



Reírte con el bullying te transforma en cómplice.

Crees que una simple carcajada es inofensiva. Pero cuando apoyas con tus risas a quien hace bullying, te conviertes también en cómplice de quien hace sufrir a la víctima.

Acabar con el bullying comienza en ti.

Autoras:

Marta Barajas Ramírez

Mónica Caballero Laín

María Victoria Martín Hernández

Ana Esther Ramos Alía

Revisión 2016:

Benjamín Ballesteros Barrado

Graciela Sánchez Ramos

Ana Esther Ramos Alía

Colaboración del equipo del Teléfono ANAR

Asumimos una terminología no sexista a lo largo de todo el material aunque, para no saturar el texto, se utilizan indistintamente términos masculinos y femeninos referidos a ambos sexos.

Depósito legal M-9541-2016

Impreso en España por Lerko Print, S.A.

Propiedad intelectual Fundación ANAR

Índice

1. Presentación

2. Introducción

3. Violencia entre iguales (bullying)

- ¿qué es?
- ¿dónde se produce?
- ¿quiénes son los implicados?
- ¿cómo darse cuenta?
- ¿qué podemos hacer antes y después?

4. Ciberbullying

5. Prevención en el aula

- autoestima
- empatía
- autocontrol emocional
- resolución de conflictos
- habilidades sociales: asertividad
- derechos fundamentales

6. Recomendaciones al centro

7. Bibliografía utilizada

1. La Fundación ANAR

Presentación

La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) es una organización sin ánimo de lucro. Sus orígenes se remontan a 1970 y, desde entonces, se dedica en el marco de la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas, a la promoción y defensa de los derechos de los niños y adolescentes en situación de riesgo y desamparo, mediante el desarrollo de proyectos tanto en España como en Latinoamérica.

Desde sus comienzos, la Fundación trabaja con los Hogares ANAR, casas de acogida para niños y adolescentes carentes de un ambiente familiar adecuado.

En 1994 pone en marcha el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo, línea gratuita y confidencial que opera en todo el territorio nacional las 24 horas del día y durante todo el año. Este teléfono ofrece de forma inmediata ayuda psicológica, social y jurídica a menores de edad con problemas o en situación de riesgo.

Desde ese mismo año está operativo el Teléfono ANAR del Adulto y la Familia, servicio de atención dirigido a adultos que necesitan orientación en temas relacionados con menores de edad.

Desde 2010 funciona el Teléfono ANAR para casos de Niños Desaparecidos, número único armonizado de la Unión Europea 116000, que ofrece apoyo emocional a las familias durante las 24 horas, asesoramiento jurídico y social, ayuda a las denuncias y conexión inmediata con los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, así como con la red de todos los 116000 de Europa.

El email ANAR, operativo desde 2007, es otro canal de comunicación para prestar asistencia a menores de edad, así como a adultos y profesores al que se accede a través de www.anar.org.

La Fundación, a través de la Base de Datos del Teléfono ANAR, realiza los más importantes, prestigiosos y reconocidos Informes y Estudios sobre la situación de niños y adolescentes en España.

ANAR también está presente en colegios e institutos, en los que realiza acciones formativas con alumnos, profesores y padres. El proyecto “Buentrato” ha sido reconocido por UNICEF como ejemplo de Buenas Prácticas en la participación infantil a favor de la prevención de la violencia contra la infancia.

Miembro fundador de la Child Helpline International (Plataforma Internacional de teléfonos de ayuda a niños y adolescentes).

Con la misma filosofía que en España, la Fundación ANAR ha consolidado su presencia en Latinoamérica, impulsando la apertura de Hogares de Acogida y el Teléfono ANAR. En la actualidad, ANAR está establecida en Perú, Colombia, México y Chile.

Actualmente la Fundación ANAR es miembro de diversas redes de ayuda a la infancia:

- Plataforma de Organizaciones de Infancia de España-POI
- Asociación Española de Fundaciones-AEF
- Plataforma Estatal del Voluntariado-PEV
- Federación del Voluntariado de la Comunidad de Madrid-FEVOCAM
- Asociación Española de Fundraising-AEFR
- Plataforma Internacional de teléfonos de ayuda a niños y adolescentes-CHI
- Plataforma europea e niños desaparecidos-MCE



2. Introducción

Desde 1994 la Fundación ANAR, a través de sus diferentes Programas, desarrolla acciones de: prevención, formación, detección, derivación e intervención a favor de los niños y adolescentes que sufren acoso escolar.

Jorge Cardona Llorens, Miembro del Comité de Derechos del Niño de las Naciones Unidas, en una carta de reconocimiento a la Fundación ANAR dice textualmente “El Teléfono ANAR ha conseguido estar perfectamente integrado en la red de Protección a la Infancia de nuestro país. Por sus características se convierte en el primer contacto del niño o adolescente con el sistema de Protección Español... Quiero destacar muy especialmente la excelente labor que desarrolla el Teléfono ANAR, en el ámbito de los malos tratos y el acoso escolar”.

Basándonos en los datos recogidos desde los diferentes campos de intervención de la Fundación Anar, Teléfonos de ayuda, Escuela de Padres, el programa Buentrato y otras acciones Formativas con menores... constatamos que la violencia entre iguales es un fenómeno creciente, al igual que lo es la preocupación que genera

entre profesores, padres y alumnos. En los últimos años se han multiplicado exponencialmente el número de llamadas tanto de adultos como de menores relacionadas con el acoso escolar.

Por todo ello el 17 de marzo de 2016 la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR firman un convenio de colaboración con una serie de acciones a desarrollar en diferentes programas. Conscientes de que el acoso en el ámbito escolar es un problema en aumento. Consideramos que poner de manifiesto los datos concretos de esta realidad contribuirá a que la sociedad tome conciencia y que informar y formar a niños y jóvenes es fundamental para prevenirlo.

Esta guía constituye una herramienta de ayuda al profesorado de cara a prevenir y a hacer frente a los problemas de convivencia en los centros educativos. En ella introducimos el concepto de Bullying y cyberbullying, sus implicados y aspectos claves para trabajar en la prevención del acoso escolar. Las actividades que se sugieren en cada uno de los epígrafes, pueden ser adaptadas en función de la edad del alumnado con el que se trabaje.



3. Violencia entre iguales (bullying)

¿QUÉ ES?

Son situaciones, acciones y conductas en los que uno o más alumnos insultan, difaman, amenazan, chantajea, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan de manera intencionada, sistemática y prolongada en el tiempo. Las consecuencias producen en la víctima sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad.

¿DÓNDE SE PRODUCE?

