

PROYECTO CONVIVENCIA ESCOLAR: STOP BULLYING

Material de apoyo para el o la técnico de educación
Contenido teórico para desarrollar con el alumnado de 3º y 4º de primaria

Índice de contenidos

- 1. Qué es y que no es bullying**
 - 1.1. Qué significa bullying**
 - 1.2. Concepto de acoso escolar**
 - 1.3. Qué es bullying**
 - 1.4. Qué NO es bullying**
- 2. Tipos de bullying. Signos de acoso en cada tipo**
- 3. Quienes intervienen**
 - 3.1. La ley del silencio**
- 4. Consecuencias (físicas, psicológicas, emocionales, sociales, rendimiento escolar) del bullying para víctimas, acosadores, observadores y entorno escolar.**
- 5. Qué hacer ante un caso de acoso escolar**
 - 5.1. Qué hacer si eres víctima de agresiones en tu entorno de estudios**
 - 5.2. Qué hacer si eres testigo de agresiones en tu entorno de estudios**
 - 5.3. Si tú eres de los que agreden**
 - 5.4. Qué hacer ante el ciberbullying**

1. Qué es y qué no es bullying

1.1. Qué significa bullying

Bullying significa acción de agredir. Procede de la palabra inglesa “bully” que significa matón.

El término utilizado en el entorno educativo es "acoso escolar"

Iniciar la actividad con una “lluvia de ideas” sobre qué entienden por bullying

1.2. Concepto de acoso escolar

Se entiende por acoso escolar la situación en la que alumnos o alumnas, individualmente o en grupo, están expuestos, de forma REPETIDA y PROLONGADA en el tiempo, a través de diferentes formas de HOSTIGAMIENTO INTENCIONADO por parte de otros alumnos o alumnas; de manera que el alumnado acosado está en SITUACIÓN DE INFERIORIDAD respecto al alumnado acosador. Dicho acoso escolar produce un DESEQUILIBRIO en el alumnado acosado que le impide salir por si mismo de la situación.

1.3. Qué es bullying

El maltrato entre iguales puede adoptar diversas formas, entre las cuales las más características son: la exclusión , la agresión verbal directa (insultar) o indirecta (poner motes, sembrar rumores dañinos), la agresión física directa (pegar) o indirecta (esconder, robar o dañar propiedades ajenas), la intimidación , amenaza o chantaje , y el acoso o abuso sexual .

Los chicos participan en el bullying en mayor medida, tanto agresores como víctimas.

El acoso verbal y discriminatoria es más frecuente entre las chicas, tanto agresoras como víctimas.

Diferentes formas de hostigamiento que pueden ser consideradas bullying:

- Agresiones físicas
- Agresiones verbales y gestuales
- Agresiones psicológicas
- Acoso sexual
- Agresiones discriminatorias
- Ciberacoso

El tipo de acoso de mayor incidencia es el verbal, seguido del físico

Los espacios donde tienen lugar las agresiones son: en el recreo en primaria y en el aula y pasillo en secundaria

1.4. Qué NO es bullying

No todas las situaciones de violencia o agresiones entre escolares pueden considerarse maltrato por abuso entre iguales. En ocasiones, resulta difícil determinar cuándo se trata de un juego entre iguales y cuándo son ACCIONES VIOLENTAS CON INTENCIONES DE HACER DAÑO. La principal diferencia es que el maltrato supone DESEQUILIBRIO DE PODER (la víctima se encuentra en situación de inferioridad) y se ocasiona un DAÑO PERDUDABLE.

Diferentes comportamientos entre alumnos que no se consideran bullying

- Indisciplina en el aula
- Mal comportamiento
- Conflictos y malas relaciones entre iguales
- Situaciones normales entre escolares
- Bromas sin trascendencia entre iguales

Listado de comportamientos que son violentos y que la continuidad en el tiempo, la intencionalidad y la situación de indefensión de la víctima, convierten en acoso escolar o bullying:



