



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Modalidad: Proyecto de Investigación

Relación entre ciberbullying, estrés percibido y regulación emocional en adolescentes de Educación Media Básica

Estudiante: Karen Larrañaga Tejera C.I: 4.372.348-3

Tutor: Prof. Adj. Dr. Pablo López Gómez

Revisora: Prof. Adj. Mag. Carolina Farias

Julio 2025 - Montevideo, Uruguay

Resumen

La presente investigación pretende aportar evidencia empírica sobre la relación entre ciberbullying, estrés percibido y regulación emocional en los adolescentes de Educación Media Básica de Montevideo. El ciberbullying, como forma de violencia ejercida entre pares en entornos digitales y sostenida en el tiempo, puede afectar negativamente la salud mental de los adolescentes. Se plantea la hipótesis de que la experiencia de ciberbullying está relacionado con un aumento en los niveles de estrés percibido y las dificultades de la regulación emocional.

Para analizar dicha relación, se utilizará un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La recolección de datos será mediante modalidad on line, en una única aplicación, realizada a una muestra representativa de adolescentes de 12 a 16 años pertenecientes a liceos de Educación Media Básica de Montevideo.

Se aplicarán tres instrumentos: un cuestionario sobre las experiencias de ciberbullying, la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de regulación emocional (RE-MESACTS). Se espera identificar correlaciones significativas entre la experiencia de ciberbullying, los niveles de estrés percibido y las dificultades de regulación emocional, así como generar conocimiento que contribuya en el diseño de futuras intervenciones preventivas.

Palabras clave: Ciberbullying, Adolescencia, Estrés percibido, Regulación emocional

Abstract

This research aims to provide empirical evidence on the relationship between cyberbullying, perceived stress, and emotional regulation among adolescents in lower secondary education in Montevideo. Cyberbullying, as a form of peer violence in digital environments and sustained over time, can negatively affect adolescents' mental health. It is hypothesized that the experience of cyberbullying is associated with increased levels of perceived stress and difficulties with emotional regulation.

To analyze this relationship, a quantitative approach will be used, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. Data will be collected online, using a single application, among adolescents aged 12 to 16 attending lower secondary education schools in Montevideo.

Three instruments will be administered: a questionnaire on cyberbullying experiences, the Perceived Stress Scale (PSS-14), and the Emotional Regulation Scale (RE-MESACTS). It is hoped to identify significant correlations between the experience of cyberbullying, levels of perceived stress, and emotional regulation difficulties, as well as generate knowledge that will contribute to the design of future preventive interventions.

Keywords: Cyberbullying, Adolescence, Perceived Stress, Emotional Regulation

Índice

Fundamentación y antecedentes.....	1
La experiencia adolescente frente al Ciberbullying.....	1
El ciberbullying como generador de estrés en los adolescentes.....	4
Ciberbullying y regulación emocional en la adolescencia.....	6
El fenómeno de Ciberbullying en Uruguay.....	8
Marco Teórico.....	11
La adolescencia y el entorno educativo.....	11
Ciberbullying como nueva forma de violencia en el mundo digital.....	13
El estrés percibido en la adolescencia.....	13
La regulación emocional en la etapa adolescente.....	14
Problema de investigación.....	15
Preguntas de investigación.....	16
Pregunta principal:.....	16
Preguntas secundarias:.....	17
Objetivos de Investigación.....	17
Objetivo general:.....	17
Objetivos específicos:.....	17
Hipótesis.....	18
Hipótesis 1:.....	18
Hipótesis 2:.....	18
Hipótesis 3:.....	18
Diseño metodológico.....	18
Cronograma de ejecución.....	20
Consideraciones éticas.....	21
Resultados esperados.....	22
Referencias Bibliográficas.....	23

Fundamentación y antecedentes

Para la búsqueda de antecedentes se consultaron diversas bases de datos académicos, entre las cuales se encuentran: Colibrí, Google Scholar, Dialnet, Redalyc, ResearchGate, Research Rabbit, PubMed y Timbó. Además, se revisaron campañas de concientización y el marco normativo nacional.

Se emplearon términos tales como: consecuencias, relación, ciberbullying, adolescentes, estrés percibido, regulación emocional, inteligencia emocional y Uruguay. Además de sus equivalentes en inglés: consequence, relationship, cyberbullying, adolescents, perceived stress, regulation emotional, emotional intelligence and Uruguay.

Se consideraron artículos y estudios en un rango de no más de diez años, ya que se trata de una problemática actual y poco estudiada, además se tomaron en cuenta algunos trabajos anteriores por su relevancia en el campo, así como también, leyes vigentes en nuestro país y campañas de concientización referentes al tema.

En total se preseleccionaron 47 documentos, la mayoría de los estudios trataron aspectos como: inteligencia emocional, afrontamiento cognitivo, salud mental y física, así como el uso excesivo de internet y redes sociales. Sin embargo, para el presente trabajo se escogieron aquellos estudios que se focalizan directamente con el ciberbullying, la regulación emocional y el estrés percibido en los adolescentes. Para la construcción de este apartado se seleccionó una totalidad de 21 investigaciones. También se tuvieron en cuenta las campañas y la normativa vigente que abordan esta temática en nuestro país.

La experiencia adolescente frente al Ciberbullying

Analizar el ciberbullying y su relación con el estrés percibido y la regulación emocional es de suma importancia, ya que aporta datos significativos que sirven de base al diseño de estrategias e intervenciones preventivas, sobre las consecuencias que puede tener este fenómeno en la salud mental de los adolescentes.

Comunicarse a través de internet se ha convertido en una herramienta central en la vida de los adolescentes, que brinda múltiples oportunidades para el desarrollo psicosocial y la construcción de vínculos. Sin embargo, pueden darse interacciones violentas, como el ciberbullying, el cual se asocia con estrés emocional, ansiedad social, consumo de sustancias, síntomas depresivos, ideación suicida e intentos de suicidio (Bottino et al., 2015).

Fajardo-Bullón et al. (2021), llevaron a cabo un estudio donde participaron adolescentes de España y Colombia. Los mismos estudiaron la relación entre el ciberbullying y la salud mental. La investigación contempló los perfiles de víctimas y agresores, los hallazgos revelaron que los jóvenes con perfil de cibervíctimas severas manifiestan mayores problemas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad y conflictos con sus pares. Estos resultados se presentaron de manera uniforme en ambos países, lo que indicó que la cibervictimización se relaciona de forma similar en lo que respecta al nivel psicosocial, más allá del contexto cultural. Su investigación concluye en que a mayor grado de victimización por ciberbullying, mayor es el riesgo de presentar desajustes en la salud mental. Los hallazgos de este estudio subrayan la importancia de considerar las víctimas de ciberbullying como una población vulnerable, con mayores probabilidades de presentar alteraciones psicosociales.

Siguiendo la revisión sistemática de Agustiniingsih et al. (2024), proponen que el bullying incluido el ciberbullying, están vinculados significativamente con el deterioro de la salud mental de los adolescentes. El objetivo de estos autores fue identificar los problemas causados por el bullying y el ciberbullying; los resultados revelaron que los problemas de salud mental pueden presentarse en todos los roles relacionados a esta problemática. La mayor incidencia se da en el rol de víctima donde las consecuencias pueden ser baja autoestima, estrés, ansiedad, depresión e ideación suicida. Garaigordobil (2011) agrega que las cibervíctimas también pueden presentar sentimientos de ira, frustración, trastornos del sueño, somatizaciones, dificultades para concentrarse, lo cual afecta el rendimiento académico. Retomando a Agustiniingsih et al. (2024), y en línea con lo anterior, señalan que quienes han sido específicamente víctimas de ciberbullying también han tenido problemas en el ámbito educativo, particularmente con la satisfacción escolar, así como problemas sociales como el rechazo de sus compañeros.

