

JUNTOS TODO ES MEJOR

¡CUENTA CONMIGO!



**DESARROLLO DE VALORES Y HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES PARA
PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR**

RECURSOS EDUCATIVOS

PARA CHICOS Y CHICAS DE 12 A 16 AÑOS

Financiado por:



AUTORÍA

María Victoria León Girón.

ILUSTRACIONES

laulaenlaseuatinta: Laura Broch Pesudo y Laura Pitarch Castellote

MAQUETACIÓN

Capacita

COORDINAN

Jesús Salido Navarro
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

PRIMERA EDICIÓN

Mayo 2016

EDITA

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A 28013 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Leticia Cardenal Salazar, José Luis Pazos Jiménez, Miguel Dueñas Jiménez, Flor Miguel Gamarra, Javier González Barrenechea, Mª del Pino Gangura del Rosario, Jesús Ramón Rodríguez Gómez, José Mª Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Vicente Rodrigo Ramírez, Eduardo Rojas Rodríguez, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso.

INTRODUCCIÓN

Esta publicación ofrece recursos educativos para desarrollar en los niños, niñas y adolescentes habilidades sociales y emocionales y valores de convivencia como herramientas de prevención del acoso escolar.

El acoso escolar es una de las problemáticas de mayor gravedad en la actualidad que genera una gran preocupación en las familias y en los centros educativos por las consecuencias tan dañinas en el desarrollo de los menores y en el ámbito familiar y social. Por ello, requiere del compromiso y responsabilidad compartida de toda la comunidad educativa y de la sociedad en general para ofrecer una respuesta compartida que permita abordarlo desde sus diferentes dimensiones.

Desde un enfoque preventivo que promueva una convivencia positiva en los centros educativos, CEAPA considera que es importante desarrollar en niños y niñas y adolescentes valores, habilidades y competencias que les ayuden a construir unas relaciones positivas entre sus iguales.

En esta línea, ofrecemos en esta publicación recursos educativos que faciliten el desarrollo de estas habilidades y valores. Están dirigidos a cualquier educador o docente que pretenda abordar este objetivo con chicos y chicas de 12 a 16 años. Todas las propuestas de actividades pueden ser modificadas o ampliadas para adaptarse al grupo concreto de chicos y chicas.

Los principales aspectos que se abordan a través de las distintas actividades son:

- Conocimiento de los derechos de la infancia y de los derechos asertivos.
- Conocimiento de qué es el acoso y diferenciarlo de otras conductas.
- Promoción de la autoestima.
- Desarrollo de competencias emocionales que permitan identificar y expresar los sentimientos propios, detectar las emociones de los otros niños y niñas y sus reacciones ante nuestras conductas, autocontrol, etc.
- Desarrollo de habilidades sociales y asertivas.
- Desarrollo de habilidades para resolver conflictos.
- Desarrollo de valores de convivencia (empatía, solidaridad, respeto, tolerancia, etc.).
- Conciencia de la importancia de pedir ayuda.
- Conciencia y habilidades de pedir disculpas y reparación del daño.

1 ACTIVIDAD: Vídeo sobre acoso escolar

PARTICIPANTES

25 chicas/os .

OBJETIVO

Sensibilizarse ante cualquier tipo de acoso. Analizar y reflexionar sobre por qué se dan las situaciones de acoso y las actuaciones de los diferentes protagonistas.

DURACIÓN

40 minutos.

DESARROLLO

Les pondremos el corto ganador del primer concurso sobre violencia escolar <https://www.youtube.com/watch?v=Mp-8gRAWWqI> (duración de unos 3 minutos) o el corto 50 palillos <https://www.youtube.com/watch?v=IHLtE1aNDKU> (duración unos 20 minutos pero es más completa la temática).

Una vez finalizado el corto, analizaremos las distintas situaciones. Les haremos distintas preguntas para abrir el debate sobre el acoso, los distintos protagonistas, situaciones...

Preguntas como:

- ¿Sabéis la diferencia entre una broma y acoso?
- ¿Por qué creéis que actúan como lo hacen los instigadores?
- ¿Por qué le siguen al que acosa los demás y le ríen las gracias?
- ¿Por qué los que lo ven no actúan?
- ¿Habéis conocido u os han contado algún caso de acoso?...

MATERIAL

Proyector.

