizing destructive ones (stress, depression, anxiety, violence, substance use, addictions, etc.).

In addition to activities that promote social and emotional development, it is important to systematically implement programmes to prevent bullying/cyberbullying and other problems

related to the use of the Internet and social media. These programmes contain specific activities that directly confront students with bullying/cyberbullying situations in order to encourage them not to enact such behaviours, to support the victim and/or report any instances they see. In addition, they must include activities related to other negative cyberphenomena (sexting, grooming, addictions, high-risk behaviours, violent behaviours, exposure to inappropriate content, phishing, etc.).

In recent years, increased social and educational awareness of bullying/cyberbullying and other problems related to the use of the Internet and social media has prompted an increase in prevention programmes, for example: the KIVA programme ('Kiusaamista Vastaan', meaning 'anti-bullying') (Salmivalli et al., 2011); the CONRED Programme, which tackles knowing, building and coexisting on the Internet and social media (del Rey et al., 2012); Cyberprogram 2.0, an intervention programme to prevent and reduce cyberbullying (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014, 2016, 2018); and Safety.net, a multi-risk prevention programme on the Internet (Ortega-Barón et al., 2021, 2024). Such programmes should clarify: (1) what bullying/cyberbullying is; (2) the negative consequences for victims, bullies and onlookers; (3) the importance of developing empathy towards the victim along with critical capacity and reporting such actions; as well as (4) positive coping strategies to prevent and reduce these behaviours and other negative cyberspace phenomena, when they are endured or witnessed. In the same vein, Wiederhold (2024) stresses that these programmes should teach positive coping techniques, promote the attitude of seeking help, connection and belonging, encourage young people to support each other if they witness such situations, and increase positive links with adults and school.

Looking at the competences we should be aiming to develop in adolescents to prevent and cope with problematic situations or dangers they may encounter when using the Internet and social media, the study by Lahti et al. (2024) used a Delphi method with a panel of experts to identify

the following competencies, ranked in order of importance: the ability to act responsibly and without offending others on social media; knowledge of the types of activities that are prohibited (identity theft, sexual harassment, spreading information, defamation, etc.); knowing whom to contact in the event of exposure to bullying, cyberbullying or sexual harassment; the ability to seek help from a trusted adult if necessary; having the knowledge and skills to implement security practices to protect privacy (both personal and others'); the ability to act with empathy and respect towards others on social media; the ability to evaluate the credibility of social media posts; the ability to protect personal privacy (passwords, profile privacy settings, etc.); the ability to assess the reliability of an online friend who was previously unknown to them; the ability to manage time spent on social media; the ability to assess the reliability of information posted; awareness of their own rights (the right to information, privacy, freedom of expression, etc.); the ability to assess which content is appropriate to post or share; the ability to evaluate their own behaviour and that of others on social media; the ability to explain how social media affects self-image and self-esteem; the ability to identify problematic situations on social media in everyday life; the ability to identify, process, express and regulate emotions on social media; the ability to compare information posted across different data sources; and knowing where to report inappropriate material.

Although some programmes have been developed in recent years to prevent cyberbullying, there is a gap in terms of interventions to address other risks related to the use of the Internet and social media (misinformation, hate speech, sexting, grooming, self-harm, etc.). However, some have recently been developed for these issues, for example, a programme to prevent grooming (Calvete et al., 2022; Gámez-Guadix et al., 2021) or the programme 'HateLess. Together Against Hate', which showed a significant reduction in online hate speech, as well as an increase in empathy, self-efficacy and counter-discourse (Wachs et al., 2023, 2024).

With regard to prevention, effective programmes are multi-component school plans that contain elements of universal and specific strategies (classroom interventions, treatment of victims and perpetrators, involvement of families, etc.) (Flannery et al., 2023; George et al., 2024). For interventions to be effective, there must be a strong connection between school activities, family involvement and therapeutic interventions with victims and perpetrators. In addition, there are few programmes that include specific intervention components targeting vulnerable populations (LGBTQI+, those with obesity, disabled individuals, high-capacity profiles, minority racial groups, those with mental health problems, etc.) (Garaigordobil, 2020).

When applied systematically, programmes to prevent bullying/cyberbullying and other negative phenomena associated with Internet use are often effective. However, if, despite prevention actions, bullying/cyberbullying situations are detected, schools must activate the anti-bullying protocol, which must include three phases: (1) assessment and case diagnosis, conducting interviews with all parties involved (victim, bully, both families, peers, teachers, etc.) in order to prepare a subsequent report that clarifies the nature, intensity, duration, spread and severity of the situation, students involved, effects thereof, devices used, etc.; (2) design and implementation of an action plan, with the victim (support), the bully (control), peers (awareness-prevention) and the families of both the victim and the bully, providing guidance on behavioural indicators, care guidelines, support, follow-up, etc.; and (3) evaluation and follow-up of the action plan implemented, analysing the results in the victim's and bully's situations, the actions carried out in the classroom and the school, teacher and family training, etc. While cases of bullying/cyberbullying are highly prevalent, protocols are rarely activated, and when they are, many parents of the victims report that the problems are not resolved. Frequently, it is the victims who, unfortunately, end up leaving the school due to the inability to resolve the situation.

What challenges are we facing in the twenty-first century to prevent the problems that children encounter in the digital world? Among the challenges and future guidelines to be developed for prevention and intervention within schools, in addition to the systematic assessment of minors and the prevalence of these problems, there is a need to:

- (1) implement from an early age programmes to promote socio-emotional development, programmes that contain activities that foster social and emotional skills to prevent violence;
- (2) implement from an early age programmes to prevent cyberbullying and other problems that occur in cyberspace, evaluating the effectiveness of these interventions (awareness raising, victim support, monitoring the bully, coping strategies for victims and onlookers, learning a cyber-label, blocking without risks, monitoring reputation online, etc.). It is important to offer learning opportunities and digital skills development, design cybersecurity education plans within the curriculum, train teachers about cybersecurity, raise awareness among students about the benefits and risks of the Internet. . . to create a safer digital environment;
- (3) create and validate education programmes, adapted to different age groups, to prevent cyberbullying and other problems related to Internet use and social media (FOMO, sexting, sextortion, grooming, technological addictions, dangerous behaviours, violent behaviours, access to inappropriate content, etc.);
- (4) design and implement early intervention programmes for cyber victims and cyber bullies.
- (5) conduct longitudinal research to understand the evolution of cyberbullying and the long-term effectiveness of preventive strategies;

- (6) generate evaluation procedures for anti-bullying protocols when activated in schools. It is necessary to systematize objective evaluation procedures that allow us to assess the resolution of cases of cyberbullying or related to the problematic use of the Internet;
- (7) train educators, parents, students and members of the education community. The goals of this training will be to: increase awareness of concern for these issues; learn how to identify, prevent and respond to cyberbullying; know the serious consequences of cyberbullying for all involved; identify the dangers that lurk in cyberspace; and learn specific ways to protect students in this technological age (digital education) etc.;
- (8) create a group of well-trained professionals (teachers, principals, psychologists, etc.) who become safe contacts, giving students a place to go if they become victims or if they wish to report other students who are being targeted by bullies;
- (9) develop clear rules and policy on the use of electronic devices and cyberbullying. For example, prohibit the use of personal devices in school, monitor students' use of school computers, establish clear consequences if they use school technology to create, send or upload content or communications that are harmful, offensive, threatening or degrading to others, etc.;
- (10) facilitate reporting of cyberbullying. To do this, students should know that there are people they can turn to if they are being bullied/cyberbullied and that these adults can help them solve the problem. There could also be mailboxes distributed around the school, with forms that students can fill in anonymously, or not, to report situations of bullying/cyberbullying that they have endured and/or witnessed, etc.;
- (11) investigate reports promptly, identifying whether the victim may need support

from a mental health professional, or if there is a risk of violence or suicide;

- (12) contact the police if cyberbullying involves threats of physical, psychological or emotional violence. For example, when there is extortion, obscene phone calls or messages, harassment, stalking, hate crimes, child pornography, sexual exploitation, etc.

Prevention and intervention strategies in the family

Interventions carried out within the school setting are very important, since it is a significant context of learning and social behaviour modelling. However, the family context has primary relevance in the development and maintenance of positive social behaviour, in preventing and helping victims cope with bullying/cyberbullying, and digital education (Garaigordobil, 2020).

Regarding the family characteristics of students involved in cyberbullying situations, the study by Garaigordobil and Machimbarrena (2017), based on a sample of students aged nine to 13, found that the parents of cybervictims tended to display higher levels of parental stress and used more permissive educational practices, and the parents of cyberbullies tended to have low levels of parental competence. A systematic review of studies published between 2004 and 2017 (Machimbarrena, González-Cabrera, & Garaigordobil, 2019) showed that cybervictims often lived in conflictive family settings, with authoritarian or negligent parents, low levels of parental support and negative family emotional bonds, while cyberbullies reported authoritarian, negligent and permissive parents and family conflicts. The protective factors included democratic parenting styles, family cohesion and quality interactions. Corroborating these data, a recent study (Garaigordobil & Navarro, 2022), with a sample of students aged 12 to 18, confirmed that cybervictims and cyberbullies had parents with low levels of involvement, acceptance and affection for their children, as well as high levels of coercion, imposition and punishment in the education of their children. In addition, students whose parents

were authoritarian gained significantly higher scores for cybervictimization and cyberbullying, while those with lenient parents (high involvement/acceptance and low coercion/imposition) had significantly lower scores. Therefore, family variables seem to be a critical factor in reducing the likelihood of becoming a victim or bully.

To prevent children from becoming victims and/or bullies, it is important not to demonize RICT. The solution is not strictly to prohibit but to educate in order to prevent, educate and control. Although education in the proper use of screens should be carried out within schools, digital education should begin in the home. Parents must:

- (1) get more involved in their children's use of the Internet. The digital divide between adults and children can keep parents away from the virtual reality in which children and teens live. This means that parents sometimes fail to understand the consequences of improper technology use for their children;
- (2) monitor the amount of screen and Internet time. Children and teens spend too many hours in front of screens. RICT have changed the way young people communicate, since social media and collaborative platforms are now public, massive meeting points. Children approach the Internet in a natural way. They do not necessarily do it for a purpose, they simply 'are on the Internet', they 'live' there and use it to study, chat, listen to music, etc. The Internet is a basic tool in social relationships and identity, and as such, the presence of minors on the Internet is an inexorable reality. Assuming this as a reality, we must determine clear patterns of use regarding duration or time of connection, services used, etc. It is essential for each family to establish clear rules of technology use for both children and parents;
- (3) monitor the content they access. It is important to know which content they are accessing (sometimes inappropriate), check children's accounts, search history and browser, etc. Especially with younger ones, parental control programmes are very useful, and with the older ones, it is more about communication, monitoring in a way that is as unintrusive as possible in terms of their privacy, although, in the privacy-protection debate, the protection of minors should prevail;
- (4) encourage responsible webcam use. This service is a communication tool widely used by Internet users, and improper use can provide a gateway for malicious users;
- (5) encourage the appropriate use of images of themselves and other people. For teenagers, photographs, images and videos are the main way they present themselves to others. In this sense, it is essential to educate so they can exercise control when sending photos/videos of themselves and other people;
- (6) intra-family communication. Establishing a permanent dialogue with children is a fundamental task for parents. It is important that daily communication is the norm, that families can talk about everything (drugs, sexuality, pornography, etc.). Communication must address both the positive aspects of technology use and the risks that the Internet can entail. Only by having thorough knowledge of the situations that can take place on the Internet will we be prepared to respond to them;
- (7) self-protection. It is important to promote self-protection among children, the need to be careful about which information they share on the Internet, post on social media or provide through messaging services. It is essential to teach them digital skills and also the importance of behaving responsibly and respectfully on the Internet, just as they do in the physical world. It is necessary to establish rules or agreements on how and when to use these technologies or

devices, seeking consensus on these rules. It is essential to inform them about prevention/protection measures and to promote ethical values. For this, parents must engage children in dialogue, listen to their opinions, ask them about their experiences and guide them about the importance of privacy and security of their devices, applications or social media;

- (8) model the appropriate use of technologies. Children learn from what they see, and parents are important models whose behaviour they observe. A good model is more effective than a thousand speeches (for example, avoid using your own mobile phone during family time, etc.);
- (9) support and mediate in the use of technology. It is important to navigate with children, help them understand what can be done with technology as users and content creators, and do so with them, engaging in activities together on screens (video games, films, communications with others through Skype, etc.). Parental mediation, proper guidance and supervision are essential. Parents should take on an active role and guide their children in the proper and safe use of technology. It is important to balance autonomy and responsibility, helping them navigate the digital world in a safe way that is beneficial for their development. They need to be provided with fundamental knowledge and skills to enable them to identify and deal with dangers effectively. Some positive patterns for parental mediation can be found in the Parental Mediation Scale devised by Gervilla-García et al. (2023);
- (10) carry out activities away from screens. To help avoid the risks associated with the problematic use of screens (cyberbullying, sexting, additions, compulsive shopping, pornography, FOMO, problems related to academic performance, emotions, mental health, etc.), it is important

for parents and children to share activities away from screens (games, sports, cultural activities, being in nature, etc.). The balance between digital and non-digital activities is essential;

- (11) promote self-esteem, empathy, prosocial behaviour and ethical-moral values. Helping children to develop adequate self-esteem, taking charge of the emotional states of other human beings, having prosocial behaviours based on ethical values and respect for human rights will inhibit involvement in situations of cyberbullying and other problems of the digital world.

Parents play a key role in prevention. Open communication channels at home, along with responsible online behaviour education, can provide children with the tools to navigate the digital world safely. In 2023, the APA recommended that parents monitor the social media of children under 15, meaning that they should check, discuss and engage in ongoing training around social media content, which must be balanced with the appropriate privacy needs of young people. Parental monitoring can also incorporate boundary-setting around social media in the home. In addition, parental supervision (checking the child's phone together, etc.) can help parents identify problematic messages and give children the opportunity to discuss uncomfortable situations, etc. (Wiederhold, 2024).

