



Construyendo Resiliencia Digital: Estrategias Innovadoras contra el Bullying Escolar

Building Digital Resilience: Innovative Strategies against School Bullying

Construindo resiliência digital: estratégias inovadoras contra o bullying escolar

Ernesto Landavazo-Moreno ^I

ernesto.landavazo@ues.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5415-4502>

Karina Isabel Padilla-Gavilanez ^{II}

karina_isabel_padilla@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-1988-0254>

Juana Barajas-Flores ^{III}

barajasflores@uas.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6549-2091>

Flora Dispertina Rodríguez-Lasso ^{IV}

2014@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0004-8771-5179>

Correspondencia: ernesto.landavazo@ues.mx

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 11 de enero de 2024 * **Aceptado:** 29 de febrero de 2024 * **Publicado:** 19 de marzo de 2024

- I. Universidad Estatal de Sonora Universidad, México.
- II. Universidad Estatal de Bolívar, Ecuador.
- III. Universidad Autónoma de Sinaloa: Culiacán, Sinaloa, MX, México.
- IV. Universidad Estatal de Guayaquil, Ecuador.

Resumen

El acoso escolar, conocido comúnmente como bullying, es un problema persistente y preocupante que afecta a millones de niños y adolescentes en todo el mundo. Se manifiesta de diversas formas, desde el acoso verbal y físico hasta la exclusión social y el ciberacoso, y puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental. El objetivo de este artículo es examinar y analizar las diversas definiciones y conceptualizaciones del bullying escolar y la resiliencia digital en la literatura académica actual sobre una revisión documental de libros, revistas, artículos etc. Esto permitirá establecer una comprensión clara y fundamentada de los conceptos clave que se abordarán en el artículo, también es recopilar y sintetizar las estrategias innovadoras y efectivas que se han propuesto en la literatura académica para construir resiliencia digital y combatir el bullying escolar. La revisión bibliográfica sobre Construyendo Resiliencia Digital: Estrategias Innovadoras contra el Bullying Escolar se llevará a cabo siguiendo un enfoque sistemático para identificar, analizar y sintetizar la literatura académica relevante en bases de datos académicas como: Latindex, Scielo, Dialnet, Scopus y Google Académico. La resiliencia digital no solo tiene un impacto en el bienestar individual de los estudiantes, también en el éxito académico y el desarrollo integral de la comunidad escolar en su conjunto. Al construir resiliencia digital, estamos preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo digital de manera segura y responsable, y estamos creando entornos escolares que fomentan el aprendizaje, la colaboración y el crecimiento personal en un ambiente libre de acoso y ciberacoso.

Palabras clave: resiliencia digital; bullying escolar; ciberacoso; estrategias innovadoras.

Abstract

Bullying, commonly known as bullying, is a persistent and worrying problem that affects millions of children and adolescents around the world. It manifests itself in a variety of ways, from verbal and physical bullying to social exclusion and cyberbullying, and can have devastating consequences for mental health. The objective of this article is to examine and analyze the various definitions and conceptualizations of school bullying and digital resilience in current academic literature based on a documentary review of books, magazines, articles, etc. This will allow for establishing a clear and informed understanding of the key concepts that will be addressed in the article, as well as collecting and synthesizing the innovative and effective strategies that have been proposed in academic literature to build digital resilience and combat school bullying. The

literature review on Building Digital Resilience: Innovative Strategies against School Bullying will be carried out following a systematic approach to identify, analyze and synthesize relevant academic literature in academic databases such as: Latindex, Scielo, Dialnet, Scopus and Google Scholar. Digital resilience not only has an impact on the individual well-being of students, but also on the academic success and comprehensive development of the school community as a whole. By building digital resilience, we are preparing students to meet the challenges of the digital world safely and responsibly, and we are creating school environments that foster learning, collaboration, and personal growth in an environment free of bullying and cyberbullying.

Keywords: digital resilience; School bullying; cyber bullying; innovative strategies.

Resumo

O bullying, comumente conhecido como bullying, é um problema persistente e preocupante que afeta milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo. Manifesta-se de diversas formas, desde o bullying verbal e físico até à exclusão social e ao cyberbullying, e pode ter consequências devastadoras para a saúde mental. O objetivo deste artigo é examinar e analisar as diversas definições e conceituações de bullying escolar e resiliência digital na literatura acadêmica atual com base em uma revisão documental de livros, revistas, artigos, etc. Isto permitirá estabelecer uma compreensão clara e informada dos conceitos-chave que serão abordados no artigo, bem como recolher e sintetizar as estratégias inovadoras e eficazes que têm sido propostas na literatura acadêmica para construir resiliência digital e combater o bullying escolar. A revisão da literatura sobre Construindo Resiliência Digital: Estratégias Inovadoras contra o Bullying Escolar será realizada seguindo uma abordagem sistemática para identificar, analisar e sintetizar literatura acadêmica relevante em bases de dados acadêmicas como: Latindex, Scielo, Dialnet, Scopus e Google Scholar. A resiliência digital não só tem impacto no bem-estar individual dos alunos, mas também no sucesso acadêmico e no desenvolvimento integral da comunidade escolar como um todo. Ao construir resiliência digital, estamos a preparar os alunos para enfrentarem os desafios do mundo digital de forma segura e responsável, e estamos a criar ambientes escolares que promovem a aprendizagem, a colaboração e o crescimento pessoal num ambiente livre de bullying e cyberbullying.

