



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PSICOEDUCACIÓN DIRIGIDA A ADOLESCENTES CON SINTOMATOLOGÍA
ANSIOSA ANTE EVENTOS DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL EN UN COLEGIO
PARTICULAR DE GUAYAQUIL.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciado(a) en Psicología**

AUTORES:

VERA LUCAS BRITHANY TATIANA

PROAÑO AGUAYO JOSHUA HERNAN

TUTOR:

PSIC. CL. FLORES SILVA BRYAN ANDRES, MSC

Guayaquil-Ecuador 2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, **Vera Lucas Brithany Tatiana** con documento de identificación No. **0955414941** y **Proaño Aguayo Joshua Hernan** con documento de identificación No. **0954119913**; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,

Vera Lucas Brithany Tatiana

0955414941

Proaño Aguayo Joshua Hernan

0954119913

- I. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación
a la Universidad Politécnica Salesiana

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, **Vera Lucas Brithany Tatiana** con documento de identificación No. **0955414941** y **Proaño Aguayo Joshua Hernan** con documento de identificación No. **0954119913**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Psicoeducación dirigida a adolescentes con sintomatología ansiosa ante eventos de violencia sexual digital en un colegio particular de Guayaquil”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado(a) en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,

Vera Lucas Brithany Tatiana

0955414941

Proaño Aguayo Joshua Hernan

0954119913

II. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Flores Silva Bryan Andres** con documento de identificación N° **0920184512** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN DIRIGIDA A ADOLESCENTES CON SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA ANTE EVENTOS DE VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL EN UN COLEGIO PARTICULAR DE GUAYAQUIL**, realizado por **Vera Lucas Brithany Tatiana** con documento de identificación No. **0955414941** y por **Proaño Aguayo Joshua Hernan** con documento de identificación No. **0954119913**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,

Psic. Bryan Andres Flores Silva, Msc

0920184512

III. Dedicatoria

A mi madre Yuliana Lucas, mi abuela Miriam Gavica y a mi difunto abuelo Freddy Vera, su amor, su apoyo, consejos, por sus regaños y paciencia, han sido la base para lograr todo esto y llegar hasta aquí, gracias por confiar en mí y por estar en los momentos más importantes de mi vida.

A mi difunta bisabuela Umbelina García, su amor fue muy valioso, sé que ella estaría muy orgullosa de mi por haber culminado esta meta.

Brithany Vera Lucas

IV. Agradecimiento

Quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, Fuente de sabiduría y guía en cada paso en mi vida, este logro no hubiera sido posible, agradezco tu bendición y fortaleza que me has brindado para poder superar los desafíos y poder alcanzar unas de mis metas.

A la Universidad Politécnica Salesiana, gracias por brindarme buenas oportunidades para crecer académicamente y profesional. Mi gratitud también va a todos los docentes de la carrera de psicología por su apoyo y enseñanza durante estos 4 años.

A mi familia, especialmente a mi madre Yuliana y mi abuela Miriam, les agradezco su amor incondicional, su apoyo y consejos de seguir adelante a pesar de todo, por no dejarme caer, sin ustedes este logro no habría sido posible.

A mi difunto abuelo, Freddy Vera, sus consejos me ayudaban mucho, sé que él está feliz y orgulloso de poder verme de donde sea que el este de lograr alcanzar una de mis metas.

A mis buenos amigos de la universidad, Emily De La Cruz, Anai Martillo e Isaac Montenegro por su compañía, risas, confianza y apoyo en los momentos de estrés y alegría. La universidad me dio grandes amigos, su amistad me ayudo a mantener el ánimo en los momentos más duros.

A mi buen amigo del colegio, Paul Tómalá por su ayuda constante, por darme ánimos y no dejarme sola a pesar de todo.

A mi gran amigo, David Allauca, que a pesar de todo y de la distancia el creía en mí, sé que estará orgulloso por este logro, su apoyo y confianza son muy valiosas para mí.

A todos, gracias por ser parte de este viaje.

Brithany Vera Lucas

V. Resumen

El trabajo titulado "Psicoeducación dirigida a adolescentes con sintomatología ansiosa ante eventos de violencia sexual digital en un colegio particular de Guayaquil" aborda la problemática creciente de la violencia sexual digital (VSD) y su impacto en la salud mental de los adolescentes. Los autores, Brithany Tatiana Vera Lucas y Joshua Hernán Proaño Aguayo, proponen un programa psicoeducativo diseñado para fomentar la comprensión y la gestión emocional en situaciones de riesgo relacionadas con el entorno digital.

La violencia sexual digital se define como una forma de agresión que incluye el acoso en línea, la difusión no consentida de contenido íntimo y otras formas de abuso que ocurren a través de plataformas digitales. Este fenómeno afecta especialmente a los adolescentes, quienes, debido a su constante interacción con las redes sociales y la tecnología, son más vulnerables a este tipo de violencia. La exposición a la VSD puede generar altos niveles de ansiedad, manifestándose en síntomas físicos como dolores de cabeza, insomnio y malestar gastrointestinal, así como en síntomas emocionales como preocupación excesiva, miedo al juicio social y aislamiento.

El objetivo principal del programa es implementar estrategias de psicoeducación que no solo prevengan el abuso digital, sino que también fortalezcan las competencias emocionales de los adolescentes. A través de talleres, charlas y dinámicas grupales, se busca dotar a los jóvenes de herramientas prácticas para manejar su bienestar emocional, identificar situaciones de riesgo y establecer límites claros en el entorno digital.

El enfoque metodológico es cualitativo y se basa en la recolección de datos mediante entrevistas, test de ansiedad y observaciones. La población objetivo fue un grupo de 70 adolescentes de 15 a 16 años, quienes participaron activamente y mostraron interés en las dinámicas propuestas.

Los resultados indican que, a pesar de algunos desafíos, como la resistencia inicial de algunos estudiantes, el programa logró aumentar la conciencia crítica sobre la VSD y mejorar las habilidades de afrontamiento. Se evidenció una mayor disposición para establecer límites y buscar apoyo, reflejando un impacto positivo en su salud mental.

En conclusión, la sistematización de esta experiencia destaca la importancia de la psicoeducación como una herramienta clave para empoderar a los adolescentes y abordar de manera efectiva la violencia sexual digital en el contexto escolar. El programa no solo contribuye a la prevención del abuso digital, sino que también promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales que son esenciales para el bienestar integral de los jóvenes.

Palabras clave: Psicoeducación, adolescentes, ansiedad, violencia sexual digital, salud mental, prevención, competencias emocionales.

VI. Abstract

The work entitled “Psychoeducation aimed at adolescents with anxious symptomatology in the face of digital sexual violence events in a private school in Guayaquil” addresses the growing problem of digital sexual violence (DSV) and its impact on the mental health of adolescents. The authors, Brithany Tatiana Vera Lucas and Joshua Hernán Proaño Aguayo, propose a psychoeducational program designed to foster understanding and emotional management in risk situations related to the digital environment.

Digital sexual violence is defined as a form of aggression that includes online harassment, non-consensual dissemination of intimate content and other forms of abuse that occur through digital platforms. This phenomenon particularly affects adolescents, who, due to their constant interaction with social networks and technology, are more vulnerable to this type of violence. Exposure to DSV can generate high levels of anxiety, manifesting in physical symptoms such as headaches, insomnia and gastrointestinal discomfort, as well as emotional symptoms such as excessive worry, fear of social judgment and isolation.

The objective of the program is to implement psychoeducation strategies that not only prevent digital abuse but also strengthen the emotional competencies of the main objective of the program is to implement psychoeducation strategies that not only prevent digital abuse, but also strengthen the emotional competencies of adolescents. Through workshops, talks and group dynamics, the aim is to provide young people with practical tools to manage their emotional well-being, identify risk situations and establish clear limits in the digital environment.

The methodological approach is qualitative and is based on data collection through interviews, anxiety tests and observations. The target population was a group of 70 adolescents aged 15 to 16, who actively participated and showed interest in the proposed dynamics.

The results indicate that, despite some challenges, such as the initial resistance of some students, the program succeeded in increasing critical awareness of VSD and improving coping skills. A greater willingness to set boundaries and seek support was evidenced, reflecting a positive impact on their mental health.

In conclusion, the systematization of this experience highlights the importance of psychoeducation as a key tool to empower adolescents and effectively address digital sexual violence in the school context. The program not only contributes to the prevention of digital abuse but also promotes the development of socioemotional skills that are essential for the comprehensive well-being of young people.

Keys words: Psychoeducation, adolescents, anxiety, digital sexual violence, mental health, prevention, emotional competencies.

VII. Índice de Contenido

I. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana	3
II. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.	4
III. Dedicatoria	5
IV. Agradecimiento	5
V. Resumen.....	7
VI. Abstract.....	9
VII. Índice de Contenido.....	11
VIII. Datos informativos del proyecto.....	13
8.1. Nombre de la práctica de intervención o investigación:	13
8.2. · Nombre de la institución o grupo de investigación:	13
8.3. · Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento) .	13
IX. Localización.....	14
X. Objetivo.....	14
10.1. Específicos	14
XI. Eje de la intervención o investigación	15
11.1. Violencia.....	15
11.2. El Rol del Anonimato y la Tecnología en la Violencia Sexual Digital	17
11.3. La Desconexión Moral	18
11.4. Implicaciones en la Salud Mental: Hacia la Ansiedad en Adolescentes	19
11.5. Ansiedad	19
11.6. Causas y Factores de Riesgo.....	21
11.7. El Afrontamiento en la Psicología	22
11.8. Psicoeducación como Estrategia de Prevención	24
11.9. Rol de los Docentes y las Autoridades Educativas en la Implementación de Programas Psicoeducativos	26
XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	27
XIII. Metodología.....	28
13.1. Instrumentos.....	30
13.1.1. Técnica e instrumentos.....	30

13.1.2.	Instrumentos empleados en la práctica	30
13.2.	Población y muestra	32
13.3.	Criterios de inclusión	32
13.4.	Instrumentos empleados en la sistematización.....	33
13.4.1.	Diario de campo.....	33
13.4.2.	Registros de observación.....	34
13.4.3.	Reporte o registro de entrevista.....	34
13.4.4.	Lista de asistencias.....	35
XIV.	Preguntas clave.....	35
XV.	Organización y procesamiento de la información	36
15.1.	Cuadro de sesiones.....	37
XVI.	Análisis de la información.....	40
16.1.	Prevención de la Violencia Sexual Digital	40
16.2.	Intervención en Ansiedad	42
16.3.	Psicoeducación en Adolescentes	43
16.4.	Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes.....	44
16.5.	Test de Ansiedad en Adolescentes.....	45
XVII.	Justificación.....	46
XVIII.	Caracterización de los beneficiarios	49
XIX.	Interpretación	51
19.1.	Prevención de la Violencia Sexual Digital	52
19.2.	Intervención en Ansiedad	56
19.3.	Psicoeducación en Adolescentes	58
19.4.	Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes.....	60
19.5.	Test de Ansiedad en Adolescentes.....	64
XX.	Principales logros del aprendizaje	67
XXI.	Conclusiones.....	71
XXII.	Recomendaciones.....	73
XXIII.	Referencias bibliográficas.....	74
XXIV.	Anexos	80

VIII. Datos informativos del proyecto

8.1. Nombre de la práctica de intervención o investigación:

" Charlando con los adolescentes: Entendiendo la violencia sexual digital y su impacto en la ansiedad "

8.2. · Nombre de la institución o grupo de investigación:

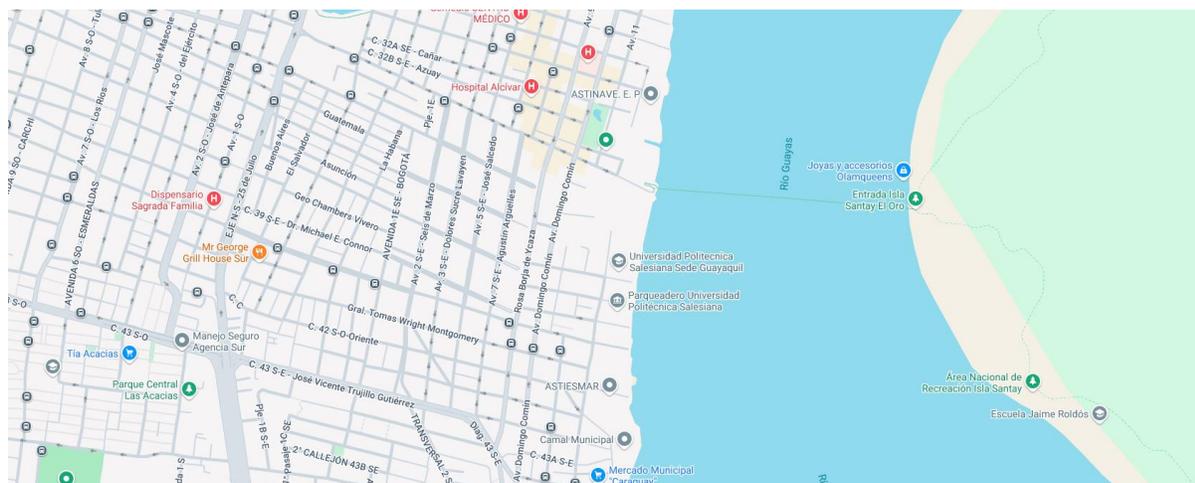
Unidad educativa fiscomisional de la ciudad de Guayaquil.

8.3. · Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)

La actual sistematización se centra en la violencia sexual digital, un problema psicosocial que incluye diversas formas de agresión en entornos virtuales, como la difusión no consentida de contenido íntimo, el acoso en línea y la sextorsión. Debido a su constante interacción en redes sociales y su limitada capacidad para gestionar la privacidad, esta problemática afecta especialmente a la población adolescente, lo que aumenta su vulnerabilidad ante este tipo de situaciones (León Castro, 2022). En este contexto, la violencia sexual digital impacta la salud mental de los jóvenes. Genera un alto nivel de ansiedad. Esta ansiedad se manifiesta en síntomas como preocupación excesiva, problemas para dormir, aislamiento social y molestias físicas. Los jóvenes a menudo experimentan dolor de cabeza y malestar gastrointestinal. Estos síntomas a menudo se ven relacionados con el miedo a ser expuestos en público y juicios sociales en el entorno digital. (Bueno Suybate, 2019). Ante esta realidad, la implementación de estrategias de psicoeducación en el ámbito escolar se plantea como la intervención principal. Este enfoque tiene un doble objetivo: prevenir el abuso digital y fortalecer las competencias emocionales y sociales de los adolescentes. Esto permite crear entornos educativos seguros y resilientes, y brinda a los

jóvenes las herramientas necesarias para proteger su bienestar emocional y enfrentar los riesgos del entorno digital Ccaipane, 2023).

IX. Localización



La institución que nos brindó su apoyo para llevar a cabo esta iniciativa está ubicada en la Av. Domingo Comín 205, Guayaquil, 090101 (Google, s.f.).

X. Objetivo

Exponer el desarrollo de un programa de psicoeducación que trate la sintomatología ansiosa en adolescentes frente a situaciones de violencia sexual digital, con el objetivo de fomentar la comprensión, prevención y gestión emocional de estas experiencias en un colegio particular de Guayaquil.