What challenges are we facing in the twenty-first century to prevent the problems that children encounter in the digital world? The challenges and future guidelines we need to address for prevention and intervention within the family setting include:

- (1) designing training programmes: evidence-based programmes that allow parents to train in how to provide a digital and emotional education for their children from an early age, since there is an important gap in training proposals for these objectives;

- (2) systematically running training programmes for parents. It is necessary to educate families so that they understand what bullying and cyberbullying are, the benefits and dangers of the Internet, so that they comprehend the risks and manage their children's use of the Internet, the guidelines for safe use of the Internet and social media, the serious consequences that bullying/cyberbullying can have for all those involved, family risk and protective factors, parenting guidelines that reduce the likelihood of a child becoming a victim or bully, observable behaviours in victims or bullies that allow such situations to be spotted early on, the appropriate behavioural guidelines when they discover that their child is a victim or a bully, etc;
- (3) investigating protective family factors. Although some data are available, further research is needed on complementary protective factors that reduce the likelihood of their children becoming involved in cyberbullying and other problems related to Internet and social media use. It would, therefore, be important to fill these gaps through future research.

Clinical-therapeutic intervention

When victimization has already occurred, leading to the manifestation of emotional and/or behavioural problems in victims and bullies, the clinical setting is another relevant context for intervention. Clinical intervention should begin with a psychological evaluation, which allows for a diagnosis to be formulated and therapeutic objectives identified to guide the subsequent treatment. The evaluation collects information through interviews with the victim/bully and their parents, to assess the history of victimization/perpetration, the current situation, the severity of the bullying/cyberbullying, other problems related to the use of the Internet and social media, to identify psychopathological symptoms, explore the child's evolutionary development and understand the

characteristics of the family context, among other relevant issues. Subsequently, tests are applied to measure: bullying/cyberbullying, other variables related to the use of the Internet and social media, social behaviour, personality traits, psychopathological symptoms, social-family context, etc. With all this, a diagnosis and recommendations are formulated, which are set out in a psychological report that includes a summary of the evaluation carried out, the results obtained, the diagnosis, the therapeutic objectives and other recommendations for the family and/or the school.

Based on the data collected, the treatment is systematized and implemented and its effects are evaluated. When dealing with victims and/or bullies, the efficacy of three types of therapeutic techniques has been demonstrated: (1) behavioural techniques such as training in social skills (assertiveness, prosocial behaviour, problem-solving, empathy, etc.) and reinforcement of positive behaviours (aggression control in the bully, self-assertion in the victim, etc.); (2) cognitive techniques such as cognitive restructuring to replace irrational beliefs with more adaptive ways of thinking, and self-control training through consequence analysis and the learning of techniques to reduce anger, anxiety, stress, etc.; and (3) emotional techniques such as drawing, play, storytelling, dramatization, etc., which facilitate emotional expression and the constructive management of emotions (Garaigordobil, 2018b).

It is important for clinical programmes designed to help victims overcome the trauma of cyberbullying to include evidence-based strategies, interventions such as counselling, cognitive-behavioural therapy and group support sessions, all tailored to the specific situations and challenges posed by cyberbullying. Furthermore, fostering victim resilience is paramount, particularly in light of the association between suicide and bullying. Group therapy sessions that emphasize the development of resilience and coping strategies, along with psychoeducation for victims and their families, can provide a deeper understanding of the dynamics of cyberbullying and empower them to meet their challenges successfully (Wiederhold, 2024).

What challenges are we facing in the twenty-first century related to the problems that children encounter in the clinical-therapeutic setting? In relation to the clinical field, we need to:

- (1) systematize a standardized evaluation model: a specific psychological assessment model to assess bullying/cyberbullying and other issues related to Internet and social media use;
- (2) design psychological treatments: evidence-based, experimentally validated treatments to intervene therapeutically for problems related to life in the digital world.

Intervention within society

Bearing in mind that violent behaviour stems from various factors (cultural, family, school, personal), society should take multiple lines of action to prevent bullying/cyberbullying and other problems related to the use of the Internet. Which challenges and future guidelines are we facing in the twenty-first century to prevent and intervene in these problems within society? At the social level, we should be working to:

- (1) control the violence shown on screens (television, Internet, video games, etc.). It is important to eliminate scenes of violence that reinforce aggressive, anti-social, racist, sexist, etc., behaviour, since we know that seeing violence increases the likelihood of violent behaviour and reduces empathy for victims;
- (2) run media campaigns (television, radio, Internet, etc.): campaigns aimed at eradicating the myths and irrational beliefs that exist around bullying and cyberbullying, which contribute to passivity in the face of these phenomena — for example, beliefs that downplay the seriousness of these distressing situations ('it's only a joke', 'they're only playing', 'kids being kids', etc.), highlight the supposed positive aspects of bullying ('being bullied

toughens you up', 'it builds character', etc.), devalue the victims ('they're weak', 'they're whiny', 'they're troublemakers', etc.) or suggest that such behaviours have always existed and therefore cannot be changed. There is also a need for campaigns to raise awareness surrounding the serious consequences of bullying/cyberbullying for all those involved (victims, perpetrators, onlookers) and prevention strategies. Do not forget that bullying/cyberbullying is one of the main causes of suicide among children and teenagers;

- (3) adopt a militant intellectual and moral stance against violence. It is essential for adults to model rejection of all types of violence (collective, gender, peer-to-peer, racist, etc.) in all social contexts, which will have a positive impact on reducing bullying/cyberbullying and other forms of violence;
- (4) legally regulate bullying/cyberbullying, advocating policies and legislation at local, national and international levels. In many countries, bullying/cyberbullying faces problems in terms of legal regulation, because it is not a specific criminal offence. Each of the different behaviours carried out (threats, slander, insult, coercion, extortion, dissemination of private images even when they were taken with the consent of the victim, etc.) should be investigated individually, seeking alignment with general criminal offences. In general, cyberbullying behaviours by minors are characterized as: (a) a crime against moral integrity (conduct that violates moral integrity, causes anguish, terror, feelings of inferiority that may imply humiliation, vilification and the breaking of physical or moral resistance); and (b) as the disclosure/revealing of secrets. Another problem is that there are some cyberbullying behaviours that do not fit into any criminal type. In addition, there are problems when the bully is not criminally responsible due to being underage.

We must address the legal regulation of bullying/cyberbullying, which should be standardized in the criminal code of all countries, in addition to adopting cybersecurity and liability regulations for technology companies.

The role of technology in preventing cyberbullying and problems related to the use of the Internet and social media

The media spread information about the harmful effects of the Internet and social media among children, especially when serious cases such as suicide emerge, and parents are very concerned about it. Social media are big business for technology firms, but there is a great legal vacuum in relation to technological networks and their responsibility for the damage done by social media to the most vulnerable, so there is an urgent need to regulate the use of social media and establish consequences for the technological problems they generate.

In the case of digital products, there is a legal vacuum in relation to the consequences they cause, or when legislation exists, it often quickly becomes obsolete due to the slow pace of legislative systems and the exponential development of digital products. In 2021, former Facebook (now Meta) employee Frances Haugen (https://en.wikipedia.org/wiki/Frances_Haugen), founder of the NGO Beyond the Screen (<https://www.beyondthescreen.org/>), released 21,000 internal company documents that showed company executives were aware of the damage to young people's mental health and the distribution of false information and other content that encourages violence (<https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>). As a result of this complaint, in October 2023, the prosecutors' offices of 41 states of the United States filed a joint lawsuit against Meta (parent company of Facebook, WhatsApp and Instagram) for developing addictive products for young people, specially designed to engage children under 13 years of age and thereby boost the corporate revenues of this technology giant.

Therefore, there is an urgent need for major social media platforms (Snap, Meta, Google, TikTok and X/Twitter) to take action to ensure the safety of children on their platforms and to work with schools and families to address these challenges. It is critical that technology companies put in place control mechanisms to prioritize child safety, protect students from overuse and addiction, safeguard student privacy and protect students from risky algorithms (recommendation and classification algorithms that social media platforms use to display content to users, which can be risky when promoting or amplifying harmful content) (American Federation of Teachers [AFT], 2023).

To reduce the risks of psychological harm in adolescents, exposure to certain content should be minimized, reported or eliminated and technology should not direct users to such content. For example: (1) exposure to content that represents illegal or psychologically maladjusted behaviour (content that instructs or encourages participation in behaviours that are dangerous to health, such as self-harm, suicide, eating disorders/restrictive eating, purges, excessive exercise, etc.); or (2) exposure to cyberhate content (discrimination, prejudice, cyberbullying, etc.), especially targeting a specific group (racial, ethnic, gender, sexual, religious, ability, etc.) (APA, 2023).

Among the challenges we are facing in the twenty-first century related to prevention and intervention from technological companies, it is worth highlighting:

- (1) the development of Artificial Intelligence algorithms and tools on digital platforms to detect cyberbullying and other problems related to Internet use in real time;
- (2) creating online educational applications and programmes that teach young people how to handle cyberbullying and other problems in the digital world;
- (3) forcing technology companies to take more measures to prevent cyberbullying and other negative phenomena that occur when children, adolescents and young people use RICT, building a legal

framework that penalizes companies when they fail to protect the development and mental health of children for the sake of their own profits.

Conclusions

Prevention and intervention in cyberbullying and other problems arising from the use of the Internet and social media require coordinated and comprehensive action involving schools, families, the clinical setting, society and technology companies. This article presents a prospective analysis that identifies key strategic objectives to advance the prevention, intervention and investigation of these problems, such as in-depth understanding of the phenomenon, the development of robust assessment tools, the creation of prevention programmes and evident-based treatments for victims and bullies, etc.

This research makes a substantial contribution to the field of detection, prevention, intervention and investigation of cyberbullying and other dangers of the digital age in childhood and adolescence. Regarding detection, it clarifies risk indicators associated with cyberbullying and the problematic use of the Internet and social media. This serves as a guide for educators, parents and mental health professionals, facilitating early detection by recognizing emotional, academic and social symptoms. In addition, the proposed detection methods can help identify not only victims but also perpetrators and onlookers, which is crucial for more inclusive intervention.

In terms of prevention, this paper highlights the importance of strengthening social and personal protective factors from an early age, promoting a comprehensive socio-emotional and digital education. In addition, it emphasizes the systematic implementation of prevention

programmes in schools and families, a key tool to promote the safe and responsible use of technology among children. Regarding improvements in intervention, the article provides practical guidelines for intervention in different settings (school, family, clinical and social), and this approach allows for a more effective and coordinated response, approaching the problem from different perspectives. In addition, it highlights the need for anti-bullying protocols in schools and therapeutic methods for victims and perpetrators, emphasizing how these approaches can significantly reduce the impact of problems.

Finally, the article identifies challenges and future guidelines, exposing critical areas for further research, such as the need for longitudinal studies that evaluate the effectiveness of prevention programmes and therapeutic interventions. It also highlights the urgency of strengthening cooperation between educational institutions, families and technology companies, and the importance of legislating around digital security, a fundamental challenge to address cyberbullying and other problems related to the use of the Internet and social media among children and adolescents. In this direction, it emphasizes the importance of international collaboration in investigating problems of the digital world to share knowledge and good practices, participate in consortia and global networks dedicated to prevention, promote interdisciplinary research that combines diverse knowledge (psychology, sociology, technology, education and law), encouraging the participation of academics, mental health professionals, technologists, policymakers and educators. In short, this research offers a comprehensive and rigorous framework to understand and address digital risks, integrating prevention, intervention and research from a comprehensive perspective.

Ciberacoso, uso problemático de Internet y las redes sociales: el lado oscuro de la era tecnológica

El artículo se encuadra en el marco de la pregunta ¿Qué investigación es importante hoy día en desarrollo humano, aprendizaje y educación? planteada por los editores de JSED, Infancia y Aprendizaje (Bautista et al., 2023), y dentro del tópico ‘el papel de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el desarrollo infantil y adolescente’. Con este interrogante de base, el artículo intenta dar respuesta a lo que Gámez-Guadix identifica como vacíos relacionados con la prevención, intervención e investigación, cuando señala que no existen recomendaciones y directrices específicas para padres y educadores, que hace falta identificar procesos de desarrollo infantil y adolescente asociados al uso de las TIC, así como la necesidad de comprender mejor los riesgos del uso de Internet por parte de los menores y sus consecuencias. El artículo lleva a cabo un análisis prospectivo del ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales con el objetivo de anticipar y avanzar en desarrollos, retos y directrices para el Siglo XXI, sobre la prevención/intervención y líneas futuras de investigación.

Con esta finalidad, el artículo identifica las consecuencias que el ciberacoso y el uso problemático de Internet y las redes sociales pueden tener en el desarrollo y la salud mental de los menores. Se proponen pautas para la prevención e intervención del ciberacoso y de otros peligros de la era tecnológica, desde la escuela, la familia y la sociedad en general. Además, se destacan retos y desafíos futuros en relación a la prevención, intervención e investigación (comprensión del fenómeno, desarrollo de herramientas de evaluación, desarrollo y validación de programas de prevención, diseño de modelos de evaluación psicológica, diseño y validación de tratamientos para víctimas y agresores, etc.).

Consecuencias del ciberacoso, del uso problemático de Internet y las redes sociales para el desarrollo y la salud mental: una revisión

Consecuencias del ciberacoso

El ciberacoso se define como un acto agresivo e intencional llevado a cabo por un individuo o un grupo, utilizando formas electrónicas de contacto, repetidamente y a lo largo del tiempo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente (Smith et al., 2008). El acoso y ciberacoso son problemas con alta prevalencia en todos los centros educativos del mundo. La reciente revisión de Flannery et al. (2023) destaca que la prevalencia del acoso tradicional se ha mantenido estable (30%), pero el ciberacoso está aumentando rápidamente (46%). Otras sucesivas revisiones (Garaigordobil, 2017a, 2020, 2023) en las que se han analizado más de 300 estudios de prevalencia muestran un porcentaje de victimización severa que oscila entre 5% y 10%, y de victimización ocasional de aproximadamente 40%. La revisión de los estudios de prevalencia evidencia la existencia de muchas variaciones en los resultados, que en gran medida obedecen a las conductas exploradas, a las opciones de respuesta propuestas (número de veces que han sido agredidos semanalmente, mensualmente o anualmente), al análisis de la victimización severa/global, a las edades y procedencia de las muestras, etc. No obstante, con independencia de estas variaciones, la evidencia sugiere que el ciberacoso afecta a un alto porcentaje de niños, adolescentes y jóvenes, siendo un luctuoso y preocupante fenómeno en crecimiento.

