

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO DE BULLYING Y CYBERBULLYING
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



ANEXO 1.

Fecha: **Sexo:** Masculino () Femenino ()

Edad: **Curso:**

Instrucciones: Enseguida se presentan una serie de planteamientos, no existen respuestas correctas o incorrectas, todo es desde tu perspectiva y conocimiento, en cada caso marca con una X la opción que corresponda a la respuesta de tu elección:

Elige la respuesta de tu elección:

1.- ¿Qué es el bullying?

- a) No tengo conocimiento
- b) Son agresiones provocadas por un compañero
- c) Son agresiones repetidas provocadas un compañero del colegio

2.- ¿Cuáles son los tipos de bullying?

- a) No tengo conocimiento
- b) Chantajes, físico, psicológico y de apodos
- c) Físico, verbal, psicológico, de exclusión social y sexual

3.- ¿Qué es el cyberbullying?

- a) No tengo conocimiento
- b) Son insultos por las redes sociales
- c) Es un acto agresivo e intencionado mediante la tecnología

4.- ¿Quiénes son los participantes del cyberbullying?

- a) No tengo conocimiento
- b) Los ciberagresores y las cibervíctimas
- c) Cibervíctimas, ciberagresores y ciberobservadores

5.- El bullying se da:

- a) No tengo conocimiento
- b) Por medio de las redes sociales y en la escuela

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO DE BULLYING Y CYBERBULLYING
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



c) En la escuela

6.- ¿Quiénes son los participantes del bullying?

a) No tengo conocimiento

b) Los agresores y las víctimas

a) Víctimas, agresores y observadores

7.- ¿Cuáles son las consecuencias del bullying?

a) No tengo conocimiento

b) Pérdida de la autoestima, depresión y bajo rendimiento académico

c) Las consecuencias varían entre los participantes de corto a largo plazo

8.- El cyberbullying se da:

a) No tengo conocimiento

b) Con llamadas y mensajes

c) Por medio del internet y las redes sociales

9.- ¿Quiénes crees que sufren la pérdida de la empatía?

a) Las víctimas/cibervíctimas

b) Los agresores/ciberagresores

c) Los observadores/ciberobservadores y agresores/ciberagresores

10.- ¿Cuáles son las consecuencias del cyberbullying?

a) No tengo conocimiento

b) Inseguridad, depresión y baja autoestima

c) Las consecuencias varían entre los participantes de corto a largo plazo

11.- El bullying y cyberbullying se da porque:

a) No podemos defendernos

b) No le caemos a la otra persona

c) La otra persona quiere someternos a la fuerza

12.- ¿Crees que existe el cyberbullying sexual?

a) Si existe

b) Puede ser

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO DE BULLYING Y CYBERBULLYING
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



c) No, no existe

13.- ¿Por qué el cyberbullying es difícil de olvidar?

a) No es difícil de olvidar

b) Porque el acoso nunca termina

c) Porque muchas veces el contenido que se subió no puede eliminarse

14.- ¿Cómo puedes identificar si alguien sufre de bullying o cyberbullying?

a) No tengo conocimiento

b) Muestra signos de golpes, se vuelve inseguro y no quiere ir a la escuela

c) Muestra conductas de miedo, huida, inseguridad y ansiedad

15.- ¿Cuál crees que es la diferencia entre bullying y cyberbullying?

a) Ambas son lo mismo

b) El cyberbullying puede darse todo el día y todos los días, el bullying se da solo en el colegio o de camino de ida y vuelta al colegio.

c) El bullying es directo y personal. El cyberbullying puede ser anónimo, pues las personas pueden ocultar su identidad en internet.

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



ANEXO 2.