Palavras-chave: resiliência digital; Bullying escolar; bullying cibernético; estratégias inovadoras.

Introducción

El acoso escolar, conocido comúnmente como bullying, es un problema persistente y preocupante que afecta a millones de niños y adolescentes en todo el mundo. Se manifiesta de diversas formas, desde el acoso verbal y físico hasta la exclusión social y el ciberacoso, y puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. A medida que la tecnología digital se ha integrado cada vez más en la vida cotidiana de los jóvenes, el bullying también ha evolucionado, manifestándose en plataformas en línea y redes sociales, lo que amplifica su alcance y su impacto.

En respuesta a este desafío, surge la necesidad de desarrollar estrategias innovadoras para abordar el bullying escolar en el entorno digital. La resiliencia digital, definida como la capacidad de hacer frente y recuperarse de las adversidades en línea, emerge como un enfoque prometedor para fortalecer la capacidad de los estudiantes para enfrentar el bullying en el mundo digital. La resiliencia digital no solo implica la adquisición de habilidades técnicas para protegerse en línea, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales para manejar situaciones de conflicto y promover una cultura de respeto y empatía en línea.

Al abordar estas cuestiones, esta investigación pretende contribuir al desarrollo de estrategias efectivas y sostenibles para promover la resiliencia digital y crear entornos escolares libres de bullying. Al hacerlo, aspiramos a empoderar a los estudiantes para que naveguen de manera segura y responsable en el mundo digital, fortaleciendo así su bienestar emocional, su autoestima y su capacidad para prosperar en un entorno escolar positivo y enriquecedor.

El objetivo de este artículo es examinar y analizar las diversas definiciones y conceptualizaciones del bullying escolar y la resiliencia digital en la literatura académica actual sobre una revisión documental de libros, revistas, artículos etc.,. Esto permitirá establecer una comprensión clara y fundamentada de los conceptos clave que se abordarán en el artículo, también es recopilar y sintetizar las estrategias innovadoras y efectivas que se han propuesto en la literatura académica para construir resiliencia digital y combatir el bullying escolar. Esto incluirá la exploración de intervenciones basadas en la tecnología, programas educativos, iniciativas comunitarias y otros enfoques que hayan demostrado ser prometedores en la prevención y mitigación del bullying en entornos escolares.

Examinar críticamente la evidencia disponible sobre el impacto y la eficacia de las estrategias de resiliencia digital en la reducción del bullying escolar y la promoción del bienestar de los

estudiantes y recomendaciones prácticas basadas en la evidencia para la implementación de estrategias de resiliencia digital contra el bullying escolar en entornos educativos. Esto incluirá la identificación de buenas prácticas, consideraciones éticas y culturales, así como sugerencias para la colaboración entre educadores, padres, autoridades escolares y otros actores clave en la prevención y respuesta al acoso escolar.

En base a la investigación nos planteamos las siguientes preguntas ¿Cuáles son las estrategias innovadoras más efectivas para construir resiliencia digital entre los estudiantes como respuesta al bullying escolar? ¿Cómo pueden los educadores y los padres colaborar de manera efectiva para promover la resiliencia digital entre los jóvenes y prevenir el acoso escolar en línea?

Marco Teórico

Para abordar la construcción de resiliencia digital como una estrategia innovadora contra el bullying escolar se fundamenta en dos áreas principales de estudio: la resiliencia y el fenómeno del acoso escolar en entornos digitales.

En primer lugar, la resiliencia se entiende como la capacidad de los individuos para adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas o estresantes. Desde una perspectiva psicológica, la resiliencia se relaciona con la capacidad de enfrentar y superar las dificultades, desarrollando recursos internos y externos que promueven el bienestar y el crecimiento personal. En el contexto del bullying escolar, la resiliencia emerge como un factor de protección fundamental que puede mitigar los efectos negativos del acoso, fortaleciendo la autoestima, la autoeficacia y las habilidades sociales de los estudiantes. La resiliencia digital, por su parte, se refiere a la capacidad de los individuos para enfrentar los riesgos y desafíos en entornos en línea, desarrollando habilidades de navegación segura, autocontrol y resolución de conflictos digitales. Integrar la resiliencia digital en las estrategias de prevención y intervención del bullying escolar implica proporcionar a los estudiantes las herramientas y habilidades necesarias para enfrentar las adversidades en línea y salir fortalecidos de las situaciones de riesgo.

En segundo lugar, el acoso escolar en entornos digitales, también conocido como ciberacoso, es un fenómeno complejo y creciente que afecta a un número significativo de estudiantes en todo el mundo. El ciberacoso se define como el uso deliberado de la tecnología digital, como internet y las redes sociales, para acosar, intimidar, humillar o difamar a otros. Este fenómeno puede manifestarse de diversas formas, como insultos en línea, difusión de rumores o imágenes

comprometedoras, exclusión social en redes sociales y amenazas a través de mensajes electrónicos. El ciberacoso presenta desafíos únicos debido a su alcance global, su anonimato relativo y su capacidad para perpetuarse en el tiempo. La construcción de resiliencia digital se presenta como una estrategia innovadora y efectiva para abordar el ciberacoso, fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para protegerse a sí mismos, denunciar situaciones de acoso y promover una cultura de respeto y tolerancia en entornos digitales.