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Reflexionar sobre comportamientos que tienen lugar a diario. Saber diferenciar cuándo es o no una broma.

DURACIÓN

50 minutos.

DESARROLLO

Mediante una dinámica de role playing intentaremos que capten la diferencia que hay entre una broma y cuando pasa a ser acoso.

Dividiremos al grupo en equipos de seis. A cada equipo les daremos un argumento y les pediremos que tres lo escenifiquen en formato de broma y los otros tres en acoso.

Escenas posibles a representar, uno de ellos:

- Tiene aspecto diferente (pelo de colores, ropa rara...).
- Siempre tiene buenas notas.
- Trae siempre bocadillo.
- Tiene un móvil nuevo.

Cada escena tendrán que hacerla desde dos puntos de vista diferentes:

- Broma: le hacen algún comentario pero respetándole y sin humillarle, en tono festivo, y la persona que lo recibe se ríe también y le sigue la gracia, comentándole también algo gracioso sobre ellos. Por ello, siguen siendo amigos.
- Acoso: le hacen comentarios reiterados, le hacen de lado, le agreden...La persona que lo recibe se siente mal, humillada, se siente de menos y en desigualdad de condiciones, porque son varios contra ella. Se lo repiten en el tiempo.

ACTIVIDAD: ¿Qué derechos tienen tus compañeros? ¿Y tú?

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Desarrollar actitudes de responsabilidad y compromiso para evitar o solucionar problemas de acoso entre iguales. Concienciar de comportamientos que se realizan habitualmente y no son adecuados.

DURACIÓN

50 minutos.

DESARROLLO

Los dividiremos en grupos de 3. Pensarán qué derechos creen que tienen y cuáles les gustaría tener y elaborarán una lista o decálogo como el ejemplo siguiente:

Tengo derecho a que me traten bien
(ejemplo)Tengo derecho a ser yo mismo, si alguien se mete conmigo, tengo que responder asertivamente, utilizando MENSAJES YO.

Si hacemos críticas, o las recibimos, o halagos, o defendemos nuestra opinión... con asertividad, podemos hacerlo construyendo **MENSAJES YO**.

Qué es un “Mensaje Yo”

- Un mensaje que comienza admitiendo la subjetividad de cuanto sigue: “Yo creo, a mí me parece, yo siento, yo creo, yo lamento, yo quiero decir, me molesta, me duele, me enfada”... EN PRIMERA PERSONA.
- Y continúa hablando desde los sentimientos.
- Describe concretamente aquello que queremos que el otro cambie.
- Aporta soluciones. Pídele lo que quieres que haga para hacerlo correctamente.

Pongamos un ejemplo. Partiremos de un mensaje “TÚ”, para construir un mensaje “YO”.

Hay que huir de las generalizaciones. Generalizar es siempre equivocarse.

“Me molesta que critiques mi ropa, a mí me gusta vestir así, y te pediría que no vuelvas a meterte con mi manera de vestir”.

Se les dará un tiempo y luego se hará una puesta en común, y aclarando al resto del grupo los que causen duda o los que queramos hacer mayor énfasis porque nos toquen directamente.

A continuación, haremos una tablilla de responsabilidades a las que nos comprometemos con los puntos que hemos puesto en nuestros derechos. Ejemplo:

Tengo la responsabilidad de:
Respetar a todos tengan el aspecto que tengan

MATERIAL

Folios y bolis.

ACTIVIDAD: Tengo derecho a expresarme, a pensar y a ser

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Conocer y hacer suyos los 10 derechos básicos asertivos.

DURACIÓN

50 minutos.

DESARROLLO

Les preguntaremos si saben qué es la asertividad, dejaremos que digan lo que ellas/os creen que es, y luego aclararemos los conceptos que sean necesarios.

A continuación, les daremos una hoja (anexo) donde vienen los 10 derechos asertivos básicos. Los leeremos, comentaremos y aclararemos los límites.

Por último, los repartiremos en grupos de 4 o 5, tendrán que escenificar una situación donde tengan que usar al menos 2 derechos asertivos. Para ello, les daremos unos 10-15 minutos para que preparen una escena, repartan los papeles y acuerden los diálogos. Pasado ese tiempo la representarán.

DERECHOS ASERTIVOS: DERECHO A EXPRESARTE. PENSAR Y SER

1: Tienes derecho a tener tus propias opiniones y creencias. Que a veces no coincidan con las de la mayoría o lo establecido no significa que estés equivocado.