Este tipo de situaciones se puede dar en el propio centro escolar: en recreos, cambios de clase, aula, pasillos, baños, y fuera del mismo: en la entrada, de camino a casa, en la ruta.

¿QUIÉNES SON LOS IMPLICADOS?

Agresores, víctimas y espectadores.

¿CÓMO SON Y QUÉ CONSECUENCIAS TIENE SU CONDUCTA?

Agresores	Víctimas	Espectadores
Características		
<ul style="list-style-type: none">- No es capaz de ponerse en el lugar del otro.- No siente culpa.- Baja tolerancia a la frustración.- Escaso autocontrol.- Necesidad de ejercer dominio y poder sobre la víctima.- Puede ser popular entre sus compañeros, o provocar temor en ellos.	<ul style="list-style-type: none">- Inseguridad y baja autoestima.- Estrategias de afrontamiento inadecuadas y déficit en habilidades sociales.- Generalmente, poco populares entre sus compañeros.- En ocasiones proceden de entornos familiares sobreprotectores.	<ul style="list-style-type: none">- Indiferencia y permisividad ante la violencia o por el contrario participación y fomento de la misma.
Consecuencias		
El agresor aprende a conseguir sus objetivos a través de conductas violentas, pudiéndose convertir esto en su patrón de conducta habitual, tanto en la adolescencia como en la edad adulta.	<ul style="list-style-type: none">- Pérdida de confianza en sí mismo.- Sentimiento de indefensión y soledad.- Problemas psicológicos: somatizaciones, ansiedad, tristeza, etc., que pueden derivar en trastornos psicológicos.	<ul style="list-style-type: none">- Normalizan este tipo de situaciones y se acostumbran a no hacer nada ante ellas. En ocasiones se sienten culpables, pero no actúan por miedo.- Aprenden patrones de conducta basados en el dominio-sumisión.

¿CÓMO NOS DAMOS CUENTA?

Víctimas

- Está más triste y vulnerable.
- Falta a menudo a clase
- Se relaciona menos con los compañeros.
- Puede presentar marcas, rasguños.
- A menudo le desaparecen sus cosas
- Cambios de actitud y conducta (más introvertido, menos participativo, baja el rendimiento, etc.)

Agresores

- Con frecuencia forma parte de peleas, disputas y enfrentamientos.
- A menudo no controla sus impulsos y reacciones.
- Se muestra más agresivo.
- Justifica sus reacciones violentas y no valora la gravedad de sus actos.

QUE PODEMOS HACER?

- Observar, estar pendiente de los cambios para poder identificar la situación.
- No minimizar las situaciones de violencia, no reforzarlas ni fomentarlas (reírse ante un mote o acusar a un alumno de chivato por comunicar una situación de posible acoso).
- Estimular a los alumnos a no callar ante la violencia.
- Tener una actitud cercana con los alumnos que muestre interés y preocupación por ellos.
- Fomentar la cohesión grupal con actividades cooperativas.

SI YA LO HAS DETECTADO...

- Investigar la situación, recabar más información de lo ocurrido.
- Hablar con las partes implicadas (agresor, agredidos y espectadores).
- Comunicar la situación al equipo directivo y orientador (EOEP o D.O).
- Informar de lo ocurrido a las respectivas familias, la del agresor y la del agredido y pedir su colaboración para atajar el problema.
- Adoptar las medidas oportunas a través de la comisión de convivencia (si la hubiese) o del consejo escolar teniendo en cuenta el reglamento de régimen interno. Entre estas medidas es importante valorar la necesidad de prestar apoyo psicológico a la víctima.
- Hacer un seguimiento de las medidas adoptadas y evaluar si se muestran eficaces en la resolución del problema.
- Tener en cuenta que ante determinadas situaciones que pueden superar nuestros recursos es necesario e imprescindible recurrir a **otros organismos o profesionales**:

ORGANISMOS O PROFESIONALES:

Inspección Educativa: El Servicio de Inspección Educativa de la Dirección de Área Territorial de Educación debe conocer todas aquellas situaciones que perturben la normal convivencia de un centro. El inspector debe estar al tanto de las mismas para prestar su apoyo en la adopción de las medidas oportunas.

Centro de Formación al profesorado: Prestan formación continua al profesorado en diversos temas de interés, con respecto al tema que nos ocupa, les forman para detectar, analizar y actuar ante situaciones de violencia entre iguales.

Fiscalía de menores sección reforma o menores en conflicto social:

- En función de la gravedad de la situación y cuando los agresores tiene edad penal, a partir de 14 años, puede ser conveniente la intervención de fiscalía.
- En primer término deben ser los padres de la víctima los que denuncien al menor agresor. No obstante el centro siempre puede notificar la situación a fiscalía.
- Esta puede poner en marcha un procedimiento destinado a exigir responsabilidad legal al agresor a través de medidas reeducativas.
- En el caso de que los agresores no tengan edad penal, el centro puede recurrir a otros organismos especializados como los Servicios Sociales.

Fuerzas y cuerpos de seguridad: El centro puede y debe solicitar la colaboración de policía nacional y municipal.

- Pueden actuar frente a agresiones en el centro y sus alrededores.
- Cuando en la situación de violencia los agresores no pertenecen al centro.
- Cuando hay bandas implicadas.

El Ministerio del Interior tiene diseñado un “Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y sus entornos”, que desarrolla a nivel nacional a través de las fuerzas y cuerpos de seguridad, con la colaboración del Teléfono ANAR.

Además dentro de la policía municipal, existe un cuerpo especializado, que interviene en este tipo de situaciones. También colaboran en absentismo, prevención del consumo de drogas o situaciones de riesgo en general. La Guardia Civil y la Policía Nacional también cuentan con su grupo especializado en menores Emume y Grume respectivamente.

Servicios Sociales:

Es un recurso público y de carácter comunitario gestionado por el municipio con el que el centro escolar debe colaborar. Además disponen de programas específicos para evitar situaciones de riesgo y violencia, con profesionales tales como trabajadores sociales, psicólogos, educadores de familia, educadores de calle, mediadores interculturales, etc.

Cuando el centro no dispone de recursos o medios suficientes para intervenir con el agresor, víctima o familia, deben trasladar la situación a SS.SS. y diseñar una intervención. SS.SS. además, facilita la colaboración de otros recursos especializados como puede ser Salud Mental.

Servicios de Salud:

Ante la presencia de lesiones físicas fruto de una agresión producida por una situación de acoso el centro debe facilitar el acceso del menor a un centro de salud.

4. Ciberbullying

El ciberbullying es acosar, intimidar o humillar a un compañero o compañera a través de las redes sociales, email, chat o teléfono móvil de forma reiterada y prolongada en el tiempo.