- Llamarle por motes
- No hablarle
- Reírse de él o ella cuando se equivoca
- Insultarlo/a
- Acusarlo/a de cosas que no ha dicho o no ha hecho
- Contar mentiras sobre él o ella
- Meterse con él o ella por su forma de ser
- Burlarse de su apariencia física
- No dejarlo jugar con el grupo
- Hacerle gestos de burla o desprecio
- Levantarle la voz o gritarle
- Criticarlo/a por todo lo que hace
- Imitarlo/a para burlarse
- Odiarlo/a sin razón
- Cambiar el significado de lo que dice
- Pegarle en la cabeza, darle puñetazos o patadas
- No dejarlo hablar
- Esconderle las cosas, o Robar sus cosas
- Ponerlo en ridículo ante los demás
- Estar obsesionado con él o ella de forma caprichosa
- Meterse con él o ella para hacerle llorar
- Decirle a otros que no estén con él o ella o que no le hablen
- Meterse con él o ella por su forma de hablar, o por ser diferente

Crear debate: plantear diferentes situaciones y preguntar sobre que opinan, si es o no es bullying
Hacer hincapié en que aunque algunas no sean acciones consideradas bullying no por ello dejan de ser actos violentos.

2. Tipos de bullying. Signos de acoso en cada tipo

El acoso escolar se divide en dos categorías:

- Acoso directo. Es la forma más común entre los niños. Peleas y agresiones físicas.
- Acoso indirecto. Suele ser más común entre las niñas y en general a partir del pre-adolescente.

Formas de hostigamiento que pueden ser causa de acoso escolar:

- Agresiones físicas:
 - Directas: Empujones, zancadillas, bofetones, puñetazos, agresiones con objetos, etc.
 - indirectas Romper, sustraer, esconder objetos, materiales personales...
- Agresiones verbales y gestuales:
 - Que busquen ofender al alumnado acosado: insultos, motes, sembrar rumores dañinos, menosprecio en público, resaltar defectos físicos, etc.
- Agresiones psicológicas:
 - Buscar desequilibrar emocionalmente al alumnado acosado sin mediar agresión física ni verbal, aislamiento, chantaje, calumnias, manipulación emocional (ordenar a la víctima que haga los deberes del acosador, exigir regalos, etc)
- Acoso sexual:
 - Conductas de carácter sexual dirigidas al alumno acosador sin su consentimiento, demanda de favores sexuales, tocamiento en el cuerpo del chico o la chica sin su consentimiento.
- Agresiones Discriminatorias:
 - Por razón de origen étnico, cultural, religión, opinión...; Por condición de género, orientación y/o identidad sexual, aislamiento social, rechazo a la hora de la participación en juegos...
- Ciberacoso:
 - Hostigamiento, humillación, violación de la intimidad por medio de uso de tecnologías de la comunicación.: grabación de vídeos del agredido y difundirlos por las redes sociales con fines difamatorios, mensajes amenazantes...

Preguntar sobre experiencias de comportamiento sufridos u observados en el colegio entre iguales

3. Quienes intervienen

Algunos autores han tratado de definir las características de los niños y jóvenes que se convierten en víctimas o agresores. Sin embargo, no hay reglas fijas, ni debemos caer en estereotipos: cualquier escolar, independientemente de sus características personales, puede convertirse en agresor o víctima de un acto de maltrato por abuso de poder.

El bullying se da entre niños pertenecientes a familias de distintos niveles sociales y barrios y ciudades de todo tipo.

El acoso suele tener un componente colectivo o grupal, por lo que es necesario contemplar la existencia de diversos agentes implicados en una posible situación de acoso escolar:

- **Alumno acosado (víctima del hostigamiento)**

Alumno que es blanco de otros compañeros por ser percibido como más débil o diferente por su comportamiento, características o rasgo físico

- **Alumno acosador (responsable de infligir el hostigamiento)**

Alumno con comportamiento violento que ve una diversión en la humillación y la mofas que sufren otros y que asume como normal agredir para hacerse valer.

- **Alumnado observador**

- Testigos pasivos, no se implican ni evitan la situación pero pueden verse afectadas por los acontecimientos.
- El que se mantiene al margen porque considera que no es asunto suyo.
- Aquel que le disgusta la situación y cree que debería actuar, pero no lo hace.

Muchas veces la víctima es percibida por sus compañeros como débiles y cobardes, sujetos diferentes y sin habilidades sociales básicas. Pueden llegar a justificar la agresión con creencias “Se lo merece”, “Eso lo espabilará “

- **Alumnado que ponen en conocimiento la situación (Alumno valiente)**

Aquel que no acepta la situación y ayuda o trata de hacerlo

Se implican en denunciar con el fin de que se tomen medidas para solucionar la situación

3.1. La ley del silencio

El 80% de los compañeros de aula, conocen los problemas de acoso de sus compañeros, sin embargo permanece desconocido para los adultos.

¿Por qué?

- El agresor exige silencio
- La víctima se impone silencio a si misma por vergüenza o timidez.
- Los espectadores no comunican los hechos por vergüenza, cobardía o por no ser acusado de chivato.
- En esta situación, la víctima siente que sus compañeros no le apoyan y de alguna manera están del lado del agresor.
- La ley del silencio es uno de los mejores aliados del acoso, si se denunciara, se disminuiría el bullying

4. Consecuencias (físicas, psicológicas, emocionales, sociales, rendimiento escolar) del bullying para víctimas, acosadores, observadores y entorno escolar.

La intimidación, la agresión y victimización son problemas comunes entre los escolares, con consecuencias negativas para todos los involucrados. A continuación mostraremos todas aquellas consecuencias que muestran el alumnado acosado, acosador y el o los espectadores a causa de esta gran problemática.

Alumnado acosado

Para la víctima de bullying, las consecuencias se hacen notar con una evidente baja autoestima, actitudes pasivas, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, etc. A esto se le puede sumar la falta de interés en los estudios reflejándose en un bajo rendimiento escolar que los lleva a dejar la escuela. En un panorama más extremo las víctimas suelen tener pensamientos suicidas, que en algunos casos los conducen a dos posibles opciones con el mismo fin de acabar con su vida ya sea él solo o llevándose consigo a las personas que le ejercían el maltrato.

En algunos casos puede proyectar su frustración e indefensión en el núcleo familiar y social cercano: agresividad e incidentes con la familia, aumento de la conflictividad en el centro educativo con otros compañeros o profesores, etc

Alumnado acosador

En cuanto a los efectos del bullying sobre los agresores, algunos estudios indican que la convivencia con sus semejantes es afectada debido a la forma autoritaria y violenta con la que el individuo se relaciona, lo cual lo puede llevar en un futuro posterior a presentar conductas delictivas. Independientemente de los esfuerzos de estos individuos para generar relaciones más positivas con sus compañeros se les dificulta demasiado a razón de que no saben perder en actividades debido a su personalidad demandante. Necesitan imponerse a través del poder, la fuerza y la amenaza, se meten en las discusiones de los demás para llamar la atención, toman el material del compañero sin su consentimiento, y muestran constantemente su autoridad exagerada.

Utiliza la violencia y el miedo como forma de obtener sus objetivos y su estatus dentro del grupo.

Su comportamiento supone un gran problema en su desarrollo, afectando su entorno laboral, su relación de pareja, etc. Según estudios realizados, las personas que realizaron conductas intimidatorias en la escuela, tuvieron hijos que se comportaba de forma agresiva.

Personas observadoras

Por su parte las consecuencias para los espectadores no difieren demasiado de las presentadas por los agresores debido a que al tolerar el abuso se van desensibilizando ante los actos violentos. Supone la observación y refuerzo de modelos inadecuados de conducta (valoración de la violencia como modelo de éxito social)

Entorno escolar

Ante el fenómeno bullying en las aulas, el ambiente escolar se deteriora significativamente. Se reduce la calidad de vida de las personas integrantes de la comunidad educativa. Se dificulta el logro de los objetivos de dichas personas (aprendizaje, calidad de trabajo...); Se propagan modelos de comportamientos inadecuados; Se produce un empobrecimiento de valores como la solidaridad, compañerismo, el respeto, etc;

Fuente http://sicologiaeducativaitesusbullying.blogspot.com.es/p/consecuencias-victima-agresor-y_01.html

Puesta en común de experiencias personales ante posibles situaciones vividas del propio alumno o de compañeros: cómo se han sentido, qué han experimentado, cómo se han comportado...etc.

5. Qué hacer ante un caso de acoso escolar.

¿Que podemos hacer?

Ante cualquier situación de conflicto es importante no perder la calma. Siempre hay otras alternativas y la violencia no es una de ellas.

5.1. Qué hacer si eres víctima de agresiones en tu entorno de estudios

No te calles, cuéntaselo a alguien, a tus padres, a algún adulto de confianza, a tu profesor, a un amigo, si lo hay, saca el tema en tutoría, al jefe de estudios, a la directora del colegio o del instituto, haz un escrito, haz que alguien lo cuente en tu nombre, díselo a uno o a cientos, pero cuéntalo, para poder ayudar es necesario saber y a veces, obtusos adultos y compañeros, no sabemos. No es excusa, pues es responsabilidad nuestra atenderte, pero desde nuestra torpeza y nuestra irresponsabilidad, te animo a gritarlo, no eres tú quien ha de avergonzarse.

- Cuéntale el problema a alguien de confianza.

A un amigo, a un profesor, a tus padres, o pide ayuda en la web de www.frentealbullyingtucuentas.es o llama al 116 111. Un equipo de profesionales te ofrecerán todo el asesoramiento que necesites.

- Pide ayuda cuanto antes.

Tú solo posiblemente no puedas hacer frente a un acoso reiterado de un grupo de compañeros. No es ninguna vergüenza pedir ayuda.

- Fórmate tu propio grupo de amigos.

Busca protección en otros compañeros: no andes solo/a; busca amigos/as con quien relacionarte.

- Quiérete a ti mismo, vales mucho.

Respétate a ti mismo/a y piensa que nadie tiene derecho a tratarte mal de forma reiterada y con intención de hacerte daño. Sé firme en la convicción de que tú vales tanto como cualquier otra persona.

- Mantente fuerte.

Intenta no mostrar miedo. En cuanto puedas, expresa tus sentimientos a alguien en quien puedas confiar y que pueda ayudarte a buscar soluciones.

- Habla con tu profesor para que trate el tema con el resto de compañeros. Hazle saber al profesor o tutor lo que te pasa y que te gustaría que se hablara de la convivencia en tu grupo de clase, sin tener que centrarse en tu problema en particular.

- Cuida tus reacciones.

Revisa si hay algunas cosas de las que dices o haces que irritan a tus compañeros o no suelen gustarles e intenta cambiarlas. Practica otras formas de responder en esas situaciones concretas.

- No uses la violencia contra los agresores/as ni trates de vengarte por tu cuenta

- ¿Está bien dejar que se metan conmigo para conseguir tener amigos/as?

No. Los/as amigos/as de verdad te tratan bien. Si quieres tener amigos/as acércate a la gente que te trate bien y no dejes que otros/as te traten mal.

Si te molesta algo de lo que te hacen tus amigos/as, pídeles que dejen de hacerlo. Si son amigos/as de verdad te escucharán.

Si te dicen que para que seáis amigos/as tienes que dejar que te traten mal, entonces no son tus amigos de verdad. Se están riendo de ti y te están engañando.

Si te juntas a la gente que trata mal conseguirás que siempre te traten mal.

- Los demás me acosan ¿Hay algo malo en mí?

Los/as acosadores/as tienden a sacarles defectos a sus víctimas como forma de herirlos y de justificar sus actitudes de maltrato.

Por eso encontramos que en la realidad cualquier niño o niña puede ser acosado/a. No importa que uno sea el más alto o el más bajo, el más inteligente o el que peores notas ha sacado, si es el más guapo o si no lo es. Los acosadores/as siempre encontrarán motivos para meterse con cualquiera de las personas que tengan a su alrededor.

Por tanto la causa del maltrato NUNCA está en la víctima de Acoso, siempre está en el acosador o acosadora.

5.2. Qué hacer si eres testigo de agresiones en tu entorno de estudios

defender los derechos de los demás también es defender los tuyos, que espectador de situaciones de acoso también tiene importantes y negativas consecuencias para ti. Y si piensas que prefieres no meterte, o que eso no va contigo, te equivocas, y sobre todo te alejas de la valentía y te conviertes en cómplice de la crueldad. Empieza por no reírle las gracias al que agrede, ayuda al compañero a salir de la escena, puedes decirle que el profesor ha dicho que necesita hablar con él. Cuéntalo y nunca apoyes una agresión con tu presencia. Brinda tu compañía a los agredidos y muestra siempre que puedas tu desacuerdo con el acoso. Habla con la víctima y anímalala a que busque ayuda. Necesitamos valientes, sin duda, valientes que sean firmes contra las amenazas, la violencia física, el insulto, el desprecio, el rechazo. Es normal sentir miedo, pero a veces es suficiente con que uno empiece...

Si estás siendo testigo de agresiones hacia personas de tu entorno del centro de estudios, debes tener en cuenta los siguientes consejos

- Si alguno de los presentes (espectadores) dice algo como "¡Basta ya!", en la mitad de los casos, las acciones violentas cesan. Es difícil de hacer, pero estar ahí y no hacer nada es igual que aprobar la agresión.
 - Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo al adulto más cercano (profesores, padres...). Haz que vaya a ayudar.
- Si ves que alguien sufre una y otra vez agresiones, puedes hacer algo para terminar esa situación.
- Si el centro tiene algún tipo de programa para informar de agresiones, como un teléfono o un buzón, utilízalo. Puedes hacerlo de forma anónima.
- Intenta conseguir que la víctima se lo cuente a sus padres o a los profesores. Ofrecete para acompañarle si crees que eso puede ayudarle.



- Si la persona acosada no quiere hablar con nadie, ofrécete para hablar con alguien en su nombre.
- Involucra a tanta gente como puedas, incluso a otras personas amigas y compañeras de clase.
- No uses la violencia contra los agresores/as ni trates de vengarte por tu cuenta.
- Tienes recursos que puedes usar, la web www.frentealbullyingtucuentas.es o el teléfono gratuito 116111 es uno de ellos.

5.3. Si tú eres de los que agreden.

Y si tú eres de los que agreden, tómate un rato para pensar qué te sucede. Es evidente que algo no funciona bien...si necesitas humillar, despreciar, rebajar a otro para sentirte bien, muy probablemente te sientas pequeña o pequeño y aunque seguramente algunos ratos consigas sentirte poderoso, bien sabes que finalmente sigues siendo pequeño, cada vez más. A veces agredimos porque nos sentimos enfadados, heridos o asustados y no sabemos poner palabras a lo que sentimos. Entonces descargamos en otros y podemos sentir poder y fuerza. Absurda manera de resolver las heridas propias... siguen después en el mismo lugar. Intenta ponerte en el lugar del que humillas, del que pegas. No lo intentes, hazlo, siente su piel, sus heridas, sus lágrimas. Si consigues hacerlo, ganarás. Ganarás fuerza, esa que buscas de manera equivocada. Parece obvio, pero cabe recordar que las personas más dichosas no necesitan herir a otras...

El acoso escolar, como todas aquellas despreciables formas de violencia, no es una broma, en una broma ríen todos".

5.4. Qué hacer ante el ciberbullying

¿Qué es el Ciberbullying?

El ciberbullying es el uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos online principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. No se trata aquí el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen.

¿Qué no es el ciberbullying?

Por tanto tiene que haber menores en ambos extremos del ataque para que se considere ciberbullying: si hay algún adulto, entonces estamos ante algún otro tipo de ciberacoso.

Tampoco se trata de adultos que engatusan a menores para encontrarse con ellos fuera de la Red o explotar sus imágenes sexuales. Aunque hay veces en que un/a menor comienza una campaña de ciberbullying que puede acabar implicando a adultos con intenciones sexuales.

Estamos ante un caso de ciberbullying cuando un o una menor atormenta, amenaza, hostiga, humilla o molesta a otro/a mediante Internet, teléfonos móviles, consolas de juegos u otras tecnologías telemáticas.

Según el Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por los menores publicado por el INTECO en Marzo de 2009 el ciberbullying se define como acoso entre iguales en el entorno TIC, e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños.

Un acosador/a de ciberbullying ¿sabe lo que hace y no es consciente de las consecuencias?

El acoso digital no se realiza necesariamente cara a cara ante la víctima. Por tanto, el acosador/a puede sentirse menos culpable e incluso ignorar o no ser consciente de las consecuencias causadas por sus acciones. Sin la respuesta directa de sus actos puede haber menos oportunidades para el remordimiento y menos oportunidades para intervenir o solucionar el problema.



DIEZ CONSEJOS BÁSICOS CONTRA EL CIBERBULLYING

- No contestes a las provocaciones, ignóralas. Cuenta hasta cien y piensa en otra cosa.
- Comportate con educación en la Red. Usa la Netiqueta.
- Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda.
- No facilites datos personales. Te sentirás más protegido/a.
- No hagas en la Red lo que no harías a la cara.
- Si te acosan, guarda las pruebas.
- Cuando te molesten al usar un servicio online, pide ayuda a su gestor/a.
- No pienses que estás del todo seguro/a al otro lado de la pantalla.
- Advierte a quien abusa de que está cometiendo un delito.
- Si hay amenazas graves pide ayuda con urgencia.

Propuesta: Programa TU-CUENTAS de la Consejería de Bienestar Social (material en anexo) ; Powert Point 2 PRIMARIA 3º y 4º TÚ-CUENTAS



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE HELLÍN



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

Fuentes consultadas

- <http://www.educa.jccm.es/alumnado/es/familias-educacion/apoyo-educativo-familias/acoso-escolar>
- <http://www.educa.jccm.es/es/maltratoiguales/guia-actuacion-centros-educativos-possibles-situaciones-acos> Consejería de Educación, Guía de actuación
- http://sicologiaeducativaitesusbullying.blogspot.com.es/p/consecuencias-victima-agresor-y_01.html
- www.frentealbullyigtucuentas.es Consejería de Bienestar Social, Programa TÚ-CUENTAS
- <http://www.cuatro.com/proyctobullying/> La Cuatro, Proyecto Bullying
- <http://www.pre20.es> Cruz Roja
- <http://www.ciberbullying.com>
- <http://www.pantallasamigas.net>
- Material proporcionado por la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Hellín

Anexos

- Programa TÚ-CUENTAS Consejería e Bienestar Social
- Cuestionario de evaluación técnico de evaluación
- Cuaderno basta toolkt estudiantes primaria
- Enlaces a vídeos

Presentaciones. Powert Point

- 1 PRIMARIA 3º y 4º Qué es bullying
- 2 PRIMARIA 3º Y 4º Programa TÚ-CUENTAS
- 3 PRIMARIA 3º Y 4º Actividades

Actividades

- ACTIVIDAD 1 Problemas en el patio
- ACTIVIDAD 2 Atención al semáforo
- ACTIVIDAD 3 Preguntas sobre bullying
- ACTIVIDAD 4 Personas que intervienen
- ACTIVIDAD 5 Para pensar
- ACTIVIDAD 6 Mano que para el bullying
- ACTIVIDAD 7 Une imágenes con situaciones
- ACTIVIDAD 8 Averigua qué sabes sobre el bullying
- ACTIVIDAD 9 Asamblea
- ACTIVIDAD 10 El laberinto del bullying
- ACTIVIDAD 11 Encuentra las palabras adecuadas

Dinámicas

- Experimentando la marginación
- La madeja
- Nuestra lista de derechos

Vídeos (se encuentran en la carpeta VÍDEOS del pendrive)

Numerosos vídeos interesantes de PÁGINAS AMIGAS (www.pantallasamigas.net) que se pueden encontrar en You Tube

Una pequeña selección de PÁGINAS AMIGAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=gXvG53ccyJY> Decálogo por la ciberconvivencia positiva y contra la violencia digital 6´ 07´´(Pantallas Amigas)

<https://www.youtube.com/watch?v=2TferQprZ0g> Las 10 claves 7´ 21´´(Pantallas Amigas)

<https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYq0> ¿Cómo actuar ante el ciberacoso? Ignora, bloquea, pide ayuda y denuncia. 2´36´´ (Pantallas amigas)

<https://www.youtube.com/watch?v=tX4WjDr5XcM> CiberACOSO mediante el uso agresivo de las etiquetas (tagging) en fotografías