Fecha: **Sexo:** Masculino () Femenino ()

Edad: **Curso:**

BULLYING

El cuestionario que vas a rellenar trata de sobre el bullying (también denominado acoso escolar, maltrato escolar, maltrato entre iguales, violencia entre iguales...) es una agresión repetida y prolongada en el tiempo de uno o más alumnos hacia otro. Se agrede con la intención de hacer daño o de producir incomodidad a la víctima. Se puede hacer de cuatro formas diferentes:

- **Agresión física:** Acciones agresivas directas contra el cuerpo de una persona (patadas, palizas, golpes con objetos, empujones, tirarla al suelo, arrinconarla contra una pared...) y conductas agresivas indirectas dirigidas contra sus propiedades (robarle, estropear sus pertenencias o escondérselas con el fin de hacer daño...).
- **Agresión verbal:** Conductas verbales negativas hacia una persona (insultos, apodos, hablar mal de esa persona, difundir rumores y calumnias, burlas...).
- **Agresión social:** Conductas mediante las cuales se aísla una persona del grupo (se le excluye, no se le deja participar, se le margina o ignora...).
- **Agresión psicológica:** Conductas de acoso para atacar la autoestima de una persona y crearle inseguridad y miedo (se ríen de la víctima, la desvalorizan, la humillan, la amenazan, la acechan creándole sentimientos de indefensión y de temor...).

Sin embargo, **no es bullying o acoso** cuando se trata de peleas puntuales con algún compañero de la misma edad, cuando alguien se ha enfadado, pero después no ha ocurrido nada más, etc.

A continuación, se te pregunta primero si **has sufrido** este tipo de agresiones, después si **tú has realizado** a otras personas y finalmente si **has visto** que otros las hayan realizado o si has sabido que le han sucedido alguien que tú conoces. Debes rodear con un círculo la opción que corresponda en cada uno de los cuatro tipos de agresiones, indicando la frecuencia con la que se ha producido estas agresiones **durante el último año** (nunca, algunas veces, bastantes veces o siempre).

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



¿TE HAN AGREDIDO O MOLESTADO DE ESTE MODO EN EL ÚLTIMO AÑO?	Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Siempre
Con agresión física	0	1	2	3
Con agresión verbal	0	1	2	3
Con agresión social	0	1	2	3
Con agresión psicológica	0	1	2	3
				V
¿HAS AGREDIDO O MOLESTADO DE ESTE MODO EN EL ÚLTIMO AÑO?	Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Siempre
Con agresión física	0	1	2	3
Con agresión verbal	0	1	2	3
Con agresión social	0	1	2	3
Con agresión psicológica	0	1	2	3
				V
¿HAS VISTO CÓMO AGREDIAN O MOLESTABAN DE ESTE MODO AUNQUE TÚ NO PARTICIPARAS, EN EL ÚLTIMO AÑO?	Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Siempre
Con agresión física	0	1	2	3
Con agresión verbal	0	1	2	3
Con agresión social	0	1	2	3
Con agresión psicológica	0	1	2	3
				V

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



CYBERBULLYING

Ahora nos vamos a centrar en el cyberbullying. El cyberbullying es una forma de bullying que consiste en utilizar nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), principalmente internet (correo electrónico, mensajería instantánea o chat, páginas web o blogs, videojuegos online...) y el teléfono móvil (celular), para ejercer el acoso, la agresión, la intimidación, el hostigamiento, etc. hacia otra persona.

En el cuestionario se presentan tres tipos de frases. Primero se pregunta si **has sufrido** ciertas conductas, a continuación, se pregunta si las **has realizado** a otras personas y finalmente, si **has visto** que otros la hayan realizado o si has sabido que la ha sucedido a alguien que tú conoces. Debes rodear con un círculo la opción que corresponda en cada una de las conductas marcando la frecuencia con la que se han producido estas agresiones **durante el último año** (nunca, algunas veces, bastantes veces o siempre).

Al final del bloque encontrarás algunas preguntas abiertas que también podrás contestar.

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



¿HAS SIDO ACOSADO DE ESTE MODO CONTINUAMENTE DURANTE EL ÚLTIMO AÑO? ¿ALGUIEN TE HA HECHO CYBERBULLYING?
INDICA LA FRECUENCIA CON LA QUE TE HA OCURRIDO DURANTE EL ÚLTIMO AÑO.