Es un fenómeno reciente, al que cada día se enfrentan más alumnos en los centros escolares. En la mayoría de los casos, el ciberacoso va asociado a episodios de violencia física, verbal o de exclusión en el aula o en el centro. Generalmente, suele haber contacto físico entre víctima y agresores y suelen compartir actividades previamente a la situación de acoso. Aunque no es habitual, nos podemos encontrar con conductas de ciberbullying, sin que previamente se hayan dado otros tipos de maltrato entre compañeros.

Los adolescentes sienten cierta presión de grupo que les lleva a ganar (buscar) notoriedad y aceptación en el entorno digital y en las redes sociales, lo cual es muy importante para ellos. Además, consideran, de forma errónea, que a través del ciberbullying es más difícil que les pillen creyendo que esta forma de acoso es más privada.

El ciberbullying como fenómeno no incorpora acciones de naturaleza sexual. El ciberacoso es un término más amplio que incluye el ciberbullying y otras formas de acoso a través de las TICS, como son: grooming, sexting, violencia de género... a través de la red, que pueden darse o no dentro del ámbito escolar.

Se pueden dar diferentes tipos de acciones que pueden considerarse ciberbullying:

- Publicar información, vídeos o imágenes comprometidas para hacer daño a un compañero/a humillándole y avergonzándole en su entorno.
- Etiquetar fotos o asociar comentarios indeseables a las mismas, exponiendo a la persona implicada a una posible escalada de observaciones, expresiones y comentarios de terceros.
- Crear rankings negativos, como dar de alta, incluso con foto, en una red social para votarla/le como él/la más fea/o...
- Crear un perfil falso o espacio donde se escriban confesiones en primera persona, situaciones personales falsas, o demandas explícitas de contactos sexuales para humillar o avergonzar a un compañero/a.
- Suplantar la personalidad, dejando comentarios ofensivos en foros o participando agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima.
- Cualquier otra acción cuya intención sea intimidar, acosar o humillar a un compañero a través de las TICS.

ORIENTACIONES PARA LOS ALUMNOS:

Para prevenir:

- Que acepten entre sus contactos, solamente a personas conocidas en las que puedan confiar porque una vez que alguien es aceptado en una red social, ya tiene acceso a los contenidos, opiniones, fotografías y documentos que han colgado y compartido.
- Que comprueben toda la información que hay sobre ellos en la red y si creen que alguien les puede hacer daño con ella, que la eliminen.
- Que desactiven la opción de mostrar la hora de la última conexión de WhatsApp.
- No llevar fotos de contenido íntimo en el móvil porque si se las roban o se les pierden, su intimidad quedará expuesta.
- No pasar nunca fotos de contenido íntimo a través de las redes sociales.
- Crear una copia de seguridad de las conversaciones de WhatsApp por si es necesario denunciar.

Si la situación ha ocurrido o está ocurriendo:

- No responder a los mensajes.
- No borrar los mensajes amenazantes e insultantes que reciba porque pueden servirle de prueba para protegerse.
- No responder a número oculto si tiene la sospecha de que el agresor está al otro lado.
- No facilitar nunca datos personales ni imágenes (fotos, vídeos) para no perder el control de las mismas.
- Bloquear al agresor para que no pueda molestarle.
- Hablar de ello con los padres o adultos del entorno para que le puedan ayudar.
- No quedar con el agresor presencialmente, y menos a solas.
- Guardar pruebas de los hechos o de las evidencias electrónicas existentes imprimiendo pantallazos, grabando la información en un disco, pen-drive, etc.
- Ponerse en contacto con los administradores de la red social para solicitar la salvaguarda de la información a efectos de posibles denuncias.
- Solicitar cancelaciones de datos personales, comentarios o textos.
- Denunciar a las autoridades (grupos especializados en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado) para la investigación de estas actuaciones, cuando son constitutivas de delito.
- Cualquier actuación contra el derecho a la intimidad, se podrá denunciar ante la agencia española de protección de datos y se podrán emprender acciones judiciales, civiles o penales.

Recomendaciones desde el centro:

- Desde los centros es necesaria la información, la formación y la sensibilización para la prevención, puesto que los menores van a estar conectados a las redes sociales cada día. Es, por tanto, necesario que estén bien informados sobre su uso y las conductas de riesgo a las que se exponen por el mal uso de internet.
- La formación en cascada, en donde algunos adolescentes forman a sus compañeros más pequeños sobre nuevas tecnologías. Es una experiencia que puede favorecer la resolución y gestión de situaciones de maltrato entre compañeros, en relación con conductas de ciberacoso.
- Es necesaria la reflexión conjunta entre padres y profesores sobre cómo crear hábitos saludables para el uso de las tecnologías. Y desde los centros es necesaria la información, formación y sensibilización a los padres y madres para su uso razonable y saludable en casa.
- En los centros deben asegurarse de que los alumnos tienen toda la información necesaria y que saben cómo actuar y a quién recurrir en caso de que alguien los acose.
- Si el menor está pasándolo mal emocionalmente, es muy importante buscar apoyo profesional (psicológico), que le ayude a elaborar la circunstancia por la que está pasando.
- Así mismo, desde el departamento de orientación de los centros escolares, es importante llevar un seguimiento de los casos de ciberbullying, no sólo para intervenir con los protagonistas, sino para apoyar emocionalmente a las víctimas.

Los centros escolares están obligados a intervenir ante una situación de ciberbullying y disponer de las herramientas necesarias su detección y prevención.



ACTIVIDAD PRÁCTICA:

“Si no te atreves en la vida real, no lo hagas por internet”

Objetivos:

Concienciar sobre los riesgos asociados con las redes sociales y cómo actuar.

Edades: A partir de 11 años.

Tiempo requerido: De 40 a 50 minutos.

Material: Pizarra digital o cañón.

Lugar: En el aula o en audiovisuales.

Desarrollo: El profesor analiza con los alumnos los vídeos con preguntas que les ayude a pensar sobre las consecuencias del ciberacoso y cómo actuar ante una situación de riesgo relacionada con las nuevas tecnologías.

ANÁLISIS DE VÍDEOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=gvh4NBf3m8>

(CiberACOSO mediante el uso agresivo de las etiquetas (tagging) en fotografías)

<https://www.youtube.com/watch?v=tX4WjDr5XcM>

(Ciberbullying: campaña de Pantallas Amigas, el Defensor del Menor y Metro Madrid)

<https://www.youtube.com/watch?v=4AlpaDSwWjQ>

(Si no lo dices en persona, por qué hacerlo por internet)

PREGUNTAS PARA EL ANÁLISIS DE LOS VÍDEOS:

- Qué pretenden contarnos en el vídeo.
- Describe el papel de los diferentes protagonistas y cómo han actuado.
- Cómo pueden prevenirse y evitarse estas situaciones.
- Por qué se producen estas situaciones.

