

PROYECTO CONVIVENCIA ESCOLAR: STOP BULLYING

Material de apoyo para el o la técnico de educación
Contenido teórico para desarrollar con el alumnado de 5º y 6º de primaria

Índice de contenidos

- 1. ¿Qué son las habilidades sociales?**
- 2. Asertividad**
- 3. Competencia social**
- 4. Habilidades sociales básicas**
 - 4.1. Escuchar**
 - 4.2. Iniciar y mantener una conversación**
 - 4.3. Formular una pregunta**
 - 4.4. Dar las gracias**
 - 4.5. Hacer cumplidos**
 - 4.6. Presentarse a uno mismo y a otra persona**
- 5. Habilidades sociales avanzadas**
 - 5.1. Pedir ayuda**
 - 5.2. Participar en actividades ya iniciadas**
 - 5.3. Disculpases**
 - 5.4. Dar instrucciones**
 - 5.5. Seguir instrucciones**
 - 5.6. Convencer a los demás**
- 6. Habilidades relacionadas con los sentimientos**
 - 6.1. Reconocer sentimientos en nosotros mismos**
 - 6.2. Reconocer los sentimientos de los demás**
 - 6.3. Reconocer y hacer frente a la tristeza**
 - 6.4. Reconocer y afrontar el miedo**
 - 6.5. Reconocer y hacer frente a la culpa**
 - 6.6. Reconocer y controlar nuestros enfados**
 - 6.7. Reconocer y disfrutar de la alegría**

7. **Habilidades alternativas a la agresión**
 - 7.1. **No entrar en pelea**
 - 7.2. **Autocontrol**
 - 7.3. **Responder a las bromas**
 - 7.4. **negociar**
 8. **Nuestros derechos**
 9. **Qué es y qué no es bullying**
 10. **Consejos para tu seguridad usando Internet**
-

1. ¿Qué son las habilidades sociales?

las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término *habilidad* se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos.

Los siguientes componentes son considerados esenciales para la comprensión de las habilidades sociales:

- Se adquieren principalmente a través del aprendizaje por:
 - Observación.
 - Imitación.
 - Ensayo.
 - Información.
- Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas. Son comportamientos interpersonales complejos, verbales y no verbales, a través de los cuales las personas influimos en aquellos/as con los/as que estamos interactuando, obteniendo de ellos/as consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.
- Acrecientan el reforzamiento social.
- Son recíprocas por naturaleza.

La escuela es, después de la familia, la segunda agencia socializadora para los/as niños/as. En ella el/la niño/a amplía su mundo social y sus posibilidades de continuar el aprendizaje de HH.SS.. La enseñanza de conductas sociales se lleva a cabo en la escuela aunque no se haga de modo deliberado o intencional, como un *vitae occulto*.

En este proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un papel importante, entre otros, los siguientes aspectos:

- El/la profesor/a: Sirve como modelo de conductas sociales. Su actitud y características personales tienen que ver con la conducta de los/as alumnos/as.
- La relación profesor/a- alumnado.
- La autoestima del profesor/a .
- La metodología educativa utilizada.
- La organización escolar.
- Aspectos ecológicos : situación de la escuela y de la clase, espacio disponible, distribución de los/as niños/as y del profesor/a, número del alumnado en el aula, tamaño de la escuela....
- El grupo de iguales, ya que proporciona al a la niño/a la oportunidad de aprender normas sociales, de diferenciar comportamientos adecuados e inadecuados, de autoconocerse y de entrenar las HH.SS.

La aceptación o el rechazo por los iguales se relaciona con distintos tipos de conductas, pasiva, agresivas o asertivas.

2. Asertividad

Puede considerarse englobada en el término más general de habilidades Sociales. Es la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, sin emplear conductas agresivas para los/as demás.

Es un comportamiento de expresión directa de los propios sentimientos y de defensa de los derechos personales y respeto por los de lo/as demás.

Tipos de conductas: pasiva, agresiva y asertiva.



Ejemplo:

Sospechas que un/a amigo/a ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes.
Puedes decir:

tú: Perdona, Paco/María, ¿has cogido mi libro de matemáticas?. No lo encuentro por ninguna parte.

Amigo/a: ¡Oh sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.

tú: De acuerdo está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

amig@: De acuerdo, es que tenía prisa.

Ésta es una buena respuesta asertiva porque:

- 1- evitas que tu amigo/a se enfade;
- 2- probablemente te devolverá el libro;
- 3- esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amigo/a sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo.

tú: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.

Amigo/a: ¡Oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

tú: ¡Vaya! pensaba que lo había perdido.

Amigo/a: No te preocupes, lo tengo yo.

Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque:

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que, en el futuro, tu amigo/a se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
- 3- puede que no te devuelva el libro.



tú: ¡Muy bien!!Te he cazado robándome el libro de matemáticas!

Amigo/a: ¿Lo dices en serio?..Sólo lo he cogido Prestado.

tú: Seguro que sí (sarcásticamente)!Gracias por pedírmelo!

amig@: ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.

Esta respuesta es agresiva porque:

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que al final tu amigo/a esté enfadado/a contigo y que actúe de la misma manera;
- 3-puedes perder un/a amigo/a porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.

3. Competencia social

Conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales.

Un individuo puede tener en su repertorio unas determinadas habilidades sociales, pero para que su actuación sea competente, ha de ponerlas en juego en una situación específica. No es más hábil el/la que más conductas tenga, sino el/la que es más capaz de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación determinada.

Las competencias se aprenden, se adquieren con la práctica. Sin embargo, además de elementos de aprendizaje, toda competencia supone factores motivacionales. Para llegar a ser competente en cualquier área hace falta hallarse motivado/a a ello. El aspecto motivacional se manifiesta en la satisfacción que la persona obtiene en la interacción.

Un factor importante para el desarrollo social es la habilidad para hacer amigo/as, la percepción de lo/as demás como fuente de satisfacción y la oportunidad de experimentar interacciones sociales que hagan agradable dar y recibir afecto.

En los intercambios sociales lo/as niño/as ganan en conocimientos y experiencias de las normas sociales. La formación de competencias sociales se inserta en el proceso del desarrollo social del niño/a, y conlleva cambios paulatinos principalmente en tres áreas:

- Social-afectiva
- Social-cognitiva
- Comportamiento social.