Por otra parte, Mateu et al. (2021) realizaron una investigación en donde analizaron la relación entre el ciberbullying en los adolescentes y su salud mental y física a estudiantes de secundaria de Londres (Reino Unido). Se tomó en cuenta la sintomatología depresiva y ansiosa, los síntomas de estrés postraumáticos, así como también sintomatología somática (cefaleas, dolor abdominal y otros malestares); también se analizó el deterioro en su funcionamiento académico y relacional (problemas entre iguales y ausencia escolar).

Los resultados demostraron que los adolescentes implicados en ciberbullying en cualquiera de sus roles (víctimas y agresores) sufren un deterioro significativo en lo que respecta a la salud mental y al funcionamiento académico y relacional en comparación con

los no involucrados. Además, se observó que las cibervíctimas como los casos mixtos (cibervictma-agresor) presentaron mayores niveles de ansiedad y síntomas de estrés postraumático que los ciberagresores. No obstante, no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la sintomatología depresiva, aunque todos mostraron puntuaciones superiores en comparación con los adolescentes no involucrados. En lo que respecta exclusivamente a los perfiles mixtos, se observó mayor severidad y deterioro en lo que respecta al funcionamiento académico y relacional asociado al ciberbullying. En cuanto a los síntomas somáticos, los autores observaron que las cefaleas mostraron correlación significativa con los síntomas de estrés postraumático en todos los grupos de involucrados.

Dicho estudio hace hincapié en la importancia de identificar de manera temprana las señales comportamentales, emocionales o físicas que puedan estar asociadas al ciberbullying ya que una detección precoz de estos indicadores podría proporcionar acciones preventivas y más efectivas en el contexto educativo.

Bastidas et al. (2021) proponen que uno de los cambios más notorios que trajo la pandemia, fue el paso de la educación presencial a la modalidad virtual. Esta transición trajo desafíos en el ámbito digital, como el ciberbullying. Estos autores, identifican a la población adolescente como el grupo más vulnerable frente a este tipo de violencia digital, debido a las graves repercusiones emocionales, sociales y académicas que pueden sufrir al convertirse en víctimas.

Los mismos realizaron una investigación con adolescentes de Ecuador, analizando las consecuencias del ciberbullying, evaluando el grado de conocimiento que los jóvenes tenían sobre esta problemática. Sus hallazgos revelaron que el 86% de los participantes tiene conocimiento acerca del tema, así como también se pudo observar que el 26% ha sufrido ciberbullying. En este estudio se pudo confirmar que el ciberbullying está vinculado con las dificultades en el desempeño académico como en sus relaciones interpersonales y en sus emociones.

Además, se observó que las mujeres presentan una mayor vulnerabilidad a ser víctimas de ciberbullying, con un 53% de los casos, en comparación con los hombres, que representan el 47%. La existencia de comportamientos agresivos, tanto en varones como en mujeres, puede afectar de manera negativa las relaciones interpersonales, el deterioro de las redes de apoyo y alterar la armonía familiar (Bastidas et al., 2021). Dicha investigación permite dimensionar las consecuencias académicas, emocionales y sociales que conlleva este tipo de violencia digital, lo cual es fundamental para entender la relación existente con el estrés percibido y la regulación emocional en quienes la padecen.

El ciberbullying como generador de estrés en los adolescentes

El ciberbullying se encuentra estrechamente relacionado con el bienestar psicológico de los adolescentes, manifestándose no solamente en consecuencias emocionales, sino también en respuestas fisiológicas vinculadas al estrés percibido, ya sea en su papel de víctimas o agresores.

Es por ello que, Olaya Silva (2022) presenta una investigación de tipo correlacional, con diseño no experimental donde evaluó la relación entre ciberbullying y estrés percibido en jóvenes universitarios de Lima Norte (Perú), en una muestra de 205 estudiantes en edades comprendidas entre 18 y 29 años. Los resultados encontraron una correlación directa y significativa entre las variables ciberbullying y estrés percibido, es decir que a mayor experiencia de ciberbullying, mayor es la probabilidad de presentar niveles elevados de estrés. Por otra parte, se encontró que no existen diferencias significativas en la relación de ciberbullying y estrés percibido según sexo y edad.

Por su parte, Ortega, Torralba y Buelga (2017) entienden el distrés psicológico como un estado emocional general caracterizado por la presencia conjunta de estrés percibido, sintomatología depresiva, sentimiento de soledad y menor satisfacción vital.

Estos autores analizaron el distrés psicológico en adolescentes víctimas de ciberbullying, teniendo en cuenta la intensidad como una variable clave que influye en el grado de deterioro. Para ello distribuyeron la muestra en tres grupos de cibervíctimas (severos, moderados y leves) y se evaluaron las variables como estrés percibido, sintomatología depresiva, soledad y satisfacción de vida.

Los resultados revelaron que las cibervíctimas severas presentan mayores niveles de distrés psicológico, reflejados en un mayor estrés percibido, así como mayores síntomas depresivos y sentimientos de soledad, en comparación con las cibervíctimas leves y moderadas. Este grupo evidenció una menor satisfacción de vida, confirmando que la severidad del acoso está directamente relacionada con el deterioro del bienestar psicológico. Además, se encontró que el triple de chicas en comparación con los varones, son víctimas severas, y que existe una mayor prevalencia en el hostigamiento severo en la educación media básica, lo que refleja la vulnerabilidad específicamente en los adolescentes más jóvenes. En cuanto al bienestar psicológico, se encontraron diferencias significativas entre los grupos de cibervíctimas leves y moderadas, lo que indica que las consecuencias más graves ocurren en los casos de ciberbullying grave y sostenido en el tiempo. Alhujaili et al. (2020)

agregan que las víctimas de ciberbullying suelen percibir estrés general a lo largo del día, lo que provoca una reducción en el compromiso de sus actividades diarias, generando mayor preocupación y angustia.

Por otra parte, Larzabal Fernández et al. (2019) analizaron la relación entre ciberbullying y el estrés percibido en adolescentes de Bachillerato de Ecuador, en una muestra de 1002 estudiantes utilizando las escalas de Estrés Percibido de Cohen, el “Cyberbullying Questionnaire” (CBQ) y su versión para víctimas (CBQ-V). Los resultados evidenciaron que el 45% de los participantes reportó ser víctima de ciberbullying y el 69% reconoció haber realizado conductas de perpetración. Los datos demostraron que existe una relación directa entre el estrés percibido y la participación en ciberbullying, tanto en el rol de víctima como en el de agresor, también encontraron que a mayor implicación en el fenómeno, mayor fue el nivel de estrés percibido.

Esta investigación permite comprender que el estrés percibido no solamente lo experimentan las víctimas, sino también los perpetradores, lo que pone en evidencia la complejidad de este fenómeno.