5. Prevención en el aula

Conseguir un buen clima de convivencia en el centro escolar es tarea de todos y el tutor es una de las figuras más importantes dada la relación que mantiene con el alumnado. El horario dedicado a la tutoría es de especial importancia para poder trabajar diferentes aspectos que nos van a ayudar a prevenir el acoso escolar y que constituyen factores de protección.

A continuación os mostramos una propuesta de trabajo para favorecer aquellos aspectos que mejoran el clima grupal en las aulas y son herramientas útiles para la violencia entre iguales:

Autoestima

Empatía

Autocontrol

**Habilidades
sociales
(Asertividad)**

Derechos

**Resolución
de conflictos**

4. Prevención en el aula

Autoestima

¿QUÉ ES?

A la hora de abordar los diferentes aspectos que se hayan implicados en la prevención de la violencia en las aulas, se hace fundamental partir del desarrollo de una buena autoestima.

El autoconcepto es el conocimiento que tenemos de nosotros. Utilizamos un conjunto de características para definirnos como individuos que tienen que ver con nuestras experiencias, pensamientos, sensaciones y sentimientos. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos. Está relacionada con sentirse a gusto, verse valorado y querido por aquellos a los que queremos o que son importantes para nosotros (familia, amigos, maestros...).

Podemos tener una autoestima adecuada o por el contrario una baja autoestima. Los chicos con una autoestima adecuada tienen una visión saludable de sí mismos y se sienten satisfechos e intentan mejorar lo que no les gusta aceptando de manera realista sus defectos. Cuando hablamos de baja autoestima los chicos se valoran de forma negativa, no reconocen sus aspectos positivos y encuentran dificultades a la hora de mejorar y avanzar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

El desarrollo de la autoestima en los primeros años de vida depende de la valoración e imagen que los demás tienen de nosotros y nos transmiten. La autoestima influye de forma clara en el desarrollo de la personalidad del niño y del adolescente, así como en su comportamiento.

El mantenimiento de una autoestima positiva es esencial para el funcionamiento del individuo ya que proporciona seguridad en uno mismo y condiciona la visión del mundo y la manera de adaptarse a él.

En este ámbito hay que tener en cuenta:

- Tener baja autoestima es un factor de riesgo para sufrir acoso escolar.
- Durante la edad escolar la personalidad se está formando y la autoestima es una dimensión más de la misma que se va a ver afectada en una situación de acoso.
- En la adolescencia influye la inestabilidad emocional y prima la relación con los iguales, por eso son tan vulnerables a las críticas de los demás.
- Las víctimas de acoso escolar reciben por parte de sus compañeros una imagen negativa de sí mismas que influye en su propia valoración como personas y condiciona su forma de actuar.
- Los chicos con una autoestima adecuada no se ven impulsados a mostrarse superiores a los demás, se alegran de ser como son, no de ser mejores que los demás.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS PODEMOS PLANTEAR PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN CLASE?

Cualquier actividad, dinámica grupal o juego que contenga estos objetivos sería adecuada para trabajar la autoestima.

- Autoconocerse.
- Expresar sentimientos.
- Verbalizar cualidades positivas de uno mismo.
- Intercambiar emociones gratificantes.
- Identificar estados de baja y alta autoestima y las causas que provocan cada uno de ellos.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“Así me ven mis compañeros”

Objetivos:

- Mejorar la imagen que cada alumno tiene de sí mismo.
- Saber cómo te valoran los demás.
- Conocer tus cualidades positivas.

Edades: A partir de 9 años.

Tiempo requerido: 20 minutos.

Material: Folios, rotuladores y celo.

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor da un folio a cada alumno para que escriba su nombre. Pide a los participantes que se levanten y que unos a otros se coloquen el folio pegado a la espalda. Se les explica que la actividad consiste en apuntar en el folio de cada uno de sus compañeros algo positivo (cualidad, forma de ser y de actuar). Las cualidades sólo deben ser positivas y hay que estar pendiente para que nadie apunte aspectos negativos.

A continuación y sentados en círculo, cada uno lee para sí su folio y después en alto dice dos o tres cualidades con las que él/ella más se identifique.

Por último, el profesor les pregunta cómo se han sentido y hace hincapié en la importancia del reconocimiento de los aspectos positivos, así como en que los demás los valores. Se reflexiona sobre las dificultades que conlleva hablar bien de uno mismo y de lo importante que es que lo hagan.

4. Prevención en el aula

Empatía

¿QUÉ ES?

La empatía consiste en saber ponerse en el lugar del otro. Es el esfuerzo que realizamos para conocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que les afectan en un momento dado.

La empatía nos ayuda a consolidar las relaciones con las personas de nuestro entorno.

¿Cómo podemos empatizar?:

- Observando cómo se siente el otro y escuchando lo que dice.
- Con los gestos y con el cuerpo, es decir, manteniendo contacto visual y adoptando una expresión facial adecuada a los estímulos que transmite el otro.
- Con las palabras, verbalizando expresiones de empatía, “puedo entender que te sientas así...”.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

- La empatía favorece las relaciones personales satisfactorias y nos ayuda a entender las necesidades y sentimientos de los demás.
- Existe una relación entre menores agresores y dificultad para ponerse en el lugar del otro.
- Es más fácil agredir a una persona sin tener en cuenta cómo se siente o las repercusiones que esos actos están teniendo en el otro.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS PODEMOS PLANTEAR PARA TRABAJAR LA EMPATIA EN CLASE?

- Identificar y reconocer distintas emociones en ellos mismos y en los demás, así como hablar de ellas.
- Respetar los sentimientos, opiniones y necesidades de los otros.
- Enseñarles a escuchar de forma activa mostrando interés en los demás.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“Ponte en su lugar”

Objetivo:

Reflexionar acerca de los diferentes sentimientos que las personas tienen ante una misma situación y tratar de entender la reacción de los demás poniéndose en su lugar.

La técnica de role-playing que se describe a continuación sirve para mejorar la capacidad del alumno de entender al otro.

Tamaño: Los alumnos de un aula.

Edades: A partir de 9 años.

Tiempo requerido: 30 minutos.

Material: Texto para el profesor.
Cuento, noticia, texto de alguna asignatura...

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor lee la historia a los alumnos y pide a cinco voluntarios para representarla (la protagonista, Alba, el profesor y tres alumnos que leen). Después de representar la historia, se les pregunta sobre los siguientes cuestiones:

A los actores: ¿Cómo se ha sentido cada uno en su papel?