2: Tienes derecho a decir NO. Anteponer tus necesidades a las de los demás no te hace egoísta o desconsiderado, no siempre podemos contentar a todo el mundo.

3: Tienes derecho a cometer errores y equivocarte, forma parte del aprendizaje, no te avergüences.

4: Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional si lo necesitas y a expresar tu dolor.

5: Tienes derecho a cambiar de opinión y a decir “no lo sé”. Las personas evolucionamos a lo largo de nuestra vida, cambiar de opinión o no saber algo no te hace menos válido

6: Tienes derecho a no necesitar la aprobación de los demás. Cada persona es válida por el hecho de ser persona, no por lo que los demás piensen de ella.

7: Tienes derecho a no tener que justificar tu comportamiento y a tomar tus propias decisiones, sin tener que dar excusas por ello.

8: Tienes derecho a pedir lo que quieres y a aceptar un NO por respuesta.

9: Tienes derecho a ser tratado con dignidad y respeto, si no es así puedes reclamarlo.

10: Tienes derecho a ser tu propio juez.

Tú decides si pones en práctica estos derechos.

Y recuerda que, al igual que son tus derechos, lo son también de los demás.

5 ACTIVIDAD: Para una buena comunicación

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Desarrollar formas de comunicación asertivas, sabiendo diferenciar los otros modelos de comunicación y poderlos modificar o saber actuar cuando se nos presentan en la comunicación con el resto de personas.

DURACIÓN

50 minutos.

DESARROLLO

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados.
- Defender bien los propios intereses.
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- Empleamos frases como: "Pienso que...", "Siento...", "Quiero...", "Hagamos...", "¿Cómo podemos resolver esto?", "¿Qué piensas?", "¿Qué te parece?",...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: "Quizá tengas razón", "Supongo que será así", "Bueno, realmente no es importante", "Me pregunto si podríamos...", "Te importaría mucho...", "No crees que...", "Entonces, no te molestes",...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...).
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: "Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma", "Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante", "Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan", "Harías mejor en...", "Ándate con cuidado...", "Debes estar bromeando...", "Si no lo haces...", "Deberías..."

Una vez que hayan visto las distintas formas de reaccionar y entendido que la asertiva es la más adecuada los dividiremos en grupos de 3 o 4 y deberán preparar una situación donde se ponga de manifiesto los tres comportamientos.

6 ACTIVIDAD: ¿Móvil? ¿Para qué lo utilizo?

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Concienciar y visualizar de los pros y contras del uso del móvil y los chats.

DURACIÓN

30 minutos.

DESARROLLO

Se pondrán por grupos de 3 y se les facilitará una planilla (anexo) donde pondrán lo positivo y negativo que ellos crean o hayan experimentado sobre el uso del teléfono móvil y los chats.

Después de dejarles un tiempo para que pongan lo que ellos valoren en la planilla, haremos una puesta en común y podremos debatir sobre los puntos más polémicos dando su opinión y por qué creen que se hacen ciertos usos. Les preguntaremos si saben que es el sexting y hablaremos sobre ello (si han visto algún vídeo, si han participado, qué les parece...).

MATERIAL

Plantilla y bolígrafos.

6 ANEXO: ¿Móvil? ¿Para qué lo utilizo?



ACTIVIDAD: ¿Qué uso hago de mi blog o de las redes sociales?

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Visualizar, concienciar e identificar lo positivo y negativo de las redes sociales, blog...

DURACIÓN

30 minutos.

DESARROLLO

Se pondrán por grupos de 3 y se les facilitara una planilla (anexo) donde pondrán lo positivo y negativo que ellos crean o hayan experimentado sobre el uso de las redes sociales, blog, etc.

Después de dejarles un tiempo para que pongan lo que ellos valoren en la planilla, haremos una puesta en común y podremos debatir sobre los puntos más polémicos dando su opinión y por qué creen que se hacen ciertos usos.

MATERIAL

Plantilla y bolígrafos.



PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Sensibilizar mediante la lectura de artículos de prensa reales del acoso, cyberbullying... y desarrollar actitudes empáticas.

DURACIÓN

40 minutos.

DESARROLLO

Por grupos de 4 les entregaremos un artículo (anexo) de prensa donde se pone de manifiesto distintas situaciones relacionadas con el acoso, cyberbullying, uso de redes sociales...