Otro estudio relevante fue el de González Cabrera et al. (2017), quienes exploraron la relación entre los diferentes roles de ciberbullying, la secreción de cortisol y el estrés psicológico en adolescentes. A través de un diseño longitudinal se midieron los niveles diarios de cortisol salival y se evaluaron variables como el estrés percibido y la ansiedad. Los resultados demostraron que tanto las víctimas como las víctimas-agresores presentan niveles de estrés percibido más altos que los agresores y observadores. Además, se encontró que la relación entre la victimización por ciberbullying y los síntomas de estrés y ansiedad estaban mediados por la reactividad del cortisol, llevando a concluir a estos autores que la victimización por ciberbullying provoca alteraciones en el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal. Estos aportes fortalecen la idea de que el ciberbullying es una experiencia vivida como estresante, que se relaciona con factores psicológicos y fisiológicos. La activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal, en respuesta a la cibervictimización ayuda a entender cómo el estrés percibido se convierte en una respuesta observable en el cuerpo de los adolescentes.

Estos hallazgos demuestran que el estrés percibido es uno de los componentes clave para comprender el daño psicológico que causa el ciberbullying en la adolescencia, por lo que merece ser estudiado con mayor profundidad.

Ciberbullying y regulación emocional en la adolescencia

En los últimos años, el ciberbullying se ha establecido como una de las formas de violencia más frecuentes entre los adolescentes, mayoritariamente en las redes sociales. Este fenómeno no solamente repercute en su bienestar general, sino que además afecta su desarrollo emocional. Es por ello que numerosas investigaciones han demostrado cómo el ciberbullying se relaciona con la salud mental de los adolescentes, siendo la regulación emocional una de las áreas más afectadas.

Tal es así, que Pino Falconi (2024) llevó a cabo una investigación con el objetivo de identificar la relación entre victimización por bullying (VB) y victimización por ciberbullying (VCB) con las dificultades de regulación emocional (DRE) en adolescentes entre los 14 a 19 años. Los resultados indicaron que si bien los grados de victimización por bullying y ciberbullying fueron bajos y las dificultades de regulación emocional moderadas, hubo una correlación positiva entre ambas formas de violencia y las DRE, particularmente en varones. Lo que indica que estas experiencias tienen una particular conexión con el control emocional de los adolescentes.

Moya-Solís y Moreta-Herrera (2022) llevaron a cabo un estudio de carácter descriptivo, correlacional y explicativo, en estudiantes de entre 15 y 18 años de Ecuador. El objetivo fue determinar la prevalencia del ciberbullying y su relación con las dificultades de regulación emocional. Los resultados revelaron, que si bien las víctimas consolidadas es de un 3%, el 82% de los participantes declaró haber percibido ataques al menos una vez en su vida. Por otra parte, frente a las dificultades de regulación emocional, existe una presencia baja-moderada de un 9.3% de casos de riesgo, viéndose más afectada la claridad y aceptación emocional. Los autores concluyen, que existe una relación moderada y positiva entre las víctimas de ciberbullying y las dificultades de regulación emocional. La victimización por ciberbullying explica en un 22.8% los cambios en la varianza de las dificultades de regulación emocional, según lo evidenciado, los ataques de ciberbullying provocan descontrol emocional y problemas en la regulación en los adolescentes. Poder comprender esta relación es clave para diseñar intervenciones de carácter preventivo, reconocimiento los efectos graves que genera en la adolescencia.

Rey, Neto y Extremera (2020) presentaron una investigación donde el objetivo central fue analizar las relaciones entre cibervictimización, las estrategias cognitivas de la regulación de las emociones desadaptativas y las quejas somáticas en estudiantes de secundaria en

edades comprendidas entre los 12 y 18 años. Este estudio se realizó en dos tiempos, en el primer tiempo se evaluó la cibervictimización y las estrategias cognitivas y en un segundo momento, pasados cuatro meses, se obtuvieron las medidas y quejas somáticas. Los resultados demostraron que la cibervictimización predijo los síntomas somáticos. Además, algunas estrategias de regulación desadaptativa, como la autculpa, rumiación, mediaron principalmente la relación entre cibervictimización y los síntomas somáticos. Estos hallazgos debaten sobre el rol que las estrategias cognitivas de regulación emocional desadaptativa podrían tener en la salud física durante episodios de ciberbullying. Comprender cómo las vivencias de cibervictimización pueden influir en el desarrollo de problemas de salud a nivel físico, a partir de las consecuencias emocionales que este fenómeno produce, permite dimensionar la gravedad de sus efectos y la importancia de crear intervenciones adecuadas que promuevan el bienestar integral de los adolecentes.

Cañas, Estévez, Martínez Monteagudo y Delgado (2020) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue analizar el ajuste emocional de los adolescentes involucrados en situaciones de bullying tradicional y ciberbullying, ya sean víctimas o agresores. Se evaluaron distintas variables como el autoconcepto, el estrés percibido, la soledad, los síntomas de depresión, ansiedad social, satisfacción vital y la inteligencia emocional (entre los que se encuentra la regulación emocional). La muestra fue de 1318 estudiantes separados en cuatro grupos (no involucrados, víctimas de bullying, víctimas de ciberbullying y perpetradores). Los resultados señalaron que sin importar el tipo de bullying, tanto las víctimas como los agresores, presentan un perfil emocional más deteriorado en comparación a los adolescentes no involucrados. Particularmente aquellos que padecían bullying y/o ciberbullying mostraron un menor autoconcepto físico y social, una disminución en su satisfacción vital, su claridad y su regulación emocional, además de presentar mayores niveles de estrés percibido, sentimientos de soledad, sintomatología depresiva y ansiedad social.

Por otra parte, este estudio señaló que el ciberbullying es más perjudicial psicológicamente que el bullying tradicional, dado que pone en riesgo la percepción de seguridad de las víctimas en distintas áreas de su vida (Shin et al., 2016, como se citó en Cañas et al., 2020).

Alineado con lo anterior, la investigación de Rey et al. (2018) examinó la relación entre inteligencia emocional y ciberbullying tomando en cuenta el papel moderador de las habilidades de inteligencia emocional y el género como predictores de cibervictimización. En una muestra de 1645 jóvenes españoles en las edades de 12 y 18 años, los autores encontraron que el 16.05% de los jóvenes eran víctimas ocasionales o severos, existiendo una

relación significativa entre el déficit de inteligencia emocional y mayores niveles de cibervictimización. Esta relación fue más evidente en mujeres donde la baja regulación emocional se relaciona de manera significativa con la cibervictimización, si bien esta relación se pudo observar en los hombres, no fue marcada. Frente a sus hallazgos, Rey et al. (2018) sugieren que la regulación emocional puede actuar como recurso protector frente al ciberbullying donde su desarrollo podría ser clave en programas de prevención diferenciadas por género. El análisis de este estudio respalda la idea de que ciertas habilidades emocionales, especialmente la regulación emocional tiene un papel fundamental en la manera en que los adolescentes enfrentan el ciberbullying.

A pesar de que el ciberbullying es una forma de violencia ejercida a través de entornos digitales, en el que intervienen distintos aspectos sociales y personales, existen diversos factores que predisponen la victimización por ciberbullying en los adolescentes; entre ellos se encuentran las dificultades de regulación emocional y las estrategias de afrontamiento ineficaces (Rey et al., 2018; Rey et al., 2020; Cañas et al., 2020). Si bien tener una baja regulación emocional no es causa directa de ser víctima de ciberbullying, sí pueden generar mayor vulnerabilidad. Al mismo tiempo, experimentar situaciones de ciberbullying pueden empeorar estas dificultades, generando un ciclo de retroalimentación que afecta negativamente el bienestar emocional. Es por ello que resulta pertinente tener en cuenta esta relación para pensar formas de prevención e intervención.