Al hablar de las consecuencias del acoso/ciberacoso suelen emerger los episodios más

dramáticos, es decir, los que implican amenazas graves contra la integridad de la víctima o conducen al suicidio. Estas situaciones son muy trágicas, generan gran conmoción en la sociedad por su repercusión mediática, pero pronto se olvidan y lamentablemente poco cambia. Los estudios de las consecuencias del ciberacoso evidencian los graves efectos que tiene para todos los implicados. 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 revisión sistemática realizada de los estudios y metaanálisis (2000–24) (Garaigordobil, 2025) complementaria a revisiones previas (Garaigordobil, 2017a, 2020) sugiere una fuerte asociación entre cibervictimización y resultados adversos para el desarrollo y la salud mental. Académicamente, las cibervíctimas, estudiantes con adecuadas capacidades cognitivas, con frecuencia tienen problemas en el rendimiento escolar, bajas calificaciones, absentismo escolar (Gohal et al., 2023; Halliday et al., 2023; Rostam-Abadi et al., 2024), menor apego a la escuela (Schneider et al., 2012), sensación de inseguridad en la escuela (Sourander et al., 2010), y deseo de abandonarla (Gohal et al., 2023).

Emocionalmente, las cibervíctimas tienen baja autoestima (Kwan et al., 2020; Urano et al., 2020), sentimientos de soledad (Han et al., 2021; Kwan et al., 2020), sentimientos de tristeza (Kumari et al., 2023), baja felicidad (Halliday et al., 2023), bajo nivel de satisfacción vital (Chai et al., 2020), bajo nivel de bienestar psicológico subjetivo (Hellfeldt et al., 2020; Navarro et al., 2015), baja estabilidad emocional (Garaigordobil, 2013), muchas preocupaciones (Halliday et al., 2023), baja resiliencia (Han et al., 2021) y alexitimia (trastorno neuropsicológico que afecta a la capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones propias y de los demás) (Aktaş Terzioğlu y Büber, 2024).

Psicosocialmente, las cibervíctimas suelen tener problemas en las relaciones con los iguales

(Kwan et al., 2020), con los amigos (Patchin e Hinduja, 2022), en las relaciones sociales (Sourander et al., 2010), problemas de ajuste social (Ybarra y Mitchell, 2004), aislamiento social (Kumari et al., 2023), bajo bienestar social (Hoff y Mitchell, 2009), baja competencia social (Audrin y Blaya, 2020), conductas de hostilidad/agresión (Kwan et al., 2020), problemas de conducta (Garaigordobil y Machimbarrena, 2019), y conductas delictivas (peleas y uso de sustancias) (Mitchell et al., 2007).

Desde el punto de vista de la salud mental, la cibervictimización se ha asociado con síntomas depresivos, depresión moderada/severa y trastorno depresivo mayor (Gámez-Guadix et al., 2013; Landoll et al., 2015; Maurya et al., 2022; Mitchell et al., 2007; Sarhangi et al., 2023; Song et al., 2024; Tran et al., 2023). Además, muchos estudios evidencian que las cibervíctimas tienen ideación suicida (Bai et al., 2021; Kowalski et al., 2014; Zhou et al., 2024), llevan a cabo tentativas y conductas suicidas (Dadras y Takashi, 2024; Ndeti et al., 2024; Nguyen et al., 2023; Sarhangi et al., 2023), realizan autolesiones físicas (Azami y Taremian, 2020; Kwan et al., 2020) y digitales (publica insultos, amenazas, desprecios o comentarios dañinos hacia su persona en las redes sociales) (Patchin e Hinduja, 2017). Además, tienen ansiedad (Kwan et al., 2020; Kumari et al., 2023), angustia (Schneider et al., 2012), ansiedad social (Landoll et al., 2015; Sireli et al., 2024), ansiedad generalizada (Gong et al., 2022), estrés (González-Cabrera et al., 2017; Kowalski et al., 2014; Molero et al., 2023; Ramadan et al., 2024), estrés social (Garthe et al., 2023), y estrés posttraumático (Liu et al., 2020).

Varios estudios también confirman que la cibervictimización se asocia con consumo/abuso de sustancias (Azami y Taremian, 2020; Barbero et al., 2023; McField et al., 2023), consumo de videojuegos violentos (Rial-Boubeta et al., 2024) y adicción a Internet (Aktaş Terzioğlu y Büber, 2024). Por otro lado, se ha encontrado que las cibervíctimas informan de problemas en el sueño (Mang et al., 2023), problemas alimentarios (preocupación por el aumento de peso, autoestima ligada al peso, comportamiento

compensatorio inadecuado para prevenir el aumento de peso, atracones y angustia por los atracones) (Cheng et al., 2023), y problemas de atención e hiperactividad (Kwan et al., 2020). Las tensiones que sufren las cibervíctimas también se manifiestan en diversos síntomas físicos, somáticos (Hasan et al., 2023; Rostam-Abadi et al., 2024; Vieno et al., 2014), y menor calidad de vida asociada a la salud (González-Cabrera y Machimbarrena, 2023).

Diversas investigaciones han encontrado que muchas cibervíctimas desarrollan problemas de salud mental (Kwan et al., 2020), diversidad de síntomas psicopatológicos, tales como síntomas de somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo (Garaigordobil y Larrain, 2020), problemas psicológicos (Hasan et al., 2023; Yang et al., 2021), problemas emocionales (Garaigordobil y Machimbarrena, 2019), problemas internalizantes (Tsitsika et al., 2015) y externalizantes (Sidera et al., 2021; Tsitsika et al., 2015).

Estas consecuencias, estos síntomas, se producen en el momento que las víctimas sufren el ciberacoso, pero en muchos casos persisten a largo plazo (Garaigordobil, 2020). No son pocos los adultos que acuden a las consultas de psicología por problemas de ansiedad, depresión, fobia social... que han sufrido acoso/ciberacoso durante la infancia, la adolescencia o la juventud.

Las víctimas que experimentan acoso/ciberacoso corren mayor riesgo de sufrir problemas sociales y de salud en el futuro. A pesar de esto, los estudios muestran que no todas las víctimas tienen problemas, algunas desarrollan graves problemas de salud mental e incluso llegan al suicidio, mientras que otras afrontan más positivamente la experiencia de victimización. Estos resultados sugieren la importancia de investigar factores protectores y mediadores/moderadores que podrían contrarrestar los efectos adversos.

Factores protectores del ciberacoso

Los resultados de diversos estudios muestran que las consecuencias informadas por las

cibervíctimas en su bienestar, estado psicológico y salud mental difieren en función de factores sociales y personales. Entre los factores sociales cabe destacar la conexión social (McLoughlin et al., 2022), el apoyo social (Wu et al., 2024), de padres (Dadras y Takashi, 2024; Sorrenti et al., 2024), profesores (Hellfeldt et al., 2020; Jaskulska et al., 2022) y compañeros (Dadras y Takashi, 2024; Lucas-Molina et al., 2022), la comunicación familiar positiva y la cohesión familiar (Zhang et al., 2020), la conexión con la escuela (Dadras y Takashi, 2024), los sentimientos hacia la misma y la participación escolar (Yu et al., 2020). Un metaanálisis (Grama et al., 2024) encuentra evidencia amplia de la asociación entre victimización y cibervictimización con factores de riesgo de ambos padres (paternidad autoritaria, aversiva, conflicto interparental, sobreprotección, paternidad permisiva y retraimiento) y con factores protectores (paternidad democrática, concesión de autonomía, calidez y supervisión). Los resultados de este metaanálisis sugieren que los factores de los padres son relevantes para proteger o incrementar la vulnerabilidad de los niños/adolescentes de sufrir acoso y ciberacoso.

Entre los factores personales protectores, se han encontrado: la resiliencia (Santos et al., 2020; Villora et al., 2020), la autoestima (Jaskulska et al., 2022; Kumari et al., 2023), las habilidades para resolver problemas (Kumari et al., 2023), el optimismo (Song et al., 2024), el autocontrol (Liang et al., 2024), el autodomínio (Wang, 2022), la inteligencia emocional, la competencia emocional intrapersonal e interpersonal (capacidad de identificar, comprender y expresar adecuadamente emociones) (Sorrenti et al., 2024; Urano et al., 2020), el afrontamiento evitativo (Ho y Nguyen, 2024), y la alfabetización digital (Kumari et al., 2023). Por consiguiente, mientras que algunos sufren un fuerte impacto emocional, otros informan de un impacto pequeño, incluso un pequeño grupo de cibervíctimas no informa de ningún efecto. Estos estudios enfatizan variables sociales y personales a desarrollar, ya que son factores que protegen, median o moderan la relación entre victimización y problemas de salud mental. Estos resultados sugieren estrategias de prevención para

reducir los impactos del ciberacoso mediante la enseñanza de habilidades personales, la promoción de conexiones sociales escolares y la propuesta de intervenciones familiares.

En relación a los retos y directrices futuras para el siglo XXI relacionados con el impacto del ciberacoso en la salud mental, cabe destacar la necesidad de: (1) analizar el impacto del ciberacoso para el desarrollo y la salud mental de los perpetradores y observadores; (2) investigar los efectos psicológicos y sociales a largo de plazo de la victimización; (3) seguir profundizando para identificar otros factores individuales, familiares, escolares y comunitarios que pueden proteger a los menores del ciberacoso; e (4) identificar factores sociales y personales que incrementan el riesgo de ser cibervíctima o ciberagresor.

A la vista de la elevada prevalencia del ciberacoso, y de las graves consecuencias para un importante porcentaje de estudiantes, se puede considerar un problema de salud mental, de salud pública, lo que permite enfatizar la necesidad de evaluación, prevención e intervención. Por consiguiente, todo el trabajo de identificación, prevención e intervención para erradicar el acoso/ciberacoso estimulará el desarrollo y la salud mental infanto-juvenil.

El ciberacoso es sin duda un grave problema, pero son muchas las situaciones problemáticas que se pueden encontrar los adolescentes al utilizar Internet y las redes sociales. Por ello, es importante identificar otros peligros del uso problemático de Internet y las redes sociales y sus efectos en el desarrollo y la salud mental de los adolescentes.

Uso problemático de Internet y las redes sociales: impacto en el desarrollo y la salud mental

En los últimos años se han realizado muchos estudios sobre el impacto de las tecnologías digitales. Aunque algunos se han centrado en sus beneficios (fuente de entretenimiento, herramienta de socialización, fuente de aprendizaje, instrumento para el desarrollo cognitivo, de la creatividad, de habilidades tecnológicas. . .), la mayor parte de ellos se han focalizado en los

peligros del mundo digital, en los problemas que Internet y las redes sociales generan en la infancia y la adolescencia.

El estudio de Lahti et al. (2024) que utilizó un método Delphi para estudiar las situaciones problemáticas que los adolescentes pueden encontrar al utilizar las redes sociales, identificó las siguientes, clasificadas en orden de importancia por un panel de expertos: exposición al ciberacoso directo (comportamiento cruel, acoso anónimo, humillación pública, insultos); exposición al ciberacoso indirecto (exclusión de comunidades digitales, rumores en línea); exposición al acoso y abuso sexual; exposición a presiones relacionadas con la apariencia; exposición a comportamiento negativo (imágenes o videos de violencia, situaciones de riesgo, estupefacientes, juegos de azar. . .); exposición al racismo; falta de conocimientos y habilidades para abordar críticamente los contenidos de las redes sociales; reducción de la calidad/cantidad del sueño por el uso de redes sociales; adicción al uso de redes sociales (uso compulsivo y descontrolado); comportarse de manera ofensiva sin comprender el contenido emocional de los mensajes (bajas habilidades emocionales); incapacidad para gestionar el tiempo dedicado a las redes sociales; necesidad de estar constantemente disponible para no ser excluido; compartir información o archivos personales, privados y sensibles propios; exposición a estafas en línea; pasar demasiado tiempo en las redes sociales y frente a las pantallas; y compartir sin permiso información o archivos privados y sensibles de otras personas.

Algunos estudios han confirmado la asociación entre ciberacoso (victimización y perpetración) y uso problemático de Internet. Por ejemplo, Machimbarrena et al. (2021) encontraron que aquellos adolescentes que tenían puntuaciones altas en cibervictimización y ciberperpetración tenían un uso problemático severo de Internet, especialmente las cibervíctimas. También Ganson et al. (2024) hallaron una asociación entre el tiempo frente a las pantallas (YouTube, mensajes, publicaciones, televisión, juegos, navegar, buscar en Google, etc.), el uso de redes sociales (Instagram, X/Twitter, Facebook, Twitch,

TikTok) y la cibervictimización. En la misma dirección, Marengo et al. (2021) encontraron que el riesgo de ser cibervíctima fue mayor cuando había un uso problemático de las redes sociales. Además, un uso problemático de Internet se asoció con bajo nivel de calidad de vida asociada a la salud (Machimbarrena, González-Cabrera, Ortega-Barón, et al., 2019).

Son muchos los estudios, las revisiones y metaanálisis recientes que evidencian el impacto del uso problemático de Internet y las redes sociales en el desarrollo y la salud mental. La revisión de estudios llevada a cabo por Muppalla et al. (2023) concluye que la gran dependencia de las pantallas que tienen los menores ha planteado graves problemas de salud pública, ya que puede dañar su crecimiento cognitivo, lingüístico y socioemocional. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla y realizar múltiples tareas con otros medios se ha relacionado con peor funcionamiento ejecutivo y del rendimiento académico. Dado que el tiempo frente a una pantalla reduce la cantidad y la calidad de las interacciones entre los menores y sus cuidadores, también puede tener un impacto en el desarrollo del lenguaje. Además, el uso excesivo de las pantallas tiene efectos perjudiciales sobre el crecimiento socioemocional, aumenta la probabilidad de obesidad, trastornos del sueño y afecciones de salud mental como depresión y ansiedad. Puede obstaculizar la capacidad de interpretar emociones, estimular conductas agresivas y dañar la salud psicológica en general.