Les daremos un tiempo para que lo lean y en grupo comenten el artículo.

Posteriormente, deberán exponerlo por orden al resto del grupo: harán un breve resumen sobre la temática de su artículo, las opiniones que ha suscitado, qué creen que se podía hacer, qué podrían hacer ellos...

Al final de todas las exposiciones se podrá abrir un debate.

MATERIAL

Artículos de prensa.

ccaa.elpais.com/ccaa/2015/12/28/catalunya/1451308256_838761. Buscar

Firefox ha evitado que el plugin desactualizado "Adobe Flash" se ejecute en http://ccaa.elpais.com.

Continuar bloqueando Permitir...

EL PAÍS CATALUÑA

La brecha en la ciencia entre hombres y mujeres empieza en el colegio

Bassa admite desprotección contra los abusos en la escuela

Educación deja abierta la puerta a que se publiquen 'rankings' de colegios

¿Tiene sentido pretender que los niños lean 'El Quijote' en los colegios?

El Síndic de Greuges, Rafael Ribó, ha abierto este lunes una investigación para conocer las actuaciones previas que siguió de la [Generalitat de Catalunya](#) antes de que Alan, un joven transexual de 17 años, decidiera quitarse la vida el pasado 24 de diciembre después de "presuntamente sufrir [una situación de acoso escolar](#)", según un comunicado difundido por el organismo. La asociación Chrysallis, que agrupa a familias de menores [transexuales](#), explica que el menor padeció varios episodios de acoso por parte de sus compañeros de instituto. Alan, que residía en Rubí (Barcelona), había cambiado de centro escolar recientemente y estudiaba en Sant Cugat del Vallès. La Administración catalana (a través de las consejerías de Enseñanza y Bienestar), la escuela y la familia estaban en contacto permanente para abordar la situación del menor y había una reunión programada para después de las fiestas, según explican fuentes conocedoras del caso.

El temor y la vergüenza vuelven invisible el ciberacoso en Galicia

Las víctimas, muy jóvenes, ocultan el conflicto y apenas hay denuncias

ALFONSO ANDRADE
REDACCIÓN / LA VOZ

Psicólogos, asociaciones de padres y formadores de la Guardia Civil y de la Cruz Roja saben que Galicia no se salva de la perniciosa y universal moda del ciberacoso. Pero las víctimas, jóvenes escolares (a veces de solo 12 o 13 años), tienen miedo «o desarrollan un sentimiento de vergüenza» que les impide contar su problema al verse a sí mismos como «los marginales del grupo», en palabras del psicólogo del Chuac Manuel Fernández Blanco, que sostiene que «el problema está más generalizado de lo que se piensa, porque hay muchos casos ocultos».

El ciberacoso o cyberbullying es una extensión a Internet del tradicional acoso escolar, aprovechando el maltratador la capacidad de difusión de las redes sociales o del correo electrónico. Pero entran en juego también otras tecnologías, como el móvil, con el que se graban y falsean vídeos comprometedores. El temor y la vergüenza tapan el problema. Apenas hay denun-



EL SUICIDIO DE TIM RIBBERINK REAVIVA LA ALERTA SOBRE LAS REDES SOCIALES

«Toda la vida me han ridiculizado»

El suicidio esta semana de Tim Ribberink, un joven de 20 años que se quitó la vida en Holanda por el acoso al que fue sometido en las redes sociales, reaviva la alerta sobre los riesgos del ciberacoso. Tim dejó escrita esta aclaración: «Queridos papá

y mamá, toda la vida me han ridiculizado, traicionado, acosado y rechazado. Vosotros sois fantásticos. Espero que no os enfadéis. Hasta la vista. Tima». En la imagen, el funeral por Ribberink, con la fotografía del joven a la derecha. FOTO CARLO TER ELLEN AFP

UN PROBLEMA COMPLEJO

SÍNTOMAS DEL ACOSO

En casa es donde se aprecian mejor, según la Guardia Civil. La víctima cambia de conducta, no quiere ir a clase, suele dormir poco, comer peor o, por el contrario, lo hace con ansiedad, y a veces descuida su imagen personal.

«MODUS OPERANDI»

Insultos en redes sociales o fotos comprometedoras. El acosador suele utilizar las redes sociales para desacreditar a la víctima. También es habitual la grabación con móviles de vídeos comprometedores.