En lo que respecta a género, los estudios muestran variaciones en sus resultados, ya que algunos indican mayores repercusiones negativas en mujeres, mientras que otros no encuentran diferencias relevantes. Estas diferencias pueden atribuirse a factores sociales, culturales y/o metodológicos de cada estudio. No obstante, todas las investigaciones coinciden en señalar que el ciberbullying está estrechamente relacionado con el estrés percibido y la regulación emocional, lo que demuestra que estas variables son componentes clave para comprender el daño que causa el ciberbullying en la salud mental de los adolescentes, sobre todo en los casos más graves.

El fenómeno de Ciberbullying en Uruguay

En nuestro país, la producción de estudios vinculados directamente a la relación entre ciberbullying, estrés percibido y la regulación emocional de los adolescentes es escasa.

A continuación, se presenta la limitada normativa legal existente, así como las pocas campañas de concientización desarrolladas en torno a esta problemática. Además, se

presentan estudios e informes que abordan directamente al ciberbullying, los cuales se enfocan en datos descriptivos y comparativos, sin ahondar en la relación que este fenómeno tiene en la salud mental de los adolescentes uruguayos.

Uno de los estudios fue llevado a cabo por Yudes-Gómez, Baridon-Chauvie y González-Cabrera (2018) quienes analizaron y estudiaron las evaluaciones de cibervictimización, ciberagresión y el uso problemático de internet en adolescentes de España, Colombia y Uruguay. En una muestra de 2563 estudiantes entre 10 y 18 años, siendo el 51,3% colombianos, 9,9% uruguayos y 38,3% españoles. Los resultados demuestran que España presenta más casos de ciberbullying leve que Colombia, mientras que Uruguay muestra mayores casos de cibervictimización que Colombia. Los datos obtenidos en este estudio indican una prevalencia de ciberbullying entre el 6% y 12%, a su vez se encontró una mayor mayor presencia de cibervictimización en adolescentes mujeres, en lo que respecta a ciberagresión no se encuentran diferencia por género.

EnRed (2021b) realizó una encuesta acerca de las agresiones a través de la red, haciendo hincapié en el ciberbullying y si estas agresiones perduraban al menos dos meses en el tiempo. Los resultados demostraron que el 39.1 % de los adolescentes encuestados, fueron víctimas de agresiones a través de internet por diferentes motivos. A este grupo se le consultó si dichas agresiones se mantuvieron en al menos dos meses donde un 46,2% respondió que sí, el cual representa el 16,9 % del total de la muestra. Esta investigación muestra datos alarmantes ya que las víctimas representan 2 de cada 10 encuestados.

En lo que respecta al indicador de agresiones, si se analiza por género se consideró a las mujeres y hombres por separado, el 23,1% del total de mujeres de la muestra fue víctima de ciberbullying mientras que los varones marcaron un 12,2% lo que deja entrever la desigualdad de género que atraviesa dicho fenómeno (EnRed, 2021a).

UNICEF (2022) en su informe Kids on line Uruguay, destaca el incremento de la violencia ejercida a través de internet entre niños, niñas y adolescentes (nna). Señala que el 42% del total de la muestra indicó haber experimentado algún tipo de acoso u hostigamiento, ya sea cara a cara o en línea. A su vez, el 61% de las personas que declararon haber sido víctima por parte de sus pares, manifestaron haberlo recibido por internet al menos una vez en el último año. Dentro de este grupo, el 34% indicó haber sido tratados mal por internet pocas veces, el 20 % algunas veces y el 7 % afirmó haber sufrido este tipo de violencia casi todos los días. Por otra parte, este informe señala que el maltrato en redes proviene, un 45 %, de amigos; 29%, de compañeros; un 26 %, de personas desconocidas y un 15 %, de desconocidos más grandes. En cuanto a los subgrupos más afectados, los adolescentes más

jóvenes de entre 9 y 12 años presentan mayor porcentaje de victimización en un 9 %, en comparación los que tienen entre 13 y 15 años marcando 6 %. En lo que respecta a la percepción de situaciones de violencia a terceros, los adolescentes de 13 años o más reportaron mayor exposición a estos tipos de violencia en un 40 %, o al menos una mayor capacidad para detectarlos, en comparación con los de 12 años o menos, marcando un 30%. Esto evidencia una mayor vulnerabilidad en las primeras etapas de la adolescencia.

Dicho estudio si bien presenta a la violencia cara a cara como la más prevalente, la presencia de episodios de violencia a través de internet revela un fenómeno emergente en nuestro país.

A nivel nacional, existen escasas campañas de concientización dirigidas a esta problemática. Una de ellas, es impulsada por Movistar y Telefónica Uruguay, la cual a través de videos cortos publicados en su sitio web y redes sociales, se busca generar conciencia sobre los efectos del bullying y el ciberbullying en adolescentes, invitando a reflexionar y a involucrarnos como primer paso para ser parte de la solución. Además, presenta recursos como una guía para adultos referentes, sobre cómo actuar ante situaciones de acoso escolar, así como también inscripciones a cursos relacionados con la temática.

Por otra parte, la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) mediante su portal “Uruguay Educa” propone recursos enfocados en la concientización sobre el uso responsable de las redes sociales y prevención del ciberbullying, con el objetivo de fomentar la reflexión acerca de la privacidad en los entornos digitales. Entre estos recursos se encuentran propuestas didácticas que abordan temas como la identidad digital, la seguridad informática y los riesgos asociados al uso de redes sociales (Fundación Sadosky, 2019), también presentan materiales audiovisuales que invitan a reflexionar sobre el respeto y la distancia en las redes (INAU, 2020).

En cuanto a la normativa legal vigente, se encuentra únicamente la ley N.º 20235, promulgada el diciembre de 2023, la cual declaró la primera semana del mes de noviembre de cada año, como la Semana de Prevención y Concientización contra la Violencia y el Acoso Escolar incluido el Ciberacoso. Reconoce como interés nacional todos los actos que organicen instituciones oficiales u organizaciones no gubernamentales relacionadas a la cultura, la educación, el deporte y la sociedad civil cuya naturaleza esté relacionada a esta temática. Su finalidad es prevenir la violencia, el bullying y ciberbullying concientizando sobre los daños que pueden generar en los niños, niñas y adolescentes, procurando un entorno de aprendizaje seguro, sin violencia, garantizando el derecho a una educación de calidad y a su integridad física y psíquica (IMPO, 2024).

En lo que respecta a las formas en que se presenta el hostigamiento a través de internet en las instituciones educativas, en el informe “Kids on line Uruguay” publicado por UNICEF (2022) se destaca la existencia de cuentas anónimas que promueven el ciberbullying. Si bien los adolescentes utilizan distintas redes sociales como Facebook, TikTok y Whatsapp, esta modalidad se desarrolla principalmente a través de Instagram. En dicha plataforma, se crean cuentas que utilizan nombres e imágenes de las instituciones con el eslogan : “Liceo N.º X anda diciendo”. En ellos se publica información privada (falsa o real) sobre sus estudiantes, así como críticas y burlas relacionadas con el cuerpo, la sexualidad, el color de piel, entre otras. Esta práctica de hostigamiento es conocida entre los adolescentes como “los instagram de las papeletas”. Se trata de una situación que sucede con frecuencia, mayoritariamente en los liceos de Educación Media Básica, la cual es minimizada o ignorada por los referentes de las instituciones educativas, a pesar de las consecuencias que podría llegar tener en la salud mental de los adolescentes.