Otra revisión (Khalaf et al., 2023) concluye que el uso excesivo de móviles y otros medios de comunicación da lugar a una pérdida crónica de sueño, lo que tiene una influencia negativa en la capacidad cognitiva, el rendimiento escolar y el funcionamiento socioemocional. Según los datos de varias investigaciones transversales y longitudinales, el uso excesivo de móviles y redes sociales entre los adolescentes se relaciona con malestar psicológico, comportamientos autolesivos y tendencias suicidas. La revisión de Weinstein (2023) evidencia que el uso problemático (excesivo) de las redes sociales se ha asociado con: (1) mayor tasa de depresión, ansiedad, estrés, trastorno

obsesivo-compulsivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y propensión al consumo excesivo de alcohol; (2) tendencia a la vulnerabilidad a la agresión, al ciberacoso y al FOMO (*Fear Of Missing Out*) o miedo/ansiedad a perderse algo en las redes y quedar excluido, lo que conduce a estar continuamente conectado; (3) rasgos como neuroticismo y narcisismo; (4) trastornos del sueño; y (5) otras adicciones.

En la misma dirección, la revisión y metaanálisis de Purba et al. (2023) encuentra una relación entre el uso frecuente de redes sociales entre los 10 y los 19 años con un mayor consumo de alcohol, drogas y tabaco, con conductas sexuales de riesgo, con conducta antisocial, con múltiples conductas de riesgo y juegos de azar. La revisión de Guzmán y Gélvez (2023) concluye que el uso problemático de las redes sociales (uso excesivo y adicción) afecta negativamente a la salud y que las redes sociales están diseñadas para captar y retener la atención de los usuarios, lo que puede generar problemas en la salud física, psicológica y social durante la adolescencia. Corroborando estos resultados, la revisión de Messina y Everri (2023) que analiza 129 estudios muestra que el uso negativo de las tecnologías digitales (uso compulsivo/adictivo de dispositivos e Internet y experiencias negativas en línea, por ejemplo, ciberacoso) se relacionó negativamente con bienestar. La revisión de Prasad et al. (2023) destaca que el uso de las redes sociales a menudo se asocia con depresión y ansiedad. Finalmente, el estudio de Li et al. (2023) mostró que el uso de Internet durante más de tres horas diarias se asoció con mayor ansiedad, depresión y problemas psicosomáticos, y el estudio de Aktaş Terzioğlu y Büber (2024) halló una correlación entre adicción a Internet y alexitimia.

Complementariamente, la encuesta mundial sobre las percepciones de padres e hijos en relación a la seguridad digital (MICROSOFT, 2024), realizada con más de 16.000 padres, adolescentes y otros adultos en 17 países, que examinó comportamientos y experiencias negativas de 10 riesgos online, evidencia que: 67% informaron haber experimentado un riesgo el año pasado, 50% desinformación y noticias falsas (*fake news*), 35%

discursos de odio, 34% contenidos violentos (violencia extrema, terrorismo. . .), 20% ciberacoso, 14% autolesiones y suicidio, 14% solicitudes sexuales y 8% abuso y explotación sexual infantil.

En síntesis, pese a los beneficios de las TRIC, son muchos los riesgos o peligros que los adolescentes pueden encontrarse en el mundo digital, por ejemplo, sexting-sextorsión, grooming, adicciones (videojuegos, pornografía, móvil, Internet, compras, apuestas, etc.), FOMO, conductas de riesgo (sexuales, peligrosos retos virales, selfies, etc.) conductas violentas (ciberacoso, violencia género digital en parejas adolescentes, acoso digital al profesorado, discursos de odio, conductas agresivas-antisociales, etc.), exposición a contenidos inapropiados (violencia extrema, pornografía, noticias falsas, autolesiones, suicidio, etc.), consumo de sustancias, suplantación de identidad, etc. El uso problemático (inadecuado/excesivo/compulsivo) de Internet y las redes sociales, relacionado con estos riesgos o peligros digitales, puede tener un efecto muy perjudicial en el desarrollo infanto-juvenil (desarrollo neurológico, psicomotriz, intelectual, social, emocional etc.), y en la salud mental de los menores (estrés, ansiedad, depresión, ideación suicida, suicidio, autolesiones, problemas alimentarios, problemas psicosomáticos, consumo de sustancias, dependencia, adicciones, trastornos del sueño, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, etc.).

No obstante, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2023) concluye que: (1) el uso de las redes sociales no es inherentemente beneficioso ni perjudicial. En la mayoría de los casos, los efectos probablemente dependan de lo que los adolescentes pueden hacer y ver en línea, de las fortalezas o vulnerabilidades preexistentes (características personales y psicológicas) y de los contextos en los que crecen; y (2) el desarrollo del adolescente es gradual y continuo, comenzando con cambios biológicos y neurológicos que ocurren aproximadamente a partir de los 10 años, cambios neurológicos que se completan hasta aproximadamente los 25 años. El uso apropiado de las redes sociales para la edad debe basarse en

el nivel de madurez del adolescente (habilidades de autorregulación, desarrollo intelectual, comprensión de riesgos) y el entorno familiar. En general, es probable que los riesgos sean mayores en la adolescencia temprana (período de mayores transiciones biológicas, sociales y psicológicas), que en la adolescencia tardía y la edad adulta temprana.

A medida que comprendemos mejor la relación compleja y bidireccional entre la tecnología y la salud mental, debemos ir más allá de las narrativas dicotómicas sobre si es buena o mala, ya que es ambas cosas. En la misma dirección que la señalada por Weigle y Shafi (2024) se puede afirmar que la relación entre el uso de redes sociales y la enfermedad mental es compleja y depende de las características del usuario y sus hábitos/experiencias en estos medios (ciberacoso, sexting, etc.). La participación en redes sociales tiene distintos impactos sobre la ansiedad, la depresión, las tendencias suicidas, etc. No obstante, estas conclusiones en general se derivan de estudios correlacionales y dependen de informes subjetivos, en ocasiones se utilizan métodos poco confiables para evaluar el uso de las redes sociales, lo que limita la interpretación. La investigación futura debe buscar establecer la causalidad en las relaciones entre el uso de Internet y las redes sociales y los problemas de desarrollo/salud mental mediante estudios longitudinales.

En conclusión, en la era digital la vida sin la tecnología y las redes sociales es imposible, pero no implican intrínsecamente algo positivo o negativo en sí mismo. Son herramientas con un enorme potencial para beneficiar a los menores (divertirse, comunicarse, aprender, etc.), pero también pueden generar una variedad de consecuencias negativas. Por todos los problemas que actualmente puede generar la digitalización y el abuso de pantallas es necesario una educación digital y emocional para su uso adecuado. Es fundamental ayudarles a usar Internet de forma segura y responsable, aprendizaje que debe iniciarse en la familia e integrarse en los planes escolares. Por ello, la segunda parte de este artículo se centra en la prevención e intervención del

ciberacoso y de otros peligros del mundo digital, desde la escuela, la familia y la sociedad en general.

Prevención e intervención del ciberacoso y de otros peligros de la era tecnológica: construyendo resiliencia digital

La prevención e intervención debe ser multidireccional, un esfuerzo cooperativo, sinérgico, entre los centros educativos, las familias, las consultas clínico-terapéuticas, las empresas tecnológicas y la sociedad en general. La prevención-intervención debe incluir intervenciones educativas, intervenciones con la familia, intervenciones clínico-terapéuticas para ayudar a víctimas y agresores, desarrollo de políticas, normativas y leyes, soluciones por parte de las tecnológicas, etc. ¿Qué se debe hacer para prevenir el ciberacoso y otros peligros de la era digital y para eliminarlos cuando ya han aparecido?: Detectarlos tempranamente, prevenirlos e intervenir adecuadamente cuando se han producido.

Detección-evaluación del ciberacoso y del uso problemático de Internet y las redes sociales

¿Qué estrategias se pueden utilizar para identificar a los estudiantes que están sufriendo ciberacoso y a los que están perpetrando estas conductas? Entre las estrategias para identificar a cibervíctimas y ciberagresores se pueden destacar tres: (1) la observación de la conducta de las víctimas desde el contexto escolar, familiar y clínico (por ejemplo, conductas depresivas, ansiosas, cambios bruscos de humor, pocas relaciones sociales con iguales, descenso del rendimiento académico, síntomas somáticos-dolores de cabeza, estómago, malestar físico persistente, mareos, etc., abandono repentino de actividades de ocio que antes disfrutaba, señales de alteración después de estar en el ordenador, de ver un mensaje en el móvil o recibir una llamada cuyo origen oculta, etc.); (2) la información sociométrica, solicitando a los estudiantes que cumplimenten un cuestionario sociométrico anónimo

informando de las personas del grupo que suelen sufrir agresiones a través de Internet, las redes sociales, etc., y de aquellos que suelen realizar esas conductas; y (3) los autoinformes que pueden utilizarse en contextos educativos y clínicos, a través de los cuales se les pregunta qué conductas de ciberacoso han sufrido, realizado y visto (por ejemplo, Garaigordobil, 2013, 2017b), y qué otras ciberconductas han sufrido o realizado.

Los adolescentes deben ser examinados periódicamente para detectar signos de uso problemático de las redes sociales que puedan afectar su capacidad para desempeñar funciones y rutinas diarias y que puedan presentar un riesgo de sufrir daños psicológicos más graves con el tiempo. Entre los indicadores de uso problemático de las redes sociales se pueden mencionar: (1) una tendencia a usar las redes sociales incluso cuando quiere dejar de hacerlo o se da cuenta de que está interfiriendo con sus tareas diarias; (2) dedicar un esfuerzo excesivo para garantizar el acceso continuo a las redes sociales; (3) fuertes necesidades de usar las redes sociales o interrupciones de otras actividades por el uso excesivo de estas redes; (4) pasar repetidamente más tiempo del previsto en las redes sociales; (5) comportamiento mentiroso o engañoso para retener el acceso al uso de las redes sociales; (6) pérdida o interrupción de relaciones significativas u oportunidades educativas debido al uso de las redes, etc. (APA, 2023).

¿Qué retos tenemos en el siglo XXI para prevenir los problemas que los menores encuentran en el mundo digital? Entre los retos y directrices futuras para el ámbito de la evaluación cabe destacar la necesidad de:

- (1) evaluar sistemáticamente a los escolares: es necesario que en los centros educativos se evalúe sistemáticamente el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales mediante instrumentos válidos y fiables. Estos instrumentos deben permitir identificar y medir la prevalencia de estos fenómenos, así como sus consecuencias (conductas violentas, de riesgo,

adiciones, autolesiones, ideación suicida, problemas alimentarios, etc.);

- (2) crear nuevos instrumentos de evaluación: para llevar a cabo una óptima evaluación es necesario crear nuevas herramientas con garantías de fiabilidad y validez. Actualmente muchos instrumentos no tienen garantías psicométricas y existen pocos para evaluar el ciberacoso en edades tempranas (el ciberacoso está presente desde los 10 años, aunque depende de la edad a la que acceden a las TRIC). Por ello, es importante sistematizar herramientas fiables y válidas para medir el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales que puedan administrarse en diferentes grupos de edad.

Estrategias de prevención e intervención en contextos educativos

¿Qué se puede hacer para prevenir e intervenir desde los centros educativos? La escuela, además de identificar/evaluar el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales, tiene un papel muy relevante en la prevención y eliminación de estos problemas mediante la implementación de tres tipos de intervenciones: (1) programas para fomentar el desarrollo socioemocional; (2) programas específicos de prevención del ciberacoso y otros peligros del mundo digital; y (3) cuando la situación de acoso/ciberacoso es una realidad, activando el protocolo antiacoso que debe existir en todas las escuelas.

En primer lugar, es importante destacar la necesidad de implementar programas educativos para promover el desarrollo socioemocional desde edades tempranas y a lo largo de todo el desarrollo infanto-juvenil. Cuando hablamos de desarrollo socioemocional nos referimos al desarrollo de diversas competencias sociales y emocionales. Entre las competencias sociales se pueden destacar, por ejemplo: la capacidad de comunicación, la conducta prosocial, la conducta asertiva, la capacidad para resolver conflictos

constructivamente, la capacidad para identificar estereotipos y prejuicios que provocan conductas de discriminación, las conductas basadas en valores ético-morales y de respeto por los derechos humanos, etc. Entre las competencias emocionales se pueden mencionar, por ejemplo: la capacidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, la capacidad para comprender cognitivamente causas y consecuencias de las emociones, la capacidad para expresar y regular emociones adecuadamente, la capacidad para activar emociones positivas en uno mismo y en los demás, la capacidad de empatía, etc. Numerosos estudios (véase revisión Garaigordobil, 2018a) han confirmado que el desarrollo socioemocional tiene muchos beneficios para la salud física y mental, para la adaptación personal y social, el rendimiento académico, la prevención de la violencia, etc. La educación emocional facilita recursos y estrategias que permiten a las estudiantes enfrentarse a las experiencias que la vida les depara. Es una forma de prevención primaria que maximiza las tendencias constructivas (cooperación, optimismo, resiliencia, etc.), minimizando las destructivas (estrés, depresión, ansiedad, violencia, consumo de sustancias, adicciones, etc.).

Complementariamente a las actividades para fomentar el desarrollo socioemocional es importante implementar sistemáticamente programas para prevenir el acoso/ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales. Estos programas contienen actividades específicas que confrontan directamente a los estudiantes con estas situaciones de acoso/ciberacoso con la finalidad de promover que no lo hagan, apoyen a la víctima, y/o informen cuando observan que se está produciendo. Además, deben incluir actividades relacionadas con otros ciberfenómenos negativos (sexting, grooming, adicciones, conductas de riesgo, conductas violentas, exposición a contenidos inapropiados, suplantación de identidad, etc.).

