

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Atención plena disposicional y estrategias de afrontamiento del cyberbullying en estudiantes de secundaria de Guadalajara, Jalisco, México

Dispositional mindfulness and coping with cyberbullying strategies in middle-school students from Guadalajara, Jalisco, México

Alejandro Cesar Antonio Luna-Bernal¹, Josefina Sandoval-Martínez², María Ángela Gómez-Pérez³ y Rosa Margarita López-Aguilar⁴

¹ Universidad de Guadalajara, Departamento de Filosofía, México (alejandro.luna@academicos.udg.mx), ² Universidad de Guadalajara, Departamento de Psicología Aplicada, México (josefina.sandoval@academicos.udg.mx), ³ Universidad de Guadalajara, Departamento de Psicología Aplicada, México (angela.gomez@academicos.udg.mx) y ⁴ Universidad de Guadalajara, Departamento de Psicología Aplicada, México (rosa.laguilar@academicos.udg.mx)

Cómo citar este artículo:

Luna-Bernal, A. C. A., Sandoval-Martínez, J., Gómez-Pérez, M. A. y López-Aguilar, R. M. (2021). Atención plena disposicional y estrategias de afrontamiento del cyberbullying en estudiantes de secundaria de Guadalajara, Jalisco, México. *Educación y Ciencia*, 10(56), 8-20.

Recibido el 23 de noviembre de 2020; aceptado el 28 de mayo de 2021; publicado el 22 de diciembre de 2021

Resumen

Considerando, por un lado, que uno de los principales aspectos de la problemática que viven actualmente los adolescentes en México es el relativo a las diversas situaciones de violencia que deben afrontar en el entorno digital, y por otro lado, el papel positivo que podría ejercer la atención plena disposicional (dispositional mindfulness) en la manera de llevar a cabo ese afrontamiento, es que el presente estudio se planteó como objetivo analizar las posibles relaciones entre la atención plena disposicional y las estrategias de afrontamiento ante el cyberbullying, con el fin de generar conocimientos que pudieran servir de apoyo a posibles programas de prevención en el contexto escolar. La muestra estuvo compuesta por 248 estudiantes de secundaria, con rango de edad de 12 a 15 años. Los participantes respondieron dos instrumentos psicométricos: el Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Cyberbullying desde la perspectiva de la Víctima (IEAC-V) y el Inventario de Friburgo sobre Atención Plena versión corta (Freiburg Mindfulness Inventory, FMI-14). Entre los resultados destacó que las estrategias de denunciar, buscar apoyo, reunir pruebas y evitar al agresor presentaron correlaciones directas estadísticamente significativas con atención plena disposicional. Se discuten estos resultados en el contexto de la literatura sobre estrategias de afrontamiento del cyberbullying y atención plena en la adolescencia.

Palabras clave: afrontamiento; afrontamiento del cyberbullying; atención plena disposicional; cyberbullying; violencia escolar

Abstract

Considering, on one side, that the principal problems that Mexican adolescents endure nowadays are relative to the diverse violent situations they face in the digital environment, and, on the other side, the potential benefits that dispositional mindfulness could have in the ways to manage it, is that the present study aims

to analyze the possible relations between dispositional mindfulness and the coping strategies to cyberbullying. The sample was compound with the goal to generate the knowledge that could serve as support to potential cyberbullying prevention programs in the scholarly context as it involved 248 students of Middle School Education Level, ranging from 12 to 15 years old. The participants answered two psychometric instruments: The Inventory of Coping Strategies for Cyberbullying from the Victim's Perspective (IEAC-V for its acronym in Spanish) and the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14). Findings highlight that the coping strategies: denouncing, support looking, proof gathering, and aggressor avoiding showed statistically significant direct correlations with dispositional mindfulness. These findings are discussed in the literature context regarding the cyberbullying coping strategies and dispositional mindfulness in adolescence.

Keywords: coping; coping with cyberbullying; cyberbullying; dispositional mindfulness; school violence

INTRODUCCIÓN

El cyberbullying consiste en actos de agresión intencional que se llevan a cabo de manera recurrente a través de formas de comunicación electrónica, en contra de una víctima, a la cual le es muy difícil defenderse por sí misma (Smith et al., 2008). El bullying y el cyberbullying comparten ciertos rasgos como ser ambos agresiones intencionales que se producen de manera repetida, y en las cuales existe una asimetría de poder entre victimario y víctima (Beltrán-Catalán et al., 2018; Prieto, 2018). La asimetría de poder, en el caso de cyberbullying, deriva de las características de los medios digitales (Di Lorenzo, 2012), los cuales posibilitan el anonimato de los agresores, una mayor audiencia potencial, la realización de actos de agresión a cualquier hora los siete días de la semana, y que estos actos de agresión alcancen a la víctima en lugares privados considerados seguros hasta entonces (Fernández-Antelo & Cuadrado-Gordillo, 2018; Lucas-Molina et al., 2016; Zysman, 2017).

Los estudios a nivel internacional revelan que en la población escolarizada uno de cada tres menores de edad se encuentra involucrado en alguna situación de bullying y uno de cada cinco en cyberbullying (Herrera-López et al., 2018). En México, un metaanálisis realizado por Vega-Cauich (2019), examinó 27 estudios sobre bullying y cyberbullying en muestras mexicanas, y concluyó prevalencias de 20 y 19% para bullying desde la perspectiva de víctimas y agresores, respectivamente, así como 21% para cibervictimización y 11% para ciberagresión. Por su parte, los datos reportados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) a través del Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA 2019) mostraron que, en la población de 12 a 19 años, el 28.1% de hombres y el 32.7% de mujeres que utilizaron Internet en 2019 fue víctima de cyberbullying en los últimos 12 meses (INEGI, 2020).

En el contexto de la literatura académica sobre cyberbullying se ha propuesto recientemente estudiar el afrontamiento asumido por las víctimas (coping with cyberbullying), ya que se ha mostrado que podría moderar el efecto de las experiencias de cyberbullying sobre su salud y bienestar (Sticca et al., 2015; Worsley et al., 2019). Torres-Acuña et al. (2019) señalan a este respecto, por ejemplo, que el afrontamiento utilizado por la víctima puede "influir en la posibilidad de vivir la situación como estresante o suprimir la sensación de estrés" (p. 2).