Esto deja entrever que dicho fenómeno tiene poca visibilidad y que esta modalidad, aunque muy común en Uruguay, no es debidamente abordada.

Marco Teórico

A continuación, se presentan los principales conceptos que sustentan esta investigación, los cuales permiten delimitar los aspectos centrales sobre la relación entre ciberbullying, estrés percibido y la regulación emocional de los estudiantes de educación media básica. Se desarrollarán nociones clave como la adolescencia en el entorno educativo, ciberbullying, estrés percibido y regulación emocional.

La adolescencia y el entorno educativo

Existen diversas definiciones de adolescencia, una de las más conocidas es la planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), que la define como la fase de la vida que va desde la niñez a la adultez, comprendida entre los 10 a 19 años, donde experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial.

Por su parte, Cibils y Rodríguez (2021), en un documento elaborado para UNICEF sobre los cambios y conductas esperables en la adolescencia, lo definen como una etapa

desafiante en el que se producen cambios importantes y necesarios para convertirse en adultos. Se trata de una etapa de valor y riqueza en sí misma, que brinda posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo (Cibils & Rodríguez, 2021).

Estos autores dividen la adolescencia en tres sub etapas: la adolescencia temprana (10 a 13 años), donde se dan los primeros cambios físicos y hormonales; intentan identificarse con sus pares y comienzan a cuestionar a los adultos referentes. La adolescencia media (14 a 16 años), los jóvenes comienzan a experimentar cambios psicológicos relacionados a la construcción de identidad, donde la pertenencia a un grupo de pares ocupa un papel central. Por último, la adolescencia tardía (17 hasta los 21 años), se caracteriza por la culminación del desarrollo físico y sexual, así como la adquisición de cierta madurez psicológica (Cibils & Rodríguez, 2021).

Asimismo, existen otras formas de entender la adolescencia; tal es así que Viñar (2009) la define con una mirada más subjetiva, entendiendo que no se trata solo de un proceso madurativo, sino que “es una transformación de algo que se logra y se adquiere a través de un trabajo psíquico y cultural, o se estanca y culmina en fracaso” (Viñar, 2009, p.22).

Para pensar a los adolescentes dentro de la institución educativa, Fernández (2016) propone que se debe tener en cuenta que durante este periodo los centros educativos se vuelven esenciales para el proceso de socialización. Las instituciones cumplen funciones de sostén y continencia para los sujetos, pero al mismo tiempo movilizan angustias (Casullo, 2003, como se citó en Fernández, 2016).

En la actualidad entender el concepto de adolescente como sujeto en desarrollo y en interacción con su contexto, es clave para entender el papel que juegan las nuevas tecnologías en la educación. En tal sentido, Coll (2008) propone que el uso de las nuevas tecnologías en las instituciones funcionan como “herramientas psicológicas susceptibles de mediar los procesos inter e intra-psicológicos implicados en la enseñanza y el aprendizaje, así como también son instrumentos mediadores de las relaciones entre los profesores y los alumnos o entre los alumnos” (pp. 8-9).

En este sentido, las nuevas tecnologías no solo se presentan como recursos técnicos para el aprendizaje en las instituciones, sino que también favorecen las interacciones sociales y el desarrollo cognitivo de los adolescentes.

Ciberbullying como nueva forma de violencia en el mundo digital

El término ciberbullying emerge del concepto de bullying desarrollado por Olweus en los años 70, quien lo define como el acoso directo el cual implica ataques relativamente abiertos contra otro estudiante que pueden incluir palabras, gestos, expresiones faciales o contacto físico (Olweus, 1998). Se trata de una forma de abuso entre pares o iguales que se realiza de manera intencionada y sostenida en el tiempo, donde la víctima queda expuesta a estos comportamientos negativos, quedando vulnerable y en cierta medida imposibilitada de defenderse (Di Lorenzo, 2012).

Con el incremento de las nuevas tecnologías, el ciberbullying se origina cuando el bullying tradicional se combina con los nuevos espacios de comunicación digital, cuyas principales características son la frecuencia del abuso y la diferencia de poder entre agresores (Gonzalez García, 2016).

En nuestro país, la Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y Conocimiento (AGESIC, 2025) lo definen como el acoso entre pares que trata de humillaciones, agresiones, maltratos y amenazas a través de medios digitales, que pueden darse en redes sociales, foros, blogs, chats, entre otros.

A diferencia del bullying tradicional, el ciberbullying exige el dominio y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), teniendo un mayor alcance, ya que no se limita únicamente al ámbito educativo, sino que se extiende más allá del aula, dejando a las víctimas sin un espacio donde sentirse seguras (Hernández Prados & Solano Fernández, 2007). Se trata de un acto de violencia encubierta en el que el agresor se mantiene en el anonimato, lo que coloca a sus víctimas en una situación de indefensión absoluta (Di Lorenzo, 2012).

El estrés percibido en la adolescencia

Durante esta etapa de desarrollo, los jóvenes atraviesan cambios físicos, emocionales y sociales, por lo que la relación entre el individuo y el entorno cobra especial relevancia. Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés psicológico como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar” (p. 43).

Para poder comprender el modelo transaccional que proponen estos autores, es necesario tener en cuenta el análisis de dos procesos que intervienen en la relación individuo - entorno: por un lado, la evaluación cognitiva, la cual determina por qué y hasta qué punto una situación es estresante para el sujeto; y por otro, el afrontamiento, el cual consiste en las estrategias que utiliza el sujeto para lidiar con las situaciones que considera estresantes y con las emociones que estas provocan (Lazarus & Folkman, 1986). En esta misma línea, Cohen et al. (1983) sostienen que “el estrés percibido puede verse como una variable de resultado, midiendo el nivel de estrés experimentado como una función de eventos estresantes objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.” (p. 386). En este sentido, el estrés percibido no depende únicamente del evento en sí mismo, sino también de cómo la persona lo interpreta y enfrenta.

Los adolescentes reportan con mayor frecuencia, las situaciones escolares y familiares como estresantes, donde la estrategia de afrontamiento más utilizada es la centrada en la emoción, lo que evidencia dificultades para abordar directamente la resolución del problema (Ruiz et al., 2014). Esto puede entenderse a través del modelo transaccional, el cual permite comprender la forma en que los adolescentes evalúan su entorno y cómo dicha evaluación condiciona no solo la emoción experimentada, ya sea positiva o negativa, sino también en la estrategia afrontamiento elegida.

En resumen, estos aportes nos permiten conceptualizar la adolescencia como una etapa donde el estrés percibido cobra especial relevancia debido a las exigencias del entorno y los recursos internos disponibles.

La regulación emocional en la etapa adolescente

Durante la adolescencia, la regulación emocional cobra especial relevancia. En este periodo existen cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden generar cierta inestabilidad, siendo la regulación emocional un factor importante en el desarrollo del individuo. En tal sentido, Gross (1998) define la regulación emocional como “los procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan estas emociones” (p. 275). Esto posibilita que la persona pueda controlar sus emociones y la forma en que las expresa, de manera que no afecten de forma negativa su vida diaria.