En los últimos años la mayor sensibilización social y educativa, hacia el acoso/ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales, ha promovido un

incremento de programas de prevención. Por mencionar algunos a modo de ejemplo, el programa KIVA ('Kiusaamista Vastaa' que significa 'contra el acoso escolar') (Salmivalli et al., 2011), el Programa ConRed, 'Conocer, construir, convivir en Internet y las redes sociales' (del Rey et al., 2012), Cyberprogram 2.0 un programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014, 2016, 2018), o Safety.net. Programa de prevención de múltiples riesgos en Internet (Ortega-Barón et al., 2021, 2024). Los programas deben clarificar: (1) qué es acoso/ciberacoso; (2) las negativas consecuencias para víctimas, agresores y observadores; (3) la importancia de potenciar la empatía hacia la víctima y la capacidad crítica y de denuncia ante el conocimiento de estas actuaciones; así como (4) estrategias positivas de afrontamiento para prevenir y reducir estas conductas y otros fenómenos negativos del ciberespacio, cuando se sufren y cuando se observan. En la misma dirección, Wiederhold (2024) destaca que estos programas deben enseñar técnicas de afrontamiento positivo, promover la actitud de buscar ayuda, la conexión y la pertenencia, deben reforzar que los jóvenes se apoyen unos a otros si son testigos, así como aumentar los vínculos positivos con los adultos y la escuela.

En el marco de las competencias a desarrollar en los adolescentes para prevenir y afrontar las situaciones problemáticas o peligros que se pueden encontrar al utilizar Internet y las redes sociales el estudio de Lahti et al. (2024), que utilizó un método Delphi con un panel de expertos, identificó las siguientes competencias clasificadas en orden de importancia: capacidad para actuar con responsabilidad y sin ofender a otros en las redes sociales; saber qué tipos de actividades están prohibidas (robo de identidad, acoso sexual, difusión de información, difamación. . .); saber a quién contactar en caso de exposición al acoso, ciberacoso o acoso sexual; capacidad de pedir ayuda a un adulto de confianza si es necesario; tener conocimientos y habilidades sobre cómo aplicar prácticas de seguridad para proteger la privacidad (propia y ajena); capacidad para actuar con empatía y respeto hacia los demás en las redes sociales;

capacidad para evaluar la credibilidad de las publicaciones en las redes sociales; capacidad para proteger la privacidad personal (contraseñas, configuración de privacidad del perfil, etc.); capacidad para evaluar la confiabilidad de un amigo en línea previamente desconocido; capacidad para gestionar el tiempo dedicado a las redes sociales; capacidad para evaluar la confiabilidad de la información publicada; conocer los propios derechos (derecho a la información, privacidad, libertad de expresión, etc.); capacidad para valorar qué contenidos son aptos para publicar o compartir; capacidad para evaluar el comportamiento propio y el de los demás en las redes sociales; capacidad para explicar cómo las redes sociales afectan la propia imagen y la autoestima; capacidad para identificar situaciones problemáticas en las redes sociales en la vida diaria; capacidad para identificar, procesar, expresar y regular emociones en las redes sociales; capacidad para comparar información publicada en diferentes fuentes de datos; y saber dónde denunciar material inapropiado.

Aunque en los últimos años se han desarrollado algunos programas para prevenir el ciberacoso, existe un vacío de intervenciones para afrontar otros riesgos relacionados con el uso de Internet y las redes sociales (desinformación, discursos de odio, sexting, grooming, autolesiones etc.). No obstante, recientemente se han desarrollado algunos para estas problemáticas. Por ejemplo, un programa para prevenir el grooming (Calvete et al., 2022; Gámez-Guadix et al., 2021) o el programa 'HateLess. Juntos contra el odio' que evidenció una reducción significativa del discurso de odio en línea, así como un incremento de la empatía, la autoeficacia y el contradiscurso (Wachs et al., 2023, 2024).

En relación a los programas preventivos, cabe destacar que los programas eficaces son programas escolares multicomponentes que contienen elementos de estrategias universales y específicas (intervenciones con el grupo-aula, tratamiento a víctimas y agresores, implicación de las familias, etc.) (Flannery et al., 2023; George et al., 2024). Para que las intervenciones sean eficaces debe haber una conexión fuerte entre las actividades en la escuela, la participación de las familias e

intervenciones terapéuticas con las víctimas y agresores. Además, existen pocos programas que incluyan componentes de intervención específicos dirigidos a poblaciones vulnerables (LGBTIQ+, obesos, con discapacidades, con altas capacidades, grupos raciales minoritarios, con problemas de salud mental, etc.) (Garaigordobil, 2020).

Los programas para prevenir el acoso/ciberacoso y otros fenómenos negativos asociados al uso de Internet cuando se aplican sistemáticamente suelen ser eficaces. No obstante, si pese a las acciones de prevención se detectan situaciones de acoso/ciberacoso, los centros educativos deben activar el protocolo antiacoso que debe incluir tres fases: (1) valoración y diagnóstico del caso, realizando entrevistas con todos los implicados (víctima, agresor, familias de ambos, compañeros, profesores, etc.) para posteriormente elaborar un informe en el que se clarifica la naturaleza, intensidad, duración, difusión y gravedad de la situación, alumnos implicados, efectos producidos, dispositivos utilizados, etc.; (2) diseño del plan de acción y ejecución del mismo, con la víctima (apoyo), con el agresor (control), con los compañeros (sensibilización-prevención), con las familias de la víctima y del agresor aportándoles orientaciones sobre indicadores de comportamiento, pautas de atención, apoyo, seguimiento, etc.; y (3) evaluación y seguimiento del plan de acción realizado, analizando los resultados en la situación de la víctima y del agresor, de las actuaciones desarrolladas en el aula, en el centro, de la formación del profesorado y las familias, etc. Si bien los casos de acoso/ciberacoso tienen alta prevalencia, pocas veces se activan los protocolos y cuando se activan, al menos muchos padres de las víctimas señalan que los problemas no se solucionan, y con frecuencia son las víctimas las que lamentablemente abandonan el centro educativo ante la imposibilidad de acabar con la situación.

¿Qué retos tenemos en el siglo XXI para prevenir los problemas que los menores encuentran en el mundo digital? Entre los retos y directrices futuras a desarrollar para la prevención e intervención desde los centros educativos, además de la evaluación sistemática de los menores y de la

prevalencia de estos problemas, cabe desatacar la necesidad de:

- (1) implementar desde edades tempranas programas para fomentar el desarrollo socioemocional, programas que contienen actividades para fomentar competencias sociales y emocionales que previenen la violencia;
- (2) implementar desde edades tempranas programas para prevenir el ciberacoso y otros problemas que se dan en el ciberespacio, evaluando la eficacia de estas intervenciones (sensibilización, apoyo a la víctima, control del agresor, estrategias de afrontamiento para las víctimas y observadores, aprender una ciber-etiqueta, a bloquear sin riesgos, a vigilar la reputación en la red, etc.). Es importante ofrecer oportunidades de aprendizaje y desarrollo de competencias digitales, diseñar planes de educación en ciberseguridad dentro de los planes de estudio, capacitar al profesorado en materia de ciberseguridad, sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios y riesgos de Internet. . . para crear un entorno digital más seguro;
- (3) crear y validar programas educativos, adaptados a distintos grupos de edad, para prevenir el ciberacoso y otras problemáticas relacionadas con el uso de Internet y las redes sociales (FOMO, sexting, sextorsión, grooming, adicciones tecnológicas, conductas de riesgo, conductas violentas, acceso a contenidos inapropiados, etc.);
- (4) diseñar y aplicar programas de intervención temprana para cibervíctimas y ciberperpetradores;
- (5) realizar investigaciones longitudinales para entender la evolución del ciberacoso y la eficacia a largo plazo de las estrategias preventivas;
- (6) generar procedimientos de evaluación del protocolo antiacoso cuando se activa en los centros educativos. Es necesario

- sistematizar procedimientos de evaluación objetiva que permitan valorar la resolución de los casos de ciberacoso o relacionados con el uso problemático de Internet;
- (7) formar a educadores, padres, estudiantes y miembros de la comunidad educativa. Esta formación tendrá como objetivos: incrementar la conciencia de preocupación por estos temas, aprender a identificar, prevenir y responder al ciberacoso, conocer las graves consecuencias del ciberacoso para todos los implicados, identificar los peligros que acechan en el ciberespacio, aprender formas específicas para proteger a los estudiantes en esta era tecnológica (educación digital) etc.;
 - (8) crear un grupo de profesionales bien capacitados (profesores, directores, psicólogos, etc.) que se conviertan en contactos seguros, dando a los estudiantes un lugar donde acudir en caso de ser víctimas o si desean informar sobre otros estudiantes que son objetivo de los agresores;
 - (9) elaborar unas normas y una política clara respecto al uso de los dispositivos electrónicos y al ciberacoso. Por ejemplo, prohibir el uso de dispositivos personales en el centro escolar, controlar el uso que los estudiantes hacen de los ordenadores del centro educativo, clarificar las infracciones si utilizan la tecnología del centro para crear, enviar o colgar en la red contenidos o comunicaciones dañinas, ofensivas, amenazantes o degradantes para otras personas, etc.;
 - (10) facilitar que se informe de los casos de ciberacoso. Para ello los estudiantes deben saber que existen unas personas a las que se pueden dirigir si están siendo acosados/ciberacosados y que estos adultos pueden ayudarles a solucionar el problema. También se pueden poner buzones repartidos por el centro, con impresos que los estudiantes pueden cumplimentar de forma anónima, o no, para informar de situaciones de acoso/ciberacoso que sufren y observan, etc.;
 - (11) investigar las denuncias con celeridad, identificando si la víctima puede necesitar apoyo de un profesional de salud mental, o si existe riesgo de violencia o suicidio;
 - (12) contactar con la policía si la ciberintimidación involucra amenazas de violencia física, psicológica o emocional. Por ejemplo, cuando hay extorsión, llamadas telefónicas o mensajes obscenos, acoso, hostigamiento, acoso obsesivo, delitos de odio, pornografía infantil, explotación sexual, etc.

Estrategias de prevención e intervención desde la familia

Las intervenciones desde el contexto escolar son muy importantes, ya que es un contexto significativo de aprendizaje y de modelado de la conducta social. Sin embargo, el contexto familiar tiene primordial relevancia en el desarrollo y mantenimiento de la conducta social positiva, en la prevención y afrontamiento del acoso/ciberacoso, y en la educación digital (Garaigordobil, 2020).

En relación a las características familiares de los estudiantes implicados en situaciones de ciberacoso, el estudio de Garaigordobil y Machimbarrena (2017), con una muestra de estudiantes de nueve a 13 años, encontró que las cibervíctimas tenían padres con mayor nivel de estrés parental y usaban más prácticas educativas permisivas, y los ciberagresores tenían padres con bajo nivel de competencia parental. Una revisión sistemática de estudios publicados entre 2004 y 2017 (Machimbarrena, González-Cabrera, & Garaigordobil, 2019) evidenció que las cibervíctimas vivían en contextos familiares conflictivos, con padres autoritarios o negligentes, con bajo apoyo parental y vínculos emocionales familiares negativos, mientras que los ciberagresores informaron de padres autoritarios, negligentes, permisivos y conflictos familiares. Entre los factores protectores se evidenciaron los estilos parentales

democráticos, la cohesión familiar y las interacciones de calidad. Corroborando estos datos, un estudio reciente (Garaigordobil y Navarro, 2022), con una muestra de estudiantes de 12 a 18 años, confirmó que cibervíctimas y ciberagresores tenían progenitores con bajo nivel de implicación, aceptación y afecto hacia sus hijos, así como alto nivel de coerción, imposición y castigo en la educación de sus hijos. Además, aquellos estudiantes cuyos progenitores eran autoritarios tuvieron puntuaciones significativamente más altas en cibervictimización y ciberagresión, mientras que los que tenían progenitores indulgentes (alta implicación/aceptación y baja coerción/imposición) tuvieron puntuaciones significativamente inferiores. Por consiguiente, las variables familiares parecen ser un factor crítico para reducir la probabilidad de convertirse en víctima o agresor.

Para prevenir que los hijos se conviertan en víctimas y/o agresores, es importante no demonizar las TRIC. La solución no es estrictamente prohibir, sino educar para prevenir, educar y controlar. Aunque la educación en el buen uso de las pantallas se debe realizar desde los centros educativos, la educación digital debe comenzar en la familia. Con esta finalidad los padres deben:

- (1) involucrarse más en el uso que sus hijos hacen de Internet: la brecha digital existente entre adultos y menores puede hacer que los padres se mantengan alejados de la realidad virtual en la que viven los niños y adolescentes. Esto provoca que, en ocasiones, los padres no consigan comprender las consecuencias que un mal manejo de la tecnología puede tener para sus hijos;
- (2) controlar el tiempo de uso de Internet y de las pantallas: los niños y adolescentes pasan demasiadas horas frente a las pantallas. Las TRIC han cambiado la forma de comunicación entre los jóvenes ya que ahora las redes sociales y las plataformas colaborativas son puntos de encuentro, públicos y masivos. Los niños se aproximan a Internet de un modo natural. No lo hacen necesariamente con

una finalidad, simplemente ‘están en Internet’, ‘viven’ allí y lo utilizan para estudiar, charlar, escuchar música, etc. Internet constituye una herramienta básica de relación social y de identidad y, como tal, la presencia de los menores en Internet es una realidad inexorable. Asumiendo esto como una realidad, es necesario determinar unas pautas de utilización claras sobre duración o momento de conexión, servicios utilizados, etc. Es esencial que la familia ponga normas claras de uso de las tecnologías tanto para los hijos como para los padres;

- (3) supervisar los contenidos a los que acceden: es importante conocer los contenidos a los que acceden (en ocasiones inadecuados), revisar las cuentas de los menores, el historial de búsquedas y del navegador, etc. Especialmente, con los de menor edad son muy útiles los programas de control parental, y con los más mayores la comunicación, realizando ese control de la forma menos intrusiva posible en su intimidad, aunque, en el debate intimidad-protección, la protección del menor debe prevalecer;
- (4) impulsar el uso responsable de la cámara web: este servicio es una herramienta de comunicación muy utilizada por los usuarios de Internet, y un uso inadecuado puede posibilitar una puerta de entrada para usuarios malintencionados;
- (5) fomentar el uso adecuado de imágenes propias y de otras personas: para los adolescentes, las fotografías, imágenes y videos constituyen la principal vía de presentación ante los demás. En este sentido, es fundamental educarles en el control de envío de fotos/vídeos de sí mismos y de otras personas;
- (6) comunicación intrafamiliar: establecer un diálogo permanente con los hijos es tarea fundamental de los padres. Es importante que la comunicación diaria sea una norma, que en la familia se pueda hablar de todo (drogas, sexualidad, pornografía,

etc.). La comunicación debe abordar tanto los aspectos positivos del uso de la tecnología como los riesgos que Internet puede implicar. Solo con un conocimiento riguroso de las situaciones que pueden tener lugar en Internet es posible estar preparado para responder a ellas;

- (7) **autoprotección:** es importante promover en los hijos la autoprotección, la necesidad de ser cuidadosos con los datos que facilitan en Internet, publican en las redes sociales o proporcionan a través de servicios de mensajería. Es imprescindible enseñarles habilidades digitales y también la importancia de comportarse con responsabilidad y respeto en Internet, igual que lo hacen en el mundo físico. Es necesario establecer normas o acuerdos sobre cómo y cuándo usar estas tecnologías o dispositivos, intentando que las normas sean consensuadas. Es esencial informarles de las medidas de prevención/protección y fomentar valores éticos. Para ello es fundamental dialogar con los hijos, escuchar sus opiniones, preguntarles sobre sus experiencias y orientarles sobre la importancia de la privacidad y seguridad de sus dispositivos, aplicaciones o redes sociales;
- (8) **ser modelo de uso adecuado de las tecnologías:** los hijos aprenden de lo que ven y los padres son modelos relevantes cuya conducta observan. Es más eficaz un buen modelo que mil discursos (por ejemplo, evitar usar el móvil en momentos familiares, etc.);
- (9) **acompañar y mediar en el uso de la tecnología:** es importante navegar con los hijos, ayudarles a entender qué se puede hacer con la tecnología como usuarios y como creadores de contenidos, y hacerlo con ellos, realizando actividades conjuntamente en las pantallas (video-juegos, películas, comunicaciones con otros a través de Skype, etc.). La mediación parental, la orientación y supervisión adecuada de los padres es fundamental.