A nivel internacional existen estudios que han abordado el análisis de las estrategias de afrontamiento ante el cyberbullying con base en la teoría general del afrontamiento (Mallmann et al., 2018; Ronis & Slaunwhite, 2019). De acuerdo con Alipan et al. (2018), este enfoque se basa en la suposición de que debe haber una coherencia entre el modo en que las personas enfrentan el estrés en general y la manera en que reaccionan ante el cyberbullying. Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento (coping) como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas externas y/o internas específicas que son evaluadas como gravosas o excedentes a los recursos de la persona" (p. 141). De acuerdo a este concepto, y entendiendo a la situación de cyberbullying como estresante para la víctima, el adolescente haría una evaluación de las demandas que le plantea dicha situación, las compararía con los

recursos de que dispone, y entonces, haría esfuerzos cognitivos y conductuales para afrontarla dando origen así a determinadas estrategias (Jacobs et al., 2015; Mallmann et al., 2018). Lazarus y Folkman (1984) diferencian dos tipos de estrategias generales de afrontamiento: la orientada al problema (dirigida a cambiar la situación que genera estrés) y la centrada en la emoción (enfocada en modificar el estado emocional del individuo). De acuerdo con Alipan et al. (2018), los individuos que utilizan el afrontamiento orientado al problema en situaciones de cyberbullying tienden a obtener resultados más positivos.

Las investigaciones sobre estrategias de afrontamiento ante el cyberbullying son escasas en México actualmente. En la revisión efectuada para el presente trabajo se identificaron dos estudios que a través de preguntas abiertas recopilan información sobre estrategias usadas por adolescentes en situaciones de cyberbullying (Lucio & Gómez, 2018; Vega et al., 2013), así como tres trabajos que diseñan instrumentos psicométricos y los validan a través del análisis factorial (De Gante-Casas et al., 2020; Luna-Bernal et al., 2020; Torres-Acuña et al., 2019).

El trabajo de Lucio y Gómez (2018) se realizó con una muestra de 1770 estudiantes matriculados en 35 escuelas preparatorias localizadas en el estado de Nuevo León. Los autores identificaron las siguientes formas de afrontamiento empleadas por los estudiantes para salir adelante en situaciones de cyberbullying, a través del uso de una pregunta abierta en su cuestionario: religiosa (rezar, conocer a Dios), clínica (ir al psicólogo, buscar ayuda), contra ataque (burlarse, defenderse, confrontar), legal (denunciar, demandar), eliminar el vínculo (cerrar la cuenta, eliminar o bloquear al contacto), apoyo familiar (contárselo a la madre o algún familiar), liberación narrativa (contarlo a los amigos, o a alguien con el propósito de "desahogarse"), indiferencia (ignorar, no dar importancia, hacer caso omiso, seguir adelante), evasión (escuchar música, ver series de televisión, bailar, fumar marihuana), diálogo (hablar con los agresores), mediación (hablar con los agresores con mediación de los maestros o prefectura), autoestima (creer en sí mismo, controlar sus sentimientos), autolesión (herirse, ideación suicida, dejar de comer), visión positiva (enfocarse en los estudios, pensar que lo haría más fuerte, tomarlo como broma).

Por su parte, Vega et al. (2013) llevaron a cabo su estudio con una muestra de 191 estudiantes de dos secundarias públicas de Tlaquepaque, Jalisco. Se evaluaron diversos aspectos del cyberbullying, pero su estudio se relaciona con el presente tema en cuanto que se preguntó a los participantes sobre las personas a quienes comunicaban su situación. La principal elección de los adolescentes resultaron ser los padres, seguido por los hermanos, los amigos, otros coetáneos y otros compañeros de escuela o aula. Los adultos conocidos y los profesores resultaron ser "la última opción de los alumnos para informar sobre el ciberacoso o pedir ayuda" (p. 16).

En tercer lugar, el estudio de Torres-Acuña et al. (2019) fue llevado a cabo con una muestra de 346 estudiantes de la carrera de Educación de una Universidad del sur de Sonora. Después de realizar el análisis factorial a su instrumento la versión final quedó conformada por 11 reactivos seccionados en tres factores: búsqueda de apoyo social, solución técnica evasiva y solución técnica proactiva.

Por otra parte, el trabajo de De-Gante Casas et al. (2020), estuvo orientado a diseñar un Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Cyberbullying desde la perspectiva del Observador (IEAC-O). Los autores aplicaron el instrumento a una muestra de 526 adolescentes estudiantes de bachillerato y mediante un análisis factorial exploratorio identificaron seis tipos de estrategias: denunciar los hechos ante una autoridad, ignorar lo que está pasando y desviar la preocupación, estrategias agresivas, reunir pruebas y buscar apoyo en una persona de confianza, evitación ansiosa o desconectarse de las redes sociales y el Internet, y evitar interactuar con los agresores.

Como se puede observar, este estudio de De-Gante Casas et al. (2020) informa acerca de las estrategias empleadas por los adolescentes no en su papel de víctimas de cyberbullying sino en el rol de observadores o testigos de este tipo de agresiones. Por su parte, Luna-Bernal et al. (2020) propusieron y analizaron las propiedades psicométricas de una versión de este mismo instrumento, pero orientada a medir las estrategias de afrontamiento frente al cyberbullying en el rol de víctimas. El instrumento denominado Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Cyberbullying desde la perspectiva de la Víctima (IEAC-V) fue

aplicado a una muestra de 544 adolescentes estudiantes de bachillerato de dos planteles públicos ubicados en el Estado de Jalisco (uno regional y uno metropolitano). Una vez realizado el análisis factorial exploratorio, la versión final del IEAC-V quedó compuesta por 31 reactivos divididos en siete escalas, las cuales se interpretaron como diversos tipos de estrategias: agresivas, denunciar, ignorar y desviar la preocupación, buscar apoyo, reunir pruebas, evitar al agresor, y desconexión. Esta solución factorial tuvo un porcentaje de varianza explicada total de 47.88% así como una confiabilidad alfa de Cronbach de .78 para el instrumento completo.