CÓMO FRENARLO

Se puede actuar contra el acosador en redes sociales. Internet siempre deja huella y es posible que responsables de las redes suspendan las cuentas de los maltratadores.

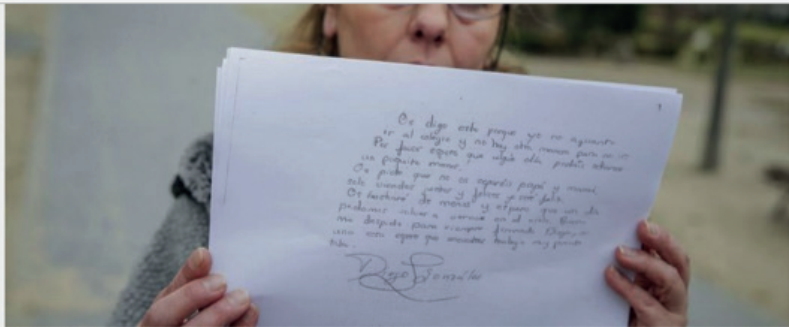
PRECEDENTES EN ESPAÑA

El suicidio de Jokin Ceberio. Fue la primera muerte en España (2004) por acoso escolar. Tras sufrir graves humillaciones se quitó la vida tirándose con su bicicleta desde la muralla de Fuenterrabía.

EDAD MÍNIMA LEGAL

Los menores de 14 años no pueden conectarse a las redes sociales. «Viene en el texto legal, ese que nadie lee», recalca Santiago Lamelo.

www.cuartopoder.es/tribuna/2016/01/24/todos-contr-a-el-acoso-e



Carmen González, madre de Diego, sostiene la nota dejada por su hijo de 11 años donde explica que se suicidaba para no volver al centro en el que sufría acoso escolar. / Emilio Naranjo (Efe)

"Os digo esto porque yo no aguanto ir al colegio y no hay otra manera para no ir. Por favor espero que algún día podáis odiarme un poquito menos (...) Os echaré de menos y espero que un día podamos volver a vernos en el cielo. Bueno, me despido para siempre. Diego". Es el texto de [la carta de despedida de un niño de 11 años](#) antes de arrojarlo por la ventana de su cuarto en un 5º piso en la localidad madrileña de Leganés. La carta encontrada dentro de su mascota de peluche parece inequívoca: **Diego** sufría acoso escolar. La familia la ha trasladado [a la prensa](#) para intentar que se reabra el caso, porque no pueden creerse que se niegue la existencia de acoso.

ÚLTIMOS COMENTARIOS

- lois** en Periodismo e insolidaridad . ¿Desde cuándo el periodista y el periodismo no puede ser sometido a crítica libre y abiertamente mientras ellos se permiten enjuiciar a los...
Hay 7 comentarios
- Indignadoengeneral** en Periodismo e insolidaridady la poca profesionalidad de los docentes además de no saber defender vuestros derechos, lo cual dudo porque como va por...
Hay 7 comentarios
- Ramón** en Periodismo e insolidaridad . O sea, el personaje que bailó el agua a la ultraderechista Intereconomía y al grupo de la familia Lara (Antena 3 y La Sexta) para prosperar...
Hay 7 comentarios
- Max Mordon** en Periodismo e insolidaridad . A Clara : lea de nuevo el artículo de Alba Rico - con atención y rigor- y verá que el "error" de Pablo Iglesias está para...
Hay 7 comentarios
- clara** en Periodismo e insolidaridad . Esperemos que esto lo lea Carolina y Alba Rico, entre otros de Podemos, que insisten en el error de Iglesias en decir una verdad como un...

PUBLICIDAD

www.cuartopoder.es/laespumaylamarea/2015/05/27/una-tragedi

Firefox ha evitado que el plugin desactualizado "Adobe Flash" se ejecute en http://www.cuartopoder.es.

Continuar bloqueando Permitir...

Carteles contra el acoso y en memoria de la joven fallecida, en el IES Ciudad de Jaén. / Luca Piergiovanni (Efe)

La noticia golpea: una adolescente de 2º de ESO se suicida en Madrid tras sufrir acoso escolar. Según parece, otro alumno le exigía dinero y la coaccionaba con mensajes. *"Estoy cansada de vivir"*, escribió por WhatsApp antes de poner fin a su vida.