Para Lopez (2024) el acoso puede ocurrir en todas las edades, desde preescolar hasta la edad adulta. El acoso escolar se caracteriza por ser una modalidad de violencia en el ámbito escolar, dirigida de manera recurrente hacia un individuo específico, quien experimenta diversos tipos de agresión física, verbal o psicológica de manera sistemática. Esta forma de violencia también se conoce comúnmente como bullying, término derivado del verbo inglés "to bully", que significa intimidar o acosar.

El bullying o acoso escolar también para Sevilla & Sánchez (2022) se refiere a la exposición sistemática e intencionada de un niño a daños físicos y mentales por parte de otro individuo o grupo de individuos en el entorno escolar. El agresor se aprovecha de una disparidad de poder entre él y la víctima para obtener algún tipo de beneficio, ya sea material o no. Por otro lado, la víctima del acoso se siente vulnerable e indefensa, lo que puede dar lugar al desarrollo de trastornos psicológicos que afectan negativamente a su bienestar y salud mental. En casos extremos, esta situación puede incluso llevar a conductas autodestructivas por parte de la víctima.

Es crucial no pasar por alto el acoso escolar, para Blatt (2023) Es de suma importancia que cuando los padres, educadores u otros adultos identifiquen situaciones de acoso, estas sean abordadas de manera inmediata. La forma más adecuada de intervenir puede variar según la edad de los niños involucrados, el tipo de acoso que se esté dando y la naturaleza de la relación entre los adultos y los niños afectados. Sin importar estas circunstancias, ya sea que se trate de niños pequeños o adolescentes en la secundaria, la intervención de un adulto es fundamental, sin importar el tipo específico de acoso que esté ocurriendo.

Para Sevilla & Sánchez (2022) el acoso escolar tiende a ocurrir en diversos lugares dentro del entorno escolar, como durante el recreo, mientras los estudiantes esperan para ingresar a clase, en los baños, los pasillos, durante los cambios de clase, en los momentos de entrada y salida del centro educativo, en el transporte escolar y en el comedor. Además, también puede suceder dentro del

aula, ya sea cuando el profesor está ocupado escribiendo en la pizarra o mientras está ocupado atendiendo a otros estudiantes.

Descripción de los diferentes tipos de bullying y sus manifestaciones en el entorno escolar

El bullying, o acoso escolar, puede manifestarse de diversas formas y con diferentes características en el entorno escolar, también en otros ámbitos, como el social e, incluso, el laboral. A continuación, se describen algunos de los tipos más comunes de bullying y sus manifestaciones:

Para Formainfancia (2021) existen tipos de bullying más frecuentes que son el acoso físico y sexual, pero en general, podemos hablar de 7 tipos de acoso, de los cuales la gran mayoría se dan en el contexto socioeducativo:

Bullying físico: El acoso físico implica la utilización de la fuerza física con el propósito de causar daño o infundir temor en la víctima, manifestándose a través de acciones como golpear, empujar, patear y cualquier otra forma de agresión física dirigida hacia un niño, adolescente o un grupo de ellos. Además, abarca el acoso físico indirecto, que se refiere a actos como el robo o la intencionalidad de dañar para sustraer pertenencias de la persona acosada.

Bullying verbal: Este tipo de acoso implica el uso de palabras para herir, humillar o intimidar a la víctima. Puede manifestarse a través de insultos, burlas, apodosos despectivos, rumores malintencionados, amenazas verbales o comentarios hirientes.

Cyber-bullying o bullying cibernético: Esta forma de acoso ocurre a través de medios electrónicos, como teléfonos móviles, redes sociales, correos electrónicos o mensajería instantánea. Puede incluir el envío de mensajes amenazantes o insultantes, la difusión de fotos o videos humillantes, la creación de perfiles falsos para acosar a la víctima o la publicación de comentarios ofensivos en línea.

Bullying Psicológico: Se caracteriza por el hostigamiento emocional destinado a socavar la autoestima y el bienestar emocional de la víctima. Esto puede incluir el rechazo social, la exclusión deliberada, la manipulación, la intimidación emocional, la difusión de rumores falsos o la amenaza constante.

Bullying sexual: El acoso sexual en el contexto del bullying abarca situaciones que pueden implicar contactos físicos no deseados, aproximaciones no consensuadas, actos de violencia física con connotaciones sexuales, así como gestos inapropiados de naturaleza sexual, como silbidos u otros comportamientos. También comprende comentarios que hacen referencia al aspecto físico o a la vida íntima de la víctima. Asimismo, se considera acoso sexual dentro del bullying cualquier

maltrato dirigido hacia una persona debido a su orientación sexual, ya sea que esta sea conocida o percibida.

Bullying social: Realizar bullying de tipo social implica marginar al individuo objetivo y avergonzarlo en público para intensificar ese rechazo. Esta exclusión puede manifestarse debido a diversas circunstancias que son estigmatizadas, como diferencias socioeconómicas, culturales, discapacidades físicas o mentales, entre otros factores.

Mobbing: En entornos laborales, el bullying es denominado como mobbing o acoso laboral. Este tipo de maltrato en el ámbito profesional generalmente se manifiesta de manera psicológica, mediante burlas, amenazas o la exclusión social, entre otras formas. En situaciones extremas, también puede implicar conductas violentas, como agresiones físicas.