Los padres deben asumir un rol activo y guiar a sus hijos en el uso adecuado y seguro de la tecnología. Es importante equilibrar autonomía y responsabilidad, ayudándoles a navegar por el mundo digital de manera segura y beneficiosa para su desarrollo. Es necesario proporcionarles conocimientos y habilidades fundamentales que les permitan identificar y enfrentar los peligros de manera efectiva. Algunas pautas positivas de mediación parental pueden encontrarse en la escala de mediación parental de Gervilla-García et al. (2023);

- (10) **realizar actividades fuera de las pantallas:** para ayudar a evitar los riesgos asociados al uso problemático de las pantallas (ciberacoso, sexting-sextorsión, adiciones, compras compulsivas, pornografía, FOMO, problemas de rendimiento escolar, emocionales, de salud mental, etc.) es importante que padres e hijos compartan actividades fuera de las pantallas (juegos, deportes, actividades culturales, en la naturaleza, etc.). Es fundamental el equilibrio entre actividades digitales y no-digitales;
- (11) **promover la autoestima, la empatía, la conducta prosocial y valores ético-morales:** ayudar a los hijos a tener una adecuada autoestima, a hacerse cargo de los estados emocionales de otros seres humanos, a tener conductas prosociales basadas en valores éticos y de respeto por los derechos humanos, inhibirá la implicación en situaciones de ciberacoso y otros problemas del mundo digital.

Los padres desempeñan un papel fundamental en la prevención. Los canales de comunicación abiertos en el hogar, junto con la educación sobre un comportamiento responsable online, pueden brindar a los menores las herramientas para navegar en el mundo digital de manera segura. En 2023, la APA recomendó que los padres monitorearan las redes sociales de los menores de 15 años, entendiendo por monitoreo la revisión, discusión y capacitación continua en

torno al contenido de las redes sociales, que debe equilibrarse con las necesidades apropiadas de privacidad de los jóvenes. El monitoreo de los padres también puede incorporar el establecimiento de límites en torno a las redes sociales en el hogar. Además, la supervisión de los padres (revisar juntos el teléfono del hijo, etc.) puede ayudar a los padres a identificar mensajes problemáticos y brindarles a los menores la oportunidad de discutir situaciones incómodas, etc. (Wiederhold, 2024).

¿Qué retos tenemos en el siglo XXI para prevenir los problemas que los menores encuentran en el mundo digital? Entre los retos y directrices futuras a abordar para la prevención e intervención desde el contexto familiar cabe destacar la necesidad de:

- (1) diseñar programas formativos: programas basados en la evidencia que permitan a los padres formarse para llevar a cabo una educación digital y emocional de sus hijos desde edades tempranas, ya que existe un importante vacío de propuestas formativas con estos objetivos;
- (2) implementar de forma sistemática procedimientos de formación para los padres: es necesario formar a la familia para que conozcan qué es acoso/ciberacoso, los beneficios y peligros de Internet, que comprendan los riesgos y gestionen el uso de Internet por parte de sus hijos, las pautas de uso seguro de Internet y las redes sociales, las graves consecuencias que el acoso/ciberacoso tienen para todos los implicados, factores familiares de riesgo y de protección, las pautas de crianza parental que inhiben la probabilidad de que el hijo se convierta en víctima o agresor, las conductas que pueden observarse en las víctimas o agresores que les permita la detección temprana, las pautas de conducta adecuadas cuando descubren que su hijo es una víctima o agresor, etc.;
- (3) investigar factores familiares protectores: aunque se dispone de algunos datos es necesario seguir investigando sobre

factores protectores complementarios que reducen la probabilidad de que sus hijos se impliquen en el ciberacoso y otros problemas relacionados del uso de Internet y las redes sociales. Por ello sería importante cubrir estos vacíos a través de la investigación futura.

Intervención clínico-terapéutica

Cuando la situación de victimización se ha producido, manifestándose problemas emocionales y/o de conducta en las víctimas y los agresores, otro contexto de intervención relevante es el clínico. La intervención clínica debe comenzar con la realización de una evaluación psicológica, que permita formular un diagnóstico e identificar objetivos terapéuticos que guíen el subsiguiente tratamiento. En la evaluación se recoge información mediante la realización de entrevistas con la víctima/agresor y sus padres, para valorar la historia de la victimización/perpetración, la situación actual, la gravedad del acoso/ciberacoso, otras problemáticas relacionadas con el uso de Internet y las redes sociales, para identificar síntomas psicopatológicos, explorar el desarrollo evolutivo del menor, conocer las características del contexto familiar, entre otras cuestiones relevantes. Posteriormente, se aplican test para medir: acoso/ciberacoso, otras variables relacionadas con el uso de Internet y las redes sociales, conducta social, rasgos de personalidad, síntomas psicopatológicos, contexto social-familiar, etc. Con todo ello se formula un diagnóstico y unas recomendaciones, que se plasman en un informe psicológico que incluye una síntesis de la evaluación realizada, de los resultados obtenidos, del diagnóstico, de los objetivos terapéuticos y otras recomendaciones para la familia y/o el centro educativo.

En base a los datos recogidos, se sistematiza el tratamiento, se implementa y se evalúan sus efectos. En el tratamiento con víctimas y/o agresores se ha evidenciado la eficacia de tres tipos de técnicas terapéuticas: (1) técnicas conductuales como el entrenamiento en habilidades sociales (asertividad, conducta prosocial, resolución de problemas, empatía, etc.), y reforzamiento de

conductas positivas (control de la agresión en el agresor, defensa de derechos propios en la víctima, etc.); (2) técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva para cambiar creencias irracionales por otras formas de pensar más adaptativas, entrenamiento en autocontrol mediante el análisis de consecuencias y el aprendizaje de técnicas de reducción de la ira, la ansiedad, el estrés, etc.; y (3) técnicas emocionales como el dibujo, el juego, los cuentos, la dramatización, etc., que facilitan la expresión de emociones y el manejo constructivo de las mismas (Garaigordobil, 2018b).

Es importante que los programas clínicos diseñados para ayudar a las víctimas a superar el trauma del ciberacoso incluyan estrategias basadas en la evidencia, intervenciones como asesoramiento, terapia cognitivo-conductual y sesiones de apoyo grupal, todas adaptadas a las situaciones específicas y desafíos que plantea el ciberacoso. Además, fomentar la resiliencia de las víctimas es primordial, particularmente a la luz de la asociación entre el suicidio y el acoso. Las sesiones de terapia de grupo que enfatizan el desarrollo de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, junto con la psicoeducación para las víctimas y sus familias, pueden proporcionar una comprensión más profunda de la dinámica del ciberacoso y empoderarlas para afrontar sus desafíos con éxito (Wiederhold, 2024).

¿Qué retos tenemos en el siglo XXI relacionados con los problemas que los menores se encuentran en el mundo digital desde el contexto clínico-terapéutico? En relación al ámbito clínico es necesario:

- (1) sistematizar un modelo estandarizado de evaluación: un modelo específico de evaluación psicológica para valorar el acoso/ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales;
- (2) diseñar tratamientos psicológicos: tratamientos basados en la evidencia, validados experimentalmente, para intervenir terapéuticamente en los problemas relacionados con la vida en el mundo digital.

Intervención desde la sociedad

Teniendo en cuenta que la conducta violenta se produce por diversos factores (culturales, familiares, escolares, personales), desde la sociedad deberían realizarse múltiples acciones para prevenir el acoso/ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet. ¿Qué retos y directrices futuras tenemos en el siglo XXI para prevenir e intervenir en estos problemas desde la sociedad? A nivel social se debería:

- (1) controlar la violencia que se expresa en las pantallas (televisión, Internet, videojuegos, etc.): es importante eliminar las escenas de violencia que refuerzan las conductas agresivas, antisociales, racistas, sexistas, etc., ya que sabemos que ver violencia aumenta la probabilidad de comportarse violentamente y reduce la empatía hacia las víctimas;
- (2) realizar campañas mediáticas (televisión, radio, Internet, etc.): campañas dirigidas a erradicar los mitos y creencias irracionales que existen sobre el acoso/ciberacoso y que conducen a la pasividad frente a este fenómeno, por ejemplo, creencias que minimizan la importancia de estas luctuosas situaciones (son bromas, juegos, cosas de niños, etc.), resaltan aspectos positivos del acoso (soportar el acoso curte, fortalece el carácter, etc.), desvalorizan a las víctimas (son débiles, quejicas, problemáticos, etc.), o sugieren que estas conductas han sucedido desde siempre, y que no pueden cambiarse. También es necesario realizar campañas dirigidas a concienciar y sensibilizar de las graves consecuencias que tiene el acoso/ciberacoso para todos los implicados (víctimas, agresores, observadores), y estrategias de prevención. No hay que olvidar que el acoso/ciberacoso es uno de los principales motivos de suicidio infanto-juvenil;
- (3) adoptar actitudes combativas intelectual y moralmente contra la violencia: es fundamental que los adultos sean modelos de

rechazo a todo tipo de violencia (colectiva, de género, entre iguales, racista, etc.) en todos los contextos sociales, lo que incidirá positivamente en la reducción del acoso/ciberacoso y de otras formas de violencia;

- (4) regular legalmente del acoso/ciberacoso, abogando por políticas y legislaciones a nivel local, nacional e internacional: en muchos países el acoso/ciberacoso tiene un problema de regulación legal, porque no existe un tipo penal específico. Hay que indagar una a una las conductas realizadas (amenazas, calumnias, injurias, coacciones, extorsión, difusión de imágenes íntimas incluso cuando hayan sido realizadas con el consentimiento de la víctima, etc.) y buscar encaje en los tipos penales generales. En general las conductas de ciberacoso de los menores suelen tipificarse: (a) como delito contra la integridad moral (conductas que vulneran la integridad moral, causan angustia, terror, sentimientos de inferioridad que puedan suponer humillación, envilecimiento y quebrantamiento de la resistencia física o moral); y (b) como descubrimiento/revelación de secretos. Otro problema es que hay conductas de ciberacoso que no encajan en ningún tipo penal. Además, hay problemas cuando el agresor es inimputable. Es necesario abordar la regulación legal del acoso/ciberacoso, que debería tipificarse en el código penal de todos los países, además de aprobar normativas de ciberseguridad y de responsabilidad de las empresas tecnológicas.

El papel de las tecnológicas en la prevención del ciberacoso y de problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales

Los medios dan difusión a los efectos nocivos que Internet y las redes sociales producen en los menores, especialmente cuando emergen casos graves como el suicidio, y los padres están muy preocupados por ello. Las redes sociales son un

gran negocio para las tecnológicas, pero existe un gran vacío legal en relación a las tecnológicas y a su responsabilidad en los daños que las redes generan en los más vulnerables, por lo que urge regular el uso de las redes sociales y las consecuencias para las tecnológicas de los problemas que generan.

En el caso de los productos digitales, existe un vacío legal en relación a las consecuencias que provocan, o cuando existe legislación con frecuencia se queda rápidamente obsoleta por la lentitud de los sistemas legislativos y por el exponencial desarrollo de los productos digitales. En 2021 la ex empleada de Facebook (ahora Meta), Frances Haugen (https://en.wikipedia.org/wiki/Frances_Haugen), fundadora de la ONG Beyond the Screen (<https://www.beyondthescreen.org/>), hizo públicos 21,000 documentos internos de la compañía que demostraron que los ejecutivos de la compañía eran conscientes de los daños a la salud mental de los jóvenes y la distribución de informaciones falsas y otros contenidos que alientan la violencia (<https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>). Esta denuncia potenció que en octubre de 2023 las fiscalías de 41 estados de Estados Unidos presentaran una demanda conjunta contra Meta (matriz de Facebook, WhatsApp e Instagram) por desarrollar productos adictivos para los jóvenes, especialmente diseñados para enganchar a los menores de 13 años y con ello disparar los ingresos corporativos de este gigante tecnológico.

Por consiguiente, urge la necesidad de que las principales plataformas de redes sociales (Snap, Meta, Google, TikTok y X/Twitter) tomen medidas para garantizar la seguridad de los menores en sus plataformas y colaboren con las escuelas y las familias para abordar estos desafíos. Es fundamental que las tecnológicas pongan en marcha mecanismos de control para priorizar la seguridad de los menores, proteger a los estudiantes del uso excesivo y la adicción, salvaguardar la privacidad de los estudiantes, y proteger a los estudiantes de algoritmos de riesgo (algoritmos de recomendación y clasificación que las plataformas de redes sociales utilizan para mostrar

contenido a los usuarios, que pueden ser de riesgo cuando promueven o amplifican contenido dañino o perjudicial) (American Federation of Teachers [AFT], 2023).