La reacción de la administración educativa fue ordenar a los profesores que no hablasen con los medios informativos, enviar a varios inspectores en vez de mandar psicólogos y [abrir un expediente al director del centro](#). Mal enfoque, que deja en segundo plano la atención al alumnado y parece querer fijarse más en los procedimientos y en las responsabilidades de otros que en la suya propia. Como se dice desde CCOO: *"la consejería debería investigarse a sí misma para saber qué ha pasado"*.

El caso de acoso se había detectado con anterioridad y se ha cumplido el protocolo de forma impecable: reunirse con la víctima y el alumno acosador y sus familias, comunicarlo a la inspección, alentar una denuncia ante la policía... La administración intenta agarrarse a lo que puede para convertir el hecho en una cuestión burocrática. Algo que resulta absurdo y poco eficaz. Tanto como la exigencia de leyes más duras que se oye desde algunos sectores que quieren criminalizar un problema educativo, de recursos y de situaciones sociales degradadas.

El fondo del asunto es el deterioro al que están sometiendo a algunos centros educativos públicos desde la consejería de Educación: recortes y menor inversión educativa, y redistribución de ésta hacia los centros concertados. El centro donde cursaba sus estudios la



PUBLICIDAD

Domingo 1 de mayo - DÍA DE LA MADRE



www.publico.es/sociedad/testigos-del-acoso-escolar-son.html

Firefox ha evitado que el plugin desactualizado "Adobe Flash" se ejecute en http://www.publico.es.

Continuar bloqueando Permitir...

SECCIONES P Q SOCIEDAD • Observadores pasivos: los otros culpables del acoso escolar

ANNA FLOTATS

@AnnaFlotats

MADRID: Diego, un niño de 11 años, se suicidó hace tres meses en Madrid porque, según escribió en una carta dirigida a su familia, no aguantaba "ir al colegio". Igual que Alan, un joven transexual de 17 años que el pasado diciembre se quitó la vida en Barcelona por "la presión y la incompreensión" que sentía en el colegio. Ante esos casos, que han devuelto el acoso escolar a la palestra, solemos preguntarnos: ¿Cómo no se dieron cuenta los profesores de lo que estaban sufriendo estos menores? ¿Ningún compañero presencié el maltrato? ¿Por qué no dijo nada? El bullying es un fenómeno complejo que puede estar provocado por muchas causas. Por eso, el camino para acabar con este tipo de agresiones —que sufren entre el 5% y el 10% de los jóvenes, según varios estudios— no debe centrarse, dicen los expertos, en la víctima sino en la colectividad, es decir, en los testigos que, de forma inconsciente, pueden llegar a respaldarlo.

El maltrato se da porque el contexto lo permite. "Permitir los insultos u otros comportamientos agresivos predispone al acoso y ahí está la raíz del problema", explica a *Público* la psicóloga clínica especializada en niños y adolescentes **Sofía Czalbowski**.

Leido ds.serving-sys.com

4 Fernando Tejero carga en Twitter contra los que le critican por apoyar a Podemos

5 Champi, el perro 'enfermero' que ha revolucionado el hospital Reina Sofía de Murcia

publicidad

Servicios de envío internacional

Descubre las tarifas especiales UPS

ups

Envía ahora

Ciberacoso, o cuando el acoso escolar se hace viral

Junta directiva del AMPA del CEIP Federico García Lorca. Niños de 9 o 10 años llevan móviles de última generación en el bolsillo... y al colegio. Aunque en la mayoría de centros de Primaria están "prohibidos", no es así en Secundaria, y pese a la restricción de su uso, los niños los usan en cualquier situación, como hacemos los adultos. Hay padres que son conscientes de ello y toman las medidas oportunas; otros ponen por encima "el derecho" de sus hijos a usarlo o el suyo propio a "que sus hijos estén localizables", pero no les explican dónde, cuándo y cómo deben ser usados estos dispositivos.

Las aplicaciones móviles de última generación hacen que todo pueda ser compartido en las redes inmediatamente. No sólo fotos entre amigos, también vídeos vejatorios, comentarios impertinentes o fotomontajes

insultantes. Sí, hablamos de ciberacoso con las consecuencias dramáticas que puede acarrear. Arancha, Carla, Jokin son algunos de los alumnos que no pudieron más con el acoso de sus compañeros y optaron por el suicidio como solución.