El acosador/agresor

Para Merayo (2013) los niños y niñas que exhiben comportamientos de agresión o intimidación hacia otros suelen buscar obtener reconocimiento y atención de los demás, careciendo de estos aspectos. Estos individuos pueden mostrar niveles de autoestima y seguridad en sí mismos tanto altos como bajos. Las características típicas del perfil de un acosador suelen incluir falta de empatía, ausencia de sentimiento de culpabilidad, percepción distorsionada que los lleva a creer que ellos son las verdaderas víctimas, envidia, resentimiento, cobardía, baja tolerancia a la frustración en situaciones conflictivas, y la tendencia a planificar sus agresiones y estudiar a su víctima de manera deliberada.

El acosado/ la víctima

Según Tinitana (2015) las personas que sufren acoso escolar se encuentran en una posición de desventaja en términos académicos, sociales y emocionales. Suelen atribuir la responsabilidad del hostigamiento que experimentan a sí mismos, lo que agrava su situación al no poder enfrentarlo. Los abusos continuos pueden llevarlos a sentir que carecen de valía y, en muchas ocasiones, desencadenan episodios de depresión. Cuando la intimidación persiste, los síntomas depresivos pueden agravarse, y en situaciones extremas de victimización y baja autoestima, pueden llegar a recurrir a la autolesión o incluso al suicidio.

Factores de riesgo y consecuencias

En términos generales para Morales & Pindo (2014) las causas o determinantes del acoso en entornos escolares suelen ser de índole personal, familiar y escolar. A nivel personal, el agresor puede sentirse superior debido al respaldo de otros perpetradores o porque la víctima posee una capacidad limitada para enfrentar las agresiones. Existe una amplia gama de dimensiones que influyen en la vida diaria de los adolescentes agresores, las cuales pueden derivar de su entorno familiar, social, cultural, político, psicológico o de género, y que están alimentando la conducta agresiva dentro de los centros educativos.

El bullying, con sus diversas manifestaciones y formas de violencia, tiene consecuencias devastadoras para las víctimas, que pueden afectar su bienestar emocional, social y académico. En primer lugar, las víctimas experimentan un deterioro significativo en su salud mental, con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Estas experiencias traumáticas pueden generar un profundo impacto psicológico a largo plazo, afectando negativamente su autoestima y su capacidad para establecer relaciones saludables con sus pares. Además, el acoso escolar puede socavar su rendimiento académico, ya que las víctimas pueden experimentar dificultades para concentrarse en sus estudios debido al miedo y la preocupación constantes por las agresiones.

Cuando se presentan casos de acoso escolar en los establecimientos educativos es frecuente observar que los estudiantes que son blanco de intimidación tienden a ausentarse de las clases. En ocasiones, estos alumnos inventan pretextos en casa o llegan al centro escolar, pero evitan entrar al salón de clases. El temor de asistir a clases y el deseo de evitar la marginación o el escarnio público frente a sus compañeros son algunas de las razones que llevan a un estudiante a evitar la asistencia al centro escolar. Sin embargo, estas ausencias no son los únicos signos visibles; también se manifiestan cambios en el estado de ánimo, en la conducta, un aumento en la ansiedad y, en algunos casos, la simulación de enfermedades.

Para Morales & Pindo (2014) reiterado sufrimiento de agresiones se relaciona con un mayor riesgo de sufrir trastornos psicológicos, las consecuencias más directas del bullying se clasifican en tres tipos:

En el ámbito escolar: se observa un temor y una aversión hacia la asistencia a la escuela, lo que conlleva a una disminución del rendimiento académico y una mayor probabilidad de fracaso escolar.

En el ámbito personal: el acoso puede impactar negativamente en la autoestima, la conducta y la percepción de la apariencia física de la víctima. Enfrentarse al bullying implica lidiar con una situación estresante, lo que puede desencadenar síntomas psicosomáticos, ansiedad y depresión en algunas víctimas. Además, en ciertos casos, también puede provocar respuestas agresivas, y en situaciones extremas, pensamientos o intentos de suicidio.

En el ámbito social: las víctimas pueden experimentar una pérdida de confianza en sí mismas y tender al aislamiento, lo que podría generar dificultades para establecer relaciones sociales en el futuro.

Resiliencia Digital como Estrategia de Prevención

La resiliencia digital para ProFuturo (2023) hace referencia a la habilidad de las personas para ajustarse y reaccionar de forma adecuada ante los desafíos y riesgos presentes en el entorno digital. Esta capacidad implica no solo tener competencias técnicas para navegar de manera segura en línea, sino también desarrollar una autoconfianza sólida en el uso de la tecnología para protegerse a sí mismos y a los demás en el complejo mundo virtual.

La resiliencia digital emerge como un concepto fundamental en la prevención del bullying escolar en la era digital. Se refiere a la capacidad de los individuos para adaptarse, responder y recuperarse de situaciones adversas en el entorno digital. En el contexto del bullying escolar, la resiliencia digital adquiere una relevancia crucial al equipar a los estudiantes con las habilidades necesarias para enfrentar y contrarrestar el acoso en línea.

En la prevención del bullying escolar, la resiliencia digital capacita a los estudiantes para identificar, reportar y enfrentar el acoso en línea de manera efectiva. Les proporciona las habilidades necesarias para gestionar la adversidad digital, como el ciberacoso, el sexting y la difamación en línea, y para superar estas experiencias de manera constructiva. Además, fomenta una cultura escolar en la que la empatía, el respeto y la responsabilidad digital son valores fundamentales, lo que contribuye a la creación de entornos escolares seguros y saludables. En resumen, la resiliencia digital juega un papel crucial en la prevención del bullying escolar al empoderar a los estudiantes para enfrentar los desafíos digitales con confianza, responsabilidad y respeto.