10.1. Específicos

Proponer materiales educativos y recursos que faciliten la prevención y el manejo emocional de las experiencias relacionadas con la violencia sexual digital.

Recopilar las lecciones aprendidas y buenas prácticas del programa, que puedan ser útiles para futuras intervenciones en el ámbito educativo.

Reflejar el impacto del programa de psicoeducación en la reducción de la sintomatología ansiosa de los adolescentes, analizando cambios en sus actitudes, comportamientos y habilidades de afrontamiento frente a la violencia sexual digital.

XI. Eje de la intervención o investigación

El estudio de la violencia sexual digital y su relación con la ansiedad en jóvenes requiere un enfoque que combine teorías de la psicología, la sociología y la educación. Comprender estos enfoques teóricos es clave para crear intervenciones y políticas efectivas que aborden esta problemática. Además, examinar las prácticas actuales resulta indispensable. Esto permitirá profundizar en las experiencias y percepciones de los jóvenes afectados por este tipo de violencia. Este enfoque nos brinda una visión clara de los efectos emocionales y psicológicos que la violencia sexual digital tiene en los adolescentes, así como los factores que influyen en el desarrollo y en como las víctimas responden. Antes de centrarnos en la violencia sexual digital, debemos analizar el fenómeno de la violencia en general, considerando sus diferentes manifestaciones y clasificaciones. Esto permitirá abordar la problemática desde una perspectiva más amplia, lo que ayudará a entender mejor su influencia en la sociedad.

11.1. Violencia

A lo largo de la historia, la violencia ha sido estudiada desde diferentes perspectivas, ya que es un fenómeno social complejo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder, ya sea físico o a través de amenazas, contra uno mismo, otra persona o un grupo. Esto puede desencadenar en consecuencias graves,

como lesiones, muertes, problemas psicológicos, alteraciones en el desarrollo y diversas formas de privación (OMS, 2024). En este sentido, la violencia no solo causa daño físico, sino que también en la salud emocional, mental y social de las personas. Hay tres tipos principales de violencia: autoinfligida, interpersonal y colectiva. La violencia autoinfligida se refiere a los daños que una persona se causa a sí misma, como el suicidio o las autolesiones. La violencia interpersonal ocurre entre personas en diferentes contextos, como en el hogar, la comunidad o la sociedad en general. La violencia colectiva, por otro lado, implica agresiones a gran escala, como guerras o actos terroristas (OMS, 2024). En el contexto de la violencia interpersonal, una de sus manifestaciones más graves es la violencia sexual, que se define como cualquier acto sexual que se comete sin el consentimiento explícito de la víctima. Esto puede incluir desde el acoso hasta la violación, y puede tener consecuencias físicas, emocionales y psicológicas muy serias.

El concepto de la violencia sexual se encuentra estrechamente ligado a las dinámicas de poder y control. Esta violencia sexual no solo es una agresión contra la persona, sino que también es una expresión de la desigualdad estructural de género que coloca a las mujeres y a otras personas vulnerables en una posición de subordinación. Las estructuras de poder subyacentes en las relaciones de género influyen directamente en la frecuencia y naturaleza de esta violencia (Bourdieu, 2002). Desde una perspectiva de género, la violencia sexual no solo causa daños físicos a las víctimas, sino que también afecta su subjetividad y autonomía, reforzando las normas sociales que deshumanizan y objetivan a las personas. Por lo tanto, la violencia sexual debe ser entendida no solo como un acto individual, sino como un fenómeno cultural relacionado con la violencia estructural y la desigualdad social (Butler, 1990). La evolución de las tecnologías digitales ha generado un cambio significativo en la naturaleza de la violencia sexual, lo que ha llevado al surgimiento de la violencia sexual digital (VSD). Esta forma de violencia incluye conductas

sexuales no consentidas cometidas a través de plataformas digitales, como el acoso sexual en línea o la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento. La capacidad de anonimato y la difusión masiva en las redes sociales amplifican los efectos de la violencia sexual digital, permitiendo que un acto de agresión se propague rápidamente (González, 2023).

La violencia sexual digital se manifiesta de varias maneras, como la sextorsión, el envío no solicitado de imágenes íntimas o la creación y distribución de contenido íntimo sin consentimiento. Estas conductas no solo afectan negativamente la integridad física y psicológica de las víctimas, sino que también tienen un impacto significativo en su bienestar social, ya que las agresiones se vuelven visibles y, en muchos casos, dañan la reputación personal y profesional de la persona afectada (García, 2024). La conexión entre la violencia sexual tradicional y la violencia sexual digital no es casual. Ambas formas de violencia son parte de un mismo patrón de dominación y control, que se ve intensificado en el entorno digital. La violencia sexual digital es una forma más de abuso sexual que se produce en la vida real, pero que se traslada a los entornos virtuales, donde la falta de control y la impunidad la hacen más fácil de cometer (García, 2024).

11.2. El Rol del Anonimato y la Tecnología en la Violencia Sexual Digital

El anonimato, que se refiere a la capacidad de actuar sin revelar la identidad personal, es una característica inherente a muchas plataformas digitales actuales. Aunque esta capacidad puede fomentar la libertad de expresión y el intercambio de ideas, también ha generado un entorno propicio para la perpetuación de comportamientos antisociales, como la violencia sexual digital. Desde una perspectiva psicológica y social, el anonimato reduce la percepción de las consecuencias de las acciones de los agresores, lo que disminuye su capacidad de empatizar con las víctimas y los hace más propensos a comportarse de manera agresiva. Esto crea una

desconexión entre las acciones del agresor y el impacto que tienen en las víctimas, lo que perpetúa la violencia (Gómez Tabares & Correa Duque, 2022). Además, las tecnologías digitales han amplificado la difusión y la permanencia de esta forma de violencia, permitiendo que las plataformas digitales y las aplicaciones de comunicación difundan y conserven contenidos íntimos no consentidos de manera masiva e indefinida, lo que prolonga el daño psicológico y emocional de las víctimas y las exponen a un ciclo continuo de violencia. (Bastidas Álvarez & Rodríguez Salazar, 2022).

11.3. La Desconexión Moral

La teoría de la desconexión moral, desarrollada por Bandura (1990), es una contribución significativa al análisis de los procesos cognitivos que permiten a los individuos comprometerse en actos inmorales sin experimentar sentimientos de culpa o autorreproche. Según este modelo, las personas pueden justificar comportamientos antiéticos mediante estrategias sociocognitivas que distorsionan la percepción de sus acciones. Estas estrategias incluyen la justificación moral, la minimización de la responsabilidad personal y la deshumanización de las víctimas, lo que permite desvincularse del impacto moral de sus actos (Bandura, 2016; Gómez & Durán, 2021).

En el contexto de la violencia sexual digital, los agresores recurren a estas estrategias para racionalizar sus conductas. La justificación moral puede incluir argumentos como que las normas del entorno digital difieren de las del mundo físico, mientras que el desplazamiento de la responsabilidad individual diluye el sentimiento de culpa, atribuyéndole a factores externos o colectivos. Por su parte, la deshumanización de las víctimas, al despojarlas de su condición de sujetos íntegros, refuerza la legitimación de los actos violentos. En este escenario, el anonimato actúa como un catalizador, facilitando el uso de estos mecanismos y ampliando la impunidad de los agresores (Bandura, 1999; Hymel & Perren, 2015).

11.4. Implicaciones en la Salud Mental: Hacia la Ansiedad en Adolescentes

Las víctimas de VSD experimentan una serie de consecuencias psicológicas que afectan su bienestar general. Estudios han evidenciado que la exposición a esta forma de violencia está asociada con el desarrollo de ansiedad, estrés postraumático y depresión (Gómez Tabares & Correa Duque, 2022). La constante sensación de vulnerabilidad y la incertidumbre sobre la posible difusión de material íntimo generan un estado de hipervigilancia en los adolescentes, lo que impacta su desempeño académico y su vida social.

Además, esto tiene un impacto emocional de la VSD que no solo afecta a las víctimas directas, sino que también a su entorno cercano, como puede ser sus familiares y amigos, quienes pueden experimentar estrés al presenciar el sufrimiento de sus seres queridos.

11.5. Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional complejo que se caracteriza por sentimientos persistentes de miedo, tensión y preocupación ante situaciones que se perciben como amenazantes. Afecta a adultos y adolescentes por igual, pero en estos últimos tiene una importancia especial debido a los desafíos propios de esta etapa del desarrollo. Durante la adolescencia, los cambios biológicos, psicológicos y sociales profundos incrementan la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM5) describe varias formas de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y la fobia social, lo que muestra la complejidad de esta condición (American Psychiatric Association, 2013). La ansiedad en la adolescencia puede verse influenciada por factores internos y externos. Según la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson (1950), los adolescentes deben consolidar su identidad y establecer relaciones significativas, lo que los hace especialmente sensibles a los

eventos estresantes. La violencia sexual digital es uno de estos eventos estresantes, y se caracteriza por acoso, manipulación, difusión de contenido íntimo sin consentimiento y explotación en plataformas en línea. Esta forma de violencia tiene graves implicaciones, no sólo en el bienestar emocional de las víctimas, sino también en su desarrollo psicosocial. Las consecuencias de la violencia sexual digital pueden incluir el deterioro del autoconcepto, la sensación de inseguridad, el aislamiento social y la aparición de trastornos como la ansiedad (Bordignon, NA, 2005).

Considerando que la VSD se manifiesta a través del acoso en redes sociales, el chantaje emocional con contenido íntimo y la manipulación de menores en plataformas digitales, los efectos en las víctimas son muy graves. Estas conductas, que son delitos, afectan seriamente la salud mental, generando un círculo de ansiedad que se mantiene debido al miedo al juicio social y la revictimización. La sobreexposición en entornos virtuales y la falta de regulaciones efectivas empeoran este problema, dejando a muchos adolescentes sin acceso a protección adecuada. Los síntomas de ansiedad en los adolescentes pueden manifestarse básicamente, emocionalmente y conductualmente. Los síntomas físicos más comunes incluyen palpitaciones, dolores de cabeza, fatiga y alteraciones en el sueño, como insomnio o pesadillas. Estas reacciones muestran cómo el cuerpo responde al estrés crónico relacionado con la ansiedad.

En el plano emocional, los adolescentes pueden sentirse inquietos, irritables y desesperanzados, incluso cuando no hay un peligro real presente (Silva Salazar, GV 2020). Estos sentimientos de amenaza constante provocan un malestar significativo que afecta negativamente su calidad de vida. En el ámbito conductual, la ansiedad se manifiesta a través de la evitación de actividades sociales, el aislamiento, el bajo rendimiento académico y, en casos extremos, conductas autolesivas. Estos últimos son intentos ineficaces de manejar el malestar emocional y pueden empeorar la situación al evitar confrontar los factores desencadenantes (Moreno Méndez

et al., 2009). En contextos de violencia sexual digital, las conductas de evitación pueden incluir el alejamiento de las redes sociales y la desconfianza en las interacciones en línea, lo que limita el acceso a oportunidades educativas, sociales y recreativas.

11.6. Causas y Factores de Riesgo

La VSD se debe a la interacción entre factores personales, sociales y tecnológicos que aumentan la vulnerabilidad de los adolescentes. En el ámbito personal, la baja autoestima, la percepción negativa de la propia imagen corporal y las deficiencias en habilidades socioemocionales son factores clave que predisponen a los jóvenes a ser víctimas de esta forma de violencia. La incapacidad de establecer límites claros en el entorno digital o de identificar conductas inapropiadas también incrementa el riesgo de exposición al abuso (Simbaqueva Bolívar, 2021). La presión de grupo es otro factor importante, ya que se relaciona directamente con los factores individuales mencionados anteriormente. Por ejemplo, los adolescentes con baja autoestima o dificultades para establecer límites claros pueden sentirse presionados para adaptarse a la norma del grupo, lo que puede llevar a conductas como el sexting. Esta conexión muestra cómo las dinámicas grupales intensifican las vulnerabilidades personales y crean un entorno que facilita la victimización. Los adolescentes pueden participar en actividades como el sexting para sentirse aceptados y pertenecer a un grupo, a menudo sin considerar las posibles consecuencias. Las redes sociales, en particular, han creado un entorno en el que la difusión de contenido personal e íntimo se ha vuelto común, lo que facilita la victimización de los jóvenes más vulnerables (Acevedo-Castillo et al., 2020). El entorno tecnológico también desempeña un papel importante en la VSD, especialmente debido a la falta de regulación adecuada en las plataformas digitales, el anonimato en línea y la accesibilidad a dispositivos sin supervisión. Estas condiciones no solo aumentan la posibilidad de agresiones, sino que también resaltan la necesidad de implementar

estrategias preventivas, como la educación en ciberseguridad, talleres de concienciación y supervisión parental, que se abordarán en la siguiente sección dedicada a la psicoeducación. En este entorno, los agresores pueden operar con relativa impunidad (Bastidas Álvarez & Rodríguez Salazar, 2022).

11.7. El Afrontamiento en la Psicología

En psicología, el afrontamiento se define como el conjunto de mecanismos que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes, ansiedad o problemas importantes en su vida. Estas estrategias les permiten adaptarse a las demandas internas y externas que perciben como desafiantes o amenazantes. Además de superar dificultades, el afrontamiento también implica aprender y crecer a partir de ellas, dependiendo de los recursos personales, sociales y contextuales disponibles (Simbaqueva Bolívar, 2021).

Según Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento es un proceso dinámico en el que las personas evalúan constantemente las demandas del entorno y los recursos disponibles para responder a ellas. Este enfoque considera el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que un individuo realiza para manejar las demandas internas y externas que exceden sus recursos, gestionando así las emociones generadas por dichas demandas (Sanjuán y Ávila, 2016; Solís y Vidal, 2006).

Los estilos de afrontamiento son predisposiciones de personalidad relativamente estables, mientras que las estrategias son procesos específicos y cambiantes según las circunstancias. Por ejemplo, los estilos de afrontamiento incluyen resolver el problema, buscar apoyo en otros y evitar la confrontación, mientras que las estrategias abarcan acciones concretas como concentrarse en resolver un asunto, buscar apoyo social o recurrir a actividades recreativas para manejar el estrés (Solís y Vidal, 2006; Piemontesi y Heredia, 2009).

El enfoque de afrontamiento de Lazarus y Folkman identifica dos categorías principales de estrategias: el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción. Estas estrategias son fundamentales para enfrentar situaciones como la VSD, ya que permiten abordar tanto las causas inmediatas como las consecuencias emocionales del problema. El afrontamiento centrado en el problema se enfoca en realizar acciones directas para cambiar o solucionar la situación generadora de estrés. Por ejemplo, en casos de VSD, las acciones podrían incluir denunciar a los agresores, bloquearlos en las plataformas digitales y buscar apoyo de adultos, instituciones educativas o autoridades legales. Este enfoque otorga a las víctimas una sensación de control sobre la situación, lo cual es crucial para disminuir la ansiedad y aumentar la autoeficacia (Gómez Tabares & Correa Duque, 2022).

Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción está orientado a manejar las emociones relacionadas con la experiencia estresante. Incluye técnicas como ejercicios de relajación, comunicación con familiares o amigos de confianza, y la realización de actividades recreativas para mitigar el impacto emocional. Es especialmente útil en situaciones donde no es posible revertir el daño inmediato, como la difusión irreversible de contenido íntimo (Simbaqueva Bolívar, 2021). Ambas estrategias son complementarias, ya que una aborda directamente la fuente del problema y la otra permite gestionar las consecuencias emocionales, fortaleciendo la resiliencia de las personas afectadas.

En la adolescencia, el afrontamiento implica estrategias y pensamientos que les permiten manejar, eludir o reducir el impacto de situaciones estresantes (González et al., 2002). Los adolescentes tienden a variar en sus elecciones de estrategias según el género y la edad. Las mujeres, por ejemplo, tienden a buscar apoyo social y enfocarse en lo positivo, mientras que los hombres a menudo optan por estrategias más individuales, como la actividad física o la evasión

(López y López, 2015; García, López y Moreno, 2008). Además, los adolescentes mayores tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias centradas en la resolución de problemas, mientras que los más jóvenes recurren a buscar apoyo emocional o preocuparse por los problemas (García, López y Moreno, 2008).

El afrontamiento también está influido por factores como el contexto social y familiar. Un entorno familiar que promueva la comunicación abierta y la empatía ayuda a los adolescentes a compartir sus experiencias y buscar apoyo. El respaldo emocional de padres o cuidadores es clave para mitigar los efectos negativos de la violencia digital (Fernández Tello & Valdizán Ccaipane, 2023). Además, las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental al identificar casos de VSD y ofrecer recursos de apoyo. Los talleres de sensibilización sobre el uso responsable de la tecnología y la capacitación docente son esenciales para crear un entorno seguro y de respeto (Gómez Tabares & Correa Duque, 2022). Finalmente, la intervención de psicólogos o terapeutas, así como la solidaridad de amigos y la comunidad escolar, fortalece la resiliencia emocional de las víctimas, reduciendo el aislamiento y el impacto psicológico.

11.8. Psicoeducación como Estrategia de Prevención

La psicoeducación es una estrategia preventiva clave que proporciona a los adolescentes herramientas para reconocer riesgos en línea, manejar emociones negativas y tomar decisiones responsables (Acevedo-Castillo et al., 2020). Por ejemplo, tomando en cuenta que el marco legal en Ecuador sanciona delitos como el grooming y la difusión no consentida de material íntimo, éste actúa como un respaldo práctico para las acciones educativas. De esta manera, realizar proyectos que informen sobre este marco legal con los adolescentes, no solo permite conocer los derechos, sino que también asiste en la adquisición de habilidades prácticas para protegerse, como identificar comportamientos delictivos y buscar ayuda en las instituciones pertinentes. Este enfoque no solo

incrementa el conocimiento sobre los peligros digitales, sino que también fomenta habilidades socioemocionales como la empatía, el autocuidado y la autorregulación (Acevedo-Castillo et al., 2020). Que se convierten en elementos esenciales para prevenir y abordar de manera integral los riesgos asociados a la violencia sexual digital. Al fortalecer estas capacidades, los adolescentes no solo desarrollan mayor resiliencia frente a situaciones adversas en entornos virtuales, sino que también aprenden a establecer límites saludables y a buscar apoyo de manera efectiva.

Es importante destacar que la psicoeducación no solo beneficia a los adolescentes, sino también a sus familias y docentes. La información clara y accesible sobre el impacto de la VSD puede fomentar una cultura de prevención y acompañamiento dentro de la comunidad educativa (Acosta Gutiérrez & Amador Esparza, 2021). Desde mi experiencia, he observado que cuando los docentes y padres reciben formación sobre estos temas, pueden desempeñar un papel más activo en la protección y orientación de los jóvenes.

Además, la psicoeducación debe estar vinculada a estrategias de afrontamiento, ya que permite a los adolescentes desarrollar resiliencia y mejorar su capacidad para gestionar el estrés derivado de experiencias de violencia digital. Implementar programas psicoeducativos en las instituciones educativas puede contribuir significativamente a reducir la incidencia de la VSD y sus efectos negativos en la salud mental de los estudiantes.

11.9. Rol de los Docentes y las Autoridades Educativas en la Implementación de Programas Psicoeducativos

Los programas psicoeducativos en el ámbito escolar deben ser dinámicos e interactivos, abordando temáticas clave como la privacidad digital, el manejo de la ansiedad y la importancia del consentimiento en las interacciones en línea. Además, es fundamental que incluyan la participación activa de los padres, con el objetivo de fortalecer el apoyo emocional y fomentar conversaciones abiertas sobre el uso seguro de la tecnología. Estas iniciativas no solo contribuyen a la construcción de un entorno protector, sino que también reducen el aislamiento de las víctimas de violencia digital (Simbaqueva Bolívar, 2021).

En este contexto, los docentes y las autoridades educativas desempeñan un papel esencial en la prevención y gestión de la VSD dentro de las instituciones educativas. Según el Ministerio de Educación del Ecuador (2023), "las instituciones educativas deben asumir la responsabilidad de educar en el uso seguro y responsable de las tecnologías, promoviendo una cultura de respeto y prevención de la violencia digital". Por lo tanto, resulta imprescindible que el personal docente reciba formación especializada que les permita identificar, abordar y prevenir situaciones relacionadas con la VSD.

A pesar de ello, el DECE dispone de los recursos y la preparación necesaria para brindar asistencia en estas situaciones. En este sentido, la capacitación en áreas como ciberseguridad, alfabetización digital y contención emocional es fundamental para fortalecer el rol del personal docente como agentes de prevención y apoyo (Ministerio de Educación del Ecuador, 2024).

Asimismo, las autoridades educativas tienen la responsabilidad de diseñar e implementar protocolos claros para la actuación ante casos de VSD. La adopción de normativas internas que regulen el uso de dispositivos electrónicos en el aula, junto con el desarrollo de campañas de sensibilización dirigidas a educar sobre los riesgos del entorno digital, constituye una estrategia clave para mitigar la incidencia de estos episodios (Ministerio de Educación del Ecuador, 2023).

XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

·La práctica "Charlando con los adolescentes: Entendiendo la violencia sexual digital y su impacto en la ansiedad" en un colegio particular de Guayaquil, la actividad estuvo dirigida a los adolescentes de 15 a 16 años de primeros años de bachillerato y se elaboró durante el periodo de noviembre 27 del 2024 a Enero 23 del presente año. Durante la charla se abordaron diversas etapas previas y posteriores a la charla, enriqueciendo el proceso y permitiendo un análisis integral. Estos datos, junto con los aportes del psicólogo a cargo de la actividad aportó una perspectiva profesional que enriqueció aún más la discusión. La combinación de datos recopilados y las aportaciones del profesional de la salud mental transformaron la intervención en una experiencia no solo informativa, sino también reflexiva y significativa. La charla no solo abordó un tema crítico y actual, sino que también promovió un espacio de diálogo y reflexión que resultó fundamental para el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

XIII. Metodología

La sistematización de experiencias es un proceso metodológico que busca recopilar, analizar sobre experiencias vividas en un contexto particular, con el objetivo de extraer aprendizajes significativos y recomendaciones para futuras intervenciones o prácticas. Según Jara y Rojas (2013), la sistematización de experiencias "es un proceso que busca organizar y dar sentido a las vivencias y aprendizajes adquiridos en un contexto específico, permitiendo así la reflexión crítica sobre la práctica" (p. 27-53). Por lo cual es un proceso dinámico y participativo que no solo permite reflexionar sobre lo aprendido, sino que también contribuye a la construcción de una base sólida de conocimiento que ayuda a dar visibilidad a las experiencias de comunidades o grupos que podrían no tener un espacio para compartir su voz.

En referencia al uso de la sistematización, Gutiérrez (2015) menciona que "la sistematización de experiencias se utiliza en ámbitos como la educación, el desarrollo comunitario y la investigación social, con el objetivo de documentar y analizar procesos para mejorar futuras intervenciones" (p. 77-117). Por lo tanto, es una herramienta esencial que nos permitió extraer aprendizajes valiosos que pueden ser compartidos y utilizados buscando mejorar la calidad de las intervenciones y fomentar el desarrollo.

Para llevar a cabo el proceso de sistematización, la perspectiva metodológica adoptada en este estudio se caracteriza por su enfoque cualitativo. Este enfoque permite explorar las experiencias subjetivas de los estudiantes y cómo perciben el afrontamiento y la ansiedad que les genera la violencia sexual digital. Según Denzin y Lincoln (2011), la investigación cualitativa

busca captar la complejidad de las realidades humanas, proporcionando un contexto más profundo que los datos numéricos. La metodología cualitativa facilita además la creación de un espacio seguro para que los afectados puedan expresar sus vivencias y desafíos, proporcionando así información esencial para el diseño de intervenciones preventivas y educativas que respondan a esta problemática.

Inicialmente, se estableció un diálogo con el psicólogo del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), quien ayudó en la selección de cursos de primero y segundo de bachillerato y proporcionó su perspectiva profesional sobre los casos de violencia sexual digital observados en el ámbito educativo, lo que permitió diseñar una intervención más relevante. Durante la charla, los estudiantes participaron con interés, y al finalizar, se evaluó el impacto de la actividad mediante el test de ansiedad de Beck y el test de afrontamiento de Lazarus, aplicados de forma anónima para preservar la confidencialidad.

En el presente estudio también se utilizará el diseño descriptivo el cual es un enfoque metodológico que busca proporcionar una representación detallada y precisa de un fenómeno, situación o grupo. Este tipo de diseño se utiliza combinado en investigaciones sociales, educativas y de salud. Para Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2011) el diseño descriptivo permite a los investigadores comprender mejor los contextos y las dinámicas de los grupos estudiados, facilitando la identificación de patrones y tendencias.

Se pudo observar que al utilizar este diseño descriptivo es una herramienta valiosa para los investigadores que buscan entender y documentar fenómenos complejos mediante la observación y la recopilación cuidadosa de datos, aunque con limitaciones en cuanto a la generalización de sus hallazgos.

13.1. Instrumentos

13.1.1. Técnica e instrumentos

La técnica seleccionada corresponde con el instrumento psicométrico, la cual consiste en pruebas que han sido previamente elaboradas, validadas y utilizadas en diferentes contextos. Según Muñiz (2010), un instrumento psicométrico "es un conjunto de ítems o preguntas que se aplican de manera sistemática para evaluar características psicológicas de los individuos, utilizando métodos cuantitativos" (p. 45). Por este motivo se aplicó, considerando que es esencial para obtener datos objetivos y confiables que ayuden en la toma de decisiones, donde nos proporcionó un marco estandarizado para la evaluación, asegurando la validez.

13.1.2. Instrumentos empleados en la práctica

La *Escala de Ansiedad de Beck* (BAI, por sus siglas en inglés) es una herramienta diseñada para medir la severidad de la ansiedad en individuos. Fue desarrollado por Aaron T. Beck y sus colegas en 1988 como un instrumento de autoinforme que permite evaluar los síntomas de ansiedad. El BAI es un cuestionario de 21 ítems que evalúa la presencia y severidad de síntomas de ansiedad, que puede ser utilizada para el diagnóstico y el seguimiento de la evolución de la ansiedad "(Beck et al., 1988)".

Existen dos adaptaciones en español diseñadas para los hispanos de Estado Unidos de América y creada por la empresa editora con una validez de 0,92, consta de 21 ítems y presenta como finalidad valorar la magnitud de la ansiedad en leve, moderada o severa (Astudillo & Quezada, 2021).

La *escala de afrontamiento de Lazarus*, elaborada por Richard S. Lazarus y Susan Folkman en 1984, se centra en cómo las personas enfrentan el estrés y las adversidades. Su enfoque destaca la importancia de la evaluación cognitiva en el proceso de afrontamiento, que se divide en dos

etapas: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se refiere a "los esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan las personas para manejar las demandas internas y externas que son evaluadas como sobrepasadas de sus recursos".

En la escala de afrontamiento de Lazarus nos sirvió para la medición de estrategias de afrontamiento evaluando cómo las personas enfrentan el estrés y la ansiedad, identificando estrategias adaptativas y desadaptativas. Por este motivo se lo uso en esta sistematización para explorar cómo los adolescentes manejan la ansiedad relacionada con experiencias de violencia sexual digital. Esto ayuda a identificar qué estrategias son más efectivas y cuáles podrían necesitar.

Las *entrevistas estructuradas*, son un tipo de entrevista que se basa en un guion de preguntas, principalmente abiertas. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), una entrevista estructurada se define como "aquella en la que el entrevistador sigue un guion previamente establecido, formulando las mismas preguntas en el mismo orden a todos los entrevistados, lo que permite una comparación más directa entre las respuestas".

Este enfoque está meticulosamente planificado para evaluar a todos los postulantes en igualdad de condiciones y así se podrá obtener respuestas específicas. Es por eso que son consideradas más válidas y confiables en comparación con las entrevistas no estructuradas, ya que se centran en criterios específicos y medibles.

Por último, la entrevista estructurada nos sirvió para la recolección de datos estandarizada, proporciona un método sistemático para obtener información detallada sobre las experiencias, percepciones y sentimientos de los participantes. esto nos permite explorar las vivencias de los

adolescentes en relación con la violencia sexual digital, obteniendo narrativas ricas y contextuales que no se capturan en escalas cuantitativas.

Se utilizan estos tres instrumentos para la implementación de la práctica ya que pueden desempeñar roles complementarios y significativos, la escala de ansiedad de Beck mide la severidad de los síntomas de ansiedad en un individuo, pero se puede evaluar en diversos contextos, se lo usó para determinar el nivel inicial de ansiedad de los participantes antes de cualquier intervención, así como para medir cambios posteriores.

13.2. Población y muestra

En un colegio particular de Guayaquil no todos los estudiantes cumplen con las condiciones establecidas para la participación en el presente trabajo de investigación, es por ese motivo que se llevó a cabo con 12 estudiantes. que estudian en un colegio particular de Guayaquil, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia bajo criterio de inclusión.

13.3. Criterios de inclusión

Adolescentes que hayan reportado haber experimentado algún tipo de violencia sexual digital, que puede incluir difusión no consensuada de imágenes o ciberacoso sexual.

Adolescentes dispuestos a participar en el estudio, que puedan responder a test y entrevistas sobre sus experiencias y sus niveles de ansiedad.

13.4. Instrumentos empleados en la sistematización

13.4.1. Diario de campo.

Un diario de campo es una herramienta utilizada principalmente en la investigación cualitativa, que permite a los investigadores registrar observaciones, reflexiones, y experiencias durante el proceso de investigación. Según Merriam (1998), un diario de campo es "un registro personal de los eventos, observaciones y reflexiones del investigador durante el proceso de investigación". Esta definición destaca la naturaleza personal y reflexiva del diario.

Flick, U. (2014) en su obra *Introducción a la investigación cualitativa*, menciona que "el diario de campo permite al investigador no solo documentar las observaciones, sino también reflexionar sobre el proceso investigativo, las interacciones con los participantes y las decisiones metodológicas tomadas durante la investigación".