El acoso escolar es siempre motivo de preocupación y de actuación. Si ese acoso se vale de las redes sociales, sus consecuencias se multiplican por mil. El acoso sale del entorno escolar y puede hacerse viral. La presión que sufren los alumnos acosados ya no sólo ocurre en el colegio, sino en cualquier parte de su entorno. El acoso en la red puede convertir en acosador a cualquiera ya que las consecuencias que tiene no son inmediatas ni directas; al no vivir directamente el dolor de quien lo sufre es muy difícil empatizar con el acosado. Final-

mente, el grupo de testigos -silenciosos o no-, primordial para que el acoso se siga produciendo, se amplía exponencialmente y saliendo del "grupo de pares conocidos" el acosado termina siendo "cosificado".

Como vemos es un problema muy complejo para el que hay que actuar sin dilación. Como padres tenemos la responsabilidad y la obligación de informarnos sobre este tema. A la menor sospecha de que nuestros hijos puedan estar sufriendo acoso -como acosados, acosadores o testigos- deberíamos hablar con el centro educativo y con expertos en la materia que nos aconsejen. La experiencia nos dice que nunca "son cosas de niños". ¿Te quedarías indiferente si supieses que tu hijo conduce temerariamente o borracho?

Los centros tampoco lo tienen fácil. Los casos de acoso siempre

han sido muy incómodos de tratar y algunos han optado por no darles importancia u ocultarlos, pero lo cierto es que en las escuelas faltan recursos para tratar estos temas, sin

familias desestructuradas y dejación de funciones familiares.

Sin dejar de lado nuestra responsabilidad como padres, proponemos a la administración educativa que antes de que



Fuente: www.unaaleaia.blogspot.com

orientadores -cada vez menos-, sin formación específica sobre acoso para docentes, sin adaptación de los protocolos de actuación... En muchos casos, detrás de un caso de acoso, hay niños con muchos problemas,

otra Arancha, otra Carla, otro Jokin, vuelvan a aparecer en las noticias empiecen a proponer en los centros medidas efectivas contra este problema como ya hacen con mucho éxito países como Finlandia o Noruega.

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Sensibilizar visualmente al resto de la comunidad educativa mediante el desarrollo de sus capacidades creativas para elaborar mensajes positivos y de apoyo ante actitudes de homofobia, acoso, menosprecio...

DURACIÓN

40 minutos.

DESARROLLO

Se agruparan de 3 en 3 y pensarán en algún eslogan que fomente el rechazo al acoso, el ciberbullying... y lleven a la reflexión y sensibilización del resto de la comunidad educativa. Frases como: stop al bullying, ¿y si fueras tú?... (Más ejemplos en el anexo)

Una vez finalizados, los presentarán al resto de sus compañeros, explicando por qué han elegido ese eslogan y qué pretenden conseguir.

Al finalizar se colgaran todos.

MATERIAL

Cartulinas, pinturas, rotuladores, folios, tijeras, pegamento y celo.



no



bulling

ACTIVIDAD: La pirámide de las emociones y las necesidades

PARTICIPANTES

25 chicas/os.

OBJETIVO

Identificar sus emociones, aprender a gestionarlas y vivir con ellas. Enfocarlas de forma positiva.

DURACIÓN

50 minutos.

DESARROLLO

Daremos a cada chica/o 6 posit donde escribirán tres experiencias agradables y tres experiencias desagradables. Mientras, haremos en el suelo con la cinta la pirámide con sus categorías, les explicaremos qué engloba cada categoría. Una vez que hayan terminado, deberán poner los posit en la categoría que corresponda. Si están de acuerdo todos leeremos alguno de los posit.