Gross y Jazaieri (2014) distinguen cinco procesos clave de la regulación emocional, los que incluyen, selección de situación, modificación de situación, despliegue atencional,

cambio cognitivo y modulación de la respuesta. La selección de situación consiste en exponerse o evitar una situación que pueda generar emoción determinada, deseada o no. La modificación de la situación, se basa en los intentos de alterar aspectos externos del entorno con el objetivo de influir en las emociones que provoca. En el despliegue atencional, se redirige la atención para modificar la respuesta emocional no deseada. Por otra parte, el cambio cognitivo refiere a los intentos de analizar y reevaluar la situación con el propósito de influir en las emociones. Por último, la modulación de las respuestas trata de los intentos por modificar las respuestas conductuales frente a la situación que genera la emoción (Gross & Jazaieri, 2014).

La adolescencia y la adultez temprana son “un periodo particularmente interesante para la regulación emocional” (Gross, 2015, p. 18), ya que en esta etapa existe una mayor oportunidad de moldear su propio entorno, en cuanto a la elección de amigos y actividades. Además, desarrollan un sentido de sí mismos acerca de su estilo emocional e interpersonal, así como los métodos preferidos de regulación emocional (Gross & Muñoz, 1995). En este período los adolescentes gestionan sus emociones en concordancia con su tolerancia, basado en su temperamento, sus habilidades de autocontrol y otros procesos de su personalidad (Capella & Mendoza 2011, citando a Gross & Thompson, 2007).

Gross (2014) sostiene que tanto el exceso como la falta de control emocional implican riesgos para la adaptación socioemocional de los adolescentes, es decir, para su habilidad de adaptarse a los desafíos que enfrentan. Por lo tanto, es fundamental una regulación emocional equilibrada para que los adolescentes puedan enfrentar los desafíos emocionales y sociales que caracterizan esta etapa.

Problema de investigación

En la adolescencia, el uso de las redes sociales a través de internet se ha convertido en parte importante de su vida cotidiana, brindándoles nuevas oportunidades de socialización, pero también quedando expuestos a las problemáticas emergentes como el ciberbullying.

Esta nueva forma de violencia ejercida en las plataformas digitales se presenta de varias maneras, desde la divulgación de información privada, críticas y burlas con respecto a

la sexualidad, el cuerpo, el color de piel, etc. A pesar de que en nuestro país esta problemática ha generado cierto reconocimiento a nivel público, sigue siendo poco visible, sobre todo en lo que respecta a la relación que tiene este fenómeno en la salud mental de los adolescentes, particularmente en sus víctimas, quienes resultan ser las más afectadas.

Si bien existen campañas puntuales de concientización y algunos recursos para adultos referentes en cuanto a cómo actuar en caso de padecer este tipo de violencia, su alcance y difusión son limitados. A pesar de que estas iniciativas son valiosas, no se ha logrado atender a este fenómeno y a las consecuencias como corresponde, tanto desde el sistema educativo como desde las políticas públicas.

Incluso con la aprobación de la ley N.º 20235, que establece la Semana de Concientización Contra el Acoso y Ciberacoso, haciendo referencia al bullying y ciberbullying, aún queda un largo camino por recorrer a nivel normativo, ya que no existen sanciones legales para los perpetradores de este tipo de violencia, como tampoco políticas públicas que protejan a sus víctimas. En parte, esto se debe a la falta de evidencia empírica nacional que genere conocimiento sobre las consecuencias que este fenómeno produce en la salud mental de sus víctimas.

En el contexto uruguayo, aunque existen estudios que dan cuenta de la existencia y prevalencia del ciberbullying en los adolescentes, no existen investigaciones que estudien la relación de este fenómeno en el estrés percibido y la regulación emocional de los adolescentes.

En este sentido, resulta pertinente generar evidencia nacional que permita comprender las consecuencias del ciberbullying en la salud mental de los adolescentes, principalmente en lo que respecta a la regulación emocional y el estrés percibido de las víctimas, siendo estas las más afectadas.

Preguntas de investigación

Pregunta principal:

- ¿Cómo se relaciona el ciberbullying con los niveles de estrés percibido y regulación emocional de los adolescentes de Educación Media Básica?

Preguntas secundarias:

- ¿Cuántos adolescentes han experimentado situaciones de ciberbullying y cómo se clasifica su experiencia según el nivel de exposición (leve, moderado o severo)?
- ¿Qué relación se observa entre los niveles de estrés percibido y los niveles de exposición (leve, moderado o severo) al ciberbullying en los adolescentes víctimas?
- ¿Qué relación se observa en los niveles de regulación emocional de los adolescentes víctimas de ciberbullying, tomando en cuenta los niveles de exposición ?
- ¿Qué relación existe entre los niveles de estrés percibido y regulación emocional en los adolescentes víctimas de ciberbullying?

Objetivos de Investigación

Objetivo general:

- Analizar la relación del ciberbullying en los niveles de estrés percibido y regulación emocional de los adolescentes de Educación Media Básica.

Objetivos específicos:

- Determinar la cantidad de adolescentes que han sufrido ciberbullying y clasificar la experiencia de los casos según el tiempo de exposición. (leve, moderado o severo).
- Identificar los niveles de estrés percibido en los adolescentes víctimas de ciberbullying según los niveles de exposición (leve, moderado o severo).
- Identificar las dificultades en la regulación emocional de los adolescentes víctimas, según los niveles de exposición al ciberbullying.
- Determinar la relación entre los niveles de estrés percibido y regulación emocional en los adolescentes víctimas de ciberbullying.

Hipótesis

Hipótesis 1:

El ciberbullying se relaciona significativamente en los niveles de estrés percibido y regulación emocional en los adolescentes de Educación Media Básica.

Hipótesis 2:

A mayor grado de exposición de ciberbullying, se observan mayores dificultades de regulación emocional y mayores niveles de estrés percibido.

Hipótesis 3:

Existe una correlación positiva entre los niveles de estrés percibido y las dificultades de regulación emocional.

Diseño metodológico

Con el fin de analizar la relación del ciberbullying con el estrés percibido y la regulación emocional de los adolescentes, se utilizará un enfoque cuantitativo, el cual aplicado al campo social, adopta una concepción de realidad constante y flexible en el tiempo. A su vez, permite una posición objetiva del investigador al demostrar las relaciones entre causa y efecto entre variables, orientando el trabajo de lo particular a lo general, de acuerdo con planteamiento del problema y las hipótesis formuladas (Babativa Novoa, 2017).

Su diseño será no experimental, transversal y correlacional, ya que se observa una única vez en el tiempo, relacionando variables a través de mediciones que permitan identificar asociaciones entre ellas (Babativa Novoa, 2017).

La investigación se centrará en las instituciones de Educación Media Básica de Montevideo, donde se aplicará un muestreo probabilístico (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014). La población objetivo serán estudiantes de 12 a 16 años, se utilizará un muestreo por conglomerados en dos etapas: primero se seleccionarán aleatoriamente dos liceos participantes, teniendo en cuenta sus características

sociodemográficas, y posteriormente se sortearan los grupos de estudiantes dentro de cada liceo. La muestra estará conformada por dos grupos, provenientes de los dos liceos seleccionados, con un número aproximado de 100 a 120 alumnos, el cual dependerá de cuántos estudiantes están inscriptos y presentes en el momento de la aplicación del estudio.