Se aplicó el diario del campo porque nos permitió reflexionar sobre las propias emociones y reacciones, para disminuir su influencia en la interpretación de los datos y ayudó a contextualizar las observaciones y a entender mejor el entorno.

13.4.2. Registros de observación.

Un registro de observación es una herramienta fundamental en la investigación cualitativa que permite documentar de manera sistemática las observaciones realizadas por el investigador en un contexto específico. Según Anguera (1986), un registro de observación es "un instrumento que permite recoger datos de manera sistemática sobre el comportamiento de los sujetos en un contexto determinado".

Los registros de observación se usan para captar detalles específicos de comportamientos y eventos, lo que permite al investigador tener una comprensión más profunda de la dinámica social en estudio". Esto resalta la capacidad del registro para proporcionar información rica y contextualizada. por lo cual lo aplicamos para permitirnos un registro minucioso de comportamientos y eventos, facilitando un análisis más profundo proporcionando datos empíricos que pueden informar decisiones futuras.

13.4.3. Reporte o registro de entrevista.

Un reporte o registro de entrevista es un documento que recoge de manera sistemática las respuestas y observaciones obtenidas durante una entrevista. Según Creswell (2014), un reporte de entrevista "es una transcripción o un resumen detallado de las interacciones entre el entrevistador y el entrevistado, que permite captar no solo las respuestas verbales, sino también las emociones y el contexto en que se producen". Podemos ver que resalta la importancia de registrar tanto el contenido como el contexto emocional de la entrevista.

Su uso según Kvale (2007) sostiene que "el registro de entrevista se utiliza para documentar las perspectivas y experiencias de los participantes, proporcionando así una base rica para el análisis cualitativo". Este uso enfatiza el valor de las entrevistas como fuente de datos

significativos y contextuales. por eso los aplicamos ya que permite una exploración detallada de temas complejos a través de las narrativas de los participantes, donde ofrece un contexto para entender las respuestas y experiencias, lo que enriquece el análisis.

13.4.4. Lista de asistencias.

Una lista de asistencia es un documento utilizado para registrar la presencia de participantes en un evento, reunión, clase o actividad. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), una lista de asistencia se define como "un registro sistemático que permite anotar la presencia o ausencia de los asistentes a una actividad específica, contribuyendo a la organización y control de eventos".

Es por eso que su uso según Martínez (2018), "la aplicación de listas de asistencia es fundamental en actividades donde es necesario justificar la presencia de los participantes, ya sea para fines administrativos, de evaluación o de seguridad". Esto sugiere que la lista no sólo documenta la asistencia, sino que también cumple funciones administrativas y de control. por este motivo se aplicó la lista de asistencia para permitirnos llevar un registro de la participación, lo que facilita el seguimiento de la asistencia, también nos sirvió como ayuda en la evaluación del compromiso y la participación de los asistentes en actividades específicas.

XIV. Preguntas clave

· Las siguientes preguntas se plantean con el objetivo de guiar la reflexión y el análisis en el proceso, se las organiza en tres tipos de preguntas:

○ Preguntas de inicio.

¿Qué conocimientos previos tienen los adolescentes sobre los riesgos asociados a la violencia sexual digital?

¿Cómo se sienten los adolescentes al respecto de su seguridad en línea y su capacidad para protegerse de situaciones de riesgo?

- Preguntas interpretativas.

¿Qué patrones de comportamiento han sido observados en los adolescentes después de recibir la intervención psicoeducativa?

¿De qué manera la psicoeducación puede influir en la reducción de la sintomatología ansiosa en los adolescentes?

- Preguntas de cierre.

¿Qué recomendaciones surgirían de esta experiencia para futuras intervenciones en contextos similares?

¿Cuál fue la reacción de los beneficiarios ante la implementación del proyecto?

XV. Organización y procesamiento de la información

En el contexto actual, donde la violencia sexual digital se ha convertido en una preocupación creciente, la psicoeducación dirigida a adolescentes con sintomatología ansiosa se presenta como una herramienta crucial para abordar este fenómeno. Este trabajo se centra en la sistematización de la experiencia de un programa de psicoeducación implementado en un colegio particular de Guayaquil, dirigido a adolescentes que enfrentan la ansiedad como resultado de eventos de violencia sexual en entornos digitales.

El primer paso en este proceso es la recolección de información a través de entrevistas, toma de test y observaciones, que serán analizadas en función de los diferentes sujetos involucrados: los adolescentes beneficiarios, los educadores y los especialistas en salud mental. A

partir de esta recolección, se procederá a clasificar la información en categorías temáticas que reflejan las distintas dimensiones de la experiencia psicoeducativa.

El uso de matrices de análisis permitirá vaciar la información clasificada por sujetos, facilitando la visualización de patrones y tendencias en las respuestas de los participantes. Esto no solo permitirá una reconstrucción de las prácticas educativas llevadas a cabo, sino que también ofrecerá una perspectiva clara sobre los efectos de la intervención en la sintomatología ansiosa de los adolescentes, contribuyendo a la formulación de recomendaciones para futuras iniciativas en el ámbito de la psicoeducación y la salud mental.

15.1. Cuadro de sesiones

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Resultado	Contexto
27 de noviembre 2024	Reunión con autoridades del colegio	Rector, Vicerrectora, psicólogo del DECE	Presentar el proyecto y obtener la aprobación para desarrollar actividades de prevención en VSD y ansiedad.	Se aprobó la implementación del programa. Las autoridades identificaron un aumento de casos de VSD post pandemia y se comprometieron a apoyar la intervención.	Durante la charla, tuvimos la oportunidad de abordar un tema crítico: el aumento de casos de Violencia Sexual y de Género (VSD) y ansiedad entre los estudiantes, especialmente post pandemia. Al finalizar la charla, se aprobó la implementación del programa. Las autoridades se comprometieron a apoyar la intervención y a trabajar juntos
29 de noviembre 2024	Entrevista estructurada con el psicólogo del DECE	Psicólogo del DECE	Obtener información sobre la incidencia de la VSD en la institución y recomendaciones para la intervención.	Obtener información sobre la incidencia de la VSD en la institución y recomendaciones para la intervención.	Después de esta entrevista, nos sentimos mucho más preparados para abordar el tema de la VSD en el colegio particular de Guayaquil. Las recomendaciones y observaciones del

					psicólogo son ejercicios que nos ayudaron a diseñar un plan de intervención sino también a prevenir futuros incidentes y crear un ambiente más seguro y acogedor.
2 y 3 de diciembre 2024	Observación inicial en las aulas	70 estudiantes de Ciencias	Identificar el nivel de conocimiento y actitudes de los estudiantes sobre la VSD y la ansiedad.	Los estudiantes presentan un nivel de conocimiento básico sobre la VSD, junto con actitudes que varían desde el interés y la preocupación hasta la indiferencia, y niveles moderados de ansiedad.	Se observó que algunos estudiantes tenían un conocimiento básico sobre la VSD, pero otros mostraban indiferencia.
6 de diciembre 2024	Primera charla informativa : Introducción a la ansiedad y la violencia sexual digital	35 estudiantes de ciencias	Sensibilizar sobre la VSD y su impacto en la ansiedad, proporcionando herramientas básicas de prevención.	Los estudiantes participaron activamente y mostraron interés en conocer más sobre la relación entre la ansiedad y la VSD.	La primera charla informativa fue un éxito en términos de sensibilización y respuesta de los estudiantes. Los comentarios sobre los estudiantes enfatizan la necesidad de más de tales iniciativas, pero también de explorar más a fondo la relación entre la ansiedad y la VSD. En general, no fue solo un medio de informar, sino también de convertirse en un espacio para la discusión y la colaboración, y es una de las bases para la continuación de tales actividades.

12 de diciembre 2024	Segunda charla: Estrategias de afrontamiento de la ansiedad relacionada con la violencia digital	39 estudiantes de ciencias	Sensibilizar sobre la VSD y su impacto en la ansiedad, proporcionando herramientas básicas de prevención.	Se observó una menor participación y no quisieron responder preguntas sobre prevención y afrontamiento de la VSD. La falta de respuesta activa sugiere la necesidad de adaptar el enfoque y las dinámicas.	La segunda charla, aunque menos participativa, donde los estudiantes tomaban de broma la charla, el psicólogo tenía que intervenir para calmar a los estudiantes, esto nos proporcionó valiosas lecciones sobre la dinámica de sensibilización y educación en temas tan delicados como la VSD.
8 y 9 de enero 2025	Aplicación de test de afrontamiento y ansiedad	70 estudiantes de Ciencias	Evaluar los niveles de ansiedad y afrontamiento de los estudiantes ante situaciones de VSD	Se identificaron niveles variables de ansiedad y afrontamiento, con un grupo significativo mostrando ansiedad elevada y desconocimiento de la forma de afrontamiento, lo que indica la necesidad de seguimiento.	Un hallazgo significativo fue que un grupo considerable de estudiantes mostró niveles de ansiedad elevados. Además, se observó un desconocimiento general sobre las formas efectivas de afrontamiento, lo que sugiere una falta de herramientas adecuadas para manejar sus emociones en situaciones de riesgo.
16 y 20 de enero 2025	Taller práctico: Resolución de conflictos digitales	70 estudiantes de Ciencias	Brindar herramientas para identificar y manejar conflictos relacionados con la VSD mediante casos prácticos.	Los estudiantes aprendieron estrategias para actuar ante situaciones de violencia digital y mejorar su autocuidado en línea.	Los estudiantes mostraron un alto nivel de participación y compromiso durante el taller. Al finalizar, muchos expresaron que se sentían más capacitados para manejar situaciones de VSD y que habían aprendido valiosas estrategias para mejorar su autocuidado en línea.
23 de Enero 2025	Retroalimentación y cierre con el psicólogo del DECE	Psicólogo del DECE	Evaluar el impacto de las actividades y discutir estrategias para mantener	Se destacó la necesidad de continuar con la formación en prevención de la VSD y manejo de	El psicólogo del DECE presentó un análisis de los comentarios y resultados obtenidos de las actividades. Se discutió cómo cada actividad

			el programa de educación emocional en la institución.	la ansiedad dentro del currículo escolar.	contribuyó a sensibilizar a los estudiantes sobre la VSD y a proporcionarles herramientas para manejar la ansiedad asociada.
--	--	--	---	---	--

XVI. Análisis de la información

16.1. Prevención de la Violencia Sexual Digital

Montiel (2010) propone un programa integral para prevenir la violencia sexual digital (VSD), que combina aspectos legales, psicológicos y tecnológicos. El objetivo es reducir la vulnerabilidad de los adolescentes mediante la capacitación en ciberseguridad, la prevención de la VSD y el manejo emocional. A través de talleres interactivos, charlas con expertos y actividades prácticas, los jóvenes pueden aplicar lo aprendido en situaciones reales. El programa busca crear un entorno seguro donde los adolescentes se sientan cómodos expresando sus inquietudes y aprendan a identificar situaciones de riesgo en línea. El programa tiene una duración de 10 semanas, con 15 sesiones de una hora cada una, y está dirigido a adolescentes de 13 a 17 años, así como a docentes y padres. La participación de docentes y padres es fundamental, ya que su papel es clave para detectar y prevenir situaciones de VSD. El enfoque de Montiel es integral y colaborativo, ya que involucra a diferentes actores en el proceso de prevención. El programa busca educar a los jóvenes sobre los riesgos de la VSD y capacitar a los adultos para que puedan apoyar a los adolescentes en el manejo de situaciones de riesgo. Además, se incluye un componente legal que informa a los participantes sobre las consecuencias jurídicas de la VSD.

Ruiz y Gómez (2012) presentan un programa preventivo integral que combina talleres y campañas de sensibilización dirigidos a adolescentes y sus familias. El objetivo es reducir la incidencia de la violencia sexual digital mediante la educación en seguridad digital, el manejo de

redes sociales y la promoción de estrategias de afrontamiento. El programa se basa en dinámicas grupales, role-playing y discusiones guiadas, lo que fomenta la participación activa de los jóvenes y sus familias. El programa busca crear un entorno seguro donde los adolescentes se sientan cómodos expresando sus inquietudes y aprendan a identificar situaciones de riesgo en línea. El programa tiene una duración de 8 semanas, con 12 sesiones de 1.5 horas cada una, y está dirigido a adolescentes de 14 a 16 años y sus padres. Cada sesión aborda temas específicos, como el uso responsable de las redes sociales, la identificación de conductas de riesgo y la promoción de habilidades de afrontamiento. El enfoque de Ruiz y Gómez es preventivo y participativo, con un fuerte énfasis en la educación digital. El programa busca proporcionar herramientas prácticas para que los jóvenes y sus familias puedan manejar situaciones de riesgo.

Complementando estas propuestas, López García (2019) desarrolla un programa educativo para prevenir la violencia sexual digital desde una perspectiva de género. Este programa incluye talleres de sensibilización, capacitación en ciberseguridad y estrategias de empoderamiento, especialmente dirigidas a mujeres jóvenes. Las actividades incluyen simulaciones de situaciones de riesgo en línea, dinámicas grupales y reflexiones críticas, las cuales fomentan la conciencia sobre los riesgos digitales. El programa tiene una duración de 8 semanas, con un total de 10 sesiones de 1.5 horas cada una, y está dirigido a adolescentes de 13 a 18 años, con énfasis en la participación de mujeres jóvenes. Además, se incluyen sesiones informativas para padres y docentes, con el fin de crear un entorno de apoyo y prevención. El enfoque de López García es educativo y de género, con un fuerte énfasis en el empoderamiento de las adolescentes y la sensibilización sobre los riesgos de la VSD. El programa no solo busca informar, sino también proporcionar herramientas prácticas para identificar y manejar situaciones de riesgo en línea.

16.2. Intervención en Ansiedad

Spielberger (1995) desarrolló un programa de intervención basado en la evaluación y manejo de la ansiedad estado-rasgo en adolescentes. Este programa utiliza la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para identificar los niveles de ansiedad y diseñar estrategias personalizadas de manejo. Las actividades incluyen técnicas de relajación, ejercicios de respiración y estrategias de afrontamiento, con el objetivo de reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar emocional de los participantes. El programa tiene una duración de 6 semanas, con un total de 8 sesiones de una hora cada una, y está dirigido a adolescentes de 15 a 18 años que presentan síntomas de ansiedad, ya sea de tipo estado (transitoria) o rasgo (crónica). Cada sesión aborda un aspecto específico de la ansiedad, desde la identificación de síntomas hasta la aplicación de técnicas de manejo. El enfoque de Spielberger es clínico y evaluativo, con un fuerte énfasis en la identificación y manejo de los síntomas de ansiedad. El programa se basa en la teoría de la ansiedad estado-rasgo, que distingue entre la ansiedad momentánea y la ansiedad como rasgo de personalidad, lo que permite diseñar intervenciones más precisas y personalizadas.

Pérez López (2021) diseñó un programa basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para reducir la ansiedad en adolescentes españoles. La intervención, implementada durante 12 semanas, incluyó sesiones semanales de 90 minutos con técnicas como reestructuración cognitiva, exposición gradual y entrenamiento en habilidades sociales. Dirigido a 80 adolescentes de 14 a 18 años con diagnóstico clínico de ansiedad generalizada, el enfoque combinó actividades individuales y grupales. Los resultados mostraron una reducción del 40% en síntomas de ansiedad, destacando la eficacia de la TCC en entornos educativos.