En la presente investigación se ha tomado como base este modelo, con su respectivo instrumento. Los siete tipos de estrategias mencionadas se pueden definir de la manera siguiente. Las estrategias agresivas son aquellas que la víctima emplea para enfrentar al acosador de manera hostil (por ejemplo, vengarse o insultar a los agresores). Las estrategias de denunciar consisten en informar los hechos ante una autoridad con el fin de solicitar su intervención (por ejemplo, contárselo a un profesor, al director de la escuela, al prefecto de disciplina o a la policía). Las estrategias de ignorar y desviar la preocupación buscan controlar los propios pensamientos y emociones (por ejemplo, tomarlo con humor y pensar que no es tan grave, intentar no pensar en lo que está pasando, ignorar a los agresores). Las estrategias de buscar apoyo consisten en pedir soporte a una persona de confianza o a un familiar (por ejemplo, contárselo al papá, a la mamá, a algún familiar, o pedir ayuda a una persona de confianza). Las estrategias consistentes en reunir pruebas, se refieren a conservar y guardar evidencias (por ejemplo, hacer captura de pantalla). Las estrategias de evitar al agresor consisten en utilizar medios tecnológicos y no tecnológicos para lograr no tener contacto con los agresores, sin necesidad de dejar de usar Internet ni los sitios Web de preferencia (por ejemplo, borrar al agresor de los contactos o bloquear al acosador en la cuenta de Facebook, Twitter, Instagram, etc.). Finalmente, las estrategias de desconexión consisten en evadir la situación evitando completamente el uso de Internet o los sitios Web relacionados con el problema (por ejemplo, dejar de utilizar Internet, desactivar la página de Facebook, Twitter, Instagram, etc.) (Luna-Bernal et al., 2020).

Cabe mencionar que en este estudio de Luna-Bernal et al. (2020), las estrategias de denunciar, buscar apoyo, guardar pruebas y evitar a los agresores correlacionaron entre sí de manera directa. De acuerdo con los autores, este hallazgo podría significar que tal vez los estudiantes perciban alguna especificidad común a estas estrategias y se inclinan a emplearlas juntas, lo cual podría indicar la presencia de algún factor común subyacente a todas ellas.

En el marco de lo anterior, la presente investigación se propuso estudiar la relación que pudiera haber entre los siete tipos de estrategias de afrontamiento ante el cyberbullying mencionados anteriormente y la atención plena disposicional (dispositional mindfulness), tal como se explicará a continuación.

En la actualidad, enfoques tales como el de la salud mental positiva (Toribio et al., 2018) o la del desarrollo positivo del adolescente (Positive youth development) (Betancourt et al., 2018), han llamado la atención sobre la necesidad de orientar la investigación hacia aspectos positivos de la vida y la personalidad del adolescente como sus capacidades, habilidades y fortalezas. En estos enfoques se tiende a ver a los adolescentes como sujetos activos con capacidad de situarse frente al mundo y de comprometerse (Muñoz, 2020). En el marco de tales perspectivas, el estudio de la atención plena se ha considerado como un tema de interés no sólo para identificar factores de protección ante riesgos psicosociales, sino también como un posible elemento potenciador de las capacidades de los adolescentes para la vida (Roeser & Pinela, 2014).

La atención plena puede entenderse como la habilidad que posee una persona para dirigir intencionalmente su atención hacia el momento presente, siendo consciente de su entorno y de sus estados internos, con una actitud de observar sin juzgar ni reaccionar (solamente presenciando lo que transcurre en ese momento) (Ma & Siu, 2020; Pérez-Verduzco & Laca-Arocena, 2017; Sherwood et al., 2020).

Aunque en la actualidad existe una abundante literatura en la que se enfoca a la atención plena como una habilidad que es formada a través de diversos programas de entrenamiento (Jankowski & Holas, 2020; Mahmoud et al., 2020; Zhou et al., 2020), debemos aclarar que en el presente trabajo nos interesa ver en ella una capacidad natural que poseen los individuos (en este caso, los adolescentes) para autorregular su

atención de esta manera. Es decir, el presente estudio parte de la idea de que, en principio, se trata de una disposición natural presente en diverso grado en los individuos la cual, por supuesto, puede ser entrenada pero que inicialmente ya se encuentra en las personas en distintos grados de desarrollo. Esta disposición natural ha sido denominada en la literatura académica especializada como atención plena disposicional (Finkelstein-Fox et al., 2019; Ma & Siu, 2020; Ramírez-Garduño et al., 2020; Sherwood et al., 2020).

Actualmente existe una gran cantidad de estudios a nivel internacional que han mostrado de manera consistente cómo el incremento de la capacidad de los individuos para la atención plena se relaciona positivamente con habilidades cognitivas y sociales, así como con indicadores de salud mental (Jankowski & Holas, 2020; Mahmoud et al., 2020; Zhou et al., 2020). En ese marco, también han surgido trabajos que proporcionan datos sobre su influencia favorable en los contextos educativos (Brito & Corthorn, 2018; Mercader, 2020). De acuerdo con López y Pastor (2019), “la práctica del mindfulness, podría ayudar al alumnado a reducir el estrés y aumentar su propio bienestar, para alcanzar y optimizar el aprendizaje y mejorar sus relaciones interpersonales” (p. 179). Debido a ello, algunos estudios recientes han señalado la necesidad de considerar la atención plena disposicional en los programas escolares contra el acoso y el cyberbullying escolar (Foody & Samana, 2018; Royuela-Colomer et al., 2018).

En la actualidad, los estudios empíricos sobre atención plena llevados a cabo en México son escasos, especialmente en población adolescente. Con relación a esto último, en la revisión bibliográfica realizada para la presente investigación se lograron identificar únicamente tres trabajos efectuados con adolescentes estudiantes de bachillerato (Balderas et al., 2018; Veytia-López et al., 2016; Ramírez-Garduño et al., 2020).