- Social-afectiva
 - **Unión.** Capacidad para establecer un vínculo afectivo con otra persona.
 - **Expresividad.** Capacidad de expresar, con espontaneidad, los propios sentimientos, cariño, tristeza, agresividad, etc., de manera comprensible para lo/as demás.
 - **Autocontrol.** Capacidad de comportarse con independencia de controles externos. El/la niño/a irá logrando adaptarse a la norma social.

- Social-cognitiva

Esta área es decisiva para el desarrollo social del niño/a. Incluye varios aspectos:

- **Conocimiento social.** Conocimiento de las personas, del yo social (impresión que lo/as demás tienen de nosotros/as), y de las situaciones sociales (relaciones sociales)
- **Empatía.** Capacidad para situarse en la perspectiva del otro/a, y anticipar lo que ello/as pueden pensar o sentir.
- **Atribución.** Capacidad de atribuir motivaciones internas a comportamientos observables, de asociar causas a acontecimientos sociales.
- **Juicio moral.** Capacidad de utilizar el propio juicio basándolo en principios morales universales.

- Comportamiento social.

Entendido como la capacidad para establecer relaciones con lo/as demás. Incluye varias categorías:

- **Comunicación.** Capacidad para enviar y recibir mensajes tanto verbales como no verbales.
- **Cooperación.**
- **Destreza para la inclusión y la participación en actividades** en diferentes grupos sociales, familia, escuela, vecindad... para ser aceptado/a.
- **Capacidad para manejar situaciones conflictivas**, en las que los intereses de uno/as están contrapuestos a los de otro/as.
- **Autonomía del yo social.** Capacidad de mantener un cierto grado de independencia en las acciones.

Problemas en las competencias sociales

Podemos hablar de dos grandes grupos de niño/as que presentan problemas en el ajuste social:

- **Los/as niños/as pasivos/as, tímidos/as o aislados/as.** No defienden sus derechos y se conforman fácilmente con los deseos de los/as demás. Son pasivos/as, lento/as, no inician relaciones sociales, tienden a responder negativamente cuando alguien se les acerca. Tienden a ser ignorados/as por sus compañeros/as
- **Los/as niños/as impulsivos/as, agresivos/as o asociales.** Son poco cooperativos/as, desobedientes y agresivos/as. Tienden a violar los derechos de los/as demás, son destructivos, buscan llamar la atención, son impopulares y reciben frecuentemente muestras de rechazo. Carecen de autocontrol y presentan frecuentemente trastornos en el aprendizaje.

La inhibición y la impulsividad son dos polos de una conducta social. Son ambas conductas desajustadas. La conducta adecuada es la que hemos denominado conducta asertiva.

4. Habilidades sociales básicas

Mejorar tus habilidades sociales te va a producir importantes beneficios personales. Vas a conseguir aumentar tu competencia interpersonal. De esta manera tu círculo de amistades puede ampliarse. Además, si alguna vez surge un conflicto, podrás resolverlo haciendo valer tus derechos, pero sin llegar a comportamientos violentos.

4.1. Escuchar

Si aprendes esta habilidad, sabrás escuchar a los demás, captando lo que te quieren comunicar, no sólo a través de lo que te dicen (sus expresiones verbales), sino también a través de sus gestos (expresiones no verbales).

Conocer bien esta habilidad te servirá para...

- Mostrar interés y respeto para que la persona con la que hablas sepa que deseas escuchar lo que te cuenta.
- Conseguir que la persona con la que estás hablando sienta más ganas de seguir contándote cosas y quiera seguir en tu compañía.

Ten en cuenta que...

- Es muy importante mostrar interés y respeto.
- Debes hacerle ver a la persona con la que hablas que quieres escuchar lo que te dice para que se sienta bien contándotelo.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Si consigues aprender esta habilidad tendrás amigos con los que hablar que estarán siempre dispuestos a escucharte.

- Mira a la persona que te está hablando a la cara (establece contacto ocular)
- Da muestra de interés en la conversación asintiendo con la cabeza, con una postura relajada, y si, por ejemplo te está contando algo alegre, alégrate tú con él, sonríe y si está triste, no te rías...
- Coméntale lo que piensas sobre el tema, y si no entiendes lo que te cuenta, pídele explicaciones y pregúntale.
- Exprésale tu opinión.

Con estos consejos consigues tres cosas:

- Mostrar interés y respeto por la persona que te habla.
- Demostrarle que deseas escuchar lo que te cuenta.
- Que la persona con la que estás hablando sienta más ganas de seguir contándote cosas y de seguir en tu compañía.

4.2. Iniciar y mantener una conversación.

Saber iniciar y mantener una conversación es bueno para...

- Conocer gente
- Contar las cosas que te gustan.
- Enterarte de las conversaciones

Ten en cuenta que...

- Aprenderás cosas nuevas e interesantes
- Podrás decir cómo te sientes.
- Preguntar dudas.
- Compartir experiencias

Y... ¡¡¡Atención!!!

Piensa si a la otra persona le interesa seguir hablando contigo, o si por el contrario está aburrida.

Habilidades de conversación:

- Saludar con educación
- Preguntar o comentar algo sobre algún tema en común.
- Escuchar lo que el otro te dice.
- Preguntar dudas y opinar.
- Si tienes interés, continuar la conversación, si no lo tiene, cambiar de tema o concluir la conversación.

Saber hacer esto bien es bueno para ti porque:

- Podrás conocer gente.
- Podrás contar las cosas que te gustan.
- Te enterarás mejor de la opinión de los demás.

4.3. Formular una pregunta

Es importante que aprendas a hacer preguntas adecuadamente cuando quieras saber algo.

Saber formular una pregunta te ayudará a...

- Solucionar dudas o problemas.
- Pedir algo que necesitas.
- Conocer qué piensan otras personas.

Ten en cuenta que...

- Hay muchas situaciones en las que es muy importante preguntar; si no preguntas, NUNCA sabrás las respuestas.
- Hay cosas que no vienen en los libros, pero que sí saben las personas.
¡Pregúntaselas!

Y... ¡¡¡Atención!!!

Dice el refrán que “preguntando se llega a Roma”.

Habilidades para preguntar:

- Qué queremos saber. Piensa un poco cuál es tu duda.
- Quién nos puede aclarar las dudas. Ver todas las personas que nos pueden responder y elegir la más adecuada.
- ¿Cómo hacemos la pregunta? Hay que ser amable; elegimos un buen momento y lugar (durante un descanso o cuando la persona no esté hablando con alguien); pensemos la pregunta; Sin amenazar ni gritar.

Si haces bien las preguntas, puedes:

- Solucionar las dudas o problemas que tengas.
- Pedir algo que necesites.
- Conocer qué piensan otras personas.

4.4. Dar las gracias

Es importante que sepas decir “gracias” cuando otras personas te ayudan, te hacen un regalo o te dicen algo agradable.

Esta habilidad es buena para...

- Decirle a la otra persona que te sientes bien con lo que ha hecho por ti.
- Poder contar con ella en el futuro.

Ten en cuenta que...

- Si eres agradecido, será más fácil que consigas lo que necesitas de otras personas.
- Si eres agradecido, a las otras personas les gustará ayudarte.

Y... ¡¡¡Atención!!!

¡De desagradecidos está el mundo lleno! ¡Cámbialo tú!

“Es del buen nacido ser agradecido”

Consejos:

- Piensa en todo lo que recibes de los demás.
- Elige el momento adecuado.
- Da las gracias en un tono adecuado (con sinceridad, naturalidad, y en un tono adecuado).
- Sé directo, deja claro por qué dices gracias.
- Utiliza el nombre de la persona.

¿Has comprendido?

- La habilidad que has aprendido ahora es muy importante, porque te permite:
- Decirle a la otra persona que te sientes bien con lo que ha hecho por tí.
- Poder contar con la otra persona en el futuro.

4.5. Hacer cumplidos

Los cumplidos funcionan como reforzadores sociales y hacen más agradables las interacciones con los demás.

Esta habilidad es buena para...

- El hacer cumplidos ayuda a fortalecer y profundizar las relaciones entre dos personas.
- Cuando se hacen cumplidos a los demás, es menos probable que se sientan olvidados o no apreciados.
- En los casos en los que hay que expresar sentimientos negativos o defender los derechos legítimos ante alguien, es menos probable que se produzca un enfrentamiento emocional si dichas conductas ocurren en una relación en la que previamente se ha hecho algún cumplido sobre otros aspectos de la conducta del individuo: “Juegas muy bien al baloncesto, pero en el equipo de fútbol necesitamos otras cualidades.”

Ten en cuenta...

Los cumplidos han de ser moderados y equilibrados, de lo contrario pueden percibirse como falsos y pueden causar la reacción contraria. Ejemplo: resulta algo artificial decir a un compañero o compañera que "...tu dibujo es el mejor que jamás nunca hallas visto.". Posiblemente no te crea. Podrías simplemente decirle "...me gusta mucho tu dibujo."

Consejos

- Si normalmente no hacemos cumplidos y queremos empezar a hacerlos, deberemos empezar haciendo algún cumplido de vez en cuando e ir aumentando progresivamente su frecuencia.
- Al principio es mejor expresar los cumplidos de manera moderada, ya que expresiones repentinas de aprecio probablemente levanten sospechas.
- No es conveniente devolver el cumplido que nos han hecho con otro igual dirigido a la otra persona. Puede sonar superficial, como una obligación adquirida.

¿Has comprendido?

Cuando se empiezan a hacer cumplidos a los demás, es más probable que también recibamos más cumplidos.

Y... ¡¡¡Atención!!!

No olvides responder Con "gracias o muchas gracias, eres muy amable..." cuando te hagan cumplidos.

4.6. Presentarse a uno mismo y a otra persona

Cuando sabemos presentarnos y presentar a otra persona aumentan las posibilidades de establecer relaciones con los otros.

Esta habilidad es buena:

- Para establecer nuevas relaciones y hacer amistades.
- Decir nuestro nombre o dar información sobre nuestra procedencia o intenciones o la de otras personas facilita mucho la relación social. Debemos aprender y practicar.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE HELLÍN



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

El contacto ocular, los gestos de la cara, las manos y los brazos, la postura que adoptamos y la distancia a la que nos encontramos respecto de la otra persona serán factores que tendremos que tener en cuenta en una presentación. Por ejemplo, mirar directamente a los ojos de la otra persona facilitará la presentación, así como tener a la persona suficientemente cerca para poder darle la mano o darle dos besos, cuando sea oportuno. Pasa exactamente lo mismo a la hora de presentar a otra persona. Así, las habilidades de comunicación no verbal, que hemos descrito, tienen una especial relevancia a la hora de presentarse o presentar a otra persona.

Delatan a las personas inseguras, que prefieren esconderse por vergüenza.

Y ¡¡¡Atención!!!

No olvides las frases de cortesía, ayudan a crear una buena impresión sobre ti, sobre todo con las personas adultas:

“Cómo está”; “Encantada de conocerte”; “Es un placer saludarte”; “el placer es mío...”; “Mola conocerte”, “Me gusta que estés en mi grupo”...

5. Habilidades sociales avanzadas

5.1. Pedir ayuda

Mediante esta habilidad intentaremos que aprendas a pedir ayuda en las situaciones en las que necesites de otras personas.

Saber pedir ayuda te servirá para...

- Que los demás conozcan lo que tú necesitas.
- Que resuelvas más fácilmente tus problemas, con ayuda de los demás.
- Conseguir mejores relaciones con la gente que te rodea.

Y... ¡¡¡Atención!!!

La gente estará más dispuesta a ayudarte si se lo solicitas con amabilidad.

Consejos

- Piensa cuál es el problema. Ten claro QUÉ Y QUIÉN te ocasiona el problema, y cuál es su efecto y su consecuencia.
- Piensa en quien puede ayudarte. ¿Tú mismo puedes solucionarlo? Si no, decide quién es la persona adecuada para prestarle ayuda.

5.2. Participar en actividades ya iniciadas

¿Cuántas veces has querido integrarte en un juego y no has sabido cómo? Con esta habilidad queremos enseñarte cómo incorporarte a una actividad que ya ha empezado.

Conocer esta habilidad te servirá para...

- Divertirte participando en actividades con tus compañeros.
- Participar en una conversación
- Conocer mejor a los demás.
- Obtener información de interés para ti.
- Aprender de tus compañeros y prestarles ayuda.

Ten en cuenta que...

- Si no participas, pierdes la oportunidad de jugar con los demás.
- Conocerás gente nueva, y con la que ya conoces te sentirás mejor.
- Si, en el patio del colegio, unos niños están jugando y tú también quieres jugar, te puedes acercar y preguntarles si puedes jugar con ellos.

Consejos

- Tienes que decidir si quieres participar en esa actividad, si te interesa lo bastante como para dirigirte a un grupo o hacer lo que ellos.
- Cuando hayas decidido si quieres participar, tienes que elegir la mejor forma para unirse a los demás (prueba, por ejemplo, presentándote, preguntando...)
- Debes elegir el mejor momento para participar; si los interrumpes, puede que no les guste o no te dejen participar, mientras que si lo haces en el mejor momento no va a haber problemas. Recuerda que siempre debes hacerlo con buenos modales, NUNCA a la fuerza.
- Una vez decididas estas cosas, llévalo a la práctica y así participarás en la actividad.

Tener habilidades para participar en actividades que ya iniciadas puede servir para:
Divertirte participando en actividades con tus compañeros.

- Participar en una conversación.
- Conocer mejor a los demás.
- Obtener información de interés para ti.
- Aprender de tus compañeros y prestarles ayuda.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Empleando esta habilidad te será más fácil jugar con quién quieras y cuándo quieras. Si no te aceptan usando malos modos, estás ante personas que quizás no te interese conocer.

5.3. Disculpase

Con esta habilidad vamos a aprender a reconocer que hemos dicho o hecho algo mal y a decírselo a los demás. Tenemos que reconocer nuestros errores.

Lo más importante es...

- Si pides perdón a tiempo, evitarás que se enfaden contigo. Incluso evitarás que tus padres o tus maestros te castiguen.
- Si pides perdón, los amigos te podrán durar toda la vida.
- Pedir perdón no es muestra de debilidad, sino de grandeza.

Ten en cuenta que...

- Pedir perdón quiere decir que estás arrepentido de lo que has dicho o hecho mal.
- Cuando se pide perdón, se nota el arrepentimiento en la cara, la voz, la mirada... así que pedir perdón no es sólo decir “lo siento”.

Consejos a tener en cuenta con esta habilidad

- ¿Qué hemos hecho para que debamos disculparnos? Se trata de averiguar cuál ha sido nuestro error.
- Piensa a QUIÉN le has ocasionado alguna molestia.
- Piensa CÓMO vas a disculparte (si lo vas a hacer con un regalo, dándole un beso, diciéndole algo amable...).
- Escoge el momento adecuado.
- Lo mejor es justo después de que hayamos hecho o dicho algo mal de lo que queramos disculparnos.
- Ofrecete para resolver los problemas que hayas ocasionado preguntando si puedes hacer algo por ellos.

Y... ¡¡¡Atención!!!

No olvides que cuando alguien te perdona es porque confía en que no lo volverás a hacer. ¡Pedir perdón es ser un valiente! Si tus disculpas no son aceptadas, no es problema tuyo, tú habrás hecho lo correcto.

5.4. Dar instrucciones

Esta habilidad social te permitirá participar en un grupo de trabajo o juego y organizarte repartiendo tareas entre los compañeros/as.

Dar instrucciones te sirve para:

- Organizar un trabajo o juego
- Repartir tareas.
- Seleccionar a los compañeros/as más apropiados para cada tarea.

Fases del proceso:

- Decide acerca de lo que es necesario hacer (puede ser una tarea o un favor)
- Piensa en las personas que podrían hacerlo y escoge a la más apropiada.
- Pídele a la persona que haga lo que quieres que haga (explícale cómo se hace)
- Pregúntale si ha comprendido lo que tiene que hacer.
- Si es necesario modifica o repite las instrucciones

Consejos:

- Pide las cosas con educación y cortesía, de esa manera, encontrarás mejor colaboración.

5.5. Seguir instrucciones

Queremos que aprendas a seguir los pasos de una tarea para que después puedas realizarla correctamente tú solo.

Seguir instrucciones te sirve para...

- Hacer correctamente una tarea por ti mismo.
- Aprender cosas nuevas que no sabías
- Poder ayudar a tus padres y educadores (se sentirán contentos).

Ten en cuenta que...

- Para hacer ciertas cosas hay que seguir un orden.
- Cuando las personas te dan instrucciones no lo hacen para molestarte, sino para ponértelo más fácil.
- Todos seguimos instrucciones, no importa la edad que tengamos.

Algunos consejos

- Escucha con atención lo que te digan que hagas para después poder hacerlo.
- Pregunta lo que no entiendas, es decir, aclara tus dudas.
- Decide si quieres o no hacerlo y díselo a la persona que te da las instrucciones.
- Si decides que quieres seguir las instrucciones, entonces repítelas para ti mismo y así no se te olvidarán.
- ¡¡Haz lo que te han dicho que hagas!! Y no otra cosa distinta.

¿Has comprendido?

Esto que te hemos mostrado te sirve para varias cosas:

- Hacer correctamente una tarea por ti mismo.
- Aprender cosas nuevas que no sabías.
- Poder ayudar a tus padres y educadores, lo que hará que se sientan más contentos.

Y... ¡¡¡Atención!!!

¡¡Si aprendes bien las instrucciones para hacer algo, luego le podrás enseñar a tus amigos cómo se hace!!

5.6. Convencer a los demás

Esta habilidad te servirá para convencer a alguien para haga alguna cosa que tú desees.

Cómo hacerlo:

- Comunica a otra persona tu opinión (debes centrarte en el contenido de tus opiniones y sobre lo que sientes sobre tus puntos de vista)
- Pregunta a la otra persona lo que opina.
- Explica por qué crees que tu opinión es la correcta.
- Pide a la otra persona que piense sobre lo que has dicho antes de que se decida.

Y...!!! Atención!!!

Convencer es ganarse la confianza de otra persona, no intentes imponer tu opinión a la fuerza.

6. Habilidades relacionadas con los sentimientos

Los seres humanos somos sentimentales por naturaleza. A lo largo del día, independientemente de lo que estemos haciendo, siempre nos acompaña algún estado de ánimo o alguna emoción más distintiva. Nos sentimos bien o nos encontramos mal. Nos acompaña una sensación de más o menos energía o de más o menos cansancio. Estamos alegres, tristes, enfadados, asustados, avergonzados, etc.

La autoregulación emocional se apoya fundamentalmente en el dominio sobre nuestro cuerpo y sobre nuestros pensamientos. ¿Has intentado alguna vez enfadarte estando relajado? ¿Has sentido alguna vez miedo cuando tus músculos estaban laxos y tu respiración era apacible? La intensidad de tus emociones está relacionada con la activación fisiológica, si eres capaz de dominar tu cuerpo lograrás regularla.

Nuestros pensamientos e interpretaciones de lo que está ocurriendo hacen que sintamos alegría o tristeza o enfado, etc. Si dominamos nuestros pensamientos y creencias, seremos capaces de regular nuestros sentimientos.

6.1. Reconocer sentimientos en nosotros mismos

Si aprendes a reconocer sentimientos en ti mismo, podrás comprender sus causas y cómo cambiarlos en caso de que lo necesites.

Nuestros sentimientos suelen ir acompañados de importantes cambios corporales (nos late el corazón más rápido, se tensan nuestros músculos, nos sudan las manos, etc). Es importante que te des cuenta de ello.

Nuestros pensamientos sobre lo que acontece determinan lo que sentimos. Si pensamos, por ejemplo, que estamos en peligro, sentimos miedo. Si creemos que alguien nos ha ofendido, nos enfadamos. Si creemos que hacemos el ridículo, nos avergonzamos. Conociendo estos pensamientos podemos cambiar nuestros sentimientos.

Recuerda:

Tus sentimientos están determinados por tus pensamientos y por tus cambios corporales. Si dominas tus pensamientos y tu cuerpo, puedes controlarlos.

Consejos:

- Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo: movimientos, tensión, sudor, calor...
- Piensa en lo que quieres hacer en ese momento. ¿Abrazar, pegar, ayudar, salir corriendo?
- Fíjate en lo que ocurre . ¿Nos ayuda o nos impide conseguir algo que deseamos?
- Define lo que sientes. Ponle un nombre. Es alegría, es enfado, es tristeza, es otra cosa? ¿Qué es?

¿Has comprendido?

No olvides que las cosas que pensamos sobre lo que está ocurriendo, y los cambios corporales que ocurren en nuestro cuerpo, determinan lo que sentimos.

Qué consigues con esto

- Ser consciente de tu estado emocional en todo momento.
- Identificar la razón que está ocasionando tus sentimientos.
- Conocerte mejor.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Sentir no tiene nada malo, llora, amar, tener miedo... pero ayuda mucho saber por qué tienes esos sentimientos.

6.2. Reconocer los sentimientos de los demás

Aprende a identificar lo que sienten otras personas a través de sus palabras, sus gestos, su forma de hablar y la expresión de su cara. Esta habilidad es muy importante para ti. Reconocer los sentimientos de los demás te ayudará a comprender sus acciones. Además, te facilitará la relación con otras personas. Podrás ponerte en su lugar (empatía), entender sus preocupaciones, conocer las cosas que les gustan o disgustan, etc.

Piensa que los sentimientos siempre se expresan a través del rostro, la voz, el cuerpo, etcétera. Hay muchos indicios que te dan pistas sobre lo que siente la persona. ¡Fíjate bien!

Consejos:

- Observa a la otra persona, prestando especial atención a:
 - Su tono de voz
 - Su postura y sus gestos
 - Su rostro
- Escucha atentamente lo que dice.
- Imagina lo que puede sentir la otra persona y por qué.
- Piensa cómo demostrar que entiendes sus sentimientos.

6.3. Reconocer y hacer frente a la tristeza

La tristeza nos indica que hemos perdido algo, o alguien, importante para nosotros.

Cuando nos peleamos con un amigo nos sentimos tristes porque creemos que lo hemos perdido. Cuando cambiamos de casa o de colegio nos sentimos tristes porque creemos que perdemos a nuestros amigos y compañeros. Cuando alguien a quien queremos se marcha o muere, lo perdemos, y nos sentimos tristes por ello.

Lo importante es darnos cuenta de lo que hemos perdido, y ver si podemos o merece la pena hacer algo para recuperarlo.

Podemos intentar hacer las paces con los amigos perdidos, pero no podemos evitar la muerte de un ser querido. Sólo podemos aceptar la pérdida.

A todos nos ocurren cosas agradables y cosas contrarias a nuestros deseos. La clave de la felicidad reside en saber afrontar los momentos tristes y disfrutar de todas las cosas buenas que nos ocurren.

Consejos:

- Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo: tensión muscular, enrojecimiento, movimientos lentos.
- ¿Qué piensas y de qué tienes ganas? ¿Ganas de abrazar, de pegar, de aislarte? ¿Piensas cosas como “todo me va a salir mal”, “Todo me pasa a mí”.
- Hazle frente. Identifica claramente la causa de tu tristeza.
- ¿Es posible recuperar lo perdido o alterar la situación? Si es así, busca la mejor manera, si no, acepta la pérdida. Tu vida sigue y puedes alcanzar muchos éxitos y pasarlo muy bien.
- ¡Ponte en acción! Recupera lo que has perdido o busca otra cosa que te interese. ¡No te quedes quieto!

Recuerda siempre esto:

no podrás evitar que algunas veces sucedan cosas que te entristezcan. La tristeza es parte de la vida. Lo que sí puedes hacer es disfrutar de los momentos buenos y superar los malos cuando éstos vengan.

No tiene nada de malo estar triste, ya pasará y volverás a sonreír ¡No te resignes a la tristeza, busca una alternativa!

6.4. Reconocer y afrontar el miedo

El miedo nos avisa de que estamos amenazados y que tenemos que protegernos. Cuando vamos en bicicleta muy rápido y creemos que vamos a chocar, sentimos miedo. Cuando alguien más fuerte que nosotros nos quiere pegar, sentimos miedo.

El miedo nos hace protegernos, y eso es bueno, pero a veces tenemos miedos infundados a cosas que no deberíamos temer; en ese caso el miedo nos estorba y deberíamos eliminarlo. Aprende a detectar y reconocer el miedo en ti mismo y cómo afrontarlo.

- Presta atención a tu cuerpo (movimientos rápidos y rígidos, sudor, enrojecimiento...)
- Fíjate en lo que piensas o deseas: deseo de salir corriendo, esconderse, gritar, pensamientos de “no podré superarlo”
- Piensa en la situación que estás viviendo ¿Es realmente tan amenazante como imaginas? ¿Te ayuda el miedo a superarla?
- Piensa en frases que te tranquilicen.
- Relájate realizando ejercicios de respiración profunda o alguna otra estrategia que conozcas.
- Una buena manera es afrontar la causa que nos produce miedo, puedes descubrir que no tiene sentido y acabar riendo.

¿Has comprendido?

No olvides que el miedo nos avisa de que estamos amenazados. Sin embargo, a veces lo sentimos ante cosas que no deberíamos temer. En ese caso debemos intentar eliminarlo, aunque no siempre resulte fácil.

6.5. Reconocer y hacer frente a la culpa

Algunas veces, con intención o sin ella, hemos causado daño a alguien, lo hemos tratado injustamente o hemos estropeado algo, y después nos hemos sentido mal. La culpa nos hace caer en la cuenta de que hemos causado daño a alguien, o de que hemos sido injustos con él. La culpa sirve para señalarte que debes intentar reparar el daño hecho, o comprometerte a no volver a hacerlo en el futuro. Darnos cuenta de esto nos ayuda a pensar en los demás y a respetarlos, para no volver a hacerles daño.

Sin embargo, a veces podemos sentirnos culpables de algo que no hemos hecho o que no es tan grave. No es bueno atormentarse pensando que se es un inútil. Todas las personas, alguna vez, han causado daños y se han sentido culpables, y no por ello son unos inútiles, simplemente no supieron hacerlo de otra manera.

Consejos:

- Presta atención a los signos de tu cuerpo y lo que te gustaría estar haciendo en ese momento.
- Intenta definir lo que sientes. Piensa si has hecho daño a alguien, o has desobedecido a algunos de tus educadores, padres...
- Piensa si puedes hacer algo para remediar el daño.
- Haz propósito de enmienda: no volver a causar daños semejantes en situaciones similares.
- Todos tenemos derecho a equivocarnos, una disculpa a tiempo te liberará de ese sentimiento de responsabilidad.

Y recuerda:

Lo más importante de la culpa es que te impulsa a enmendar el daño ocasionado y comprometerte a no volver a hacerlo en el futuro. Ese compromiso por hacer las cosas mejor es lo más importante.

6.6. Reconocer y controlar nuestros enfados

En muchas ocasiones sentimos enfado o ira hacia otras personas o hacia nosotros mismos. Cuando alguien nos insulta, nos sentimos mal, nos enfadamos y nos enfrentamos a él por su falta de consideración hacia nosotros.

Nuestro enfado nos indica que algo no es como nosotros queremos o alguien nos está ofendiendo, que alguien se intenta aprovechar de nosotros, o que alguien está impidiendo que alcancemos nuestros objetivos.

Debemos intentar que no nos humillen de modo injustificado, pero debemos hacerlo sin utilizar la violencia. Es importante que controlemos nuestro enfado, y que nos hagamos respetar sin entrar en peleas.

Es bueno que tengas en cuenta:

- Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo: movimiento, tensión muscular, latidos rápidos, sudoración, enrojecimiento, calor, boca seca...
- Piensa en lo que te gustaría hacer: abrazar a alguien, pegarle, ayudarle, salir corriendo, esconderse, etcétera.
- Piensa si lo que ha sucedido nos ayuda o nos impide conseguir algo que deseamos.
- Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si has sido ofendido o agraviado por alguien y si este lo ha hecho de manera intencionada.



- Expón a esa persona tu malestar por lo que ha hecho o dicho. Comunícale sin hostilidad que te ha ofendido o humillado. Mantén controlado tu cuerpo. Respira lenta y profundamente.
- Si tu situación corporal es muy elevada, retírate de la situación, y una vez que hayas conseguido controlarte, comunica a esa persona tu malestar.

Y recuerda:

Recuerda que no hay necesidad de pelearse para hacer valer tus derechos. Es importante que se nos respete y que no nos humillen de forma injusta, pero debes conseguirlo sin pelearte y sin crearte enemigos. Respira y cuenta hasta 10 antes de dejarte llevar por el impulso de enfadarte. Tendrás tiempo de pensar las cosas con más frialdad.

6.7. Reconocer y disfrutar de la felicidad

Hay muchas ocasiones en las que nos sentimos alegres: cuando de forma inesperada nos regalan algo que deseábamos mucho, cuando ganamos en un juego difícil, o cuando volvemos a ver a un hermano o amigo al que echábamos de menos. Además, cuando ayudamos a otras personas también podemos sentirnos contentos, o cuando hacemos bien una tarea que nos han asignado.

Nuestras alegrías son más intensas cuando las compartimos con la gente que queremos. Es importante que comprendas que para ser felices tenemos que valorarnos a nosotros mismos y tener confianza en nuestras posibilidades para lograr nuestros objetivos, y que ayudando a nuestros compañeros, amigos, hermanos y demás tendremos más momentos de felicidad.

Te en cuenta estos consejos:

- Presta atención a tu cuerpo y a lo que quieres hacer en ese momento.
- Piensa en lo que está sucediendo ¿Te ayuda a conseguir algo importante para ti?
- Puesto que has logrado algo importante para ti, recréate en lo que sientes y disfruta de ello.

Y recuerda:

Nuestras alegrías son mayores cuando van acompañadas de las alegrías de las personas que queremos.

7. Habilidades alternativas a la agresión

Todos/as nosotros/as en cualquier momento o circunstancia queremos satisfacer unas necesidades y alcanzar el logro de nuestros deseos. Pero no siempre lo conseguimos. Nuestros intereses pueden entrar en conflicto con los de otras personas y puede que, entonces, sea imposible alcanzarlos. En esas circunstancias, no es extraño que sintamos el impulso de arremeter contra otra/s persona/s por entender que ella es la causante de que no logremos nuestras metas.

Pero, ciertamente, los comportamientos agresivos pueden tener consecuencias nefasta y, de hecho, nuestra historia personal y social está repleta de ellas. Agresiones y maltrato contra niños/as, contra mujeres, contra animales, xenofobias, guerras, etc. son ejemplos de esas consecuencias.

Cuando nos insultan, nos roban algo, nos ofenden, debemos hacernos valer, pero sin mostrarnos violentos. Las habilidades que vamos a entrenar en este módulo nos ayudarán a ello. Además, conforme vayamos practicándolas nos iremos dando cuenta de que merece la pena llegar a acuerdos, establecer compromisos de resolución de conflictos, cooperar, etc. que disputar continuamente con los demás.

7.1. No entrar en pelea

Esta habilidad te servirá para solucionar los problemas evitando las peleas, los gritos, las voces... Si conoces esta habilidad aprenderás a defenderte sin usar la violencia.

Es muy importante...

- No entrar en peleas, evitándolas e impidiendo que otros se peleen en nuestra presencia.
- Conocer cuándo va a ocurrir una pelea, porque de ese modo pondremos los medios necesarios para que no suceda.

Ten en cuenta que...

- Pelearse no es la mejor manera de conseguir lo que queremos, y cuando nos peleamos le hacemos daño al otro y a nosotros mismos.
- Cuando nos peleamos nos llaman la atención y nos sentimos mal, tristes, enfurecidos.
- Muchas veces es inevitable tener problemas con los demás, porque sus comportamientos nos hacen daño; en este caso la respuesta más adecuada es el diálogo.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Muchas veces, en las peleas, llevamos razón, pero la violencia no es una solución buena; lo único que conseguiremos será que se nos juzgue negativamente.

Consejos a tener en cuenta:

- Respira y cuenta hasta diez mentalmente.
- Detente a pensar por qué quieres pelearte.
- Piensa en la consecuencia de la pelea, en lo que probablemente sucederá después.
- Busca otra forma de conseguir lo que quieres.
- Elige la mejor forma de solucionar la situación y ponla en práctica.

¿Has comprendido?

Lo que has aprendido ahora es muy importante, porque:

- Muchas veces, en las peleas, llevamos razón, pero eso no significa que con una pelea vayamos a solucionar nada.
- Lo único que conseguiremos al pelearnos será que se nos juzgue negativamente.

Recuerda:

¡Hablando se entiende la gente!

7.2. Autocontrol

El autocontrol es lo que las personas utilizan cuando se sienten mal o están enfadadas por algo que le ha pasado, pero no quieren hacer nada al respecto sin antes tranquilizarse un poco y así no arriesgarse a cometer errores de los que luego podrían arrepentirse.

Una cosa importante...

No podemos evitar sentirnos mal en alguna ocasión con las cosas que nos pasan, pero podemos evitar que ese malestar nos haga cometer errores que nos harán sentir aún peor, simplemente evitando actuar empujados por nuestro enfado.

Ten en cuenta que...

- Utilizamos el autocontrol para no hacer lo primero que se nos ocurra, para reflexionar antes de actuar.
- La gente usa el autocontrol porque sabe que las cosas se entienden mejor una vez que uno se ha tranquilizado.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Autocontrolarse no es “tragarse” todo lo que nos hagan o digan, sino sólo responder de forma no agresiva, pero efectiva, a lo que nos ocurre.

Consejos:

- Identifica si la situación es o no de riesgo para ti.
- Concéntrate en tus reacciones internas (estás enfadada/o, acalorada/o, en tensión...) para saber si puedes perder el control.
- Piensa en como recuperar el control.
- Puedes contar hasta 10 en voz baja antes de decidir hacer algo
- Escoge la mejor forma de controlarte y ponla en práctica.

¿Has comprendido?

- La gente usa el autocontrol porque sabe que las cosas se entienden mejor una vez que uno se ha tranquilizado.
- Por esa razón te intentamos enseñar a controlarte, para que no actúes sin pensar en lo que haces, sino reflexionando antes.

7.3. Responder a las bromas

En muchas ocasiones somos objeto de bromas por parte de nuestros amigos, compañeros, familiares, etcétera. A veces, en vez de reaccionar adecuadamente, nos retraemos o nos enfadamos. Es posible que la intención del que hace la broma es la de molestartos, herirnos o ridiculizarnos aunque sea de forma inconsciente.

Esta interpretación puede ser o no correcta, pero en cualquier caso merece la pena que aprendamos a reaccionar ante ese tipo de situaciones. La inhibición y la agresividad nunca son buenas formas de transmitir lo que sentimos o pensamos.

Enfadarse no parece lo más adecuado, puesto que así estamos diciendo a la otra persona “has conseguido lo que pretendías”, y la próxima vez que quiera “picarnos” volverá a hacerlo. Frente al humor, humor, o ignorar con simpatía lo que dice.

Recuerda que nunca hemos de permitir que seamos blanco fácil para tomarnos el pelo.

Consejos:

- Decide si te están tomando el pelo ¿Te hacen bromas, murmuran, su intención es fastidiarte, pretenden reírse de ti?
- Piensa en la forma de solucionarlo (aceptándolo con simpatía, humor frente a humor, haz chistes, ignóralo...)
- Elige la mejor forma y ponla en práctica, evitando las alternativas que implican agresividad y comentarios maliciosos.

Recuerda que...

no debes permitir convertirte en blanco fácil de las tomaduras de pelo de los demás. Si te muestras enfadado estarás dándole a los demás exactamente lo que pretendían conseguir. Responde con otra broma o ignóralo discretamente, con simpatía y elegancia. No entres en su juego.

7.4. Negociar

Cuando dos personas no tienen la misma opinión sobre un tema pueden intentar llegar a un acuerdo. Es necesario conocer esta habilidad para poder ponerte de acuerdo con personas que tienen opiniones distintas a la tuyas.

Esta habilidad te ayudará a resolver conflictos que, si perduran, pueden generar enemistades y enfrentamientos innecesarios.

Negociar es importante para...

- Hacer las situaciones más agradables cuando llegamos a un acuerdo con la otra persona.
- Pedir ayuda a los demás cuando solos no podemos hacer lo que queremos. Ten en cuenta que...
- Cuando negociamos con alguien para llegar a un acuerdo, es muy importante contar con sus sentimientos.
- Negociar no es imponer lo que nosotros queremos por la fuerza, sin tener en cuenta la voluntad de la otra persona.
- No debemos dejar que otra persona imponga su voluntad sobre la nuestra si no estamos de acuerdo y supone un riesgo para nosotros.

Y... ¡¡¡Atención!!!

Negociar NO es discutir, NO es pelearse para que otros hagan lo que nosotros queremos; negociar es llegar a un acuerdo común, bueno para todos.

Consejos:

- Cuando estás hablando con alguien sobre algún tema, decide si tú y la otra persona tenéis diferentes opiniones.
- Dile a la otra persona lo que opinas sobre el tema, intentando no ponerte nerviosa/o.
- Pregunta lo que piensa
- Escucha su respuesta e intenta ponerte en su lugar.
- Sugiere un compromiso que tenga en cuenta tu opinión y la de la otra persona.

¿Has comprendido?

Negociar es algo muy importante porque:

- Ayuda a solucionar conflictos o diferencias de opinión de manera amigable.
- Es mucho mejor y más agradable llegar a un acuerdo con la otra persona que intentar imponer nuestra voluntad por la fuerza.
- Negociar se puede usar para pedir ayuda cuando solos no podemos hacer lo que queremos.

8. Nuestros derechos

- A ser tratado con respeto y a que nadie me maltrate.
- A decir que “No” ante lo que no me gusta, sin sentirme culpable.
- A preguntar cuando no entiendo algo.
- A tener mis propias opiniones y a cambiar de opinión.
- A equivocarme y a reconocerlo sin avergonzarme.
- A no ser perfecto/a.

Aprender que tenemos estos derechos, y ser un buen modelo de asertividad, nos ayudará a tener relaciones interpersonales positivas, y a afrontar situaciones negativas como el acoso. Inhibirá posibilidades de que nos relacionemos con otros desde el abuso, porque dispondremos de herramientas para comunicarnos eficazmente. Y nos permitirá no ser espectadores/as pasivos/as ante posibles injusticias presenciadas.

9. Qué es y qué no es bullying

9.1. 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"

9.2. 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.

9.3. 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 le 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

9.4. Qué NO es bullying

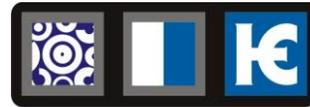
No todas las situaciones de violencia o agresiones entre escolares pueden considerarse maltrato por abuso entre iguales. En ocasiones, resulta difícil determinar cuándo se trata de un juego entre iguales y cuándo son ACCIONES VIOLENTAS CON INTENCIONES DE HACER DAÑO. La principal diferencia es que el 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
- 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
- Meterse con él o ella por ser diferente
- Robar sus cosas

¿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. Incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños. No se trata aquí el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen.

10. Consejos para tu seguridad usando Internet

Internet es una herramienta útil para infinidad de cosas. En Internet está el mundo. Por eso, es importante usarlo de forma positiva y responsable.

Consejos para usar tu móvil, ordenador o tableta:

- Comportate del mismo modo que lo harías en persona, sin hacer daño a nadie.
- No compartas comentarios, imágenes, vídeos, etc. ofensivos o agresivos porque esto significaría ser cómplice.
- Empatiza (ponte en el lugar del otro/a) con quienes sufren ofensas o agresiones.
- Entablar contactos con desconocidos, compartir información personal, contraseñas... puede suponer un riesgo para ti. Nunca sabrás con seguridad si la persona es a que dice ser.
- Es importante cuando navegas que diferencies entre la propaganda o los anuncios engañosos y los contenidos que pueden enriquecerte para alcanzar tus objetivos.
- No todo lo que encuentras en Internet es verdadero. Visita páginas de contenido fiable.
- Siempre que te encuentres con un problema (amenazas, chantajes, extorsión...) cuéntaselo a tus padres o a un adulto de confianza. Nunca te calles.

Anexos

- Cuaderno de educación en sentimientos.
- Cuaderno de habilidades sociales
- Cuaderno de habilidades alternativas a la agresión
- Habilidades sociales. Teoría y actividades por ciclos.
- Cuestionario de evaluación final para el/la técnico

Presentaciones. Powert Point

- Asertividad y estrategias. 5º y 6º de primaria
- Habilidades sociales 5º y 6º de primaria

Actividades

- Sopa de letras de habilidades sociales
- Crucigrama de habilidades sociales
- Fichas de habilidades sociales
- Actividades de habilidades sociales
- Piensa en una habilidad
- La flota de las habilidades sociales. Equipo A
- La flota de las habilidades sociales. Equipo B

Dinámicas

- Sesión 1 dinámicas emocionales
- Sesión 2 dinámicas emocionales
- Sesión 3 dinámicas emocionales
- Sesión 4 dinámicas emocionales
- Sesión 5 dinámicas emocionales
- Sesión 6 dinámicas emocionales

Vídeos (se encuentran en la carpeta VÍDEOS del pendrive)

- <https://www.youtube.com/watch?v=BJINazy-quQ>
Técnicas para expresarse de forma asertiva. 11'05'
- <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>
La Asertividad ¿Sabes lo que es? 5' 17'' (Apropiado para padres)
- <https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>
ASERTIVIDAD 4' 04'' (Tres cortos de dibujos sin diálogo. Ideal para introducir el tema de habilidades sociales en 5º y 6º)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ITODNyJVD-o>
Posible solución a los conflictos del salón de clases: Video para reflexionar 3' 01'' (primaria y ESO. Sin diálogo, fotografías y texto)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1nWWC7K0Ckg>
Especial para niños, especial para todos, un hermoso mensaje. 3' 19'' (Dibujos sin diálogo. Ideal para hablar de los sentimientos. Primaria y ESO)

Libros para usar como material de apoyo (disponibles en la biblioteca municipal de Hellín)

- *Acoso escolar ¡NO!*. Stephanie Duval, Manu Bisteau (Historias cortas presentadas con viñetas. Interesante para usar como lectura en el aula)
- *Rojo o por qué el bullying no es divertido*. Jan De Kinder (Grandes ilustraciones y lectura breve)
- *Qué me dices de... violencia escolar*. Manuel Armas Castro, Laura Armas Barbazán (Contenido informativo de apoyo a las actividades. Se puede utilizar como lectura)