Beneficios de la resiliencia digital:

La resiliencia digital ofrece una serie de beneficios significativos para los estudiantes en el entorno educativo contemporáneo. La habilidad digital es crucial para que los adolescentes empleen la tecnología de forma segura y beneficiosa. A medida que los jóvenes comienzan a interactuar con dispositivos digitales desde una edad temprana, resulta vital fortalecer sus competencias y conocimientos digitales dentro de un entorno educativo protegido. Estas habilidades abarcan desde la capacidad de buscar y valorar información en la web, hasta comunicarse de manera respetuosa y segura en plataformas de redes sociales, además de salvaguardar su privacidad en línea.

Empoderamiento y Autonomía: La resiliencia digital capacita a los estudiantes para navegar de manera segura y responsable en el mundo en línea. Al adquirir habilidades digitales sólidas, los estudiantes se sienten empoderados para explorar el ciberespacio de manera autónoma, utilizando la tecnología de manera efectiva y sin miedo a los riesgos asociados.

Capacidad para afrontar el bullying escolar: Uno de los principales beneficios de la resiliencia digital es su capacidad para ayudar a los estudiantes a hacer frente al bullying escolar en línea. Al tener una comprensión profunda de los riesgos y desafíos del mundo digital, los estudiantes pueden identificar, reportar y contrarrestar el acoso en línea de manera efectiva, promoviendo así un entorno escolar más seguro y respetuoso.

Desarrollo de habilidades sociales y emocionales: La resiliencia digital implica no solo competencias técnicas, sino también habilidades sociales y emocionales. Los estudiantes que son resilientes digitalmente tienden a desarrollar una mayor empatía, autoconfianza y habilidades para resolver problemas. Estas habilidades son esenciales para construir relaciones positivas, comunicarse de manera efectiva y enfrentar desafíos tanto en línea como fuera de línea.

Estrategias Innovadoras contra el Bullying Escolar

Los programas educativos diseñados para promover habilidades socioemocionales y prevenir el acoso escolar son una parte integral de los esfuerzos para crear entornos escolares seguros y saludables. Estos programas suelen incorporar actividades y recursos que abordan aspectos como el desarrollo de la empatía, la resolución de conflictos, el fomento de relaciones saludables y la promoción del respeto y la inclusión.

Programa construyendo salud

El Programa Construyendo Salud para Soroa (2015) representa una estrategia educativa ampliamente reconocida y adaptable a nuestro entorno sociocultural, con potencial para integrarse

en cualquier plan de estudios de Educación para la Salud. Este programa se estructura en torno a siete elementos principales: información, toma de decisiones, autoestima, regulación emocional, competencias sociales, tolerancia y cooperación, así como tiempo de ocio. Está compuesto por 11 módulos diseñados para ser impartidos a lo largo de diecisiete sesiones de clase, cada una de 45 minutos de duración. Sin embargo, la duración puede variar según el enfoque del docente, la participación de los estudiantes u otros aspectos contextuales, lo que podría requerir sesiones adicionales para completar ciertas unidades de manera efectiva.

Programa Treva:

En la actualidad para Lopes (2020) nos enfrentamos a un notable déficit de atención por parte de los estudiantes, resultado del exceso de información y la sobrecarga sensorial derivada de la contaminación acústica y visual, principalmente ocasionada por dispositivos como teléfonos móviles, tabletas, ordenadores y videojuegos, junto con el ritmo de vida acelerado. Esta sobrestimulación y agitación constante no solo afecta la concentración de los alumnos, sino que también deteriora la convivencia en el aula y genera malestar en los docentes. El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) emerge como una propuesta innovadora en la educación del siglo XXI, diseñada para abordar las necesidades contemporáneas de la mayoría de las aulas. Su enfoque se centra en la introducción de prácticas de relajación y meditación, ofreciendo así una respuesta concreta a los desafíos que enfrentan tanto estudiantes como profesores en el entorno educativo actual.

Proyecto Kiva

Según CIPPEC (2007) kiva es un proyecto orientado a combatir el acoso escolar (bullying) a través de una serie de actividades y procedimientos diseñados para prevenir la violencia en las escuelas. Reconoce que en las situaciones de acoso escolar intervienen tres roles principales: la víctima, el acosador y los espectadores. Este programa fue concebido en la Universidad de Turku y cuenta con el respaldo financiero y el apoyo del Ministerio de Educación y Cultura de Finlandia.

Programa Zero

Para COPPA (2019) el enfoque del programa Zero se fundamenta en la comprensión de que el acoso implica la repetición de actos agresivos a lo largo del tiempo, perpetrados por uno o varios niños contra alguien que no puede defenderse adecuadamente. Zero subraya que el acoso puede

adoptar formas directas, como golpes físicos, insultos verbales, gestos negativos y exclusión, o formas indirectas, como difundir rumores falsos y manipular relaciones. Las herramientas digitales, como teléfonos móviles e Internet, pueden ser utilizadas como medios para perpetrar este tipo de acoso. Además, el acoso puede manifestarse de manera abierta o encubierta, con la posible participación de observadores o cómplices activos. Zero resalta la complejidad de la dinámica del acoso en el contexto de un sistema social.

Uso de la tecnología para la prevención:

Las herramientas y plataformas tecnológicas diseñadas para detectar y prevenir el acoso escolar en línea han experimentado un notable avance en los últimos años, abordando de manera más efectiva los desafíos que presenta este fenómeno. Estas soluciones tecnológicas suelen emplear algoritmos avanzados para monitorear y analizar el comportamiento en línea de los usuarios, identificando patrones que podrían indicar casos de acoso.