Se aplicará un cuestionario con preguntas cerradas, cuyo propósito será identificar si los adolescentes han experimentado situaciones de ciberbullying, así como también determinar el tiempo de exposición de dicha experiencia para posteriormente clasificarlas como leve, moderado o severo, de acuerdo con los criterios establecidos por Ortega et al. (2017).

Este tipo de cuestionario requiere únicamente seleccionar una única opción como respuesta, sin necesidad de escribir o verbalizar sus pensamientos, lo que implica un menor esfuerzo por parte del estudiante. Además reduce la ambigüedad en las respuestas, y facilita su categorización y posterior análisis. (Hernández Sampieri et al., 2014)

Posteriormente, se evaluará el estrés percibido, a través de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). Se trata de un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante un mes, que consta de 14 ítems en formato Likert (Remor & Carrobbles, 2001).

Finalmente, se evaluará la regulación emocional a través de la aplicación de la Escala de Regulación Emocional (RE-MESACTS), desarrollada por el proyecto Medición de la Escala de Autorregulación en Contextos de América Latina (MESACTS). Esta presenta quince ítems, distribuidos en cuatro factores: estrategias de autorregulación, expresión de las emociones positivas, autorregulación de emociones negativas e identificación de las emociones (MESACTS, 2020).

Los datos recabados serán analizados mediante estadística descriptiva e inferencial (Hernández Sampieri et al., 2014). Asimismo, con la ayuda del software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), se buscará establecer las relaciones entre variables mediante comparaciones entre las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014; Mayorga-Ponce et al., 2021).

Cronograma de ejecución

ACTIVIDADES	MES 1-2	MES 3-4	MES 5-6	MES 7-8	MES 9-10	MES 11-12	MES 13-14	MES 15-16	MES 17-18
Revisión bibliográfica y solicitud a ANEP para asignación de grupos									
Autorización de ANEP, diseño de consentimiento informado y diseño de cuestionario									
Contacto con instituciones y aplicación online de consentimiento informado									
Aplicación de cuestionario, Escala PSS-14 y Escala RE-MESACTS									
Clasificación por niveles de exposición de cyberbullying y análisis de datos a través de SPSS									
Elaboración de informe									
Devolución de resultados a participantes									
Difusión de resultados									

Consideraciones éticas

La presente investigación se llevará a cabo contemplando lo dispuesto por el Decreto N° 158/019, elaborado por la Comisión Nacional de Ética en Investigación Uruguay que establece las normas para la realización de investigaciones en seres humanos en nuestro país, cuya finalidad es la protección integral de los seres humanos con especial consideración por su dignidad e integridad.

Asimismo, se respetará lo establecido por la ley N° 18.331 de “Protección de Datos y Acción de Habeas Data” garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes, ajustándose a los principios de legalidad, veracidad, seguridad de datos, reserva y responsabilidad.

Además, se tomará como referencia el Código de Ética del Psicólogo (2001), con especial atención a los artículos que refieren a la investigación. En los que se establece que para planificar, implementar y comunicar las investigaciones se deben preservar los principios éticos de respeto y dignidad, resguardando el bienestar y los derechos hacia las personas (Capítulo X, Art. 62).

Para este estudio, se utilizará una metodología con procedimientos científicos y conocimientos profesionales actualizados, utilizando instrumentos con fiabilidad y validez en nuestro país. Los participantes deberán firmar previamente un consentimiento informado en donde se detallarán los objetivos de estudio, las particularidades de su participación y la posibilidad de retirarse en cualquier circunstancia sin necesidad de justificación y sin perjuicio alguno.

Se adoptarán las medidas necesarias para minimizar cualquier posible riesgo. En caso de que un participante manifieste malestar emocional durante la aplicación del estudio, se tomarán las medidas correspondientes, la cual incluye la contención inmediata y de ser necesario la derivación a los servicios de apoyo psicológico de la institución.

De esta manera, se garantizará en todo momento el respeto, la integridad y el bienestar de sus participantes.

Resultados esperados

Se espera que este proyecto de investigación aporte evidencia empírica sobre la relación entre el ciberbullying, el estrés percibido y la regulación emocional en adolescentes de Educación Media Básica de Montevideo. A través de los datos recolectados, se busca identificar la prevalencia de estudiantes víctimas de ciberbullying en la región, así como clasificar en niveles la severidad según el tiempo de exposición. Además, se pretende identificar las relaciones significativas entre la experiencia de ciberbullying, la regulación emocional y el estrés percibido, así como analizar la correlación entre el estrés percibido y la regulación emocional.

Se contribuirá al campo de la psicología mediante la generación de datos cuantitativos nacionales, que sirvan como base de futuras investigaciones, así como la elaboración de estrategias de intervenciones educativas y psicológicas. Además se aspira a que estos hallazgos contribuyan no solamente generar conocimiento sino también, con el diseño de políticas públicas dirigidas a prevenir el ciberbullying y a proteger la salud mental de los adolescentes en el entorno digital.

Referencias Bibliográficas

- Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), Consejo Directivo Central.(2022a, agosto). *Marco Curricular Nacional 2022* [PDF].
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%20%20Agosto%202022%20v13.pdf>
- Administración Nacional de Educación Pública. (2022b, 9 de diciembre). *Educación Básica Integrada (EBI): Plan de estudios 2022 (Resolución 3304/022 del Acta Extraordinaria N.º 13)*.
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/Plan2023/Educacio%CC%81n%20Ba%CC%81sica%20Integrada%20Plan%20de%20estudios%202022%20v8.pdf>
- Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento (AGESIC). (2025, 6 de mayo). *Fichas didácticas sobre ciudadanía digital para docentes de todos los subsistemas y educadores*.
<https://www.gub.uy/agencia-gobierno-electronico-sociedad-informacion-conocimiento/politicas-y-gestion/recursos-didacticos-sobre-ciudadania-digital>
- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Ahsan, Q. F., & Fanani, Q. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: a systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 13(2), 513-520. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23683>
- Alhujaili, A., Karwowski, W., Wan, T. T., & Hancock, P. (2020). Affective and stress consequences of cyberbullying. *Symmetry*, 12(9), 1536.
<https://doi.org/10.3390/sym12091536>
- Babativa Novoa, C. A. (2017). *Investigación cuantitativa*. Bogotá, Colombia: Fundación Universitaria del Área Andina
- Bastidas Velandia, M. A. B. V., Bazurto, S., Bedoya, N., Barrionuevo, N., & Artos, S. (2021). El cyberbullying en los adolescentes y su incremento por las nuevas tecnologías. *Kronos – The Language Teaching Journal*, 2(1), 50–59. <https://doi.org/10.29166/kronos.v2i1.3023>

- Bottino, S. M. B., Bottino, C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de saúde publica*, 31, 463-475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Cañas, E., Estévez, E., Martínez-Monteagudo, M. C., & Delgado, B. (2020). Emotional adjustment in victims and perpetrators of cyberbullying and traditional bullying. *Social Psychology of Education*, 23(4), 917–942. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09565-z>
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia*, 22(2), 67–76. Recuperado de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/06/1555340/revista-sopnia-volumen-22-agosto-2011-155-168.pdf>
- Cibils, J. P., & Rodríguez, C. (2021). *Adolescentes, características: ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?* UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Coordinadora de Psicólogos del Uruguay. (2001). *Código de ética de los Psicólogos del Uruguay*. Código de Ética - CPU. Recuperado el 27 de julio de 2025, de <https://www.psicologos.org.uy/sobre-cpu/codigo-de-etica/>
- Coll, C. (2008) Aprender y enseñar con las TIC. Expectativas, realidad y potencialidades, en *Boletín de la Institución Libre de Enseñanza*, 72, 17-40.
- Decreto N.º 158/019. (2019). *Aprobación del proyecto elaborado por la Comisión Nacional de Ética en Investigación vinculada a la Dirección General de la Salud, referida a la investigación en seres humanos*. Registro Nacional de Leyes y Decretos. Recuperado el 27 de julio de 2025, de <https://www.impo.com.uy/bases/decretos-originales/158-2019>

Di Lorenzo, M. (2012). Nuevas formas de violencia entre pares: del bullying al cyberbullying. *Revista Médica del Uruguay*, 28(1), 48-53. Recuperado en 30 de marzo de 2025, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902012000100007&lng=es&tlng=.