El estudio de Balderas et al. (2018) se llevó a cabo con una muestra de 267 adolescentes que estudiaban el nivel Medio Superior en una institución con modalidad de internado ubicada en el Estado de México, los cuales tenían edades entre 15 y 21 años. Los resultados mostraron que el cuestionario denominado Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) presentó una composición de dos factores: atención y reconocimiento. El primero estaría relacionado con actividades, tareas y sensaciones; mientras que el segundo estaría conformado por reactivos que hacen referencia al darse cuenta.

Por su parte, el trabajo de Veytia-López et al. (2016) se realizó con una muestra de 930 adolescentes estudiantes de bachillerato adscritos a dos preparatorias públicas de la ciudad de Toluca, México con edades de 14 a 19 años. Los autores analizaron la relación entre atención plena y síntomas de depresión. Entre los resultados se encontró una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre estas dos variables, lo cual de acuerdo con los autores indica la posibilidad de que manteniendo los procesos involucrados en el estado mental de la atención plena “se reduzca el malestar psicológico a través de una auto-regulación emocional donde se establezcan las causas y se inicien estrategias de afrontamiento para prevenir consecuencias negativas” (págs. 44-45).

Por otra parte, el estudio de Ramírez-Garduño et al. (2020) se llevó a cabo con 433 estudiantes de un bachillerato público de la ciudad de Toluca, Estado de México. Los participantes respondieron la citada escala MAAS y un cuestionario de espiritualidad. En sus resultados se encontró que estas dos variables (atención plena y espiritualidad) presentaron puntuaciones medias por encima de la mediana de la puntuación global. Según los autores, ello puede ser explicado “debido a que fueron aplicados en población no clínica, en donde podría esperarse esta tendencia, por lo menos en la variable de mindfulness” (p. 14)

Considerando, por un lado, que uno de los principales aspectos de la problemática que viven actualmente los adolescentes en México es el relativo a las diversas situaciones de violencia que deben afrontar en el entorno digital, y por otro lado, el papel positivo que podría ejercer la atención plena disposicional en la manera de llevar a cabo ese afrontamiento, así como la escasez de estudios realizados con muestras de adolescentes de secundaria en el contexto nacional, es que el presente estudio se planteó como objetivo examinar las relaciones entre ambos constructos con el fin de generar conocimientos que pudieran contribuir al estado del conocimiento en esta área así como servir de apoyo a posibles programas de prevención del cyberbullying con adolescentes en el entorno escolar

MÉTODO

Tipo de estudio

El presente es un estudio con enfoque cuantitativo de tipo no experimental (ex post facto), con diseño transversal y alcance correlacional, ya que los datos se recopilaron en una sola aplicación del instrumento psicométrico y se pretende analizar si existe una correlación entre la variable de atención plena disposicional y las estrategias de afrontamiento del cyberbullying.

Participantes

La muestra del presente estudio estuvo constituida por 248 estudiantes matriculados en dos planteles de nivel secundaria (Educación Media Básica), uno de sostenimiento público y uno privado, ubicados en la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco, México. El rango de edad fue de 12 a 15 años, con media en 13.27 años y desviación estándar de 0.96. En la Tabla 1 se presenta la distribución por género, grado escolar y grupos de edad en los dos planteles educativos participantes.

Tabla 1

Distribución de los participantes por género, edad y grado escolar en función del tipo de sostenimiento

Variables sociodemográficas	Escuela de sostenimiento privado <i>n</i> (%)	Escuela de sostenimiento público <i>n</i> (%)	Total <i>n</i> (%)
<i>Género</i>			
Masculino	61 (24.6)	55 (22.2)	116 (46.8)
Femenino	62 (25.0)	70 (28.2)	132 (53.2)
<i>Edad</i>			
12 y 13 años	62 (25.0)	81 (32.7)	143 (57.7)
14 y 15 años	61 (24.6)	44 (17.7)	105 (42.3)
<i>Grado escolar</i>			
Primer grado	39 (15.7)	43 (17.3)	82 (33.1)
Segundo grado	46 (18.5)	40 (16.1)	86 (34.7)
Tercer grado	38 (15.3)	42 (16.9)	80 (32.3)
<i>Total</i>	123 (49.6)	125 (50.4)	248 (100.0)

Nota: Los porcentajes son en relación con el total de la muestra

Procedimiento

Se estableció contacto con cada plantel educativo, los cuales otorgaron la autorización para el estudio una vez que agotaron sus procedimientos internos. El instrumento se aplicó dentro de cada aula, explicando a los estudiantes que su participación sería absolutamente voluntaria y anónima, de modo que estarían en plena libertad de participar y de abandonar el estudio en el momento en que lo desearan. Se les explicó también que se haría un manejo estrictamente confidencial de la información y que la misma sería utilizada exclusivamente para fines estadísticos y científicos.

Instrumentos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Cyberbullying desde la perspectiva de la Víctima (IEAC-V).

Mide siete tipos de estrategias de afrontamiento del cyberbullying, entendidas como los diversos esfuerzos cognitivos y conductuales que los individuos llevan a cabo para hacer frente a posibles situaciones de cyberbullying: a) estrategias agresivas, b) denunciar, c) ignorar y desviar la preocupación, d) buscar apoyo en una persona de confianza, e) reunir pruebas, f) evitar al agresor y g) desconectarse. Cada reactivo hace referencia a una específica conducta que una persona podría asumir en caso de ser víctima de cyberbullying, por ejemplo: Insultar al agresor (reactivo 20), Contárselo a un profesor (reactivo 12), Intentar no pensar en lo que está pasando (reactivo 15). El formato de respuesta es una escala tipo Likert de cuatro puntos: 1 = Definitivamente no haría eso, 2 = Probablemente no haría eso, 3 = Probablemente sí haría eso, y 4 = Definitivamente sí haría eso. Para calificar el instrumento se calculó la media aritmética de los reactivos de cada una de las siete escalas.