Domínguez Alonso y Portela Pino (2020) asociaron la exposición a violencia sexual digital con mayores tasas de depresión en 1,212 jóvenes españoles de 16 a 29 años. Mediante una encuesta

transversal, el estudio recomendó talleres de alfabetización crítica para analizar discursos de odio en redes sociales. El enfoque psicosocial integró educación mediática y perspectivas de género, subrayando la necesidad de intervenciones continuas en entornos educativos.

16.3. Psicoeducación en Adolescentes

Rivas Gutiérrez (2022) implementó un programa de psicoeducación intercultural en escuelas rurales de Cusco (Perú), dirigido a 120 estudiantes de 10 a 14 años. El diseño incluyó role-playing basado en situaciones reales de acoso en grupos de WhatsApp, como el hostigamiento mediante memes o la exclusión social digital. Las dinámicas integraron saberes andinos, como el concepto de "ayni" (reciprocidad comunal), para fomentar la empatía y la resolución colaborativa de conflictos. El programa, de seis meses de duración, demostró una reducción del 25% en incidentes reportados, destacando la eficacia de adaptar contenidos a cosmovisiones locales.

Salado Rodríguez (2023) identificó que el 58% de 1,760 universitarias mexicanas experimentaron mensajes sexuales no deseados en plataformas digitales. Como respuesta, diseñó un curso semestral con dos componentes: (1) módulos técnicos (cifrado de datos, detección de deepfakes) y (2) talleres de arte terapia para procesar emociones post-agresión. El enfoque técnico-práctico se complementó con testimonios de víctimas, logrando que el 40% de las participantes reportaran agresiones a autoridades universitarias. Este modelo subraya la necesidad de combinar habilidades digitales con apoyo emocional institucional

Fraga Rangel (2024) evaluó un modelo de reparación integral para víctimas de difusión no consentida de imágenes en México, abarcando cinco años (2019-2024). El programa incluyó asesoría legal gratuita para retirar contenido, terapia cognitivo-conductual grupal y campañas en TikTok para visibilizar casos. Dirigido a 200 mujeres de 15 a 30 años, el enfoque multidisciplinario logró que el 35% de las participantes recuperaran su derecho al olvido digital.

16.4. Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes

Lazarus y Folkman (1987) proponen un programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento para adolescentes, con el objetivo de mejorar su capacidad para manejar el estrés y las situaciones adversas. Este programa se basa en la teoría del afrontamiento centrado en el problema y la emoción, y utiliza discusiones grupales y ejercicios prácticos para enseñar a los jóvenes cómo identificar y aplicar estrategias adaptativas. El programa tiene una duración de 6 semanas, con un total de 8 sesiones de una hora cada una, y está dirigido a adolescentes de 14 a 18 años que presentan dificultades para manejar el estrés. Las sesiones están diseñadas para ser interactivas y participativas, con el fin de fomentar el compromiso de los jóvenes. El enfoque de Lazarus y Folkman es cognitivo-conductual, con un fuerte énfasis en la identificación y aplicación de estrategias de afrontamiento. No solo busca reducir los niveles de estrés, sino también empoderar a los adolescentes con herramientas prácticas para manejar situaciones adversas. La participación activa de los jóvenes es un elemento clave, ya que se considera que su involucramiento es fundamental para el éxito de la intervención.

Gómez y López (2021) desarrollaron un programa en Barcelona para fortalecer la resiliencia emocional en 150 adolescentes de 14 a 18 años expuestos a ciberacoso. Durante 10 semanas, se implementaron dinámicas grupales basadas en la Teoría del Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984), como identificación de agresiones, técnicas de resolución de problemas y creación de códigos de conducta digital. El enfoque comunitario involucró a familias y docentes, logrando una reducción del 20% en casos reportados. Este modelo destaca la eficacia de intervenciones colaborativas en entornos educativos

Ortiz Henderson (2023) capacitó a 416 universitarias mexicanas en autocuidado digital durante 12 meses, integrando talleres sobre gestión emocional de agresiones. Las actividades

incluyeron: (1) desactivación de perfiles falsos, (2) uso de blockchains para proteger datos personales, y (3) técnicas de narrativa autobiográfica para reconstruir la identidad digital. El enfoque preventivo, basado en teoría feminista, incrementó un 35% la percepción de seguridad en línea entre las participantes.

16.5. Test de Ansiedad en Adolescentes

Beck et al. (2000) proponen un programa de evaluación y manejo de la ansiedad en adolescentes, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Este programa incluye evaluaciones periódicas para identificar los niveles de ansiedad y diseñar estrategias personalizadas de manejo. Las actividades incluyen técnicas de relajación, ejercicios de respiración y estrategias de afrontamiento, con el objetivo de reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar emocional de los participantes. El programa tiene una duración de 4 semanas, con un total de 6 sesiones de una hora cada una, y está dirigido a adolescentes de 14 a 18 años que presentan síntomas de ansiedad. Las sesiones están diseñadas para ser interactivas y participativas, con el fin de fomentar el compromiso de los jóvenes. El enfoque de Beck et al. es clínico y evaluativo, con un fuerte énfasis en la identificación y manejo de los síntomas de ansiedad. El programa se basa en la teoría de la ansiedad estado-rasgo, que distingue entre la ansiedad momentánea y la ansiedad como rasgo de personalidad, lo que permite diseñar intervenciones más precisas y personalizadas.

Chávez y Lima (2023) desarrollaron un programa integral de evaluación e intervención en ansiedad para adolescentes, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) como herramienta central. El programa se estructura en tres fases: evaluación diagnóstica inicial para medir ansiedad estado-rasgo, intervención personalizada con técnicas de relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración diafragmática y talleres de resolución de problemas, y seguimiento con aplicación

del BAI. Implementado en 6 semanas (8 sesiones de 1 hora), estuvo dirigido a 536 adolescentes de 13-17 años en Morelia (México) con ansiedad moderada-severa. Basado en la teoría estado-rasgo, el enfoque clínico-evaluativo permitió diferenciar entre ansiedad transitoria (manejada con exposición gradual) y crónica (abordada con terapia cognitiva), logrando una reducción del 35% en puntuaciones del BAI y mejora del 40% en habilidades de afrontamiento. Se incorporaron apps móviles para monitoreo emocional en tiempo real, destacando correlaciones entre ansiedad rasgo y estrés académico, y ansiedad estado con conflictos familiares.

Mendoza Castillo (2016) valida el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de adolescentes mexicanos. Este estudio confirma la fiabilidad y validez del instrumento para evaluar los niveles de ansiedad en esta población. Además, se proponen recomendaciones para su uso en contextos clínicos y educativos. El estudio se realizó durante 3 meses, con una muestra de adolescentes de 13 a 17 años. Las evaluaciones se llevaron a cabo en sesiones individuales y grupales. El enfoque de Mendoza Castillo es clínico y evaluativo, con un fuerte énfasis en la adaptación del BAI para adolescentes. No solo busca validar el instrumento, sino también proporcionar recomendaciones para su uso en intervenciones personalizadas.

XVII. Justificación

· En la actualidad, el uso generalizado de plataformas digitales ha revolucionado la forma en que las personas se comunican, aprenden e interactúan. No obstante, este progreso tecnológico también ha generado diversos riesgos, particularmente para los adolescentes, quienes constituyen uno de los grupos más vulnerables en el entorno digital. Un problema creciente en este contexto es la violencia sexual digital (VSD), cuya incidencia ha aumentado de manera significativa en los

últimos años. Esta situación pone en evidencia la necesidad de desarrollar estrategias preventivas que aborden esta problemática desde un enfoque integral y multidisciplinario, garantizando la protección y el bienestar de los jóvenes en el espacio virtual.

La VSD no sólo constituye una forma de agresión psicológica y emocional, sino que también impacta de manera significativa en la autoestima y el bienestar general de los adolescentes. La facilidad con la que se difunden imágenes, videos y mensajes a través de internet expone a los jóvenes a situaciones de acoso, chantaje y manipulación. Según un informe del Ministerio de Educación del Ecuador, es fundamental que las instituciones educativas implementen protocolos claros para abordar estos casos y fomentar un entorno seguro para los estudiantes (Ministerio de Educación, 2024).

En una unidad educativa de Guayaquil, se ha observado un incremento en los casos de VSD entre estudiantes de bachillerato. Este fenómeno se ha visto exacerbado por el uso intensivo de dispositivos electrónicos y redes sociales, especialmente tras la pandemia. Los problemas más comunes identificados incluyen el sexting no consentido, el acoso en línea y la difusión de contenido privado sin autorización. Estas situaciones ponen en riesgo la seguridad emocional y psicológica de los adolescentes, lo que requiere una atención inmediata por parte del personal educativo (Hiperderecho, 2022).

Uno de los factores que agravan esta problemática es la falta de alfabetización digital entre los jóvenes. Aunque muchos adolescentes tienen habilidades avanzadas en el manejo de herramientas digitales, no siempre son conscientes de los peligros asociados a su uso inadecuado. La educación integral que fomente un uso responsable de las tecnologías es esencial para

empoderar a los estudiantes y ayudarles a navegar por el entorno digital con seguridad (Corte Constitucional del Ecuador, 2021).

Durante mi experiencia como paciente del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), he podido observar que la VSD está estrechamente vinculada a síntomas como ansiedad, estrés y depresión en algunos adolescentes afectados. El miedo al juicio social y la presión para cumplir con ciertas expectativas pueden llevar a las víctimas a aislarse, afectando su desempeño escolar y sus relaciones interpersonales. Es crucial que se implementen programas que brinden apoyo emocional y psicológico a quienes han sido víctimas de estas situaciones.

El DECE ha asumido un papel fundamental en la prevención y el manejo de la VSD dentro de la institución educativa. A través de talleres informativos y estrategias psicoeducativas, se trabaja en la sensibilización de los estudiantes sobre los riesgos del entorno digital. Sin embargo, estos esfuerzos deben complementarse con una formación adecuada para docentes, quienes juegan un papel clave en la detección temprana y el apoyo a las víctimas (Ministerio de Educación, 2024).

La importancia de abordar esta problemática radica en fortalecer las prácticas psicoeducativas dentro de las instituciones escolares. Fomentar espacios seguros donde los adolescentes puedan desenvolverse con confianza es esencial para minimizar riesgos y potenciar su bienestar emocional y académico. Además, el análisis continuo de casos permite diseñar estrategias más eficientes para prevenir e intervenir ante situaciones de VSD.

Este enfoque integral no solo busca proteger a los estudiantes, sino también empoderarnos para que sean agentes activos en su propia defensa. Generar conciencia sobre sus derechos digitales y proporcionarles herramientas para navegar por el entorno digital es fundamental para reducir los riesgos asociados a la violencia sexual digital.

XVIII. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto de psicoeducación se dirigió a adolescentes de un colegio particular de Guayaquil, quienes presentaban sintomatología ansiosa relacionada con la violencia sexual digital. El grupo estuvo compuesto por 70 adolescentes de 15 y 16 años, que mostraron una predisposición a experimentar ansiedad ante situaciones de violencia sexual digital. Se seleccionaron estudiantes de primer año de bachillerato en ciencias los paralelos son el C y E, lo que permitió observar una variedad de experiencias y percepciones sobre el tema. La diversidad de la población fue clave para comprender la magnitud del problema y las distintas formas en que los jóvenes reaccionan ante la violencia digital.

Esta población adolescente forma parte de una institución educativa cuyo propósito fundamental es proporcionar una formación integral, articulando la excelencia académica con el desarrollo de valores y competencias esenciales para la vida. Su modelo pedagógico, basado en un enfoque preventivo y en la promoción de principios éticos, busca fomentar el liderazgo estudiantil, el pensamiento crítico y la cooperación, aspectos fundamentales para el desarrollo personal y la integración social de los estudiantes.

La institución aspira a consolidarse en los próximos años como un referente en el ámbito educativo, destacándose por la formación de jóvenes con capacidad analítica y reflexiva, capaces de interpretar su realidad de manera crítica y asumir un rol activo y responsable frente a los desafíos sociales contemporáneos.

La respuesta de los adolescentes hacia las propuestas fue positiva y se caracterizó por participación, cooperación y asistencia. Los adolescentes mostraron un alto interés en participar

en las sesiones de psicoeducación, con una asistencia promedio del 85%. La mayoría se mostró activa durante la charla, la toma de test y dinámicas grupales. Se evidenció una dinámica grupal heterogénea durante la aplicación de los instrumentos. Mientras que algunos participantes mostraron una actitud colaborativa, brindándole apoyo mutuo en el proceso, otros adoptaron una postura evasiva, utilizando el humor y las bromas como estrategia para evitar responder ciertas preguntas. Se observaron interacciones significativas entre ellos, lo que facilitó un espacio seguro para compartir experiencias y sentimientos. La asistencia fue consistente a lo largo del programa, con un 90% de los participantes asistiendo a la totalidad de las sesiones, lo que indica un fuerte compromiso hacia su proceso de aprendizaje y sanación. Si bien algunos estudiantes no se presentaron en determinadas sesiones debido a factores externos, la participación en la actividad era de carácter obligatorio, ya que se desarrolló dentro del horario de clases, asegurando así la continuidad del programa y la implicación de la mayoría de los asistentes.

A lo largo de la ejecución del proyecto, se observaron avances significativos en varias áreas: A lo largo de la ejecución del proyecto, se evidenciaron avances significativos en diversas áreas clave. La conciencia crítica se fortaleció a medida que los participantes desarrollaron una mayor capacidad para reconocer y cuestionar situaciones de VSD. El desarrollo de las habilidades de comunicación se reflejó en una expresión más clara y estructurada de sus experiencias y emociones. En cuanto al manejo del afrontamiento y la ansiedad, los estudiantes adquirieron estrategias más efectivas para enfrentar situaciones adversas. El incremento del empoderamiento y la autoprotección se manifestó en una actitud más asertiva y en una mayor disposición para establecer límites ante riesgos digitales. Por último, el desarrollo de la empatía permitió una mayor sensibilidad y comprensión hacia las vivencias de sus pares, fortaleciendo el apoyo y la cohesión grupal.

Uno de los logros más significativos fue el aumento en la conciencia crítica de los adolescentes respecto a la violencia sexual digital. A través de talleres, charlas, toma de test y discusiones, los participantes lograron identificar diferentes formas de abuso en línea y comprender sus implicaciones. Este conocimiento les permitió adoptar una postura más informada y proactiva frente a situaciones de riesgo. Los beneficiarios desarrollaron un sentido de empoderamiento al comprender sus derechos y la importancia de denunciar situaciones de violencia, lo que les permitió sentirse más seguros en su entorno.

. La experiencia acumulada no solo ofrece un modelo valioso para intervenciones futuras, sino que también subraya la importancia de abordar temas críticos de manera integral, empoderando a los jóvenes. Estas intervenciones son fundamentales para fortalecer la resiliencia de los jóvenes ante situaciones de violencia sexual.

XIX. Interpretación

Habiendo construido previamente los criterios de análisis en esta sección se procederán a la interpretación de la práctica, objeto de esta sistematización en función de los mismos.