A los observadores: ¿Cómo os hubieseis sentido en el lugar de Alba? (Es importante que especifiquen la emoción que tendrían, dolor, tristeza...). ¿Entendéis qué Alba se sienta triste y llora? ¿Cómo os gustaría que la clase se comportara si fueseis Alba?

El profesor y los alumnos reflexionan sobre la importancia de ponerse en el lugar del otro, para entender cómo los demás pueden llegar a sentirse ante determinadas circunstancias.

“Estamos en clase de lengua y la profesora pide a los alumnos que lean un texto en voz alta. Cuando le llega el turno a Alba que es a la que más le cuesta leer, se pone nerviosa y tartamudea. Todos los demás chicos se ríen. Alba tartamudea cada vez más, agacha la cabeza y comienza a llorar. El profesor manda callar a los alumnos y continúa la clase”.

NOTA: podemos adoptar la situación que se represente según las edades...

4. Prevención en el aula

Autocontrol emocional

¿QUÉ ES?

Las emociones son una respuesta natural ante las situaciones que vivimos, y nos permiten relacionarnos con los demás. Es importante que las conozcamos para poder ajustar nuestras reacciones a cada situación. Si queremos expresar de manera adecuada nuestras emociones tenemos que ser capaces de controlarlas.

Cuando aparece una emoción es importante:

- Saber reconocerla e identificar como nos hace sentir. Si nos sentimos mal, será la señal que nos indique que tenemos que actuar para resolver el problema que la ha producido.
- Aprender a expresar la emoción de manera que nos beneficie a nosotros y a nuestro entorno.

Las emociones básicas son: ansiedad, miedo, ira, alegría, alivio, amor, rabia, asco, satisfacción, sorpresa, culpa, tristeza, vergüenza y ternura.

La expresión de todas estas emociones es necesaria para el desarrollo afectivo-social, y nos permite adaptarnos y aprender del contexto.

El autocontrol emocional, es decir, ser capaces de mantener la calma y pararse a pensar, nos ayuda a expresar nuestras emociones de manera sana, a mejorar nuestra relación con los otros y a enfrentarnos a los problemas de forma eficaz.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLO?

- El autocontrol favorece la expresión de sentimientos de una manera adecuada y esto hace disminuir las tensiones en el grupo evitando conflictos.
- Ayuda a reducir la impulsividad del agresor y a que estos alumnos piensen antes de actuar, que sean capaces de valorar las consecuencias de lo que hacen; les permite conocer el sufrimiento y el dolor que causan en la otra persona y lo desproporcionado de su conducta.
- La interpretación que hacemos de las situaciones influye en como nos sentimos, y ser capaces de interpretarlas de una manera más adecuada, favorece dar respuestas adaptativas.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS PODEMOS PLANTEAR PARA TRABAJAR AUTOCONTROL EMOCIONAL EN CLASE?

- Reconocer las señales físicas que nos indican que nos estamos descontrolando, que no vamos a reaccionar de manera adecuada ante la situación.
- Aprender a relajarnos de manera que no nos resulte alarmante los síntomas que experimentamos a nivel físico, para no tener la sensación de perder el control de la situación.
- Identificar y cambiar los pensamientos negativos (“Me está provocando”...) que nos hacen sentir mal y actuar de manera inadecuada.
- Enseñarles a no dejarse llevar por las emociones negativas y a buscar posibles soluciones para resolver situaciones conflictivas en vez de llevarlo al plano personal.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“Párate y piensa”

Objetivos:

- Detectar la relación existente entre lo que pensamos, cómo nos sentimos y lo que hacemos.
- Pensar antes de actuar y ver las diferentes interpretaciones que podemos hacer ante una misma situación.

Tamaño: Los alumnos de una clase.

Edades: El profesor adaptará la situación en función de las edades. En edades tempranas hará hincapié en el reconocimiento de emociones básicas.

Tiempo requerido: 40-50 minutos.

Material: Texto con situaciones, folios y bolígrafos.

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor lee distintas situaciones a los alumnos y sobre cada una les pide que escriban por grupos de entre 4-5 alumnos, lo que ellos pensarían en esa situación, lo que les haría sentir y cómo actuarían. Posteriormente, por turnos lo ponen en común al resto de la clase.

Tras la puesta en común, el profesor les hace reflexionar sobre la relación entre pensamiento-emoción-acción, y destaca la importancia de pensar antes de actuar frente a la impulsividad.

Pensar de diferentes maneras repercute en cómo nos sentimos y cómo actuamos. Por lo tanto, pararnos a pensar y hablar con nosotros mismos nos permite analizar de manera realista la situación. De este modo, controlaremos mejor nuestras emociones y actuaremos de una forma más eficaz.

A continuación, el profesor les pregunta: “¿Cuándo tenéis emociones del tipo, ira, ansiedad, rabia..., qué estrategias usáis para calmaros?”

Les enseña la técnica de entrenamiento en respiración profunda y la ponen en práctica durante unos minutos (les recomienda hacerlo cuando estén nerviosos).

SITUACIONES

<p>Situación 1ª</p> <p>Pedro viene andando por el pasillo, da una patada a la papelera e insulta a un compañero. Cuando llega a la altura de Jose, se le queda mirando fijamente.</p>	<p>Lo que piensa Jose</p> <p>“Me está retando”</p> <p>“¿Qué le pasa a Pedro que está enfadado?”</p> <p>“Este tío me tiene manía”</p>	<p>Lo que siente Jose</p> <p>Amenazado</p> <p>Preocupación</p> <p>Miedo</p>	<p>Lo que hace Jose</p> <p>“¡Tú de qué vas!, te la estás buscando”</p> <p>Pasa de decirle nada y se va.</p> <p>Agacha la cabeza</p>
<p>Situación 2ª</p> <p>Alicia se encuentra con Marga, la saluda y Marga se echa a reir.</p>	<p>Lo que piensa Marga</p>	<p>Lo que siente Marga</p>	<p>Lo que hace Marga</p>
<p>Situación 3ª</p> <p>Ana sale de clase y Pedro la empuja.</p>	<p>Lo que piensa Pedro</p>	<p>Lo que siente Pedro</p>	<p>Lo que hace Pedro</p>
<p>Situación 4ª</p> <p>En el patio, Alex se acerca a sus compañeros de clase que están jugando al fútbol, y les pregunta si puede jugar. Fidel le dice que no.</p>	<p>Lo que piensa Álex</p>	<p>Lo que siente Álex</p>	<p>Lo que hace Álex</p>
<p>Situación 5ª</p> <p>Tania le dice a un profesor que Laura y sus amigas se están metiendo con una compañera. En el recreo, la acusan de chivata.</p>	<p>Lo que piensa Tania</p>	<p>Lo que siente Tania</p>	<p>Lo que hace Tania</p>

Técnica de entrenamiento en respiración profunda:

Pasos:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
4. Repite el proceso anterior.