Aplicaciones para prevenir el acoso escolar según Classlife (2023)

Bark: Bark es una utilidad que emplea el análisis de texto para detectar indicios de bullying y otras conductas alarmantes en las interacciones en línea de los estudiantes. Al supervisar las redes sociales, los mensajes de chat y otros canales de comunicación digital, Bark notifica a los padres y a los responsables escolares cuando detecta comportamientos indebidos. Esta herramienta puede ser útil para reconocer tendencias y tomar medidas rápidas para prevenir casos de bullying.

NetSupport DNA: NetSupport DNA es una herramienta diseñada para supervisar y administrar la tecnología en entornos escolares, y cuenta con una función dedicada a la identificación del acoso escolar. Esta solución capacita a los administradores escolares para controlar el uso de la tecnología por parte de los estudiantes y reconocer conductas de bullying. Además, NetSupport DNA brinda apoyo a los estudiantes afectados y contribuye a establecer un ambiente escolar más seguro y favorable.

STOPit es una aplicación móvil creada para que los estudiantes denuncien de forma anónima el bullying y otros comportamientos alarmantes. Aparte de posibilitar informes confidenciales, STOPit presenta una opción de chat en vivo que permite a los estudiantes comunicarse de manera privada con un consejero escolar. Esta herramienta promueve un entorno de confianza y respaldo, facilitando la denuncia de casos de acoso escolar.

Enfoques basados en la comunidad

Los enfoques basados en la comunidad representan una faceta integral en la lucha contra el bullying en entornos escolares, abarcando estrategias que implican no solo a los estudiantes y educadores, sino también a padres, administradores escolares, personal de apoyo y miembros de la comunidad en general. Esta metodología reconoce la importancia de crear una cultura escolar que promueva el respeto, la empatía y la inclusión como pilares fundamentales para prevenir y abordar el bullying de manera efectiva. Al involucrar a toda la comunidad escolar, se fomenta un sentido de responsabilidad compartida y se fortalece el compromiso con la creación de entornos seguros y saludables para todos los estudiantes.

En este enfoque, se prioriza la colaboración y la comunicación entre todos los actores involucrados, con el objetivo de identificar y abordar las causas subyacentes del bullying, así como de desarrollar e implementar intervenciones adecuadas y sostenibles. Esto puede incluir la creación de políticas escolares claras y consistentes contra el acoso, programas de formación y sensibilización para estudiantes y personal educativo, así como la promoción de la participación activa de los padres en la vida escolar. Además, se pueden establecer alianzas con organizaciones comunitarias, servicios de salud mental y agencias gubernamentales para brindar apoyo adicional y recursos a las escuelas en la prevención y gestión del bullying. En resumen, los enfoques basados en la comunidad buscan transformar la cultura escolar en una que promueva el respeto mutuo, la inclusión y el bienestar de todos los miembros de la comunidad escolar.

Estudios de Caso y Ejemplos Prácticos

Para Hamodi & Jimenez (2018) el bullying es un problema en las aulas cada vez más visible. Este artículo presenta un análisis de proyectos de prevención de bullying exitosos en diferentes partes del mundo. Los resultados muestran que son prácticamente inexistentes los que comienzan con la prevención en la etapa infantil. Posteriormente se analizaron variables que podrían influir para prevenir el fenómeno en la etapa temprana y se presenta una propuesta educativa. Las variables influyentes fueron extraídas a través de un estudio de casos donde la técnica fue la observación sistemática en contextos educativos y los instrumentos para la recogida de datos fueron el cuaderno de campo y las listas de control. Los resultados muestran que la prevención del bullying en educación infantil guarda relación con la gestión de las siguientes variables: trabajo colaborativo,

distribución espacial de estudiantes, resolución de conflictos, forma de llegar a acuerdos, roles asumidos por los estudiantes y formas de trabajar apoyos.

El presente estudio de investigación e innovación en el campo de la educación artística para Lopez (2020) tiene como objetivo proponer una solución para abordar uno de los problemas más preocupantes en el ámbito educativo, que es el acoso escolar. Se analizarán las características y circunstancias que rodean a los actores involucrados, así como los factores que contribuyen a la aparición de comportamientos abusivos entre los estudiantes, con el fin de desarrollar una estrategia preventiva ante este fenómeno. Se busca proporcionar a los docentes una herramienta en el ámbito de la educación artística, basada en el diseño e implementación de actividades que utilicen diversos lenguajes artísticos, como las artes plásticas, teatrales, musicales y otros modelos artísticos, con el propósito de transformar a los alumnos. Esta herramienta tiene un doble propósito: promover valores de respeto, empatía y cohesión social entre los grupos escolares, y cultivar una actitud de fortaleza frente a situaciones difíciles que los estudiantes puedan enfrentar durante su desarrollo, mediante técnicas que fomenten el desarrollo de habilidades para construir una personalidad resiliente.