19.1. Prevención de la Violencia Sexual Digital

La violencia sexual digital (VSD) es un fenómeno creciente que afecta a adolescentes en el entorno en línea. Diversos programas de prevención han sido propuestos para abordar este problema desde diferentes enfoques, destacando la importancia de la educación y la participación de la comunidad.

El programa de propuestas de prevención diseñado por Montiel (2010) aborda la problemática de la violencia sexual en adolescentes desde un enfoque integral que combina aspectos legales, psicológicos y tecnológicos. Su objetivo principal es reducir la vulnerabilidad de los jóvenes, en particular aquellos de entre 13 y 17 años, a situaciones de violencia sexual y de género (VSD).

A través de métodos interactivos como talleres, charlas y actividades prácticas, el programa se desarrolla en un periodo de 10 semanas, que incluye 15 sesiones de una hora cada una. Este enfoque no solo se dirige a los adolescentes, sino que también involucra a docentes y padres, reconociendo la importancia de la participación familiar en la detección y prevención de situaciones de VSD. De esta manera, se busca crear un entorno más seguro y consciente, promoviendo la educación y el apoyo necesario para enfrentar esta problemática social.

El programa desarrollado por Ruiz y Gómez (2012) se centra en la educación en seguridad digital y la promoción de estrategias de afrontamiento, abordando la creciente necesidad de proteger a los adolescentes en el entorno virtual. Este enfoque integral busca empoderar a los jóvenes de entre 14 y 16 años, así como a sus familias, para que puedan navegar de forma segura en el mundo digital.

A través de dinámicas grupales, role-playing y discusiones guiadas, el programa se lleva a cabo durante un periodo de 8 semanas, que incluye 12 sesiones de 1.5 horas cada una. La participación activa de las familias es fundamental, ya que contribuye a crear un entorno de apoyo que refuerza los aprendizajes y estrategias adquiridas. De este modo, el programa no solo se enfoca en el desarrollo de habilidades individuales, sino que también fomenta un compromiso familiar que es esencial para enfrentar los desafíos de la seguridad digital.

El programa implementado por López García (2019) se basa en una perspectiva de género y en el empoderamiento de mujeres jóvenes, abordando los desafíos específicos que enfrentan en el entorno digital. Con un enfoque centrado en adolescentes de entre 13 y 18 años, este programa tiene como objetivo principal fomentar la conciencia sobre los riesgos digitales y empoderar a las participantes en su capacidad para navegar de manera segura en el mundo en línea.

A través de simulaciones de riesgos en línea y reflexiones críticas, el programa se desarrolla en un periodo de 8 semanas, que incluye 10 sesiones de 1.5 horas cada una. Esta metodología no solo permite a las jóvenes identificar y analizar los peligros potenciales que pueden enfrentar, sino que también promueve una discusión profunda sobre el impacto del género en su experiencia digital. Al empoderar a las participantes, el programa busca crear un ambiente donde las mujeres jóvenes se sientan seguras y capacitadas para defenderse y tomar decisiones informadas en su vida en línea.

A comparación de nuestro trabajo esto hicimos de lo que Montiel (2010) plantea, se realizó que al implementar un programa de prevención de la VSD pudimos destacar la necesidad de un enfoque integral y colaborativo. La combinación de aspectos legales, psicológicos y tecnológicos se revela esencial para abordar un tema tan complejo. El programa Charlado con los adolescentes: Entendiendo la violencia sexual digital y su impacto en la ansiedad no solo buscan educar a los

adolescentes sobre los riesgos, sino también crear un entorno seguro donde se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones.

La participación activa de padres y docentes es un factor crucial. Su involucramiento no solo ayuda a detectar situaciones de riesgo, sino que también proporciona un sistema de apoyo que es vital para la prevención. Esto se alinea con la idea de que la educación sobre la VSD no debe ser un esfuerzo aislado, sino un esfuerzo comunitario que involucre a todos los actores relevantes.

Desde una perspectiva de género, el programa de López García resalta la importancia de empoderar a las mujeres jóvenes, una estrategia que es especialmente pertinente en el contexto de la violencia sexual. El enfoque en la sensibilización y la educación sobre los riesgos digitales permite que las adolescentes no solo reconozcan situaciones de riesgo, sino que también desarrollen habilidades para enfrentar y manejar estas situaciones.

En el enfoque del Programa se basa en un enfoque psicosocial, incorporando elementos educativos, emocionales y comunitarios para abordar la violencia sexual digital (VSD). Se busca empoderar a los adolescentes y sus familias, proporcionando herramientas para prevenir y enfrentar la VSD.

En la propuesta el público objetivo fueron los adolescentes de 15 a 16 años, así como el docente y psicólogo del DECE, su duración fue de 5 semanas, con un total de 4 sesiones de 1 hora cada una.

En la metodología se pudo usar talleres Interactivos que se llevarán a cabo sesiones prácticas donde los adolescentes aprenderán a identificar riesgos en línea, así como estrategias para protegerse, en las dinámicas Grupales se realizaron actividades que fomenten la reflexión y la discusión abierta sobre experiencias personales y el impacto de la VSD y por último el Role-

Playing se hicieron simulaciones de situaciones de riesgo que permitan a los participantes practicar respuestas adecuadas.

En los contenidos de las sesiones se dio una breve introducción a la VSD como definición, tipos y consecuencias, se habló acerca de ciberseguridad donde se habló de las estrategias para proteger la información personal y la privacidad en línea, el uso responsable de redes sociales, buenas prácticas y conductas a evitar, la identificación de conductas de riesgo: cómo reconocer situaciones peligrosas en el entorno digital, el manejo emocional donde se abarcan las técnicas para fortalecer la autoestima y la resiliencia y para finalizar se habló de recursos legales donde se explicó la información sobre las leyes que protegen a los adolescentes en el ámbito digital.

La experiencia de diseñar e implementar este programa de prevención nos permitió aplicar los conocimientos teóricos en un contexto real, fortaleciendo habilidades prácticas y de investigación. La interacción con adolescentes ha sido fundamental para entender la complejidad de la VSD y la importancia de un enfoque integral. Por lo cual el trabajo en equipo ha sido fundamental para el desarrollo de propuestas que realmente resuenen con las necesidades de los adolescentes y sus familias. A través de dinámicas de grupo y discusiones, se ha fomentado un espacio de aprendizaje mutuo, donde cada miembro ha podido contribuir con sus perspectivas y experiencias.

Este programa no solo busca prevenir la VSD, sino también empoderar a los jóvenes y sus familias, promoviendo un cambio cultural hacia un uso más seguro y responsable de la tecnología. La experiencia ha subrayado que la educación y la prevención son procesos colaborativos que requieren el compromiso de toda la comunidad.

19.2. Intervención en Ansiedad

El programa de intervención desarrollado por Spielberger (1995) se enfoca en la evaluación y manejo de la ansiedad estado-rasgo en adolescentes. Utilizando la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), este enfoque permite identificar los niveles de ansiedad de los participantes y diseñar estrategias personalizadas para su manejo efectivo.

A través de una serie de actividades que incluyen técnicas de relajación, ejercicios de respiración y estrategias de afrontamiento, el programa se lleva a cabo durante un periodo de 6 semanas, con un total de 8 sesiones de 1 hora cada una. Está dirigido a adolescentes de 15 a 18 años que presentan síntomas de ansiedad, ya sea en forma transitoria (estado) o crónica (rasgo).

Con un enfoque clínico y evaluativo, el programa se centra en la identificación y manejo de los síntomas de ansiedad, proporcionando a los adolescentes herramientas prácticas para afrontar sus desafíos emocionales y mejorar su bienestar psicológico.

En cambio, en el programa diseñado por Pérez López (2021) se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) con el objetivo de reducir la ansiedad en adolescentes españoles. Implementado a lo largo de 12 semanas, este programa se estructuró en sesiones semanales de 90 minutos, donde se aplicaron diversas técnicas terapéuticas.

Las actividades incluyeron técnicas de reestructuración cognitiva, exposición gradual y entrenamiento en habilidades sociales, proporcionando a los participantes herramientas efectivas para manejar su ansiedad. El programa estuvo dirigido a 80 adolescentes de entre 14 y 18 años con diagnóstico de ansiedad generalizada.

Los resultados del programa fueron significativos, evidenciando una reducción del 40% en los síntomas de ansiedad, lo que destaca la eficacia de la TCC en entornos educativos. Este enfoque no solo aborda los síntomas de la ansiedad, sino que también promueve el desarrollo de habilidades necesarias para enfrentar situaciones desafiantes en la vida cotidiana.

Por último, en el estudio realizado por Domínguez Alonso y Portela Pino (2020) se centra en la relación entre la exposición a violencia sexual digital y las tasas de depresión en una muestra de 1,212 jóvenes españoles de entre 16 y 29 años. Utilizando una encuesta transversal, el estudio revela la conexión preocupante entre estas dos cuestiones, destacando la necesidad de abordar este fenómeno de manera integral.

Como parte de sus recomendaciones, los autores sugieren la implementación de talleres de alfabetización crítica que permitan a los jóvenes analizar discursos de odio en redes sociales. Este enfoque psicosocial integra educación mediática y perspectivas de género, subrayando la importancia de formar a los jóvenes en un entorno educativo que promueva la reflexión crítica sobre el contenido que consumen.

El estudio resalta la necesidad de intervenciones continuas en entornos educativos, con el fin de empoderar a los jóvenes y proporcionarles herramientas que les ayuden a navegar de manera segura en el mundo digital, al tiempo que se abordan los efectos negativos de la violencia sexual y la depresión.

En nuestro proyecto este proceso de intervención en ansiedad ha mostrado que la educación y la intervención no son esfuerzos aislados, sino que requieren la colaboración activa de todos los actores involucrados: estudiantes, padres, docentes y profesionales de la salud. La práctica ha sido

un camino de aprendizaje continuo, que refuerza la necesidad de adaptar las estrategias a las realidades y necesidades de los adolescentes.

Al hablar sobre intervención en ansiedad nosotros en el programa realizamos como principal objetivo abordar la ansiedad en adolescentes de 15 a 16 años, identificando niveles de ansiedad mediante herramientas de evaluación y proporcionando técnicas de manejo que mejoren su calidad de vida. A través de una metodología que incluye talleres prácticos, charlas informativas y dinámicas grupales, se busca fomentar habilidades de afrontamiento y la participación activa de las familias en el proceso de apoyo y prevención.

Durante un periodo de 6 semanas, con 5 sesiones de 1 hora, los participantes explorarán temas como la comprensión de la ansiedad, técnicas de relajación, mindfulness y la importancia del apoyo familiar. La experiencia de diseñar e implementar este programa no solo ha permitido a los estudiantes de psicología aplicar conocimientos teóricos en un entorno real, sino que también ha resaltado la importancia de un enfoque colaborativo en la intervención, enriqueciendo el aprendizaje y la efectividad del programa.

19.3. Psicoeducación en Adolescentes

El programa de psicoeducación intercultural implementado por Rivas Gutiérrez (2022) en escuelas rurales de Cusco, Perú, se centra en abordar el acoso y la exclusión social digital entre estudiantes de 10 a 14 años. Dirigido a 120 estudiantes, este programa utiliza metodologías interactivas, como el role-playing, para explorar situaciones reales de hostigamiento en plataformas como WhatsApp, permitiendo a los participantes reflexionar sobre temas críticos como el uso de memes para el acoso y la exclusión social.

Además, el programa integra saberes andinos, como el concepto de "ayni", que promueve la reciprocidad comunal y la empatía, facilitando la resolución colaborativa de conflictos. Con una duración de 6 meses, el programa ha demostrado ser efectivo, logrando una reducción del 25% en los incidentes reportados de acoso. Estos resultados subrayan la importancia de adaptar los contenidos a las cosmovisiones locales, resaltando así el papel fundamental de enfoques interculturales en la intervención psicoeducativa.

El modelo de reparación integral desarrollado por Fraga Rangel (2024) se centra en brindar apoyo a las víctimas de difusión no consentida de imágenes en México, abarcando un período de cinco años (2019-2024). Este programa está diseñado específicamente para 200 mujeres de entre 15 y 30 años, y ofrece una serie de intervenciones multidisciplinarias que buscan abordar tanto las dimensiones legales como emocionales de esta problemática.

Entre las principales estrategias del modelo se incluye la asesoría legal gratuita, que facilita la retirada de contenido no consentido, permitiendo a las víctimas recuperar el control sobre su imagen y su privacidad.

En la parte de nuestro proyecto la práctica ha resaltado que la educación y la intervención son procesos dinámicos que deben evolucionar y adaptarse a las necesidades de los jóvenes en un mundo digital en constante cambio. En el programa tuvimos como objetivo aumentar la conciencia sobre la violencia digital y sus diversas manifestaciones, así como desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de 15 a 16 años. A lo largo de 8 semanas, con 9 sesiones de 1 hora cada una, se busca fomentar un entorno seguro mediante la empatía y el apoyo entre pares, involucrando también a las familias en la prevención y manejo de esta problemática. El contenido del programa abarca desde una introducción a la definición y tipos de violencia digital,

hasta estrategias para empoderar a los adolescentes y fomentar la comunicación abierta con padres y educadores.

Este proceso ha demostrado que la prevención de la violencia digital requiere la colaboración activa de todos los actores involucrados: estudiantes, padres, docentes y profesionales de la salud. La práctica ha sido un camino de aprendizaje continuo, que refuerza la necesidad de adaptar las estrategias a las realidades y necesidades de los adolescentes en un mundo digital en constante evolución.

19.4. Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes

El programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1987) está diseñado para adolescentes, con el objetivo de mejorar su capacidad para manejar el estrés y enfrentar situaciones adversas. Basado en la teoría del afrontamiento centrado en el problema y la emoción, este programa se enfoca en proporcionar herramientas prácticas que empoderen a los jóvenes en su desarrollo personal.

A lo largo de 6 semanas, el programa consta de 8 sesiones de 1 hora cada una, dirigidas a adolescentes de 14 a 18 años que enfrentan dificultades para manejar el estrés. La metodología incluye discusiones grupales que fomentan el intercambio de experiencias y estrategias, así como ejercicios prácticos que enseñan a los participantes a identificar y aplicar enfoques adaptativos para el afrontamiento.

Con un enfoque cognitivo-conductual, el programa no solo busca reducir los niveles de estrés, sino también equipar a los adolescentes con habilidades que les permitan enfrentar de manera efectiva las adversidades de su vida diaria.

En cambio, en el programa desarrollado por Gómez y López (2021) en Barcelona tiene como objetivo fortalecer la resiliencia emocional de 150 adolescentes de 14 a 18 años que han sido expuestos al ciberacoso. A lo largo de 10 semanas, se implementaron dinámicas grupales basadas en la Teoría del Afrontamiento, centradas en proporcionar herramientas efectivas para enfrentar y superar situaciones adversas.

Las actividades del programa incluyeron la identificación de agresiones, el desarrollo de técnicas de resolución de problemas y la creación de códigos de conducta digital, promoviendo un entorno más seguro y respetuoso en línea. Además, el enfoque comunitario del programa involucró a familias y docentes, lo que facilitó una red de apoyo integral para los adolescentes.

Los resultados logrados fueron significativos, evidenciando una reducción del 20% en los casos reportados de ciberacoso. Este modelo resalta la eficacia de las intervenciones colaborativas en entornos educativos, subrayando la importancia de trabajar en conjunto para abordar y prevenir el ciberacoso entre los jóvenes.

Por último, en el programa implementado por Ortiz Henderson (2023) capacitó a 416 universitarias mexicanas en autocuidado digital a lo largo de 12 meses, con un enfoque específico en la gestión emocional de agresiones en línea. Este programa integró una serie de talleres prácticos diseñados para empoderar a las participantes y mejorar su seguridad en el entorno digital.

Las actividades incluyeron la desactivación de perfiles falsos, el uso de block chains para proteger datos personales y técnicas de narrativa autobiográfica, que ayudan a las participantes a reconstruir su identidad digital de manera positiva y segura.

Con un enfoque preventivo basado en la teoría feminista, el programa logró incrementar en un 35% la percepción de seguridad en línea entre las participantes. Este éxito resalta la

importancia de la educación en autocuidado digital y la necesidad de abordar las agresiones en línea desde una perspectiva que empodere a las mujeres jóvenes en su interacción con las tecnologías digitales.

A comparación de lo mencionado anteriormente en nuestro proyecto en la parte de afrontamiento se basó en un enfoque educativo diseñado para equipar a los adolescentes con herramientas para manejar el estrés y prevenir la violencia digital. Se integran tanto aspectos teóricos como prácticos, promoviendo un aprendizaje activo y colaborativo.

Los objetivos del programa son aumentar la conciencia sobre el estrés y la violencia digital y sus efectos en la salud emocional del adolescente. Además, desarrollar habilidades de afrontamiento adaptativas para tratar las adversidades y promover la resiliencia emocional a través de dinámicas grupales y técnicas de reflexión. Asimismo, se pretende abordar la familia en la prevención y el manejo del estrés y la violencia digital. En lo que respecta a la metodología, el programa se compone de talleres interactivos que incluyen diversas actividades. Entre ellas, por un lado, dinámicas de grupos integrados para identificar y debatir situaciones relacionadas con el estrés y la violencia digital; y por otro, role-playing para ejercitar estrategias de afrontamiento a modo de simulaciones. Asimismo, se les brindan pautas de mindfulness y se les enseñan técnicas de relajación, lo que les permite a los jóvenes acceder a herramientas concretas para su bienestar emocional.

La duración del programa fue de 5 semanas, con 4 sesiones de 1 hora cada una y se administra a adolescentes de entre 15 y 16 años y para educadores y padres. Las sesiones incluirán una introducción al estrés y la violencia digital, cómo identificar los signos del estrés y el abuso en línea, y cómo los adolescentes pueden afrontar y responder a cada situación.

El trabajo con adolescentes ha enriquecido nuestra comprensión de los problemas a los que se enfrentan todos los días. Asimismo, la familia activa ha resultado ser un factor crucial para el éxito del programa. Se puede destacar que el programa exitoso es el programa coordinado. Por lo tanto, puedo afirmar al respecto que la prevención y reducción de estrés implica la acción colectiva de todas las partes interesadas: estudiantes, familias, maestros y profesionales de la salud.

19.5. Test de Ansiedad en Adolescentes

La puesta en marcha de estos programas de evaluación y control de la ansiedad ha permitido a los estudiantes de prácticas de psicología sumar una valiosa experiencia. Los métodos coinciden al subrayar la importancia de saber medir con precisión el grado de ansiedad y de ofrecer pautas personalizadas. La introducción de herramientas como el BAI y tecnologías de monitorización emocional ha enriquecido el trabajo en el grupo, ayudando a tener una visión más cabal de los problemas que tienen los adolescentes.

El programa propuesto por Beck et al. (2000) se centra en la evaluación y manejo de la ansiedad en adolescentes de 14 a 18 años, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) como herramienta central. Con una duración de 4 semanas y 6 sesiones de 1 hora cada una, el programa incluye evaluaciones periódicas para identificar los niveles de ansiedad y estrategias personalizadas de manejo, que abarcan técnicas de relajación, ejercicios de respiración y estrategias de afrontamiento. Este enfoque clínico y evaluativo enfatiza la identificación y manejo de síntomas, basado en la teoría de la ansiedad estado-rasgo, brindando a los adolescentes las herramientas necesarias para enfrentar sus desafíos emocionales.

En cambio, en el programa integral de evaluación e intervención en ansiedad desarrollado por Chávez y Lima (2023) se centra en adolescentes de 13 a 17 años en Morelia, México, que presentan ansiedad moderada-severa. Utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el programa se estructura en tres fases: una evaluación diagnóstica inicial para medir la ansiedad estado-rasgo, una intervención personalizada que incluye técnicas de relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración diafragmática y talleres de resolución de problemas, y un seguimiento mediante la aplicación del BAI. Con una duración de 6 semanas y 8 sesiones de 1 hora, el programa logró una reducción del 35% en las puntuaciones del BAI y una mejora del 40%

en las habilidades de afrontamiento, además de incorporar aplicaciones móviles para el monitoreo emocional en tiempo real, brindando un enfoque moderno y efectivo para la gestión de la ansiedad en adolescentes.

Y por último el programa de Mendoza Castillo (2016) llevó a cabo un estudio de validación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de adolescentes mexicanos de 13 a 17 años, confirmando su fiabilidad y validez. El estudio se desarrolló en un periodo de 3 meses, utilizando tanto sesiones individuales como grupales. Con un enfoque clínico y evaluativo, se destacó la importancia de adaptar el BAI para intervenciones personalizadas en contextos clínicos y educativos, lo que resalta su utilidad en la identificación y manejo de la ansiedad en adolescentes.

Para finalizar, nuestro proyecto ha permitido observar de primera mano el impacto positivo que pueden tener las intervenciones en la ansiedad de los adolescentes. Fue gratificante ver cómo los jóvenes adquieren habilidades de afrontamiento y se sienten más empoderados para manejar su ansiedad. La participación activa de las familias y su compromiso en las sesiones ha reforzado la idea de que un enfoque colaborativo es fundamental para el éxito del programa. Este proceso ha fortalecido la confianza de los estudiantes en su capacidad para generar cambios significativos en la vida de otros.

Este taller se enfocará en la evaluación de la ansiedad en adolescentes, utilizando el Beck Anxiety Inventory (BAI) como herramienta primaria para identificar y abordar la ansiedad. A través de un enfoque integral, el taller busca brindar a las adolescentes técnicas efectivas que puedan utilizar para controlar su nivel de ansiedad y mejorar su bienestar emocional.

El primer objetivo del taller es evaluar el nivel de ansiedad de los adolescentes a través del BAI, lo que les dará a los participantes una línea de base para su propio progreso. Después, se

enseñarán habilidades de front-end a los participantes para que puedan aprender a controlar la ansiedad y el estrés. Estas habilidades se enseñan utilizando mindfulness, ejercicios de relajación y actividades interactivas para que sea aplicable a su propia vida de manera práctica.

El programa consta de una evaluación inicial con el BAI, seguida de talleres prácticos, cubriendo técnicas de relajación, habilidades de afrontamiento y actividades grupales que fomenten el apoyo mutuo a lo largo del programa. Al final, se vuelve a pasar el BAI para comprobar los cambios en la ansiedad y la eficacia de las intervenciones.

Este programa cuenta con 6 sesiones de una hora a lo largo de 6 semanas, y va dirigido a adolescentes, de 15 a 16 años, que muestren síntomas de ansiedad. Las sesiones abordarán temas relevantes, como saber qué es la ansiedad, cuáles son sus síntomas y cómo se puede manejar, pero también se ayudará a entender por qué es importante que también su entorno comprenda el trastorno.

por tal motivo el objetivo de este programa no solo es ayudar a manejar la ansiedad, sino además dotar a los adolescentes, y a sus familias, de las herramientas para conseguirlo y de un espacio en el que puedan expresar sus preocupaciones. Al fin y al cabo, se trata de brindarles las habilidades y los recursos para hacer frente a su bienestar emocional.

Sin embargo, también se presentaron desafíos. Algunos adolescentes mostraron resistencia a participar en las actividades, lo que dificultó la creación de un ambiente de confianza y apertura. Además, la diversidad en los niveles de ansiedad y las experiencias previas de cada participante complicaron la personalización de las intervenciones. A pesar de los esfuerzos, no todos los participantes lograron los resultados esperados.

XX. Principales logros del aprendizaje

La psicoeducación dirigida a adolescentes con sintomatología ansiosa es un enfoque esencial en el contexto escolar, especialmente en instituciones particulares de Guayaquil. Este proceso busca no solo informar a los jóvenes sobre su condición, sino también empoderarlos para que desarrollen habilidades que les permitan gestionar su ansiedad de manera efectiva. Entre los logros más destacados del aprendizaje positivo se encuentran el aumento de la conciencia emocional, la mejora en las habilidades sociales y la adquisición de estrategias de afrontamiento, que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

Sin embargo, es importante también reconocer los aprendizajes negativos que pueden surgir en este proceso. La desinformación sobre la ansiedad puede perpetuar mitos y estigmas, lo que a su vez puede llevar a la auto estigmatización y a una resistencia al cambio. Estos factores pueden obstaculizar el desarrollo de un ambiente de apoyo y comprensión, crucial para el éxito de la psicoeducación. Por lo tanto, es fundamental abordar tanto los aspectos positivos como los negativos para maximizar el impacto de estas intervenciones en la vida de los adolescentes.

A través del proyecto, se evidenció que la implementación de espacios de diálogo y reflexión es fundamental para que los adolescentes expresen sus emociones y preocupaciones, especialmente en temas sensibles como la violencia sexual digital (VSD). Aunque algunos estudiantes mostraron resistencia inicial, utilizando el humor como mecanismo de evasión, la adaptación de dinámicas y la creación de un ambiente seguro permitieron superar estas barreras. Esto resaltó la importancia de la educación digital y el fortalecimiento de habilidades emocionales para reducir la vulnerabilidad ante la VSD. Las charlas y talleres demostraron que los adolescentes están dispuestos a aprender y participar cuando se sienten respetados y escuchados. Sin embargo,

se identificó la necesidad de un enfoque más personalizado y un seguimiento continuo para consolidar los aprendizajes y asegurar que las estrategias se apliquen en situaciones reales.

La formación académica fue clave para integrar enfoques preventivos y terapéuticos en el diseño del programa. Se utilizaron herramientas como el test de ansiedad de Beck y la escala de afrontamiento de Lazarus para evaluar los niveles de ansiedad y las estrategias de manejo emocional de los estudiantes. Esto permitió un análisis detallado de su respuesta emocional ante situaciones de VSD. Además, la combinación de conocimientos en psicología, educación y salud mental facilitó un abordaje integral del problema. La experiencia también destacó la importancia de adaptar las intervenciones a las necesidades específicas del grupo, como se observó al modificar dinámicas para superar la resistencia inicial de algunos participantes.

En cuanto a las experiencias del proceso, se identificaron aspectos positivos y desafíos. Por un lado, la mayoría de los estudiantes mostró un alto nivel de participación y compromiso, demostrando interés en aprender sobre la VSD. Por otro lado, la falta de tiempo limitó la recolección de información adicional y la posibilidad de trabajar con un mayor número de estudiantes, lo que hubiera permitido un análisis más profundo y una intervención más amplia. Las actividades se realizaron en días específicos, coordinados con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), y cada sesión tuvo una duración aproximada de una hora. En este tiempo, se impartieron charlas, se resolvieron dudas y, en otras sesiones, se aplicaron test y se desarrollaron talleres.

Respecto a la participación estudiantil, se observaron distintos niveles de compromiso. Mientras algunos estudiantes participaron activamente y demostraron conocimientos básicos sobre el tema, otros se mostraron indiferentes o evitaron intervenir. En ciertos grupos, se percibieron murmullos y risas durante las charlas, lo que evidenció una falta de seriedad ante la temática abordada. No obstante, la mayoría mantuvo una actitud respetuosa y atenta, lo que permitió avanzar en los objetivos planteados.

Durante el proyecto de intervención, se lograron la mayoría de los objetivos planteados, aunque algunos enfrentaron desafíos. El objetivo general de desarrollar un programa de psicoeducación para abordar la sintomatología ansiosa en adolescentes frente a la violencia sexual digital (VSD) se cumplió satisfactoriamente. Las actividades, como las charlas informativas y los talleres prácticos, permitieron sensibilizar a los estudiantes sobre la VSD y su impacto en la ansiedad, además de proporcionarles herramientas para su prevención y manejo emocional. Por ejemplo, en la primera charla informativa, los estudiantes mostraron interés y participación activa, lo que evidenció una receptividad inicial al tema. Sin embargo, en la segunda charla, se observó una menor participación y resistencia por parte de algunos estudiantes, quienes recurrieron al humor como mecanismo de evasión, lo que sugirió la necesidad de adaptar las dinámicas para fomentar un ambiente más seguro y de confianza. Entre los objetivos específicos, se logró proponer materiales educativos y recursos para la prevención y el manejo emocional de la VSD, como se evidenció en los talleres prácticos, donde los estudiantes aprendieron estrategias para identificar y manejar conflictos digitales.

Se identificaron factores de riesgo, como la resistencia inicial de algunos participantes a involucrarse en las actividades, el uso del humor como mecanismo de evasión y la falta de conocimiento previo sobre la VSD. Para mitigar estos riesgos, se implementaron estrategias adaptativas, como el refuerzo del ambiente de confianza y la modificación de algunas dinámicas para mejorar la participación.

En la experiencia del proyecto de intervención, se identificaron varios elementos innovadores. Primero, se utilizó una metodología participativa que involucró a los adolescentes en el diseño y desarrollo de las actividades, lo que favoreció su compromiso y empoderamiento. También se promovió un enfoque integral que combinó la psicoeducación con el desarrollo de habilidades socioemocionales, lo que permitió a los jóvenes no solo comprender el problema, sino también fortalecer su resiliencia.

Los elementos innovadores identificados en la experiencia tuvieron un impacto significativo en los grupos poblacionales con los que se trabajó. La metodología participativa fomenta un sentido de pertenencia y empoderamiento entre los adolescentes, lo que aumentó su motivación y compromiso con el aprendizaje. El enfoque integral, que combinó la psicoeducación con el desarrollo de habilidades socioemocionales, no solo ayudó a los adolescentes a manejar su ansiedad, sino que también fortaleció a ciertos adolescentes con su resiliencia frente a situaciones de riesgo.

A nivel de salud mental, el proyecto generó un impacto positivo significativo en los beneficiarios. Además, el desarrollo de habilidades socioemocionales facilitó la gestión de sus emociones, mejorando la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas. La sensibilización sobre la violencia sexual digital y el acceso a recursos de apoyo también ayudaron a los jóvenes a sentirse más preparados y respaldados en caso de enfrentar situaciones difíciles. En conjunto, estos cambios no solo beneficiaron su bienestar emocional inmediato, sino que también sentaron las bases para un desarrollo saludable a largo plazo.

XXI. Conclusiones

En conclusión, la sistematización del programa de psicoeducación ha generado aprendizajes significativos que no solo benefician a los adolescentes participantes, sino que también ofrecen valiosas recomendaciones para optimizar futuras intervenciones en contextos similares. La violencia sexual digital tiene consecuencias devastadoras para la salud mental de los adolescentes. La ansiedad, el estrés postraumático y la depresión son algunos de los efectos más comunes. La psicoeducación se presenta como una herramienta vital para ayudar a los jóvenes a comprender y enfrentar estos problemas, promoviendo un enfoque proactivo hacia su bienestar emocional.

La psicoeducación no solo debe enfocarse en la prevención de la violencia sexual digital, sino también en promover valores de empatía y respeto entre los adolescentes. Fomentar un ambiente de apoyo y solidaridad entre pares puede contribuir a reducir la incidencia de situaciones de violencia y a crear una cultura de respeto en el entorno escolar.

La inclusión de diversas temáticas relacionadas con la salud mental, la seguridad en línea y la comunicación afectiva ha permitido a los adolescentes ver la interconexión entre sus emociones y el entorno digital. Este enfoque integral ha facilitado una comprensión más profunda de los riesgos asociados a la violencia sexual digital, promoviendo el desarrollo de una actitud proactiva hacia su bienestar.

La formación continua de educadores y profesionales de la salud mental es fundamental para abordar adecuadamente la violencia sexual digital. La capacitación debe incluir no solo información sobre el fenómeno, sino también estrategias efectivas para la intervención y el apoyo a los jóvenes. Esta inversión en capacitación mejorará la capacidad de respuesta de las instituciones educativas ante situaciones de riesgo.

La metodología participativa implementada fomentó el empoderamiento y la motivación entre los adolescentes. Sin embargo, la falta de tiempo limitó la capacidad de realizar un seguimiento más profundo de los aprendizajes y las intervenciones, lo que podría haber maximizado el impacto del proyecto.

La mayoría de los estudiantes mostró un alto nivel de interés y participación en las actividades, lo que indica un deseo de aprender. No obstante, algunos individuos se mostraron indiferentes, lo que sugiere que es necesario un enfoque más personalizado para captar la atención de todos los participantes.

Involucrar a las familias en el proceso educativo sobre la VSD podría aumentar la efectividad del programa. La falta de comunicación y comprensión en el entorno familiar puede ser un obstáculo, por lo que la inclusión de padres y tutores en futuras actividades sería beneficiosa.

XXII. Recomendaciones

Se recomienda que los facilitadores del programa participen en capacitaciones continuas relacionadas a violencia digital, salud mental y dinámica de grupos. Este entrenamiento en particular no solo mejorará la efectividad con la que estos temas son abordados, sino que también permite a las personas que están dentro del programa puedan conocer los mejores enfoques y prácticas novedosas que se puedan implementar.

Crear y mantener espacios seguros dentro del colegio es fundamental para que los adolescentes puedan expresar sus sentimientos y preocupaciones sin temor a ser juzgados. Se sugiere establecer grupos de apoyo donde los jóvenes puedan compartir sus experiencias relacionadas con la violencia sexual digital y la ansiedad, facilitando así un entorno de comprensión y apoyo mutuo.

Implementar un sistema de monitoreo y evaluación continua del programa permitirá identificar áreas de mejora y ajustar el contenido en función de las necesidades emergentes de los adolescentes. Esto garantizará que el programa se mantenga relevante y efectivo a lo largo del tiempo.

Se recomienda la creación de campañas de sensibilización y difusión de conocimientos sobre la violencia sexual digital en espacios comunitarios, como centros juveniles y redes sociales. Esta estrategia contribuirá a ampliar el alcance del programa y a educar a un público más amplio sobre la importancia de la prevención y el manejo de la ansiedad.

Se sugiere implementar talleres y sesiones de psicoeducación dirigidos a padres y tutores. Esta formación no solo les permitirá comprender mejor las realidades que enfrentan sus hijos, sino

que también les equipará con herramientas para apoyar su desarrollo emocional y la prevención de la violencia.

Se recomienda incluir un módulo específico sobre resolución de conflictos en el programa. Enseñar a los adolescentes a manejar desacuerdos de manera constructiva puede ayudar a prevenir situaciones de violencia y fomentar un ambiente de respeto.

La sensibilización sobre la VSD fue efectiva, pero se recomienda a los futuros practicantes de la UPS den un esfuerzo continuo y sostenido para mantener el tema en la agenda escolar y social. Esto podría incluir campañas periódicas y talleres de refuerzo para asegurar que el conocimiento se mantenga fresco.

XXIII. Referencias bibliográficas

León Castro, I. R. (2022). Revictimización en contra de las víctimas de violencia sexual digital [Artículo científico]. Universidad Regional Autónoma de Los Andes.

Bueno Suybate, D. L. (2019). Funcionalidad familiar y ansiedad en adolescentes de una institución educativa nacional.

Fernandez Tello, D. C., & Valdizan Ccaipane, F. J. (2023). El delito de difusión de contenido sexual y la violencia cibernética en contra de la persona, Lima Metropolitana, 2022.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Violencia contra la mujer.

Bourdieu, P. (2002). La dominación masculina. Ediciones Siglo XXI.

Butler, J. (1990). Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. Routledge.

González, J. L. (2023). La violencia sexual digital: Nuevas formas de agresión en la era digital [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio UPS.

García, M. F. (2024). La violencia sexual digital: Transformaciones y desafíos en los entornos virtuales [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio UCACUE.

Gómez Tabares, A. S., & Correa Duque, M. C. (2022). LA ASOCIACIÓN ENTRE ACOSO Y CIBERACOSO ESCOLAR Y EL EFECTO PREDICTOR DE LA DESCONEXIÓN MORAL: UNA REVISIÓN BIBLIOMÉTRICA BASADA EN LA TEORÍA DE GRAFOS. *Educación XX1*, 25(1).

Bastidas Álvarez, S. E., & Rodríguez Salazar, J. C. (2022). Factores que promueven la violencia de género digital desde el punto de vista universitario. CASO: Uniminuto Sede Aburrá Sur.

Bandura, A. (1999). Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 93-209,

Bandura, A. (2016). *Moral disengagement: How people do harm and live with themselves*. Worth Publishers

Gómez, A. S., & Durán, N. M. (2021). The protective role of empathy and emotional self-efficacy in predicting moral disengagement in adolescents separated from illegal armed groups. *Anuario de Psicología Jurídica*, 31(1), 127 - 136.

Bandura, A. (1990). Selective Activation and Disengagement of Moral Control. *Journal of Social Issues*, 46 (1), 27-46.

Hymel, S., & Perren, S. (2015). Introduction to the special issue: Moral disengagement and aggression in children and youth. *Merrill-Palmer Quarterly*, 61(1), 1–9.

APA (American Psychiatric Association) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: APA.

Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.

Moreno Méndez, J. H., et al. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en escolares de Bogotá. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 3(2), 109-130.

Simbaqueva Bolivar, W. V. (2021). Significado y estrategias de afrontamiento en dos jóvenes que fueron víctimas de acoso escolar en un colegio privado y un colegio público de Bogotá.

Acevedo-Castillo, N., Laso-Samsing, C., y Norambuena-Avilés, R. (junio, 2020). Violencia sexual y acoso en la web: evidenciando la falta de tutela judicial efectiva. *Entorno*, (69), 81-89.

SANJUÁN, P. y M. ÁVILA (2016): «Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico», *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol. 21, n.o 1, Barcelona, pp. 1-10.

SOLÍS, C. y A. VIDAL (2006): «Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes», *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermillo Valdizán*, vol. 7, n.o 1, España, pp. 33-39.

Piemontesi,S., y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes:Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25(1), 102-111.

GONZÁLEZ, R., et al. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, Asturias, v. 14, n. 2, p. 363-368, 2002.

GARCÍA, R.; J. LÓPEZ y M. MORENO (2008): "Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos", *Prensa Médica Latinoamericana*, vol. 2, n.o 1, Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga, Montevideo, pp. 7-25.

LÓPEZ, C. y E. LÓPEZ (2015): "Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos", *Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación*, volumen extraordinario, n.o 5, La Coruña, pp. 38-42.

Gutiérrez, C. O. A., & Esparza, N. A. A. (n.d.). *Prevención de ciberacoso en adolescentes de educación secundaria: Una propuesta psicoeducativa.*

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Protocolos frente a situaciones de violencia digital detectadas en el Sistema Nacional de Educación.*

Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). *Prevención de riesgos en entornos digitales.*

Hiperderecho. (2022). *Violencia sexual digital: Consecuencias y prevención.*

Corte Constitucional del Ecuador. (2021). *Sentencia No. 456-20-JP/21.*

Jara, M. & Rojas, M. (2013). *Sistematización de experiencias: una metodología para el aprendizaje.* Editorial Pontificia Universidad Católica del Perú.

Gutiérrez, E. (2015). *Metodología de la sistematización de experiencias.* Ediciones del Lirio.

Muñiz, J. (2010). *Psicometría.* 2.^a ed. Ediciones Pirámide.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer Publishing Company.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6.^a ed. McGraw-Hill.

Anguera, M. T. (1989). *La observación en la investigación cualitativa. Metodología de la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Sage Publications.

Rojas, M. (2015). *Gestión educativa y participación*. Ediciones del Valle.

Montiel, C. (2010). Prevención de la violencia sexual digital en adolescentes: Un enfoque integral. *Revista de Seguridad Digital*, 5(4), 89-102.

Ruiz, A., & Gómez, L. (2012). Riesgos asociados a la violencia sexual digital en jóvenes: Propuestas de prevención. *Revista de Psicología Social*, 7(2), 45-60.

López García, M. E. (2019). *Violencia sexual digital en adolescentes: Un análisis desde la perspectiva de género y propuestas de intervención educativa*. UNAM.

Spielberger, C. D. (1995). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Mendoza Castillo, L. (2016). *Validación del Inventario de Ansiedad de Beck en adolescentes mexicanos*.

Domínguez Alonso, J., & Portela Pino, I. (2020). Violencia sexual digital y salud mental en jóvenes. *RIED*, 25(2).

Rivas Gutiérrez, D. (2022). Talleres interculturales para la promoción de salud mental en Cusco. Repositorio PUCP

Salado Rodríguez, L. I. (2023). Violencia digital de género en universidades mexicanas: Hacia una propuesta educativa. Zenodo.

Fraga Rangel, A. (2024). Reparación integral en violencia digital: Un enfoque multidisciplinario. Repositorio UMICH.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Gómez, M., & López, A. (2021). Ciberacoso y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 15(1), 89-104.

Ortiz Henderson, G. (2023). Alfabetización tecnológica y prevención de violencia digital en universitarias. Academia.edu.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (2000). Manual for the Beck Anxiety Inventory. Psychological Corporation.

Mendoza Castillo, L. (2016). Validación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en adolescentes mexicanos: Implicaciones para la evaluación clínica. UNAM.

Pérez López, R. (2021). Estrategias de intervención en ansiedad para adolescentes: Un enfoque basado en la Terapia Cognitivo-Conductual. IDUS.

Chávez, R., & Lima, M. (2023). Evaluación e intervención en ansiedad adolescente: Un modelo basado en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la teoría estado-rasgo. *Revista Mexicana de Psicología Clínica*, 15(2), 112-130.

XXIV. Anexos

1. Desde su experiencia en el DECE, ¿qué tan frecuente es la violencia sexual digital entre los adolescentes de esta institución?
2. ¿Cuáles son las formas más comunes en las que los estudiantes experimentan este tipo de violencia?
3. ¿Cómo influye la violencia sexual digital en el bienestar emocional y la ansiedad de los adolescentes?
4. ¿Han identificado signos o síntomas de ansiedad relacionados con estas experiencias en los estudiantes afectados?
5. ¿Qué estrategias implementa el DECE para prevenir y abordar la violencia sexual digital en la institución?
6. ¿Cómo perciben los adolescentes este problema? ¿Lo minimizan o están conscientes de sus efectos?
7. En su experiencia, ¿existen diferencias en la forma en que los estudiantes de diferentes cursos afrontan este problema?
8. ¿Qué tan receptivos son los padres y docentes al hablar sobre la violencia sexual digital y sus efectos en la salud mental de los estudiantes?
9. ¿Qué tipo de apoyo psicológico se brinda a los adolescentes que han sido víctimas de violencia sexual digital?
10. ¿Cuáles son sus recomendaciones para mejorar la educación y la prevención de la violencia sexual digital en el entorno escolar?



DIARIO DE CAMPO

Fecha:	
Actividad:	
Investigador/Observador:	
Objetivo/pregunta:	
Situación:	
Lugar-espacio:	
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Observaciones	

Instrucciones

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones sobre cómo podrías reaccionar ante situaciones de violencia sexual digital (mensajes inapropiados, acoso, difusión de imágenes sin consentimiento, etc.). Lee cada afirmación y selecciona la respuesta que mejor describa lo que harías. Usa la siguiente escala para responder: (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = A menudo, 4 = Siempre)

	Nunca	Casi Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Bloqueo y reporto a la persona o cuenta que me acosó en redes sociales.					
2. Busco información sobre cómo protegeme o denunciar este tipo de situaciones.					
3. Hablo con alguien que puede ayudarme, como un adulto de confianza, un profesor o mis padres.					
4. Pienso en las posibles soluciones para evitar que vuelva a ocurrir.					
5. Cambio mis configuraciones de privacidad en redes sociales para mayor seguridad.					
6. Trato de tranquilizarme respirando profundamente o meditando.					
7. Hablo con amigos o familiares sobre cómo me siento.					
8. Me distraigo haciendo algo que me gusta, como escuchar música, dibujar o jugar videojuegos.					
9. Intento enfocarme en cosas positivas para no sentirme tan					
10. Escribo mis pensamientos y emociones en un diario o en notas personales.					
11. Evito entrar a redes sociales para no enfrentarme a más problemas.					
12. Ignoro los mensajes o comentarios y finjo que no me					
13. Borro publicaciones o comentarios relacionados con el incidente para no verlo más.					
14. Me convengo de que no tiene sentido pensar en lo que pasó y trato de olvidarlo.					
15. Dejo de compartir cualquier contenido personal por miedo a más acoso.					
16. Me culpo a mí mismo/a por haber permitido que sucediera.					
17. Reacciono impulsivamente, como enviar mensajes agresivos o involucrarme en discusiones.					
18. Pienso que no vale la pena contarle a nadie porque no podrán ayudarme.					
19. Me aílo de las personas que normalmente me apoyarían.					
20. Siento que no hay nada que pueda hacer para cambiar la situación.					

CUESTIONARIO

	No	Leve	Moderado	Bastante
1. Torpe o entumecido -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Acalorado -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Con temblor en las piernas -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Incapaz de relajarse -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Con temor a que ocurra lo peor -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mareado, o que se le va la cabeza -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Inestable -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Atemorizado o asustado -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nervioso -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Con sensación de bloqueo -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Con temblores en las manos -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Inquieto, inseguro -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Con miedo a perder el control -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Con sensación de ahogo -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Con temor a morir -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Con miedo -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Con problemas digestivos -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Con desvanecimientos -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Con rubor facial -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Con sudores, fríos o calientes -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