EnRed. (2021a). *Agresiones y cyberbullying por género (2021)*. Observatorio en Red. Recuperado de <https://enred.psico.edu.uy/observatorio/>

EnRed. (2021b). *Víctimas de agresiones a través de entornos digitales y cyberbullying (2021)*. Observatorio en Red. Recuperado de <https://enred.psico.edu.uy/observatorio/>

Fajardo-Bullón, F., Rasskin-Gutman, I., Redondo Pacheco, J., León-del Barco, B., Burguillo, B., & Felipe-Castaño, E. (2021). Analysis of mental health in cyberbullying victims and perpetrators in Spanish and Colombian adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 122–132. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.14>

Fundación Telefónica Movistar Uruguay. (2024, 2 de mayo). *En el marco del Día Mundial contra el Acoso Escolar, Movistar y Fundación Telefónica Movistar impulsan la concientización sobre este tema presentando la campaña “Cambiar el mensaje está en nuestras manos”*. Telefónica Uruguay. Recuperado de <https://www.telefonica.uy/en-el-marco-del-dia-mundial-contra-el-acoso-escolar-movistar-y-fundacion-telefonica-movistar-impulsan-la-concientizacion-sobre-este-tema-presentando-la-campana-cambiar-el-mensaje-esta-en-nu/>

Fundación Sadosky. (2019, 13 de mayo). *Ciudadanía digital y seguridad* [Propuesta didáctica]. Uruguay Educa – ANEP. Recuperado de <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/palabra-clave/ciberbullying>

Fernández, L. (2016, diciembre). *Los adolescentes y las instituciones educativas*. *Revista I de Psicología* (N.º 5). Instituto de Profesores Artigas – Consejo de Formación en Educación,

ANEP.

<https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/772/Fernandez%2CLosAdolescentes.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11(2), 233-254.

González-Cabrera, J., Calvete, E., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Peinado, JM (2017). Relationship between cyberbullying roles, cortisol secretion and psychological stress. *Computers in Human Behavior*, 70, 153–160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.054>

González García, A. (2016). Factores de riesgo en el ciberacoso: Revisión sistemática a partir del modelo del triple riesgo delictivo (TRD). *desplazado interno. Revista de Internet, Derecho y Política*, (22), 1-18 . <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5849355>

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in adolescence. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2ª ed., pp. 187–202). The Guilford Press.

Gross, J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Hernández Prados, M. Á., & Solano Fernández, I. M. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(1), 17-36.

Asociación Iberoamericana de Educación Superior a Distancia.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331427206002>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.

IMPO. (2024, agosto). *En Uruguay se declaró la Semana de la Prevención y Concientización contra la Violencia Escolar: Ley N.º 20.235 de 22/12/2023*. Programa Lenguaje Ciudadano. <https://www.impo.com.uy>

Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU). (2020, 10 de agosto). *Guardemos distancia, también en las redes* [Video]. Uruguay Educa – ANEP. <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/palabra-clave/ciberbullying>

Larzabal-Fernández, A., Ramos-Noboa, M. I., Hong Hong, A. E., Larzabal-Fernández, A., Ramos-Noboa, M. I., & Hong Hong, A. E. (2019). El cyberbullying y su relación con el estrés percibido en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua. *Ciencias Psicológicas*, 13(1), 150-157. <https://doi.org/10.22235/cp.v13i1.1816>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Mateu, A., Pascual-Sánchez, A., Martínez-Hervés, M., Hickey, N., Nicholls, D., & Kramer, T. (2021). Salud mental en adolescentes víctimas y/o agresores de cyberbullying. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del Niño y del Adolescente*, (37), 43–58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8469299>

Mayorga-Ponce, RB, Monroy-Hernández, A., Hernández-Rubio, J., Roldán-Carpio, A. y Reyes-Torres, SB (2021). Programa SPSS. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10 (19), 282-284. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9716088>

- MESACTS. (2020). *Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS. Resultados del proceso de validación psicométrica en seis países de América Latina*. Recuperado de https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/03/Escala-de-Regulación-Emocional-RE-MESACTS_publicación-oficial-febrero-2020.pdf
- Moya-Solís, A., & Moreta-Herrera, R. (2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las Dificultades de Regulación Emocional en adolescentes del Ecuador. *Psychology, Society & Education*, 14(1), 67–75. <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.21071/psye.v14i1.14066>
- Olaya Silva, L. C. (2022). *Cyberbullying y estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Renati, SUNEDU. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83294>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Ortega, J., Torralba, E., y Buelga, S. (2017). Distrés psicológico en adolescentes víctimas de cyberbullying. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 4(1), 10-17. https://pdfs.semanticscholar.org/ec57/907c79660c049b4ec69ff1f0fbe7f71cafc_4.pdf
- Pino Falconi, M. F. (2024). *Relación de la victimización de bullying y cyberbullying en las dificultades de regulación en adolescentes del Ecuador* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44313>
- Remor, E., & Carrobles, J. A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195–201 <https://psycnet.apa.org/record/2002-15104-002>

- Rey, L., Neto, F., & Extremera, N. (2020). Cyberbullying victimization and somatic complaints: A prospective examination of cognitive emotion regulation strategies as mediators. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 135-139. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.003>
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Extremera, N. (2018). Inteligencia emocional y cibervictimización en adolescentes: El género como moderador [Emotional intelligence and peer cybervictimisation in adolescents: Gender as moderator]. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación= Scientific Journal of Media Education*, 56(3), 9–18. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-01>
- Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., Valero, C. Z. V., Rodríguez, A. S., & Escobar, G. G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- UNICEF. (2022). *Kids Online Uruguay 2022: Uso, oportunidades, riesgos y experiencias de los niños, niñas y adolescentes en Internet*. <https://www.unicef.org/uruguay/informes/informe-kids-online-uruguay-2022>
- Uruguay. (2023). *Ley N.º 20.235. Declaración de la primera semana del mes de noviembre de cada año como Semana de la Prevención y Concientización contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el ciberacoso*. Promulgada el 22 de diciembre de 2023 y publicada el 8 de enero de 2024.
- Uruguay (2008, agosto 18) Ley N° 18331: *Ley de protección de datos personales*. <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18331-2008>
- Viñar, M. (2009) *Mundos Adolescentes y Vértigo Civilizatorio*. Ediciones Trilce
- Yudes-Gómez, C., Baridon-Chauvie, D., y González-Cabrera, JM (2018). Ciberacoso y uso problemático de internet en Colombia, Uruguay y España: Estudio transcultural. *Comunicar: Revista de Investigación en Educación en Medios* , 26 (56), 49-58. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-05>