No.		Nunca	Algunas Veces	Bastantes	Siempre
1	¿Te han enviado mensajes ofensivos e insultantes mediante el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
2	¿Te han hecho llamadas ofensivas e insultantes mediante el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
3	¿Te han agredido para grabarte y colgarlo en internet?	0	1	2	3
4	¿Han difundido fotos o videos tuyos privados o comprometidos a través del teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
5	¿Te han hecho fotos "robadas" en sitios como los vestuarios, la playa, el cuarto de baño... y las han difundido por el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
6	¿Has recibido llamadas anónimas con el fin de asustarte y provocarte miedo?	0	1	2	3
7	¿Te han chantajeado o amenazado por medio de llamadas o mensajes?	0	1	2	3
8	¿Te han acosado sexualmente a través del teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
9	¿Ha firmado alguien en tu blog , haciéndose pasar por ti, escribiendo comentarios difamatorios, mentiras o contando tus secretos?	0	1	2	3
10	¿Te han robado la contraseña para impedir que puedas acceder a tu blog o a tu correo electrónico?	0	1	2	3
11	¿Han modificado tus fotos o videos para difundirlas mediante redes sociales o páginas web (por ejemplo, YouTube) y humillarte o reírse de ti?	0	1	2	3
12	¿Te han acosado para intentar aislarte de tus contactos en las redes sociales?	0	1	2	3
13	¿Te han chantajeado, obligándote a hacer cosas que no querías a cambio de no divulgar tus cosas íntimas en la Red?	0	1	2	3
14	¿Te han amenazado de muerte a ti o a tu familia utilizando el teléfono móvil, las redes sociales u otro tipo de tecnología?	0	1	2	3
15	¿Te han difamado en internet diciendo cosas de ti que son mentira para desprestigiarte? ¿Han difundido rumores sobre ti para hacerte daño?	0	1	2	3

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



SI TE HAN ACOSADO POR MEDIO DEL TELÉFONO MÓVIL, DE INTERNET O SI LO HAN HECHO “CARA A CARA”, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿A quién se lo has dicho?

¿Qué has hecho?

¿Qué sientes o has sentido cuando te han acosado? Marca estos sentimientos en la siguiente lista:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rabia o ira | <input type="checkbox"/> Rencor |
| <input type="checkbox"/> Deseos de venganza | <input type="checkbox"/> Preocupación |
| <input type="checkbox"/> Miedo o temor | <input type="checkbox"/> Culpabilidad |
| <input type="checkbox"/> Vergüenza | <input type="checkbox"/> Indiferencia |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Otros sentimientos. |

¿Cuáles?

¿Qué efectos han tenido en ti estas situaciones? Descríbelos:

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



**¿HAS ACOSADO DE ESTE MODO CONTINUAMENTE DURANTE EL ÚLTIMO AÑO? ¿HAS HECHO CYBERBULLYING A ALGUIEN?
INDICA LA FRECUENCIA CON LA QUE LO HAS ESTADO HACIENDO DURANTE EL ÚLTIMO AÑO.**

No.		Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Siempre
1	¿Has enviado mensajes ofensivos e insultantes mediante el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
2	¿Has hecho llamadas ofensivas e insultantes mediante el teléfono móvil o internet? (Skype, Messenger, Whatsapp, etc.)	0	1	2	3
3	¿Has agredido o has provocado a otros para dar una paliza algún chico/a para grabarlo y colgarlo en internet?	0	1	2	3
4	¿Has difundido fotos o videos privadas o comprometidas de algún chico/a a través del teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
5	¿Has hecho fotos "robadas" en sitios como los vestuarios, la playa, el cuarto de baño... y las has colgado en internet o difundido por el teléfono móvil?	0	1	2	3
6	¿Has hecho llamadas anónimas con el fin asustar y provocar miedo a algún chico/a?	0	1	2	3
7	¿Has chantajeado o amenazado por medio de llamadas o mensajes?	0	1	2	3
8	¿Has acosado sexualmente a través del teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
9	¿Has firmado en el blog de algún chico/a , haciendo comentarios difamatorios, mentiras o contando sus secretos?	0	1	2	3
10	¿Has robado la contraseña de algún chico/a , para impedir que puedan acceder a su blog o a su correo electrónico?	0	1	2	3
11	¿Has trucado fotos o videos de algún chico/a para difundirlas mediante redes sociales o YouTube y humillarle o reírte de él o ella?	0	1	2	3
12	¿Has acosado para intentar aislar a algún chico/a de sus contactos en las redes sociales?	0	1	2	3
13	¿Has chantajeado, obligando a algún chico/a a hacer cosas que no quería a cambio de no divulgar sus cosas íntimas en internet?	0	1	2	3
14	¿Has amenazado de muerte a algún chico/a o a su familia a través del teléfono móvil, las redes sociales u otro tipo de tecnología?	0	1	2	3
15	¿Has difamado , diciendo por internet cosas de otras personas que son mentira para desprestigiarlas? ¿Has difundido rumores sobre otros para hacerles daño?	0	1	2	3

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



SI HAS ACOSADO A ALGUIEN MEDIANTE EL TELÉFONO MÓVIL, INTERNET... O SI LO HAS HECHO “CARA A CARA”, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Desde cuándo lo haces?