Como se señaló, la construcción y validación del IEAC-V fue llevada a cabo por Luna-Bernal et al. (2020) trabajando con una muestra de 544 adolescentes estudiantes de bachillerato de dos planteles públicos ubicados en el Estado de Jalisco (uno regional y uno metropolitano), con edades de 15 a 19 años. Los autores efectuaron un análisis factorial exploratorio, usando como método de extracción factorización de ejes principales y rotación varimax. La solución final de 31 reactivos distribuidos en siete factores tuvo un porcentaje de varianza explicada de 47.88% y una confiabilidad alfa de Cronbach total de .78. Los índices de confiabilidad alfa de Cronbach para cada una de las escalas del instrumento fueron los siguientes: estrategias agresivas (seis reactivos) = .86, denunciar (cinco reactivos) = .83, ignorar y desviar la preocupación (seis reactivos) = .71, buscar apoyo (cuatro reactivos) = .81, reunir pruebas (tres reactivos) = .70, evitar al agresor (cuatro reactivos) = .72 y desconectarse (tres reactivos) = .70. En el presente trabajo se aplicó la versión original del instrumento compuesta por 39 reactivos, pero para el análisis de datos sólo se utilizaron los 31 ítems correspondientes a la versión final de IEAC-V obtenida en el estudio mencionado de Luna-Bernal et al. (2020).

Inventario de Friburgo sobre Atención Plena, versión corta (Freiburg Mindfulness Inventory, FMI-14)

Mide la atención plena disposicional, entendida como la habilidad que posee una persona para dirigir intencionalmente su atención hacia el momento presente, siendo consciente de su entorno y de sus estados internos, con una actitud de observar sin juzgar. El instrumento está compuesto por 14 reactivos con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos: 1 = Raramente, 2 = Ocasionalmente, 3 = Con frecuencia y 4 = Casi siempre. Para calificar el instrumento en el presente estudio se calculó la media aritmética de los 14 reactivos para obtener una sola puntuación de atención plena disposicional. Los puntajes más altos indican niveles más elevados de esta variable. Para su interpretación, en el presente estudio se tomará como referencia las puntuaciones teóricas: nivel bajo cercano a 1, moderado bajo cercano a 2, moderado alto cercano a 3 y alto cercano a 4. Lo anterior, debido a que actualmente no se cuenta con un estudio que proporcione baremos para población adolescente mexicana.

El FMI fue propuesto por Buchheld et al. (2001) y contenía 30 reactivos originalmente; sin embargo, Walach et al. (2006) desarrollaron una forma corta de 14 reactivos. En el presente trabajo se utilizó la traducción y validación al español de esta versión corta, realizada por Pérez-Verduzco y Laca-Arocena (2017) con 200 habitantes de 17 a 35 años de la ciudad de Colima, en el Estado de Colima, México. Los autores informan haber llevado a cabo un análisis factorial exploratorio utilizando como método de extracción componentes principales con rotación varimax, seguido de un análisis factorial confirmatorio. En sus resultados encontraron datos a favor tanto de un modelo de cuatro factores como de un modelo unifactorial; sin embargo, en su discusión señalaron que esta última solución, además de ser válida estadísticamente “tiene mayor aplicabilidad en la práctica, pues coincidimos con Barajas y Garra (2014) en que una estructura unifactorial es más conveniente para detectar relaciones más definidas con otras variables” (Pérez-Verduzco

& Laca-Arocena, 2017, p. 88). Debido a ello, y a que la propia definición del constructo en el presente trabajo se ajusta a la concepción unifactorial, es que se decidió tomar como referencia esta solución. En su artículo, los autores no informaron el porcentaje de varianza explicada resultante del análisis factorial exploratorio; pero sí los índices de ajuste obtenidos en el confirmatorio de este modelo unifactorial, siendo los siguientes: Chi cuadrado normada (Normed Chi-Square, χ^2/df) = 2.02, Residuo cuadrático medio de aproximación (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) = .07, Residuo estandarizado cuadrático medio (Standardized Root Mean Square Residual, SRMR) = .06, Índice de bondad de ajuste (Goodness of Fit Index, GFI) = .89, Índice de bondad de ajuste corregido (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI) = .85, e Índice de bondad de ajuste comparativo (Comparative Fit Index, CFI) = .84. La confiabilidad alfa de Cronbach reportada en dicho estudio de validación fue de .80 para el total del instrumento (14 reactivos).

RESULTADOS

En la Tabla 2 se presentan las medias y desviaciones estándar de los puntajes obtenidos por los participantes en las estrategias de afrontamiento del cyberbullying. Como se puede observar, las que obtuvieron los valores más altos fueron buscar apoyo en una persona de confianza, reunir pruebas de lo que está sucediendo y evitar al agresor. Por el contrario, las estrategias que presentaron los puntajes promedio más bajos fueron las agresivas y desconexión.

Tabla 2

Medias y desviaciones estándar de las puntuaciones en las variables de estudio

	M	DE
1. Estrategias agresivas	1.57	0.63
2. Denunciar	2.53	0.88
3. Ignorar y desviar	2.04	0.62
4. Buscar apoyo	3.29	0.80
5. Reunir pruebas	3.28	0.83
6. Evitar al agresor	3.00	0.75
7. Desconexión	1.89	0.75

Nota: N = 248.

Por su parte, la media aritmética de los puntajes de atención plena disposicional fue de 2.63, con desviación estándar en 0.67. Cabe mencionar que este valor se colocó por debajo de la mediana que fue de 2.71.

En la Tabla 3 se presentan los resultados obtenidos en el análisis de correlaciones Pearson. Como se puede observar, las estrategias de denunciar, buscar apoyo, reunir pruebas y evitar al agresor presentaron correlaciones directas estadísticamente significativas entre sí y con atención plena disposicional. Por otra parte, destaca que las estrategias de tipo agresivo presentaron correlaciones significativas únicamente con buscar apoyo y evitar al agresor, en ambos casos de manera inversa.

Tabla 3

Correlaciones Pearson de las estrategias de afrontamiento del cyberbullying y atención plena disposicional

Tipos de estrategias de afrontamiento del cyberbullying	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Estrategias agresivas	-	-.12	.05	-.19**	-.01	-.19**	-.13	-.09
2. Denunciar		-	-.13*	.63**	.34**	.30**	.30**	.30**
3. Ignorar y desviar			-	-.08	.02	.28**	.14*	-.05
4. Buscar apoyo				-	.50**	.43**	.27**	.41**
5. Reunir pruebas					-	.49**	.12	.27**
6. Evitar al agresor						-	.29**	.35**
7. Desconexión							-	.03
8. Atención plena disposicional								-

Nota: $N = 248$. * $p < .05$, ** $p < .01$

DISCUSIÓN

El presente estudio se planteó como objetivo analizar las posibles relaciones entre siete tipos de estrategias de afrontamiento del cyberbullying con la atención plena disposicional, en una muestra de estudiantes adolescentes de nivel secundaria.

Los puntajes obtenidos por los participantes en las variables de estudio mostraron, en general, una percepción moderadamente positiva de sus estrategias de afrontamiento del cyberbullying y de su capacidad de atención plena. Lo primero se observa por el hecho de que las estrategias que obtuvieron los valores más altos (buscar apoyo, reunir pruebas de lo que está sucediendo y evitar al agresor) fueron las que se asocian a un tipo de afrontamiento orientado a la solución del problema, como se mencionará más abajo. Este resultado coincide con el estudio de Luna-Bernal et al. (2020) en el que estas mismas estrategias fueron las que presentaron los valores más elevados en adolescentes de bachillerato.

Por su parte, la atención plena disposicional se ubicó en un nivel entre moderado bajo y moderado alto, tomando como referencia las puntuaciones teóricas de la escala (entre 2 = Ocasionalmente y 3 = Con frecuencia). Este nivel podría ser menor al encontrado en adolescentes bachilleres durante el estudio de Ramírez-Garduño et al. (2020), ya que en este último la media de las puntuaciones se colocó por encima de su mediana, mientras que en el presente ocurrió lo contrario. Ello pudiera indicar menor presencia de la atención plena disposicional en adolescentes de secundaria con relación a los de bachillerato; sin embargo, sería recomendable llevar a cabo estudios específicamente diseñados para analizar cómo evoluciona la capacidad de atención plena disposicional a lo largo del desarrollo adolescente.

Como se puede apreciar, todos estos resultados son congruentes con los actuales enfoques positivos sobre el desarrollo adolescente mencionados anteriormente, en los que se destaca su capacidad para hacer frente a las diversas situaciones de la vida (Betancourt et al., 2018; Muñoz, 2020; Roeser & Pinela, 2014; Toribio et al., 2018); sin embargo, los niveles moderados tanto de estrategias orientadas al problema como de atención plena disposicional, que los participantes exhiben en el presente estudio, invitan a fortalecer dichas capacidades a través de intervenciones que las potencien y contribuyan a desarrollarlas en plenitud.

Pasando a los resultados del análisis correlacional, tal como se pudo observar, la atención plena disposicional correlacionó de manera directa con la estrategia de buscar apoyo en una persona de confianza, seguida de evitar al agresor, denunciar los hechos ante una autoridad, y reunir pruebas. Ello indica que una

mayor habilidad de los individuos para dirigir intencionalmente su atención hacia el momento presente, siendo conscientes de su entorno y de sus estados internos, podría estar relacionada con una mayor inclinación hacia el uso de las estrategias mencionadas.

Cabe señalar, en primer lugar, que este resultado es congruente con el estudio previo de Luna-Bernal et al. (2020), realizado con una muestra de estudiantes bachilleres, en cuanto a que en dicho estudio se encontraron correlaciones directas estadísticamente significativas entre las estrategias de denunciar ante una autoridad, buscar apoyo en personas cercanas, guardar pruebas y evitar a los agresores. Según los autores ello podría interpretarse en el sentido de que los adolescentes, al tiempo que perciben la especificidad de estos tipos de estrategias, tienden a utilizarlas juntas, llegando a sugerir que "ello podría deberse a la presencia de algún factor común subyacente a todas ellas" (p. 78).

Debe observarse que el conjunto de estrategias mencionadas constituye un tipo de afrontamiento orientado hacia el problema, ya que implican acudir al auxilio de la autoridad y de personas de confianza, así como recopilar evidencias de las agresiones. Según Ronis y Slaunwhite (2019), "los enfoques de resolución de problemas se refieren a modalidades de afrontamiento que responden directamente al problema, como hablar con un amigo, maestro, padre u otro adulto sobre el acoso cibernético" (p. 16). De acuerdo con Sticca et al. (2015), las personas tienden a usar este tipo de afrontamiento "cuando es posible ejercer control sobre la situación estresante y con suficientes recursos. Por el contrario, utilizan centradas en las emociones cuando se piensa que tienen recursos limitados y que pueden hacer poco para cambiar la situación" (p. 517). En este sentido, el presente resultado también es congruente con algunos estudios han mostrado una relación positiva de la atención plena con un mayor uso de estrategias de afrontamiento del estrés orientadas al problema, y un menor empleo del afrontamiento pasivo centrado en la emoción (Charoensukmongkol, 2013). De acuerdo con Pardo y González (2019), ello podría explicarse por una menor reactividad cognitiva responsable de una evaluación más eficaz de los estresores, así como por una menor reactividad emocional que podría estar atenuando la valoración negativa de las situaciones.

Finalmente, cabe hacer notar que las estrategias agresivas presentaron correlaciones significativas únicamente con buscar apoyo y evitar al agresor, en ambos casos de manera inversa. Este resultado no coincide del todo con el estudio de Luna-Bernal et al. (2020) realizado con estudiantes de bachillerato, donde las estrategias agresivas presentaron además correlaciones estadísticas significativas e inversas con denunciar y desconectarse, aunque debe señalarse que en estos últimos las correlaciones fueron débiles. Por tanto, este resultado invita a continuar indagando sobre los procesos psicológicos subyacentes a este tipo de estrategias a fin de determinar los factores que pudieran estar propiciando cibervíctimas agresivas.

En conclusión, el presente estudio aporta información relevante para conocer la relación entre la atención plena disposicional y las estrategias de afrontamiento del cyberbullying en adolescentes escolarizados de nivel secundaria. En particular, se aporta información relevante a favor de la idea de que una mayor habilidad del adolescente para dirigir su atención hacia el momento presente con actitud de observar sin juzgar podría estar asociada a estrategias orientadas hacia la solución del problema tales como buscar apoyo en una persona de confianza, evitar a los agresores, denunciar los hechos ante una autoridad y reunir pruebas de lo que le está sucediendo. Estos hallazgos contribuyen al estado del conocimiento sobre esta cuestión, ya que actualmente existe en México escasez de estudios a este respecto, y apoya las propuestas de implementar intervenciones basadas en la atención plena en el ámbito escolar como medida para incrementar los niveles de dicha habilidad y, con ello, favorecer en los adolescentes respuestas más eficaces ante las situaciones estresantes en general y frente a experiencias de cyberbullying en particular.

Con miras a su aplicación a través de programas de intervención, la siguiente fase de la presente investigación deberá consistir en una revisión sistemática de la literatura académica referente a intervenciones sobre cyberbullying y atención plena, con el fin de construir estrategias que permitan integrar estos elementos. No obstante, cabe mencionar que sería aconsejable de cualquier manera seguir desarrollando estudios que permitan conocer mejor el fenómeno, con miras a elaborar un modelo explicativo que pudiera ser un sustento más sólido para dichos programas. En la actualidad, tal como se explicó, las

investigaciones sobre estrategias de afrontamiento ante el cyberbullying y sobre atención plena en adolescentes son todavía pocas en nuestro país. En ese marco, el presente estudio constituye una contribución al estado del conocimiento en este ámbito, considerando sobre todo que no existen antecedentes de investigaciones realizadas con estudiantes de secundaria en México.

Dentro de las limitaciones del presente trabajo cabe mencionar, que se realizó únicamente con una muestra de adolescentes de dos planteles metropolitanos, por lo cual se recomienda llevar a cabo un mayor número de estudios que pudieran contribuir a confirmar los presentes hallazgos en diversos contextos. Así mismo, se sugiere para futuras investigaciones el explorar la relación que pudiera presentarse entre el afrontamiento del cyberbullying y otras habilidades psicosociales como, por ejemplo, la inteligencia emocional, la comunicación interpersonal o las habilidades de toma de decisiones, así como explorar las relaciones de la atención plena disposicional empleando un enfoque multidimensional de esta última.

REFERENCIAS

- Alipan, A., Skues, J. L. & Theiler, S. (2018). "They will find another way to hurt you": Emerging adults' perceptions of coping with cyberbullying. *Emerging Adulthood* [Online First]. <https://doi.org/10.1177/2167696818816896>
- Balderas, F. I., Riveros, A. & Moreno, A. B. (2018). Estructura factorial del Mindful Attention and Awareness Scale para estudiantes mexicanos de nivel medio superior. *Psicología y Salud*, 28(2), 239-250. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2560>
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R. & Llorent, V. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimization and technology use in different types of victims. *Psicothema*, 30(2), 183-188. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.313>
- Betancourt, D., González-González, A., Acedo, M. J., Shamosh, C., Greene, C. A. & Ohrenstein, S. (2018). Evaluación del desarrollo positivo en adolescentes mexicanos: estudio exploratorio. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 261-269. <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v12i2.1690>
- Brito, R. & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para la educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios Pedagógicos*, 44(1), 241-258. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34. https://www.researchgate.net/publication/284701003_Measuring_Mindfulness_in_Insight_Meditation_Vipassana_and_Meditation-Based_Psychotherapy_The_Development_of_the_Freiburg_Mindfulness_Inventory_FMI
- Charoensukmongkol, P. (2013). The contributions of mindfulness meditation on burnout, coping strategy, and job satisfaction: Evidence from Thailand. *Journal of Management and Organization*, 19(5), 544-558. <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-management-and-organization/article/abs/contributions-of-mindfulness-meditation-on-burnout-coping-strategy-and-job-satisfaction-evidence-from-thailand/C8956FCF5E3A0FFDC80B3320160AB340>
- De Gante-Casas, A., Luna-Bernal, A. C. A., López-Aguilar, R. M. & Nava-Preciado, J. M. (2020). Diseño y estudio psicométrico de un inventario para evaluar estrategias de afrontamiento del ciberbullying desde la perspectiva del observador. *Revista Educación y Desarrollo*, 52, 37-48. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/52/52_DeGante.pdf
- Di Lorenzo, M. (2012). Nuevas formas de violencia entre pares: del bullying al cyberbullying. *Revista Médica del Uruguay*, 28(1), 48-53. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902012000100007
- Fernández-Antelo, I. & Cuadrado-Gordillo, I. (2018). Divergent perceptual processes on cyberbullying between victims and aggressors: construction of explanatory models. *Frontiers in Psychology*, 9, 396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00396>
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L. & Riley, K. E. (2019). Mindfulness' effects on stress, coping, and mood: A daily diary goodness-of-fit study. *Emotion*, 19(6), 1002-1013. <https://doi.org/10.1037/emo0000495>
- Foody, M. & Samara, M. (2018). Considering Mindfulness Techniques in School-based Anti-bullying Programmes. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7(1), 3-9. doi:<http://dx.doi.org/10.7821/naer.2018.1.253>

- Herrera-López, M., Romera, E. M. & Ortega-Ruiz, R. (2018). Bullying y cyberbullying en Latinoamérica: un estudio bibliométrico. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(76), 125-155. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000100125
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Módulo sobre Ciberacoso. MOCIBA 2019. Principales resultados. México: Autor. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mociba/2019/doc/mociba2019_resultados.pdf
- Jacobs, N. C. L., Vollink, T., Dehue, F. & Lechner, L. (2015). The development of a self-report questionnaire on coping with cyberbullying: The Cyberbullying Coping Questionnaire. *European Societies*, 5(2), 460-491. <https://doi.org/10.3390/soc5020460>
- Jankowski, T. & Holas, P. (2020). Effects of brief mindfulness meditation on attention switching. *Mindfulness*, 11(5), 1150-1158. https://www.researchgate.net/publication/339144909_Effects_of_Brief_Mindfulness_Meditation_on_Attention_Switching
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- López, I. & Pastor, S. (2019). Mindfulness y el abordaje del TDAH en el contexto educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188. <https://doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A. & Giménez-Dasí, M. (2016). La evaluación del cyberbullying: situación actual y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 27-35. <https://www.redalyc.org/journal/778/77844204004/html/>
- Lucio, L. A. & Gómez, F. J. (2018). Las redes sociales como campo de batalla, el cyberbullying en estudiantes del Nivel Medio Superior. En A. Sánchez-Castañeda (Coord.), *Acoso escolar y cyberbullying. Retos, prevención y sensibilización* (pp. 105-115). México: Universidad Nacional Autónoma de México, Defensoría de los Derechos Universitarios.
- Luna-Bernal, A. C. A., Gómez-Pérez, M. A., Sandoval-Martínez, J. & Valencia-Aguirre, A. C. (2020). Estructura factorial y confiabilidad de un inventario para evaluar estrategias de afrontamiento del cyberbullying desde la perspectiva de la víctima. *Revista Educación y Desarrollo*, 53, 71-81. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/53/53_LunaBernal.pdf
- Ma, Y. & Siu, A. F. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Hong King college students: The mediating roles of decentering and self-acceptance. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 156-164. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12269>
- Mahmoud, A. S., El-said, S. G. & Abd El-Hay, N. H. (2020). Ruminative thinking and mindfulness among patients with depression. *International Journal of Psychiatric and Mental Health*, 1(3), 1-9. <http://ijpmhlth.org/img/IJPMH-V1-1011.pdf>
- Mallmann, C. L., Macedo, C. S., & Zanatta, T. (2018). Cyberbullying and coping strategies in adolescents from Southern Brazil. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 13-43. <http://dx.doi.org/10.14718/acp.2018.21.1.2>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Muñoz, C. O. (2020). Salud mental adolescente. Una invitación a pensar su salud mental desde miradas positivas. *Revista CES de Psicología*, 13(1), i-iii. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802020000100001
- Pardo, C. & González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>
- Pérez-Verduzco, G. & Laca-Arocena, F. A. (2017). Traducción y validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14). *Revista Evaluar*, 17(1), 80-93. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n1.17076>
- Prieto, M. T. (2018). Cyberbullying: entre la prevención y la sensibilización. En A. Sánchez-Castañeda (Coord.), *Acoso escolar y cyberbullying. Retos, prevención y sensibilización* (pp. 105-115). México: Universidad Nacional Autónoma de México, Defensoría de los Derechos Universitarios.
- Ramírez-Garduño, A., Veytia, M., Guadarrama, R. & Lira, J. (2020). Mindfulness disposicional, espiritualidad y religión y su papel como factores protectores del consumo de sustancias en adolescentes mexicanos. *Nova Scientia. Revista de Investigación de la Universidad de la Salle Bajío*, 12(2), 1-23. <https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2460>
- Roeser, R. W. & Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 142, 9-30. <https://doi.org/10.1002/lyd.20094>

- Ronis, S. & Slaunwhite, A. (2019). Gender and geographic predictors of cyberbullying victimization, perpetration, and coping modalities among youth. *Canadian Journal of School Psychology, 34*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/0829573517734029>
- Royuela-Colomer, E., Calvete, E., Gámez-Guadix, M. & Orue, I. (2018). The Protective Role of Dispositional Mindfulness Against the Perpetuation of Cyberbullying Victimization and Perpetration Among Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 21*(11), 703–710. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0685>
- Sherwood, A., Carydias, E., Whelan, C. & Emerson, D. L. (2020). The explanatory role of facets of dispositional mindfulness and negative beliefs about worry in anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences, 160*, 109933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109933>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and allied disciplines, 49*(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Sticca, F., Machmutow, K., Stauber, A., Perren, S., Palladino, B. E., Nocentini, A., Menesini, E., Corcoran, L. & Mc Guckin, C. (2015). The coping with cyberbullying Questionnaire: *Development of a new measure. Societies, 5*, 515-536. <https://doi.org/10.3390/soc5020515>
- Toribio, L., González-Arraita López-Fuentes, N. I., Oudhof, H. & Gil, M. (2018). Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. *Revista Costarricense de Psicología, 37*(2), 131-143. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.03>
- Torres-Acuña, G. M., Rivera, C. & Navarro, Y. (2019). Validación de una escala para medir afrontamiento ante ciberagresiones entre universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21*(e09), 1-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e09.1907>
- Vega-Cauich, J. I. (2019). Prevalencia del bullying en México: un meta-análisis del bullying tradicional y cyberbullying. *Diversitas, 15*(1), 111-127. <https://doi.org/10.15332/22563067.4020>
- Vega, M. G., González-Pérez, G. J. & Quintero-Vega, P. P. (2013). Ciberacoso: victimización de alumnos en escuelas secundarias públicas de Tlaquepaque, Jalisco, México. *Educación y Desarrollo, 25*, 13-20.
- Veytia-López, M., Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O. & Fajardo, R. J. (2016). Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. *Actualidades en Psicología, 30*(121), 39-48. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24047>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C. & Corcoran, R. (2019). Cyberbullying victimisation and mental distress: testing the moderating role of attachment security, social support, and coping styles. *Emotional and Behavioural Difficulties, 24*(1), 20-35. <https://doi.org/10.1080/13632752.2018.1530497>
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Liu, J. & Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 289*, 113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>
- Zysman, M. (2017). *Ciberbullying. Cuando el maltrato viaja en las redes*. Buenos Aires: Paidós.