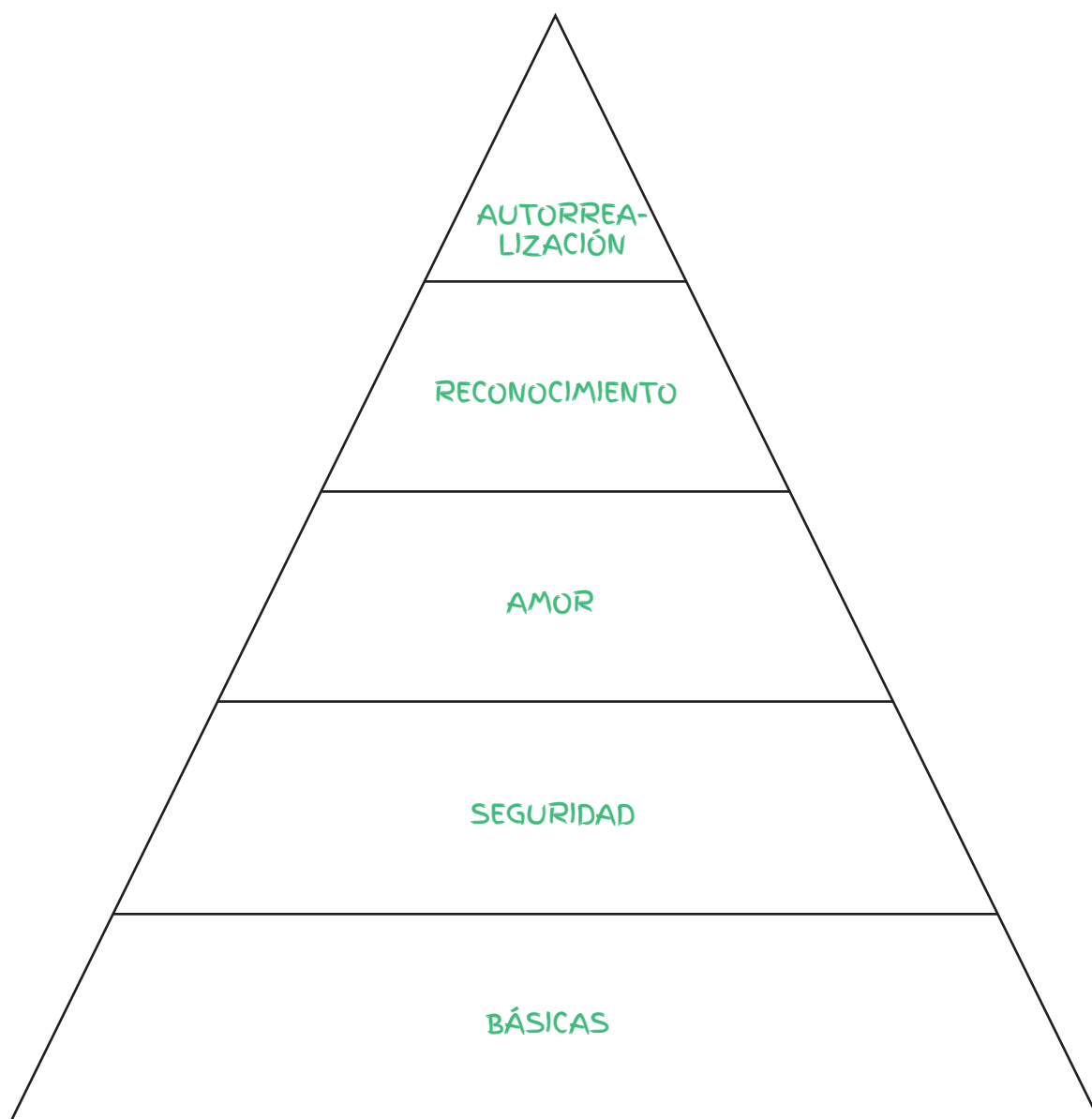
La parte más importante del ejercicio es cómo gestionan sus emociones; para ello, les facilitaremos una tabla donde aparecen las dos posiciones que adoptamos ante las diferentes experiencias (anexo) y les explicaremos en qué consiste actuar proactivamente o reactivamente ante nuestras emociones.

Una vez que hayan entendido lo que es ser proactivo o reactivo iremos preguntando cómo actúan ellos antes distintas emociones. Y después hacerles ver, a los que actúen reactivamente, sería positivo que cambiaran su actitud ya que les hará más felices y les permitirá encontrarse mejor con ellos mismos.

MATERIAL

Tarjetas, cinta de carrocero, posit, bolígrafos y tabla de las emociones.

	PROACTIVO	REACTIVO
	Aprovecho el momento porque todo me va bien.	Me relajo. Me quedo parado cómodamente
	Automotivación (trato de superar lo negativo y tiro para adelante).	Me retraigo, me aílo. Me bloqueo, me enfado (me regodeo en mi infelicidad).





Financiado por:

 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
	POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL	