

PREVENCIÓN DEL BULLYING



**UNIZAR-MAGISTERIO PRIMARIA GRUPO 3
PSICOLOGIA DEL DESARROLLO
GRUPO10B: NAIARA MARTÍN, SOFÍA FERNANDEZ,
MARIO RUIZ, ANA SANTAFE Y LEYRE MUÑOZ**

ÍNDICE

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
2. ACTIVIDADES.....	2
3. REFLEXIÓN DEL TRABAJO.....	5
4. ANEXO.....	6
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	6

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El acoso escolar, frecuentemente conocido como bullying, es un problema actual que interfiere en la convivencia, la salud mental y el crecimiento cognitivo y socioemocional del alumnado. La persona acosadora se caracteriza con un comportamiento agresivo, intencional y recurrente, que emplea en medio de una relación desigual de poder con la persona que acosa. (Olweus, 1993)

Esta conducta puede expresarse físicamente, verbalmente, socialmente o mediante el ciberacoso.

Las investigaciones han evidenciado que el acoso escolar afecta de manera negativa no solo a las víctimas, sino también al ambiente escolar en su totalidad. Las personas afectadas suelen padecer ansiedad, depresión, bajo desempeño escolar e incluso pensamientos suicidas. (Ortega, 2010) En cambio, los agresores, cómo hemos nombrado anteriormente, pueden tener el peligro de desarrollar conductas antisociales a largo tiempo.

La escuela desempeña un rol esencial en la prevención y tratamiento del acoso escolar. Tanto la clase, como el colegio en general, deben ser ambientes seguros que fomenten la empatía, el respeto y la solución pacífica de conflictos. Añadir el tema del acoso escolar en el currículum conciencia a los alumnos y alumnas, y potencia sus capacidades socioemocionales. (Avilés Martínez, 2013)

En definitiva, tratar el bullying en el aula no debería ser una recomendación, sino una obligación puesto que disminuye notablemente los casos de acoso escolar; y además, promueve una cultura escolar incentivada en la convivencia, la igualdad y el bienestar de todos/as los miembros/as de la comunidad educativa.

2. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 ("PONTE EN SU LUGAR")

La primera actividad que vamos a realizar se llama "Ponte en su lugar".

La finalidad de esta dinámica es sensibilizar a los alumnos sobre las diferentes formas en que se manifiesta el bullying, desde los diferentes puntos de vista, ayudándoles a comprender cómo se siente cada persona involucrada en una situación de acoso escolar.

A través de la interpretación de distintos roles, los alumnos/as podrán reflexionar desde una posición más empática, tomar conciencia del impacto que tienen sus acciones, y entender la importancia de actuar correctamente frente a situaciones de acoso.

Durante la actividad, el alumnado participará en un juego de roles. Cada estudiante recibirá al azar una tarjeta repartida por el profesor, que representará a uno de los siguientes personajes:

- La víctima: Es la persona que sufre el acoso, suele sentirse triste, asustada, insegura o sola.
- El acosador/a: Es quien realiza las acciones ofensivas hacia la víctima, puede ser de forma verbal, física o psicológica.

- El observador/a: Es quien presencia la situación de acoso, pero no actúa, se mantiene en silencio, puede llegar a apoyar al acosador, o solo no intervenir por miedo.
- El defensor/a: es quien decide intervenir para apoyar a la víctima. Puede consolarla, pedir ayuda o enfrentarse al agresor.

**Cartas adjuntas en el anexo 1*

Una vez repartidas las tarjetas de manera aleatoria, nadie sabrá qué papel tiene cada compañero/a hasta que inicie la dinámica.

Se propondrá un escenario ficticio relacionado con la vida escolar, por ejemplo una clase tradicional, o algún juego en la asignatura de educación física; y los alumnos/as deberán improvisar una pequeña actuación conforme el papel que le ha tocado.

Una vez finalizada la primera ronda se abrirá un espacio de reflexión, donde se debatirá qué carta tenía cada uno/a, y se plantearán preguntas como: ¿Cómo te sentiste en tu rol?, ¿qué pensaste durante la actuación?, ¿Te ha parecido fácil actuar así?, ¿Qué harías en una situación real?, ¿Cómo se puede ayudar a una víctima de bullying?.

Para fomentar una comprensión más profunda, se repetirá la dinámica cambiando los roles. Así, cada alumno o alumna tendrá la oportunidad de vivir la experiencia desde un par de perspectivas diferentes.

Materiales:

- Cartas del juego

Objetivo:

Con esta actividad buscamos fomentar la empatía y el respeto hacia los demás, hacer visibles las emociones y consecuencias del bullying en todas las personas que intervienen, Dar herramientas para saber cómo actuar de forma responsable en situaciones de acoso, impulsar el trabajo en equipo, comunicación, y promover el apoyo mutuo y la no violencia.

ACTIVIDAD 2 (“EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES”)

La segunda sesión la hemos llamado “El semáforo de las emociones”; y la desarrollamos a continuación.

1. Repartir un semáforo a cada alumno/a

Al principio de la actividad, se entregará a cada alumno/a el dibujo de un semáforo en blanco con tres círculos. Este semáforo servirá para que los alumnos representen cómo se sienten y cómo las palabras o acciones de los demás les afectan.

**Imagen del semáforo adjunta en el anexo 2*

2. Pintar el semáforo y asociar ideas a cada color

Una vez que todos/as tengan uno, pintaran los tres círculos del semáforo con sus colores correspondientes, y asociarán a su vez, cada uno de ellos con diferentes emociones:

- Rojo: Representa las emociones negativas (como sentirse triste, bajo de ánimos, enfadado, excluido, insultado...).
- Amarillo: Representa las emociones confusas (como sentirse dudoso, inseguro o ligeramente molesto, sin ganas de mucho "jaleo"...).
- Verde: Representa las emociones positivas (como sentirse bien, incluido, respetado...).

A continuación, los alumnos escriben palabras o frases cortas que asocian personalmente con cada color:

- Rojo: "No puedes jugar", "Qué pesado", "No puedes jugar", "Eres tonto".
- Amarillo: "Era broma", "No te enfades", "Entiendo tu opinión pero no pienso igual", "No sé si te lo he dicho mal".
- Verde: "¿Te ayudo?", "Me gusta cómo lo haces", "¿Quieres jugar conmigo?", "¡Vamos juntos!".

3. Terminar el semáforo

Una vez realizados los pasos anteriores, cada alumno/a pegará una tira de velcro justo al lado del semáforo; y también, elaborarán de manera individual una flecha a la que añadirán un trozo de velcro para poder pegar en la cinta de al lado

**Ejemplo de algo similar al resultado que se espera adjunto en el anexo 2*

4. Semáforo emocional diario

Cada mañana, al llegar a clase, cada estudiante colocará la flecha al lado del color del semáforo que representa cómo se siente ese día. Durante el día, la flecha se puede mover si el alumno cambia de emoción, reflejando cómo se siente en diferentes momentos.

Este paso es individual pero visible para todos, permitiendo que los compañeros/as se den cuenta de cómo están los demás, para así, poder pensar lo que van a decir o cómo actuar antes de hacerlo.

5. Reflexión en grupo

Una vez todos los alumnos/as han creado su semáforo y su flecha, se realiza una reflexión grupal guiada por preguntas como:

- ¿Cómo está hoy nuestra clase? ¿Hay muchos verdes? ¿Algún rojo?
- ¿Qué podemos hacer si vemos que un compañero está en rojo?
- ¿Por qué es importante saber cómo se sienten los demás?
- ¿Qué palabras podemos decir para ayudar a alguien a pasar del rojo al verde?
- ¿Nos damos cuenta de que nuestras palabras tienen poder?

Materiales necesarios:

- Una fotocopia de semáforo por cada alumno/a
- Velcro
- Pinturas de colores

- Folios de colores para realizar la flecha

Objetivo:

El objetivo de esta actividad es ayudar al alumnado a entender y compartir sus emociones, fomentando la empatía y el respeto entre ellos. Queremos que aprendan a reconocer cómo se sienten cada día, a ser conscientes de cómo las palabras y acciones de los demás pueden afectarles y a expresar sus emociones de forma saludable.

Con esta dinámica, buscamos crear un ambiente en el aula donde todos/as se sientan aceptados, escuchados y apoyados, sin importar las diferencias. Al poner en práctica el semáforo emocional, los alumnos/as no solo identifican sus propios sentimientos, sino que también se dan cuenta de cómo los demás se sienten, lo que les ayuda a ser más amables y considerados.

(En la presentación de genially, solo aparece una diapositiva en la que se muestran los colores, ya que está pensada para captar la atención de los niños y niñas, y ayudarles a entender el contenido de forma más sencilla. Por tanto, el resto de la información necesaria se muestra en este documento.)

3. REFLEXIÓN DEL TRABAJO

El tema del acoso escolar es muy importante ya que todavía no se ha extinguido por completo por ello queremos implementar estas actividades que pueden ayudar mucho a los alumnos para que trabajen la empatía, el respeto y la convivencia.

Para poder identificar estas conductas vamos a emplear dos tipos de actividades la primera será un juego de cartas donde los alumnos interpretan diferentes personajes y así puedan ver cómo se siente en el papel de cada uno consiguiendo que sean conscientes de lo que pueden estar pasando los niños y niñas que están en esas situaciones y así puedan reflexionar. En la otra actividad llamada Semáforo de las emociones representa una forma sencilla pero muy útil de acercar a los alumnos a la inteligencia emocional. Utilizando una herramienta visual y cotidiana como el semáforo, los niños y niñas aprenden a identificar, expresar y compartir cómo se sienten. Los discentes podrán ver entre ellos cómo afectan las cosas que se dicen y así pueda cambiar, ellos lo identificarán dependiendo del color del semáforo. Otro apoyo serían las flechas las cuales ayudan a que identifiquen que conductas apoyan a sus compañeros y de esta manera recurren más a estas y puedan cambiar un mal día de una persona en uno bueno.

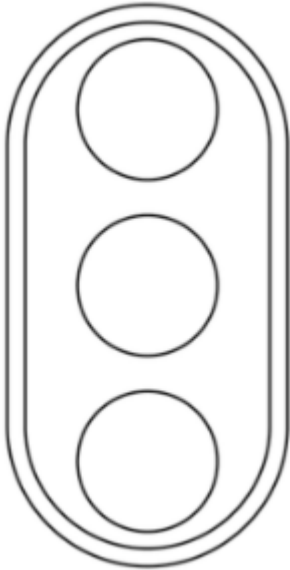
En conclusión, pretendemos que al realizar estas actividades se cree una conciencia de grupo en el que ya no se vean como seres individuales sino como miembros de una comunidad educativa en la que predomine la ayuda y el respeto mutuo. Logramos un éxito completo si el alumnado sintiera la necesidad de contárselo a sus amigos, familiares y así la red de redes cada vez fuera más amplia y la concienciación fuera cada vez mayor.

4. ANEXO

ANEXO 1

[Enlace a las cartas clicando aquí](#)

ANEXO 2



Esta es la imagen del semáforo que habrá que imprimir y entregar para la segunda actividad.



Esta es la imagen de un ejemplo similar al resultado que se espera

Enlace al genially: [Genially](#)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.10114>
- Ortega, R. (2010). Violencia escolar: Una perspectiva internacional. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(1), 25-44.
<https://rieoei.org/RIE/article/view/1791>
- Avilés Martínez, J. M. (2013). *El bullying: Cómo detectarlo, prevenirlo y afrontarlo desde el aula*. Ediciones Pirámide.
<https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=9788436823844>