Para Quezadas, Baeza, Gomez, & Bracqbien (2022) la resiliencia se define como un proceso que capacita a un individuo, sistema o comunidad para resistir, adaptarse, transformarse y recuperarse de manera eficaz y oportuna frente a situaciones adversas. En el contexto educativo, la resiliencia proporciona una comprensión de las amenazas a las que se enfrenta la comunidad escolar y de los recursos y capacidades disponibles para hacerles frente. Este estudio, de naturaleza mixta y descriptiva, tuvo como objetivo principal identificar las competencias, prácticas y estrategias que fortalecen la resiliencia escolar, según la perspectiva de docentes y niños de entre 7 y 13 años en el estado de Tabasco, México. La investigación se llevó a cabo mediante encuestas y grupos focales, en los cuales participaron 230 docentes y 53 niños. Los resultados indican la necesidad de fortalecer los procesos de escucha y la sistematización del conocimiento de la comunidad educativa para desarrollar estrategias de intervención que mejoren la resiliencia escolar.

Ejemplos de buenas prácticas:

Los casos exitosos de implementación de estrategias innovadoras en instituciones educativas pueden ofrecer valiosas lecciones sobre cómo abordar eficazmente el bullying y promover un entorno escolar seguro y saludable. Un ejemplo destacado es el programa KiVa, implementado en Finlandia y reconocido internacionalmente por su efectividad en la prevención del acoso escolar.

KiVa se basa en la investigación y utiliza enfoques de intervención centrados en la comunidad para abordar el problema del bullying.

Otro caso exitoso es el programa Olweus Bullying Prevention Program, desarrollado en Noruega. Este programa también se centra en la prevención del acoso escolar a través de intervenciones a nivel escolar y comunitario. Incorpora estrategias como la formación de grupos de trabajo, la supervisión del recreo y la participación activa de los estudiantes en la creación de un ambiente escolar positivo.

Estos casos exitosos demuestran que las estrategias innovadoras pueden marcar una diferencia significativa en la prevención y el abordaje del bullying en las instituciones educativas. Al adoptar un enfoque integral que involucre a toda la comunidad escolar y se base en la investigación, es posible crear entornos escolares más seguros y saludables para todos los estudiantes.

Metodología

La revisión bibliográfica sobre Construyendo Resiliencia Digital: Estrategias Innovadoras contra el Bullying Escolar se llevará a cabo siguiendo un enfoque sistemático para identificar, analizar y sintetizar la literatura académica relevante en bases de datos académicas como: Latindex, Scielo, Dialnet, Scopus y Google Académico, así como en revistas especializadas y trabajos de conferencias relevantes.

Se establecerán definiciones claras de los conceptos de resiliencia digital y bullying escolar, así como de las estrategias innovadoras para abordar este problema. Esto proporcionará una base sólida para la selección y análisis de la literatura relevante. Se diseñará una estrategia de búsqueda utilizando términos relacionados con el tema, como "resiliencia digital", "bullying escolar", "ciberacoso", "estrategias de intervención", "prevención del acoso cibernético", entre otros. Se utilizarán operadores lógicos para maximizar la sensibilidad de la búsqueda.

Se aplicarán criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios pertinentes. Los criterios de inclusión podrían incluir la relevancia del estudio para el tema, la calidad metodológica y la fecha de publicación. Se incluirán estudios empíricos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios teóricos relevantes.

Se realizará una síntesis narrativa de los hallazgos de los estudios incluidos, identificando patrones, tendencias y discrepancias en la literatura. Se agruparán los estudios por temas y se destacarán las principales conclusiones y recomendaciones. Se evaluará la calidad metodológica de los estudios

incluidos utilizando herramientas de evaluación de la calidad específicas para cada tipo de estudio. Esto ayudará a determinar la fiabilidad y validez de la evidencia presentada en los estudios revisados.

Esta metodología garantizará la rigurosidad y la fiabilidad de la revisión bibliográfica sobre la construcción de resiliencia digital y las estrategias innovadoras contra el bullying escolar, proporcionando una base sólida para la comprensión y la intervención en este importante problema educativo.

Conclusiones y Recomendaciones

La construcción de resiliencia digital emerge como una estrategia fundamental en la lucha contra el bullying escolar en la era digital. En un mundo cada vez más interconectado y digitalizado, los estudiantes enfrentan desafíos únicos y complejos en su experiencia educativa, siendo el acoso y el ciberacoso dos de los problemas más significativos que afectan su bienestar y desarrollo. En este contexto, la resiliencia digital se convierte en un escudo protector que fortalece la capacidad de los estudiantes para hacer frente a estas adversidades y salir fortalecidos de las situaciones de riesgo en línea. La capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar las adversidades en línea, desarrollando habilidades para hacer frente a situaciones de acoso y ciberacoso, es fundamental para promover un entorno escolar seguro y saludable.

La promoción de la resiliencia digital no solo tiene un impacto en el bienestar individual de los estudiantes, sino también en el éxito académico y el desarrollo integral de la comunidad escolar en su conjunto. Al construir resiliencia digital, estamos preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo digital de manera segura y responsable, y estamos creando entornos escolares que fomentan el aprendizaje, la colaboración y el crecimiento personal en un ambiente libre de acoso y ciberacoso.

Las estrategias innovadoras para construir resiliencia digital entre los estudiantes son variadas y pueden incluir programas de educación emocional, entrenamiento en habilidades sociales y emocionales, actividades de sensibilización sobre el bullying y el ciberacoso, así como el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y habilidades de afrontamiento específicas para el contexto digital.

Es crucial que los educadores, padres y otros agentes de la comunidad educativa trabajen en colaboración para implementar y sostener estas estrategias innovadoras. La cooperación entre la

escuela, la familia y la comunidad es fundamental para abordar el bullying escolar de manera efectiva y promover un entorno escolar inclusivo y seguro para todos los estudiantes.