Para comprobar que lo haces bien, pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Lo harás bien si al respirar sólo se mueve la mano que tienes en el abdomen.

4. Prevención en el aula

Resolución de conflictos

¿QUÉ ES?

El conflicto forma parte de las relaciones humanas y surge cuando hay una contraposición entre los intereses, objetivos y necesidades propias y las de los demás. Generalmente, cuando una de las partes hace valer sus propios puntos de vista, la intensidad del conflicto aumenta o disminuye en función de las necesidades, habilidades personales y el tipo de comunicación que se establezca.

Los conflictos son inevitables y resolverlos de una manera adecuada nos permite crecer como personas y mejorar las relaciones.

¿Cómo se resuelve un conflicto?

- Antes de resolver el problema es importante buscar el momento y lugar adecuados y contribuir a crear un clima positivo y facilitador de la negociación.
- Definiendo con claridad y precisión el problema, sin etiquetar ni juzgar; teniendo en cuenta los intereses y necesidades de cada uno de los implicados, expresándolo a través de los “mensajes yo”. En un “mensaje yo”, se da el punto de vista manifestando lo que uno siente, piensa y desea en primera persona, ejemplo: “Siempre me estás gritando” / “Me siento mal cuando me gritas”.
- Buscando alternativas posibles y creativas, haciendo un análisis de cada una de ellas valorando ventajas y desventajas.
- Decidiendo qué alternativa es más conveniente para ambas partes, factible y que aporte beneficios mutuos, ya que si no es recompensante para ambos no se llegará a un acuerdo.
- Por último llevando la decisión tomada a la práctica y comprobando si funciona.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLO?

Hay diferentes formas de vivir, pensar, e interpretar la realidad. Por tanto, los conflictos no son ni buenos ni malos, son necesarios para el crecimiento y desarrollo personal. Lo fundamental es aprender a resolverlos de una manera adecuada. Los chicos/as tienen que enfrentarse diariamente a innumerables situaciones, en las que puede haber algún conflicto de intereses. Los jóvenes agresivos tienen problemas en la resolución de conflictos sociales, puesto que interpretan más sesgadamente, generan menos soluciones alternativas y las evalúan con escasa precisión.

Aprender a resolver las situaciones de una manera no violenta, sin imposiciones y a través de la negociación fomentará en el aula un clima positivo. Además les dotará de estrategias y habilidades de comunicación adecuadas para manejarse en situaciones que implican riesgo.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS PODEMOS PLANTEAR PARA TRABAJAR RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN CLASE?

- Facilitar a los alumnos que puedan pensar antes de actuar.
- Poner en práctica habilidades de comunicación.
- Empatizar con las necesidades de los demás y expresarlas de manera adecuada.
- Ayudarles a ver que los problemas tiene más de una alternativa de solución.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“¿Llegamos a un acuerdo?”

Objetivos:

- Ayudar a establecer entre los alumnos relaciones constructivas que permiten resolver pacíficamente los conflictos, mediante el diálogo y la igualdad.
- Entrenar en la facilitación de alternativas creativas en la solución de conflictos.
- Enseñarles a negociar y llegar acuerdos.
- Reflexionar sobre lo que aporta resolver conflictos de manera adecuada.

Tamaño: Los alumnos de un aula.

Edades: Adaptar texto según edades.

Tiempo requerido: Aproximadamente 50 minutos.

Material: Texto, folios y bolígrafos.

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor explica el proceso de resolución de conflictos y escribe en la pizarra los pasos a seguir. A continuación lee el texto. Los alumnos mediante una lluvia de ideas, plantean alternativas posibles a la solución del conflicto. Posteriormente el profesor los organiza por grupos de cuatro ó cinco alumnos y les pide que resuelvan el problema mediante la técnica que anteriormente ha descrito. Cuando terminan ponen en común las distintas soluciones propuestas por cada grupo, los pros, los contras y cómo se ha llegado al acuerdo. El profesor les hará reflexionar sobre cada uno de los pasos del proceso en la toma de decisiones y las habilidades que han puesto en marcha (escucha activa, respeto, empatía...) así como que no hay una única opción a la hora de resolver el problema.

Álvaro quiere jugar al fútbol, pero últimamente sus compañeros no le dejan participar en los partidos del recreo. Está harto de quedarse mirando todos los días mientras los demás juegan. Hoy se ha acercado a Rubén y le dicho que quería jugar. Rubén le ha dicho que no porque es muy malo y va a hacer perder a su equipo.

4. Prevención en el aula

Habilidades sociales

¿QUÉ SON?

Las habilidades sociales son un conjunto de herramientas que nos permiten relacionarnos con los demás expresando sentimientos, deseos, actitudes y opiniones de un modo adecuado a la situación. Son conductas que se aprenden por imitación, observación, refuerzo e instrucción directa.

¿Cuáles son?:

Rechazar peticiones, pedir cambios en la conducta del otro, expresar opiniones personales, disculparse o admitir ignorancia, aceptar y hacer cumplidos, iniciar, mantener y finalizar conversaciones, pedir favores, mostrar afecto y ser asertivos.

Todo este conjunto de habilidades es importante para establecer relaciones interpersonales adecuadas, pero creemos que la asertividad es la herramienta básica para afrontar con éxito las diferentes situaciones sociales y en especial el acoso escolar

¿Qué es la asertividad?

Es la capacidad de hacer vales nuestros derechos, de expresar sentimientos, necesidades y opiniones de forma clara y directa sin pasividad ni agresividad y sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Podemos distinguir tres tipos de conducta:

Conducta Agresiva

- Expreso mis opiniones y sentimientos gritando, insultando y humillando.
- Defiendo mis derechos imponiéndolos sobre los demás.
- Establezco relaciones basadas en el temor
- Soy impulsivo

Conducta Pasiva

- No expreso mis sentimientos, opiniones y necesidades por miedo a ser rechazado.
- Tengo falta de confianza.
- No sé decir que no
- Dejo que los demás violen mis derechos
- No tengo control sobre la situación
- No me siento bien actuando así.

Conducta Asertiva

- Expreso mis sentimientos, necesidades y opiniones sin herir a los demás.
- Sé cuales son mis derechos y los defiendo teniendo en cuenta los de los demás.
- Tengo confianza en mí mismo
- Me siento satisfecho

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

La asertividad es un factor de protección ante el acoso escolar, ya que permite defender nuestros derechos de una manera adecuada, respetando los de los demás. Favorece relaciones sociales entre iguales positivas y saludables, que tan importantes son esta etapa.

Además, hay que tener en cuenta, que en la adolescencia la presión grupal modula y condiciona la conducta individual y consideramos imprescindible dar herramientas a los alumnos, para que sepan resistirse de una manera asertiva a la presión y sepan “decir no” cuando deseen. Pertenecer a un grupo, no debe implicar la pérdida de la identidad personal.

¿QUE OBJETIVOS NOS PODEMOS PLANTEAR PARA TRABAJAR HABILIDADES SOCIALES?

- Distinguir los distintos estilos que utilizamos a la hora de actuar y comunicarnos con los demás (agresivo, pasivo y asertivo).
- Aprender y practicar diferentes habilidades sociales.
- Valorar los beneficios que tiene la conducta asertiva.
- Entrenar los diferentes componentes de las habilidades sociales, tanto verbales como no verbales.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“¿Quién es quién?”

Objetivo:

Aprender a identificar los distintos estilos a la hora de comunicarse y comportarse, valorando el estilo asertivo como el más beneficioso.

Edades: A partir de 9 años.

Tiempo requerido: Entre 20-30 minutos.

Material: Texto con situaciones escritas.

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor explica de forma clara, utilizando ejemplos los tres tipos de conducta. A continuación lee las distintas situaciones, y los alumnos tienen que identificar el estilo pasivo, agresivo y asertivo. Se lee una última situación en la que los alumnos no tienen que identificar los diferentes estilos sino responder de una manera asertiva.

Situaciones:

1. Alicia acaba de llegar nueva al colegio y no conoce a nadie, no le apetece quedarse sola a la hora del recreo y va a intentar hablar con Ana para quedarse en su grupo de amigos.

- *Hola, me gustaría quedarme con vosotras en el recreo, ¿os importa?*

- *¡Oye tú! Que me voy a ir con vosotras en el recreo*

- *Hola... estoy sola... y no sé con quien quedarme en el recreo.*

2. Carlos llega de comprar y se da cuenta de que le han dado mal el cambio y vuelve al supermercado.

- *¡Oye tú! Te crees que soy tonto, me has timado con el cambio.*

- *Disculpa, creo que te has equivocado, me has dado mal el cambio*

- *No le dice nada al cajero.*

3. Alberto está en el intercambio de clases y un grupo de compañeros le llaman empollón y le dan collejas.

- *Alberto se pone a llorar*

- *¡Como me vuelvas a dar te parto la boca!*

- *¡No volváis a tocarme!*

4. María y su grupo de amigos se acercan a Sandra y la dicen que si vuelve a “tontear” con Oscar le van a dar una paliza. ¿Cómo respondería Sandra de una manera asertiva?.

El profesor acaba la actividad pidiendo a los alumnos que reflexionen sobre los beneficios de utilizar el estilo asertivo.

4. Prevención en el aula

Derechos fundamentales

¿QUÉ ES?

Todos, por el mero hecho de ser personas tenemos derechos y obligaciones. Es necesario conocerlos para ser capaces de defender los nuestros y respetar los de los demás. Cada derecho que tú te reconoces, se corresponde con un derecho igual que el otro tiene.

¿Cuáles son nuestros derechos básicos?

- Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad, independientemente de mi sexo, cultura, religión, etc.
- Tengo derecho a equivocarme y a responsabilizarme de mis errores.
- Tengo derecho a expresar mis opiniones y sentimientos.
- Tengo derecho a quejarme cuando me traten injustamente
- Tengo derecho a decir no, sin sentirme culpable.
- Tengo derecho a cambiar lo que no me gusta.
- Tengo derecho a pedir lo que quiero, teniendo en cuenta que me pueden decir que no.
- Tengo derecho a tener tiempo y espacio para estar solo.
- Tengo derecho a decidir cómo me comporto sin violar los derechos de los demás.

¿Cómo defender nuestros derechos?

Debemos ser capaces de hacerlo sin alterarnos, sin provocar situaciones violentas y sin quedarnos callados. Podemos utilizar tres técnicas asertivas dependiendo de cada circunstancia:

1. Aplazamiento: posponer la respuesta que vayamos a dar hasta sentirnos más tranquilos y capaces de responder. Por ejemplo: "Mira, ahora estoy muy nervioso, prefiero tratar este tema en otro momento".

2. Disco rayado: repetir mostrando tranquilidad, nuestros deseos, ideas y sentimientos con el mismo mensaje sin entrar en provocaciones. Por ejemplo: "Te entiendo, pero no estoy de acuerdo..."

3. Banco de niebla: reconocer la posibilidad de que algo de lo que me dicen pueda ser verdad, negándonos a entrar en discusiones. Por ejemplo: "¡Eres un payaso! Es posible que tengas razón, a veces soy muy divertido".

4. Ignorar: no prestar atención a lo que nos dicen.

5. Marcar límites: dejar claro a la persona hasta donde le vamos a permitir llegar. Por ejemplo: "Que sea la última vez que me gritas".

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLOS?

En la violencia entre iguales, el agresor no respeta a los otros e infringe sus derechos. Además la víctima no posee recursos suficientes para defenderlos.

Nuestros Derechos

Nadie debe pegarme, insultarme, amenazarme, robarme, humillarme, coaccionarme, difundir rumores sobre mí, romperme mis cosas, burlarse de mí, aislarne ni ignorarme.

Nuestras Obligaciones

No debo pegar, insultar, amenazar, robar, humillar, coaccionar, difundir rumores, romper cosas, burlarme, aislar ni ignorar a nadie.

¿QUÉ OBJETIVOS SE PUEDEN PLANTEAR PARA TRABAJAR NUESTROS DERECHOS EN CLASE?

- Conocer nuestros derechos y saber cuándo alguien los está violando.
- Ser capaces de defenderlos de forma no agresiva, respetando los de los demás.
- Saber qué deberes tenemos para con los otros.

Además la víctima no posee recursos suficientes para defenderlos.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD

“Nos defendemos”

Objetivo:

Aprender y ensayar cómo defender nuestros derechos de forma asertiva.

Tamaño: Los alumnos de un aula.

Edades: A partir de 11 años.

Tiempo requerido: De 40 a 50 minutos.

Material: Texto con situaciones para el profesor. Folios y lápices.

Lugar: Aula amplia donde haya movilidad.

Desarrollo: El profesor les pregunta qué derechos creen que tienen y entre todos elaboran en la pizarra una lista. Explica a los alumnos las diferentes estrategias para defender sus derechos (disco rayado, banco de niebla u otras).

Posteriormente, se dividen en grupos de 3 a 5 alumnos y se les plantea situaciones conflictivas que tendrán que solucionar empleando las herramientas que anteriormente se les ha descrito.

Situación 1ª: Manuel entra en clase, y Juan le dice: “ ¡Eh, tú gafotas ¡, dame tu bocata que tengo hambre”.

Situación 2ª: En el recreo, María se acerca a su grupo de compañeras de clase. Al llegar, dejan de hablar y le dan la espalda.

Situación 3ª: Cuando Pablo entra en clase después de comer, no encuentra su mochila donde la dejó.

Situación 4ª: Cristina pide a Lucía que le haga los deberes y le amenaza con decir el chico que le gusta.

Cada grupo trabaja sobre una de las historias proponiendo alternativas de solución en las que defiendan sus derechos de forma asertiva. Finalmente, se ponen en común las propuestas recalcando la importancia de conocer y respetar los derechos propios y los de los demás.

6. Recomendaciones al centro

- Desarrollar iniciativas que permitan formar a mediadores dentro del alumnado que faciliten la resolución de conflictos.
- Participación del alumnado en la elaboración de las normas de convivencia del centro.
- Marcar los límites claramente: qué se permite y qué no en las relaciones entre compañeros.
- Fomentar el aprendizaje cooperativo en las aulas.
- Favorecer una mayor cercanía e interacción entre profesorado y alumnado.
- Promover desde el centro un estilo educativo democrático, frente a los estilos autoritario y permisivo.
- Programar actuaciones que favorezcan la participación y la cohesión grupal.
- Tener en cuenta la diversidad del alumnado y favorecer su integración, entendiéndola como enriquecedora y positiva.
- Crear y difundir un buzón anónimo que permita a los alumnos la expresión de sugerencias, quejas y problemas relacionados con el acoso escolar.
- Elaboración de protocolos de actuación por parte del centro ante el acoso escolar.
- Establecer una comisión de convivencia en el centro que promoviese no solamente actuaciones posteriores al conflicto sino también previas al mismo.
- Desarrollar un plan de acción tutorial donde se planifiquen y desarrollen de forma concreta actividades para prevenir el maltrato entre iguales y mejorar el clima de convivencia.
- Proponer seguimiento individualizado hacia aquellos alumnos que constituyan población de riesgo.
- Intentar fortalecer la implicación de la familia en la vida escolar.

7. Bibliografía

LIBROS:

- CASAMAYOR, G. Y OTROS. Como dar respuesta a los conflictos. Biblioteca Aula.
- COSTA CABANILLAS, M. Y LÓPEZ MÉNDEZ, 1996. Manual para el educador social. Ministerio de Asuntos Sociales.
- CEREZO RAMIREZ, F. 1999. Conductas agresivas en edad escolar. Editorial Pirámide.
- MONJAS, I. Y AULLES, M.J. 2004. Programa de sensibilización entre iguales. Consejería de Familia e Igualdad de la Junta de Castilla y León.
- EQUIPO TÉCNICO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN ACADÉMICA DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, 2005. Orientaciones sobre acoso escolar. Consejería de Educación del Principado de Asturias.
- CALLEJÓN, M.M. FERNÁNDEZ GARCÍA, I. HERNÁNDEZ SANDOIRA, I. Y MARTINEZ PEREZ, M. Un día más. Ministerio de Asuntos Sociales.
- DE ANTONIO LOBO, F.J. Y OTROS. Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Ministerio de Educación (Plan Nacional sobre Drogas).
- TAYLOR, M. BRANDER, P. Y OTROS. Materiales Didácticos: la tolerancia y solidaridad en el curriculum de Ciencias Sociales, Geografía e Historia. Consejo de Europa.
- TAYLOR, M. BRANDER, P. Y OTROS. Materiales Didácticos: ideas, recursos, métodos y actividades para la educación intercultural no formal con jóvenes y adultos. Consejo de Europa.
- OÑATE CANTERO, A. Y PIÑUEL Y ZABALA, I. 2005. Informe Cisneros: "violencia y acoso escolar" en alumnos de Primaria, ESO y Bachiller. Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo.
- ORTEGA, R. (Coord.), 2000. Educar la convivencia para prevenir la violencia. Madrid: Visor.

PÁGINAS WEB:

- http://www.xtec.net/~j_collell. COLLELL J. Y ESCUDE C. Y tú, ¿qué puedes hacer?
- http://www.xtec.net/~j_collell. COLLELL J. Y ESCUDE C. Tratémonos bien.
- http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/4_4.htm. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. Convivencia escolar y prevención de la violencia.
- <http://www.receduc.com/ministerio/conflictresolution.html>. DE JESÚS J.A. Resolución de Conflictos.
- <http://www.educa.aragob.es/aplicadi/valores/vahu60a.htm>. Valores humanos de aplicaciones didácticas.
- <http://www.enredate.org/>. Violencia escolar.
- http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/. DÍAZ-AGUADO. Convivencia escolar y prevención de la violencia. MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EDUCATIVA.
- <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf> GUÍA DE RECURSOS PARA CENTROS EDUCATIVOS La intervención en los centros educativos: Materiales para Equipos Directivos y acción tutorial EN CASOS DE CIBERACOS
- <http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2014/01/30/dia-escolar-de-la-no-violencia-y-la-paz-tambien-en-internet/>
- <http://cyberbullyingyadolescencia.blogspot.com.es/2014/08/secuencia-didactica-ciberacoso.html>

Teléfono ANAR de ayuda a niños y adolescentes

900 20 20 10

En la Fundación ANAR podemos ayudarte no sólo si sufres acoso escolar. No dudes en llamarnos también si tienes problemas con tus padres, hermanos, amigos o en el colegio; si te sientes solo, aislado, triste; si encuentras dificultades con compañeros, deberes, profesores; si tienes dudas respecto a drogas, sexualidad...

El teléfono es **gratuito, confidencial** y **disponible las 24 horas del día**, todos los días de la semana. Te atenderá nuestro equipo psicológico, jurídico y social.

Teléfono ANAR para adultos:

600 50 51 52
91 726 01 01

Si quieres orientación con algún problema donde un menor se vea afectado, te ofrecemos ayuda psicológica, jurídica y social. Es confidencial y disponible las 24 horas.

www.acabemosconelbullying.com/es



Fundación ANAR
Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo
Avda. de América, 24. 28028 Madrid.
Tel. 91 726 27 00. Fax. 91 726 76 00.
www.anar.org

FUNDACIÓN
MUTUAMADRILEÑA
Nuestra forma de ser