¿Con que frecuencia?

¿A quién agredes o molestas?

¿Lo haces estando solo o en grupo?

¿Por qué realizas estas conductas hacia otras personas? Puedes marcar varias razones de la lista que se presenta a continuación:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Porque son de otra raza. | <input type="checkbox"/> Porque se lo merecen. |
| <input type="checkbox"/> Porque son homosexuales, lesbianas... | <input type="checkbox"/> Porque me divierte. |
| <input type="checkbox"/> Porque son de un sexo inferior. | <input type="checkbox"/> Porque lo ha decidido el grupo. |
| <input type="checkbox"/> Porque piensan distinto que yo. | <input type="checkbox"/> Para evitar ser víctima. |
| <input type="checkbox"/> Porque son más débiles. | <input type="checkbox"/> Para ser amigo del líder. |
| <input type="checkbox"/> Porque tienen algún defecto o discapacidad. | <input type="checkbox"/> Otras razones. ¿Cuáles? |
| <input type="checkbox"/> Porque son torpes. | |
| <input type="checkbox"/> Porque son demasiado listos y no los aguanto. | |
| <input type="checkbox"/> Porque son tímidos | |

¿Cómo te sientes cuando molestas de esta forma a otros? Puedes marcar varios sentimientos en la siguiente lista:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Muy bien, estoy contento. | <input type="checkbox"/> Odio, rencor. |
| <input type="checkbox"/> Culpable por estar haciendo daño. | <input type="checkbox"/> Placer porque hago mi venganza. |
| <input type="checkbox"/> Fuerte, poderoso, superior. | <input type="checkbox"/> Otros sentimientos. ¿Cuáles? |
| <input type="checkbox"/> Indiferente, no siento nada, me da igual. | |
| <input type="checkbox"/> Nervioso, tranquilo. | |
| <input type="checkbox"/> Bien, porque me gusta saber que esa persona está sufriendo. | |

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



¿HAS VISTO O TE HAN CONTADO, QUE A ALGUIEN QUE TÚ CONOCES LE HAYAN HECHO CYBERBULLYING?

INDICA LA FRECUENCIA CON LA QUE LO HAS VISTO DURANTE EL ÚLTIMO AÑO.

No.		Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Siempre
1	¿Has visto enviar mensajes ofensivos e insultantes mediante el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
2	¿Has visto hacer llamadas ofensivas e insultantes mediante el teléfono móvil o internet?	0	1	2	3
3	¿Has visto agredir o dar una paliza a algún chico/a para grabarlo y colgarlo en Internet?	0	1	2	3
4	¿Has visto difundir fotos privadas o comprometidas o vídeos de algún chico/a a través del móvil o de Internet?	0	1	2	3
5	¿Has visto hacer fotos "robadas" en sitios como los vestuarios, la playa, el cuarto de baño... y las han colgado en Internet o difundido a través del móvil?	0	1	2	3
6	¿Has visto hacer llamadas anónimas , con el fin de asustar y provocar miedo a algún chico/a?	0	1	2	3
7	¿Has visto como han chantajeado o amenazado por medio de llamadas o mensajes?	0	1	2	3
8	¿Has visto a algún chico/a que haya acosado sexualmente a través del teléfono móvil o internet a alguna persona?	0	1	2	3
9	¿Has visto que algún chico/a haya firmado en el blog de otras personas , haciéndose pasar por ellas, con comentarios difamatorios, mentiras o contando sus secretos?	0	1	2	3
10	¿Has visto que a algún chico/a le hayan robado la contraseña para impedir que pueda acceder a su blog o a su correo electrónico?	0	1	2	3
11	¿Has visto fotos o vídeos de algún chico/a que las han trucado para difundirlas a través de las redes sociales o YouTube y humillarle o reírse de él o ella?	0	1	2	3
12	¿Has visto cómo han acosado a chicos/as para intentar aislarles de sus contactos en las redes sociales?	0	1	2	3
13	¿Has visto cómo han chantajeado, obligando algún chico/a a realizar cosas que no quería a cambio de no divulgar sus cosas íntimas en la Red?	0	1	2	3
14	¿Has visto que a algún chico/a le hayan amenazado de muerte a él o a su familia utilizando el teléfono móvil, las redes sociales u otro tipo de tecnología?	0	1	2	3
15	¿Has visto que a algún chico/a le hayan difamado en internet diciendo cosas que son mentira para desprestigiarle o del que hayan difundido rumores para hacerle daño?	0	1	2	3

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



SI HAS VISTO O SABIDO QUE ALGUIEN ESTABA SUFRIENDO
COMPORTAMIENTOS DE ESTE TIPO, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿A quién se lo has dicho?

¿Qué has hecho?

¿Qué sientes o has sentido al ver que alguien estaba sufriendo estas situaciones? Puedes marcar varios sentimientos en la siguiente lista:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rabia o ira | <input type="checkbox"/> Preocupación |
| <input type="checkbox"/> Miedo o temor | <input type="checkbox"/> Culpabilidad |
| <input type="checkbox"/> Vergüenza | <input type="checkbox"/> Indiferencia |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Otros sentimientos ¿Cuáles? |
| <input type="checkbox"/> Rencor | |

RESULTADOS
(A rellenar por el profesional)

		PD	→	NIVEL	→	Pc
BULLYING	V	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	A	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	O	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	VA (V+A)	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
CYBERBULLYING		PD	→	NIVEL	→	Pc
	CV	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	CA	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	CO	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
	CVA (CV+CA)	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>

OBSERVACIONES:

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CYBERBULLYING
MAITE GARAIGORDOBIL**



ANEXO 3. Baremo del Instrumento: Niveles de Riesgo

Tabla B.1. Varones

		12-13 años			14-15 años			16-18 años		
		NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA
BULLYING	V	0 - 1	2-3	≥ 4	0 - 1	2	≥ 3	0 - 1	2	≥ 3
	A	0 - 1	2	≥ 3	0 - 1	2-3	≥ 4	0 - 1	2-3	≥ 4
	O	0 - 5	6-7	≥ 8	0 - 4	5-6	≥ 7	0 - 4	5-7	≥ 8
	VA	0 - 3	4-5	≥ 6	0 - 2	3-5	≥ 6	0 - 3	4-6	≥ 7
		NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA
CYBERBULLYING	CV	0	1-3	≥ 4	0	1-2	≥ 3	0 - 1	2-3	≥ 4
	CA	0	1	≥ 2	0	1-2	≥ 3	0	1-3	≥ 4
	CO	0 - 4	5-9	≥ 10	0 - 5	6-11	≥ 12	0 - 7	8-11	≥ 12
	CVA	0 - 1	2-5	≥ 6	0 - 1	2-5	≥ 6	0 - 2	3-6	≥ 7
		12-13 años			14-15 años			16-18 años		

Tabla B.2. Mujeres

		12-13 años			14-15 años			16-18 años		
		NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA
BULLYING	V	0 - 1	2-3	≥ 4	0 - 1	2	≥ 3	0 - 1	2	≥ 3
	A	0 - 1	2	≥ 3	0 - 1	2	≥ 3	0 - 1	2	≥ 3
	O	0 - 5	6	≥ 7	0 - 5	6-7	≥ 8	0 - 4	5-6	≥ 7
	VA	0 - 2	3-5	≥ 6	0 - 2	3-5	≥ 6	0 - 2	3-4	≥ 5
		NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA	NO	RIESGO	PROBLEMA
CYBERBULLYING	CV	0 - 1	2-3	≥ 4	0 - 1	2-4	≥ 5	0 - 1	2-3	≥ 4
	CA	0	1	≥ 2	0	1-2	≥ 3	0	1	≥ 2
	CO	0 - 6	7-11	≥ 12	0 - 7	8-11	≥ 12	0 - 7	8-11	≥ 12
	CVA	0 - 2	3-5	≥ 6	0 - 2	3-5	≥ 6	0 - 1	2-5	≥ 6
		12-13 años			14-15 años			16-18 años		

Nota: V= Victimización; A= Agresión; O= Observación; VA= Victimización Agresiva; CV= Cibervictimización; CA= Ciberagresión; CO= Ciberobservación; CVA= Cibervictimización agresiva.

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO ANTI-BUCY
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



ANEXO 4.

Fecha: **Sexo:** Masculino () Femenino ()

Edad: **Curso:**

Instrucciones: Enseguida se presentan una serie de planteamientos, contesta todo desde tu perspectiva y conocimiento, en cada caso marca con una X la opción que corresponda a la respuesta de tu elección:

Elige la respuesta de tu elección:

1.- ¿Cuál de las siguientes opciones es una estrategia de afrontamiento para solucionar conflictos?

- a) La empatía
- b) Saber medidas de protección
- c) El diálogo

2.- Ponerse en el lugar del otro se denomina:

- a) Tener valores
- b) Inteligencia emocional
- c) Empatía

3.- Reconocer tus emociones y darles un nombre se denomina:

- a) Empatía
- b) Autoconciencia emocional
- c) Inteligencia emocional

4.- ¿Qué son las habilidades sociales?

- a) No lo recuerdo
- b) Conjunto de capacidades y destrezas que nos permiten expresar nuestros sentimientos, opiniones, etc. En diferentes contextos sin experimentar emociones negativas.
- c) Conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de manera adecuada

5.- ¿Cuáles son algunos de los valores para prevenir el bullying y cyberbullying?:

- a) El respeto, la lealtad, la humildad, y la honestidad

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO ANTI-BUCY
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



- b) La amistad, el respeto, la paz y la tolerancia
- c) La tolerancia, el respeto, la solidaridad, la amistad, la fraternidad y la paz

6.- El autocontrol, el afrontamiento del miedo, la ansiedad y la impulsividad son:

- a) Valores ético-morales que todos debemos aprender
- b) Medidas de protección
- c) Estrategias de afrontamiento para solucionar conflictos

7.- Si alguien te trata mal o de forma injusta, debes tomar una actitud firme y establecer tus límites, a esto se denomina:

- a) Inteligencia emocional
- b) Habilidades sociales
- c) Asertividad

8.- ¿Por qué la empatía es importante para prevenir el bullying y cyberbullying?:

- a) No lo recuerdo
- b) Porque permite ponernos en el lugar del otro y así evitar realizar o ver el bullying y cyberbullying
- c) Porque esta ligada a la compasión que funciona como freno y moderador de la agresión

9.- ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

- d) No tengo conocimiento
- e) Porque ayuda a las personas a reconocer sus emociones y la de los demás
- f) Porque ayuda a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones

10.- ¿Cuál de las siguientes opciones es una habilidad social?

- d) Inteligencia emocional
- e) Conducta asertiva
- f) Defensa de los propios derechos

11.- ¿Por qué el diálogo es muy importante a la hora de solucionar conflictos?

- a) No tengo conocimiento
- b) Porque la comunicación entre las personas implicadas permite resolver de mejor manera los conflictos
- c) Porque permite realizar negociaciones que solucionen los problemas

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO ANTI-BUCY
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



12.- ¿Qué son los valores?

- a) No lo recuerdo
- b) Son un conjunto de actitudes y habilidades de convivencia
- c) Son un conjunto de normas de convivencia integrada por la conducta colectiva y los valores deseables

13.- Una pauta para desarrollar o mejorar la inteligencia emocional es:

- a) Escuchar
- b) La autoconciencia
- c) Descubrir el mensaje oculto del lenguaje corporal

14.- La falta de habilidades sociales:

- a) No tengo conocimiento
- b) Dificulta llegar a los objetivos de un individuo
- c) No permite que se encuentren soluciones positivas a las situaciones de bullying y cyberbullying

15.- ¿Uno de los componentes de la asertividad es la congruencia entre el mensaje verbal y el corporal?

- a) No lo recuerdo
- b) No, no lo es
- c) Sí

Muchas gracias por su tiempo...