Desarrollar e implementar programas de educación emocional y habilidades sociales en las escuelas, con un enfoque específico en el desarrollo de la resiliencia digital entre los estudiantes. Promover la sensibilización y la educación sobre el bullying y el ciberacoso en la comunidad escolar, incluyendo talleres, charlas y actividades educativas dirigidas a estudiantes, padres y educadores.

Realizar investigaciones futuras para evaluar el impacto a largo plazo de las estrategias innovadoras para construir resiliencia digital, así como para identificar nuevas áreas de intervención y mejora en la prevención del bullying escolar en el contexto digital. Integrar el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y habilidades de afrontamiento específicas para el contexto digital en el currículo escolar, con un enfoque en el uso seguro y responsable de la tecnología.

Referencias

1. Blatt, S. (2023). Bullying (acoso escolar). MANUAL MSD, Disponible en : https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/salud-infantil/v823910_es/bullying-acoso-escolar.
2. CIPPEC. (2007). KIVA, actuando para reducir el bullying. CIPPEC, Disponible en : <https://www.cippec.org/innovaciones-educativas/kiva-actuando-para-reducir-el-bullying/>.
3. Classlife. (2023). Las herramientas y plataformas tecnológicas diseñadas para detectar y prevenir el acoso escolar en línea han experimentado un notable avance en los últimos años, abordando de manera más efectiva los desafíos que presenta este fenómeno. Estas soluciones te. Classlife, Disponible en : <https://www.classlife.education/blog/inteligencia-artificial-bullying/>.
4. COPPA. (2019). El exitoso programa noruego antibullying “Zero” se extiende por Chile. COPPA, Disponible en : <https://coppaprevencion.org/exitoso-programa-noruego-antibullying-zero-extiende-chile/#:~:text=%E2%80%9CZero%E2%80%9D%20es%20un%20presigioso%20programa,reconocimiento%20de%20la%20Uni%C3%B3n%20Europea>.

5. Formainfancia. (2021). Tipos de bullying más comunes y sus características. Formainfancia, Disponible en : <https://formainfancia.com/tipos-bullying-protocolo-intervencion/>.
6. Hamodi, C., & Jimenez, L. (2018). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil? IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, Disponible en : <https://www.redalyc.org/journal/5216/521654339002/html/>.
7. Lopes, L. (2020). El Programa TREVA. Progama Treva, Disponible en : <https://programatreva.org/>.
8. Lopez, A. (2024). Causas y consecuencias del bullying o acoso escolar. UNICEF, Disponible en : [https://www.unicef.es/blog/educacion/acoso-escolar#:~:text=El%20acoso%20puede%20definirse%20como,ingl%C3%A9s%20to%20bully%20\(intimidar\)](https://www.unicef.es/blog/educacion/acoso-escolar#:~:text=El%20acoso%20puede%20definirse%20como,ingl%C3%A9s%20to%20bully%20(intimidar).).
9. Lopez, J. (2020). ACCIÓN EDUCATIVA RESILIENTE A TRAVÉS DEL ARTE PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR. Resiarte, pagina 2 disponible en : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22769/ResiArte%2C%20accion%20educativa%20resiliente%20a%20traves%20del%20Arte%20para%20la%20prevencion%20del%20acoso%20escolar.pdf>.
10. Merayo, M. (2013). ACOSO ESCOLAR. Madrid: CEAPA, puerta del sol, Disponible en : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://unaf.org/wp-content/uploads/2015/06/Guia-acoso-escolar-CEAPA.pdf>.
11. Morales, A., & Pindo, M. (2014). TIPOS DE ACOSO ESCOLAR ENTRE PARES EN EL COLEGIO NACIONAL MIXTO MIGUEL MERCHÁN OCHOA. Cuenca: Universidad de Cuenca , pagina 30, disponible en : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5042/1/TESIS.pdf>.
12. ProFuturo. (2023). Resiliencia digital: un superpoder para afrontar los peligros digitales. ProFuturo, Disponible en : <https://profuturo.education/observatorio/competencias-xxi/resiliencia-digital-un-superpoder-para-afrontar-los-peligros-digitales/>.
13. Quezadas, A., Baeza, E. O., Gomez, C., & Bracqbien, C. (2022). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. rlee Revista

- Latinoamericana de Estudios Educativos , Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/270/27072331007/html/>.
14. Sevilla, M., & Sánchez, M. (2022). Bullying. CUIDATE PLUS, Disponible en :<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/bullying.html>.
 15. Soroa, J. (2015). PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL. Blogger, Disponible: <https://jcsoroa.blogspot.com/2015/04/programas-de-educacion-emocional.html>.
 16. Tinitana, C. (2015). “PREVALENCIA PUNTUAL DE LOS TIPOS DE BULLYING EN LOS ADOLESCENTES DE PRIMERO AL TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD CIENCIAS BÁSICAS DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA, DEL CANTÓN CATAMAYO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2013-2014. Loja: UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA SALUD HUMANA , Disponible en : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12320/1/TESIS%20DE%20PREVALENCIA%20PUNTUAL%20DE%20TIPO%20S%20DE%20BULLYING%20CD.pdf.
 17. Vaquero, E. (2013). Estudio sobre la resiliencia y las competencias digitales de los jóvenes adolescentes en situación de riesgo de exclusión social. Lleida: Universidad de Llada, disponible en : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/116373/%20Tevt1de2.pdf?sequence=16.

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).