Para reducir los riesgos de daño psicológico en los adolescentes, la exposición a algunos contenidos, debe minimizarse, informarse o eliminarse, y la tecnología no debería llevar a los usuarios a esos contenidos. Por ejemplo, entre otros: (1) la exposición a contenido que represente un comportamiento ilegal o psicológicamente inadaptado (contenido que instruya o aliente a participar en comportamientos de riesgo para la salud, como autolesionarse, suicidarse, trastornos alimentarios-alimentación restrictiva, purgas, ejercicio excesivo, etc.); o (2) la exposición a contenidos de ciberodio (discriminación, prejuicios, ciberacoso, etc.), especialmente dirigido hacia un grupo (racial, étnico, de género, sexual, religioso, de capacidad, etc.) (APA, 2023).

Entre los retos que tenemos para el siglo XXI relacionados con la prevención e intervención desde las empresas tecnológicas, cabe destacar:

- (1) desarrollar algoritmos y herramientas de Inteligencia Artificial en las plataformas digitales para detectar el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet en tiempo real;
- (2) crear aplicaciones y programas educativos online que enseñen a los jóvenes cómo manejar situaciones de ciberacoso y otros problemas del mundo digital;
- (3) obligar a las tecnológicas a tomar más medidas para prevenir el ciberacoso y otros fenómenos negativos que se producen cuando niños, adolescentes y jóvenes 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.

Conclusiones

La prevención e intervención en el ciberacoso y 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 clínica, la sociedad y las empresas tecnológicas. Este artículo presenta un análisis prospectivo que identifica objetivos estratégicos clave para avanzar en la prevención, intervención e investigación de estos problemas, tales como la comprensión profunda del fenómeno, el desarrollo de herramientas de evaluación robustas, la creación de programas de prevención y tratamientos para víctimas y agresores basados en la evidencia, etc.

Este trabajo constituye una aportación sustancial al campo de la detección, prevención, intervención e investigación del ciberacoso y otros peligros de la era digital en la infancia y adolescencia. En relación a la detección, clarifica indicadores de riesgo asociados al ciberacoso y al uso problemático de Internet y las redes sociales. Esto sirve como una guía para educadores, padres y profesionales de la salud mental, facilitando la detección temprana mediante el reconocimiento de síntomas emocionales, académicos y sociales. Además, los métodos de detección propuestos pueden ayudar a identificar no solo a las víctimas, sino también a los perpetradores y observadores, lo que es crucial para una intervención más inclusiva.

En términos de prevención, el trabajo subraya la relevancia de fortalecer factores protectores sociales y personales desde una edad temprana, fomentando una educación socioemocional y digital integral. Además, enfatiza la implementación sistemática de programas preventivos en escuelas y familias, que representan una herramienta clave para fomentar un uso seguro y responsable de la tecnología en los menores. En cuanto a la mejora de la intervención, el artículo proporciona directrices prácticas para la intervención desde distintos contextos (educativo, familiar, clínico y social) y este enfoque permite una respuesta más eficaz y coordinada, abordando el problema desde diversas perspectivas. Complementariamente, se destaca la necesidad de protocolos antiacoso en los centros educativos y de métodos terapéuticos para las víctimas y los agresores, enfatizando cómo estos enfoques

pueden reducir significativamente el impacto de los problemas.

Finalmente, el artículo identifica retos y directrices futuras, exponiendo áreas críticas para la investigación posterior, como la necesidad de estudios longitudinales que evalúen la eficacia de programas preventivos e intervenciones terapéuticas. También, subraya la urgencia de fortalecer la cooperación entre instituciones educativas, familiares y tecnológicas, y la importancia de legislar en torno a la seguridad digital, un desafío fundamental para abordar el ciberacoso y otros problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales en la infancia y la adolescencia. En esta dirección, se enfatiza la importancia de la colaboración internacional en la investigación de los problemas del mundo digital para compartir conocimientos y buenas prácticas, participar en consorcios y redes globales dedicadas a la prevención, promover la investigación interdisciplinaria que combine conocimientos diversos (psicología, sociología, tecnología, educación y derecho), fomentando la participación de académicos, profesionales de la salud mental, tecnólogos, legisladores y educadores. En síntesis, este trabajo ofrece un marco comprensivo y riguroso para entender y abordar los riesgos digitales, integrando la prevención, intervención e investigación desde una perspectiva integral.

Declaration of conflicting interests / Declaración de conflicto de intereses

The author(s) declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article. / *El (Los) autor(es) declara(n) que no existen posibles conflictos de intereses con respecto a la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.*

Funding / Financiación

The author(s) received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article. / *El (Los) autor(es) no recibieron apoyo financiero para la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.*

ORCID iD

Maite Garaigordobil  <https://orcid.org/0000-0002-8621-6245>

References / Referencias

- Aktaş Terzioğlu, M., & Büber, A. (2024). Alexithymia, Internet addiction, and cyber-victimisation among high school students in Turkey: An exploratory study. *Behaviour & Information Technology*, *44*(7), 1350–1361. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2353273>
- American Federation of Teachers (AFT). (2023). *Likes vs. learning: The real cost of social media for schools*. https://www.aft.org/sites/default/files/media/documents/2023/LikesVSLearning_Report.pdf
- American Psychological Association (APA). (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. Author. <https://www.apa.org/topics/social-media-Internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Audrin, C., & Blaya, C. (2020). Psychological well-being in a connected world: The impact of cyber-victimization in children's and young people's life in France. *Frontiers in Psychology*, *11*, Article 1427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01427>
- Azami, M., & Taremián, F. (2020). Victimization in traditional and cyberbullying as risk factors for substance use, self-harm and suicide attempts in high school students. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, *8*, 101–109. <https://doi.org/10.21307/sjcap-2020-010>
- Bai, Q., Huang, S., Hsueh, F. H., & Zhang, T. (2021). Cyberbullying victimization and suicide ideation: A crumbled belief in a just world. *Computers in Human Behavior*, *120*, Article 106679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106679>
- Barbero, C., Vagi, K. J., Clayton, H., Holland, K., Hertz, M., Krause, K. H., Brittingham, R., Bunge, S., Saka, S. M., Marchessault, N., Hynes, N., Green, D., Spell, L., Monteiro, K., Murray, K., Reilly-Chammat, R., Tignor, L., & Mercado, M. C. (2023). Bullying victimization and associations with substance use among us middle school students: 2019 Youth Risk Behavior Survey. *Journal of School Health*, *93*(12), 1111–1118. <https://doi.org/10.1111/josh.13354>
- Bautista, A., Cerdán, R., García-Carrión, R., Salsa, A. M., Aldoney, D., Cabedo-Mas, A., Campos, R., Clarà, M., Gámez-Guadix, M., Ilari, B., Kammerer, Y., Macedo-Rouet, M., Mendive, S., Muñoz, D., Saux, G. I., Sun, H., Sun, J., Ventura, A. C., Yang, W., . . . Yeung, J. (2023). What research is important today in human development, learning and education? JSED Editors' reflections and research calls [¿Qué investigación

- es importante hoy día en desarrollo humano, aprendizaje y educación? Reflexiones y llamamientos de investigación de los Editores de JSED]. *Journal for the Study of Education and Development*, 46(1), 1–38. <https://doi.org/10.1080/02103702.2022.2137980>
- Calvete, E., Orue, I., & Gámez-Guadix, M. (2022). A preventive intervention to reduce risk of online grooming among adolescents. *Psychosocial Intervention*, 31(3), 177–184. <https://doi.org/10.5093/pi2022a14>
- Chai, L., Xue, J., & Han, Z. (2020). School bullying victimization and self-rated health and life satisfaction: The gendered buffering effect of educational expectations. *Children and Youth Services Review*, 116, Article 105252. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105252>
- Cheng, C. M., Chu, J., Ganson, K. T., Trompeter, N., Testa, A., Jackson, D. B., He, J., Glidden, D. V., Baker, F. C., & Nagata, J. M. (2023). Cyberbullying and eating disorder symptoms in US early adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 56(12), 2336–2342. <https://doi.org/10.1002/eat.24034>
- Dadras, O., & Takashi, N. (2024). Traditional, cyberbullying, and suicidal behaviors in Argentinian adolescents: The protective role of school, parental, and peer connectedness. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1351629. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1351629>
- del Rey, R., Casas, J. A., & Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Revista Científica de Educomunicación*, 20(39), 129–138. <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03>
- Flannery, D. J., Scholer, S. J., & Noriega, I. (2023). Bullying and school violence. *Pediatric Clinics of North America*, 70(6), 1153–1170. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2023.06.014>
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic Internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.03.030>
- Gámez-Guadix, M., Román, F. J., Mateos, E., & De Santisteban, P. (2021). Creencias erróneas sobre el abuso sexual online de menores (“child grooming”) y evaluación de un programa de prevención. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2), 283–296. <https://doi.org/10.51668/bp.8321204s>
- Ganson, K. T., Pang, N., Nagata, J. M., Pedder Jones, C., Mishna, F., Testa, A., Jackson, D. B., & Hammond, D. (2024). Screen time, social media use, and weight-related bullying victimization: Findings from an international sample of adolescents. *PLOS ONE*, 19(4), Article e0299830. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299830>
- Garaigordobil, M. (2013). *Screening de acoso entre iguales. Screening del acoso escolar presencial (bullying) y tecnológico (cyberbullying)*. TEA.
- Garaigordobil, M. (2017a). *Bullying y cyberbullying: definición, prevalencia consecuencias y mitos*. Fundació per la Universitat Oberta de Catalunya.
- Garaigordobil, M. (2017b). Psychometric properties of the Cyberbullying Test, a screening instrument to measure cybervictimization, cyberaggression, and cyberobservation. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(23), 3556–3576. <https://doi.org/10.1177/0886260515600165>
- Garaigordobil, M. (2018a). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Revista Participación Educativa*, 5(8), 107–127. https://www.educacionfpdydeportes.gob.es/dam/jcr:f0cea1f5-65a0-4909-9864-4e04341157e4/pe-n8_10art_garaigordobil.pdf
- Garaigordobil, M. (2018b). *Bullying y Cyberbullying: Estrategias de evaluación, prevención e intervención*. Oberta UOC Publishing SL.
- Garaigordobil, M. (2020). Bullying y cyberbullying: análisis, evaluación, prevención e intervención. En *FOCAD Formación Continuada a Distancia (41)*, pp. 1–54. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- Garaigordobil, M. (2023). Educational psychology: The key to prevention and child-adolescent mental health. *Psicothema*, 35(4), 327–339. <https://doi.org/10.7334/psicothema2023.1>
- Garaigordobil, M. (2025). Acoso y ciberacoso: consecuencias para la salud mental y estrategias de prevención-intervención psicoeducativa. En E. Fonseca-Pedrero & S. Al-Halabi (Eds.), *Salud mental en contextos educativos* (pp. 535–580). Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Larrain, E. (2020). Bullying and cyberbullying in LGBT adolescents: Prevalence and effects on mental health. *Comunicar*, 62, 79–90. <https://doi.org/10.3916/C62-2020-07>
- Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2017). Stress, competence, and parental educational practices in victims and bullies of bullying and cyberbullying. *Psicothema*, 29(3), 335–340. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.258>

- Garaigordobil, M., & 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>
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2016). *Cybereduca cooperativo 2.0. Juego para la prevención del bullying y cyberbullying*. <http://www.cybereduca.com>
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2018). Technological resources to prevent cyberbullying during adolescence: The cyberprogram 2.0 program and the cooperative cybereduca 2.0 videogame. *Frontiers in Psychology*, 9, 745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00745>
- Garaigordobil, M., & Navarro, R. (2022). Parenting styles and self-esteem in adolescent cybervictims and cyberbullies: Self-esteem as a mediator variable. *Children*, 9(12), Article 1795. <https://doi.org/10.3390/children9121795>
- Garthe, R. C., Kim, S., Welsh, M., Wegmann, K., & Klingenberg, J. (2023). Cyber-Victimization and mental health concerns among middle school students before and during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 840–851. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01737-2>
- George, P., Cosgrove, J., Taylor, J., Rao, N., Marshall, T., Ghose, S. S., & Patel, N. A. (2024). Antibullying interventions in schools: Assessing the evidence base. *Psychiatric Services*, 75(9), 908–920. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20230541>
- Gervilla-García, E., Lloret-Irles, D., Cabrera-Perona, V., Fernández-Martínez, I., & Anupol, J. (2023). Online risks at adolescence. Design and validation of a Parental Mediation Scale for Information and Communication Technologies (Riesgos en línea para los adolescentes. Diseño y validación de una escala de mediación parental para las tecnologías de la información y la comunicación — TIC). *Journal for the Study of Education and Development*, 46(3), 492–528. <https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2191428>
- Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Al Faqih, A., Hakami, A., Qadri, A., & Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC Psychiatry*, 23, 39. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>
- Gong, Z., Reinhardt, J. D., Han, Z., Ba, Z., & Lei, S. (2022). Associations between school bullying and anxiety in children and adolescents from an ethnic autonomous county in China. *Psychiatry Research*, 314, Article 114649. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114649>
- González-Cabrera, J., Calvete, E., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Peinado, J. M. (2017). Relationship between cyberbullying roles, cortisol secretion and psychological stress. *Computers in Human Behavior*, 70, 153–160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.054>
- González-Cabrera, J., & Machimbarrena, J. M. (2023). Quality of life and its relationship with bullying and cyberbullying. In C. R. Martin, V. R. Preedy & V. B. Patel (Eds.), *Handbook of anger, aggression, and violence* (pp. 1499–1516). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31547-3_171
- Gramma, D. I., Georgescu, R. D., Coşa, I. M., & Dobrea, A. (2024). Parental risk and protective factors associated with bullying victimization in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 627–657. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00473-8>
- Guzmán, V. A., & Gélvez, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Halliday, S., Taylor, A., Turnbull, D., & Gregory, T. (2023). The relationship between early adolescent cyberbullying victimization and later emotional wellbeing and academic achievement. *Psychology in the Schools*, 60(12), 5281–5301. <https://doi.org/10.1002/pits.23032>
- Han, Z., Wang, Z., & Li, Y.. (2021). Cyberbullying involvement, resilient coping, and loneliness of adolescents during Covid-19 in Rural China. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 664612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664612>
- Hasan, M. M., Fatima, Y., Cleary, A., McDaid, L., Munir, K., Smith, S. S., Dias, S., Baxter, J., & Mamun, A. (2023). Geographical variations in the prevalence of traditional and cyberbullying and its additive role in psychological and somatic health complaints among adolescents in 38 European countries. *Journal of Psychosomatic Research*, 164, Article 111103. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111103>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological

- well-being in young adolescence: The potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(1), 45. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Ho, T. T. Q., & Nguyen, T. H. (2024). Online victimisation and stress among high school students: Prevalence and relationships. *Behaviour & Information Technology*, *44*(10), 2418–2427. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2373177>
- Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2009). Cyberbullying: Causes, effects, and remedies. *Journal of Educational Administration*, *47*(5), 652–655. <https://doi.org/10.1108/09578230910981107>
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Pérez-Martínez, V., Pyżalski, J., Sanz-Barbero, B., Bowes, N., Claire, K. D., Neves, S., Topa, J., Silva, E., Mocanu, V., Dascalu, C., & Vives-Cases, C. (2022). Bullying and cyberbullying victimization and associated factors among adolescents in six European countries. *Sustainability*, *14*, Article 14063. <https://doi.org/10.3390/su142114063>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, *15*(8), Article e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, *140*, 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kumari, S., Tiru, N., & Anand, A. (2023). The impact of traditional bullying on adolescent mental health: A comprehensive review. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, *5*(3), Article 23034138. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i03.4138>
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). Cyberbullying and children and young people's mental health: A systematic map of systematic reviews. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, *23*(2), 72–82. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370>
- Lahti, H., Kulmala, M., Lyyra, N., Miettola, V., & Paakkari, L. (2024). Problematic situations related to social media use and competencies to prevent them: Results of a Delphi study. *Scientific Reports*, *14*, Article 5275. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55578-5>
- Landoll, R. R., La Greca, A. M., Lai, B. S., Chan, S. F., & Herge, W. M. (2015). Cyber victimization by peers: Prospective associations with adolescent social anxiety and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, *42*(1), 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.002>
- Li, J., Wu, Y., & Hesketh, T. (2023). Internet use and cyberbullying: Impacts on psychosocial and psychosomatic wellbeing among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *138*, Article 107461. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>
- Liang, H., Zhu, F., Li, X., Jiang, H., Zhang, Q., & Xiao, W. (2024). The link between bullying victimization, maladjustment, self-control, and bullying: A comparison of traditional and cyberbullying perpetrator. *Youth & Society*, *57*(3), 379–395. <https://doi.org/10.1177/0044118X241247213>
- Liu, C., Liu, Z., & Yuan, G. (2020). The longitudinal influence of cyberbullying victimization on depression and posttraumatic stress symptoms: The mediation role of rumination. *Archives of Psychiatry Nursing*, *34*(4), 206–210. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.05.002>
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2022). Bullying, cyberbullying and mental health: The role of student connectedness as a school protective factor. *Psychosocial Intervention*, *31*(1), 33–41. <https://doi.org/10.5093/pi2022a1>
- Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., & Garaigordobil, M. (2019). Variables familiares relacionadas con el bullying y el cyberbullying: Una revisión sistemática. *Pensamiento Psicológico*, *17*(2), 37–56. <https://www.redalyc.org/journal/801/80162885003/html/>
- Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., Montiel, I., & Ortega-Barón, J. (2021). An exploratory analysis of different problematic Internet use profiles in cybervictims, cyberbullies, and cyberbully victims. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(10), 664–672. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0545>
- Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., & Tejero, B. (2019). Profiles of problematic Internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(20), Article 3877. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203877>
- Mang, L., Huang, N., Liu, X., Zhen, C., & Guo, J. (2023). The interaction effects of social support and four types of bullying on sleep quality in

- Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 341, 119–127. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.092>
- Marengo, N., Borraccino, A., Charrier, L., Berchialla, P., Dalmaso, P., Caputo, M., & Lemma, P. (2021). Cyberbullying and problematic social media use: An insight into the positive role of social support in adolescents—data from the Health Behaviour in School-aged Children study in Italy. *Public Health*, 199, 46–50. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.010>
- Maurya, C., Muhammad, T., Dhillion, P., & Maurya, P. (2022). The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: A three year cohort study from India. *BMC Psychiatry*, 22, 599. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x>
- McField, A. A., Lawrence, T. I., & Okoli, I. C. (2023). Examining the relationships between cyberbullying, relational victimization, and family support on depressive symptoms and substance use among adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 224–236. <https://doi.org/10.1177/13591045221110126>
- McLoughlin, L. T., Simcock, G., Schwenn, P., Beaudequin, D., Boyes, A., Parker, M., Lagopoulos, J., & Hermens, D. F. (2022). Social connectedness, cyberbullying, and well-being: Preliminary findings from the longitudinal adolescent brain study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 301–309. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0539>
- Messena, M., & Everri, M. (2023). Unpacking the relation between children's use of digital technologies and children's well-being: A scoping review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 161–198. <https://doi.org/10.1177/13591045221127886>
- MICROSOFT. (2024). *Global Online Safety Survey Results*. Digital Safety. Global Online Safety Survey Results. microsoft.com
- Mitchell, K. J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007). The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child Maltreatment*, 12(4), 314–324. <https://doi.org/10.1177/1077559507305996>
- Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Martos, A., Pino, R. M., & Gázquez, J. J. (2023). Network analysis of emotional symptoms and their relationship with different types of cybervictimization. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 15(1), 23–32. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2023a3>
- Muppalla, S., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6), Article e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Navarro, R., Ruiz-Oliva, R., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2015). The impact of cyberbullying and social bullying on optimism, global and school-related happiness and life satisfaction among 10-12-year-old schoolchildren. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 15–36. <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-013-9292-0>
- Ndetei, D. M., Mutiso, V., Shanley, J. R., Musyimi, C., Nyamai, P., Munyua, T., Osborn, T. L., Johnson, N. E., Gilbert, S., Abio, A., Javed, A., & Sourander, A. (2024). Face-to-face bullying in and outside of schools and cyberbullying are associated with suicidality in Kenyan high school students: A public health issue. *BMC Psychiatry*, 24, 277. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05739-7>
- Nguyen, T. H., Shah, G., Muzamil, M., Ikhile, O., Ayangunna, E., & Kaur, R. (2023). Association of in-school and electronic bullying with suicidality and feelings of hopelessness among adolescents in the United States. *Children*, 10(4), Article 755. <https://doi.org/10.3390/children10040755>
- Ortega-Barón, J., González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Montiel, I. (2021). Safety.Net: A pilot study on a multi-risk internet prevention program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), Article 4249. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084249>
- Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Tejero-Clave, B., & González-Cabrera, J. (2024). Efficacy of a multi-risk Internet prevention program: Safety.net. *Revista de Psicodidáctica*, 29(2), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.02.001>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital self-harm among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761–766. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2022). Cyberbullying among tweens in the United States: Prevalence, impact, and helping behaviors. *The Journal of Early Adolescence*, 42(3), 414–430. <https://doi.org/10.1177/02724316211036740>

- Prasad, S., Ait Souabni, S., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A., & Oladunjoye, F. (2023). Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A review. *Annals of Medicine & Surgery, 85*(8), 3974–3981. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001066>
- Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., Henderson, M., & Katikireddi, S. V. (2023). Social media use and health risk behaviours in young people: Systematic review and meta-analysis. *BJM, 383*, Article e073552. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-073552>
- Ramadan, O. M. E., Alruwaili, M. M., Alruwaili, A. N., Elsharkawy, N. B., Abdelaziz, E. M., El Badawy Ezzat, R. E. S., & El-Nasr, E. M. S. (2024). Digital dilemma of cyberbullying victimization among high school students: Prevalence, risk factors, and associations with stress and mental well-being. *Children, 11*(6), 634. <https://doi.org/10.3390/children11060634>
- Rial-Boubeta, A., Theotonio, Á., Neira-de Paz, A., Braña-Tobío, T., & Varela-Mallou, J. (2024). Relación entre el consumo de videojuegos PEGI18 con violencia explícita, *bullying y cyberbullying*. *Psychology, Society & Education, 16*(1), 10–19. <https://doi.org/10.21071/psy.v16i1.16718>
- Rostam-Abadi, Y., Stefanovics, E. A., Zhai, Z. W., & Potenza, M. N. (2024). An exploratory study of the prevalence and adverse associations of in-school traditional bullying and cyberbullying among adolescents in Connecticut. *Journal of Psychiatric Research, 173*, 372–380. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.033>
- Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal for Behavioral Development, 35*(5), 405–411. <https://doi.org/10.1177/0165025411407457>
- Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2020). Cyberbullying in adolescents: Resilience as a protective factor of mental health outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(6), 414–420. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0337>
- Sarhangi, N., Rostami, M., Abbasirad, R., Fasihi, M., & Ahmadboukani, S. (2023). Cyber victimization and suicidal behavior in high school students: The mediating role of psychological problems and perceived social support. *Psychology in the Schools, 60*(7), 2395–2408. <https://doi.org/10.1002/pits.22868>
- Schneider, S. K., O'Donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. W. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health, 102*(1), 171–177. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300308>
- Sidera, F., Serrat, E., & Rostan, C. (2021). Effects of cybervictimization on the mental health of primary school students. *Frontiers in Public Health, 9*, Article 588209. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.588209>
- Sireli, O., Ucuz, I., Uzun, A., Abanoz, E., & Comeroglu, S. (2024). Are adolescents with social anxiety disorder in danger of peer bullying? *Annals of Medical Research, 31*(5), 386–396. <https://annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/4678>
- Smith, P. K., 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. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Song, K., Zhou, F. J., Niu, G. F., Fan, C. Y., & Zhou, Z. K. (2024). The association between cyberbullying victimization and depression among children: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences, 14*(5), Article 414. <https://doi.org/10.3390/bs14050414>
- Sorrenti, L., Caparello, C., Nicita, A., Fumia, A., Meduri, C. F., & Filippello, P. (2024). Social support and risk of victimisation: the mediating role of emotional intelligence. *Emotional and Behavioural Difficulties, 29*(1–2), 70–81. <https://doi.org/10.1080/13632752.2024.2339113>
- Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T., & Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry, 67*(7), 720–728. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.79>
- Tran, H. G. N., Thai, T. T., Dang, N. T. T., Vo, D. K., & Duong, M. H. T. (2023). Cyber-Victimization and its effect on depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 24*(2), 1124–1139. <https://doi.org/10.1177/15248380211050597>
- Tsitsika, A., Janikian, M., Wójcik, S., Makaruk, K., Tzavela, E., Tzavara, C., Greydanus, D., Merrick, J., & Richardson, C. (2015). Cyberbullying victimization prevalence and associations with

- internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in Human Behavior*, 51, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.048>
- Urano, Y., Takizawa, R., Ohka, M., Yamasaki, H., & Shimoyama, H. (2020). Cyber bullying victimization and adolescent mental health: The differential moderating effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence. *Journal of Adolescence*, 80(1), 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.009>
- Vieno, A., Gini, G., Lenzi, M., Pozzoli, T., Canale, N., & Santinello, M. (2014). Cybervictimization and somatic and psychological symptoms among Italian middle school students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 433–437. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku191>
- Víllora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a sample of late adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 590. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020590>
- Wachs, S., Krause, N., Wright, M. F., & Gámez-Guadix, M. (2023). Effects of the prevention program ‘HateLess. Together against Hatred’ on adolescents’ empathy, self-efficacy, and countering hate speech. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1115–1128. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01753-2>
- Wachs, S., Wright, M. F., & Gámez-Guadix, M. (2024). From hate speech to HateLess. The effectiveness of a prevention program on adolescents’ online hate speech involvement. *Computers in Human Behavior*, 157, Article 108250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108250>
- Wang, L. (2022). The effects of cyberbullying victimization and personality characteristics on adolescent mental health: An application of the stress process model. *Youth & Society*, 54(6), 935–956. <https://doi.org/10.1177/0044118X211008927>
- Weigle, P. E., & Shafi, R. M. A. (2024). Social media and youth mental health. *Current Psychiatry Reports*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01478-w>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1106004>
- Wiederhold. (2024). The dark side of the digital age: How to address cyberbullying among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 169–171. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.29309.editorial>
- Wu, J., Zhang, X., & Xiao, Q. (2024). The longitudinal relationship between cyberbullying victimization and loneliness among Chinese middle school students: The mediating effect of perceived social support and the moderating effect of sense of hope. *Behavioral Sciences*, 14(4), Article 312. <https://doi.org/10.3390/bs14040312>
- Yang, B., Wang, B., Sun, N., Xu, F., Wang, L., Chen, J., Yu, S., Zhang, Y., Zhu, Y., Dai, T., Zhang, Q., & Sun, C. (2021). The consequences of cyberbullying and traditional bullying victimization among adolescents: Gender differences in psychological symptoms, self-harm and suicidality. *Psychiatry Research*, 306, Article 114219. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114219>
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, Internet use, and personal characteristics. *Journal of Adolescence*, 27(3), 319–336. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.007>
- Yu, C., Xie, Q., Lin, S., Liang, Y., Wang, G., Nie, Y., Wang, J., & Longobardi, C. (2020). Cyberbullying victimization and non-suicidal self-injurious behavior among Chinese adolescents: School engagement as a mediator and sensation seeking as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 572521. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572521>
- Zhang, X., Han, Z., & Ba, Z. (2020). Cyberbullying involvement and psychological distress among Chinese adolescents: The moderating effects of family cohesion and school cohesion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), Article 8938. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238938>
- Zhou, J., Zhao, H., & Zou, Y. (2024). Cyberbullying and traditional bullying victimization, depressive symptoms, and suicidal ideation among Chinese early adolescents: Cognitive reappraisal and emotion invalidation as moderators. *Social Science Computer Review*, 42(2), 512–534. <https://doi.org/10.1177/08944393231192237>