

JUNTOS TODO ES MEJOR

¡SEAMOS AMIGOS!



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

¿QUE PODEMOS HACER LAS FAMILIAS?

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS



PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE 6 A 12 AÑOS

Autoría:

María Cruz Torrijos García

Ilustraciones:

laulaenlaseuatinta: Laura Broch Pesudo y Laura Pitarch Castellote

Coordinan:

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2016

Maquetación e impresión:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

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

Desarrollo de habilidades
sociales, emocionales
y de valores para la
prevención del acoso
escolar



Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de valores para la prevención del acoso escolar

Una definición de acoso escolar o maltrato entre iguales sería: Un niño o una niña está siendo acosado cuando es expuesto a acciones negativas, que pretenden causarles daño o malestar, continuadamente y de forma intencionada por parte de uno o más chicos o chicas, y donde se da un desequilibrio de poder o de fuerza de modo que la víctima de acoso tiene mucha dificultad para defenderse.

El acoso puede manifestarse con daño físico, o psicológico (verbal, mediante insultos, amenazas, hostigamiento, humillaciones...) y social, buscando el aislamiento y el rechazo del resto hacia la persona acosada.

En las investigaciones realizadas se describen tres perfiles distintos en una situación de acoso. Chicos o chicas: acosadores, acosados y espectadores. Estos últimos son los testigos de las situaciones de acoso. Pueden ser espectadores activos, partícipes de la situación o pasivos, guardando silencio. En ambos casos sostienen las situaciones de acoso. Cualquier niño o niña en alguno de estos tres perfiles necesita ayuda.

Algunos factores que pueden proteger a nuestros hijos e hijas frente al acoso son: Que tengan autoestima, amor propio (respeto y una buena valoración hacia sí mismos), que conozcan sus derechos y que tengan las habilidades sociales necesarias para defenderlos, o para saber pedir ayuda cuando la necesitan, y para esto último, es importante que tengan confianza para contar con sus padres para cualquier cosa que les pase.

A continuación, desarrollaremos estas cuestiones en las que padres y madres tenemos mucho que aportar.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Es escuchar y hacer que el otro se sienta escuchado. Escuchando activamente a nuestros hijos e hijas, aprenderán que nos importa lo que nos cuentan, y facilitará que quieran contarnos sus cosas. Si cada vez que nos cuentan algo, les escuchamos, cuando pase algo especialmente grave, es mucho más probable que nos lo cuenten también.

Escucharles les demuestra que ellos y sus cosas son importantes para nosotros. La autoestima se construye con estos cimientos.

Algunas pautas:

Escuchemos con interés, sin distraernos, dejando de lado lo que estemos haciendo. Nos ayudaremos de la comunicación no verbal, mirándoles, haciendo gestos (de asentimiento cuando comprendemos y de duda cuando no), mediante interjecciones “ajá...” “ah...” “claro...”, y respetando el silencio si lo hay, sin prisas, dejando que hablen sin interrumpirles, pidiendo

aclaraciones si las necesitamos cuando acaben, y dando *feedback* de lo que hemos entendido.

Empaticemos. Hagamos el esfuerzo de intentar ponernos en su lugar y entender lo que sienten.

Transmitamos aceptación incondicional.

HABILIDADES EMOCIONALES

Desde las familias podemos ayudar a que adquieran habilidades emocionales ayudando a nuestros hijos e hijas a:

- **Reconocer sus emociones.** Preguntando a menudo qué sienten y ayudándoles a ponerlo en palabras. Por ejemplo, si sintiera ansiedad o tristeza porque está siendo acosado/a, o culpabilidad si presenciara estas conductas.
- **A expresarlas** y encauzar las necesidades que derivan de sus emociones. Expresar lo que se siente produce alivio. Por

ejemplo, podemos enseñarles a expresar la tristeza, la culpa, la ira, o la frustración, en vez de agredir o hacerse daño. Expresar lo que sienten es el primer paso para solucionar los problemas. Después es más fácil que otros les ayuden a sentirse mejor y a encontrar una solución.

- **A aceptarlas.** Las emociones no son buenas ni malas, son inevitables. Todos tenemos derecho a tener sentimientos, aunque sean negativos. Los sentimientos hay que aceptarlos, lo único que se puede limitar son las conductas, que si son agresivas, hay que aprender a expresarlas y canalizarlas de forma positiva, sin hacer daño a los demás. En nuestro caso, podríamos aceptar su frustración, pero no podríamos aceptar que realizaran conductas que dañaran a los demás.
- **A comprenderlas,** en relación con las situaciones en las que se producen. “Es normal que sientas rabia en este momento, cuando no respetan tus cosas”. “Tienes miedo porque crees que te pueden llamar chivato y que te perjudicaría a ti”.

- **A regularlas.** Enseñando autocontrol. Nosotros aceptaremos sus emociones y daremos pautas para controlarlas sin dañar a otros, buscando otras formas de expresarlas de forma adecuada.
- **A remontar la frustración** y aprender que es posible motivarse a uno mismo ante las adversidades. La vida traerá dificultades y frustraciones, es importante aprender a remontarlas.
- **A reconocer las emociones de los demás, y a empatizar con ellos,** podemos practicar esto juntos preguntándoles cómo creen que se sienten otros en diversas situaciones (cuando alguien es acosado o agredido, cuando hay una injusticia, cuando se aprovechan de uno, saber distinguir cuando ante una broma un niño lo pasa mal o le resulta divertido, etc.). Practicar a través de figuras cercanas como hermanos u otros familiares, o a través de las películas, noticias...

- **Enseñarles a pedir perdón** cuando han dañado a alguien, e intentar reparar el daño.

Las habilidades emocionales son clave para que nuestros hijos e hijas puedan abordar las situaciones y encontrar soluciones. Por ejemplo, se han conseguido resultados positivos en el descenso de comportamientos agresivos.

LA ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad de comunicación que nos enseña a defender nuestra opinión y sentimientos, a decir que “no”, a hacer y recibir críticas, halagos, a pedir ayuda o favores... defendiendo nuestra posición firmemente, pero sin agresividad, y sin herir los sentimientos de los demás.

Algunas pautas para promoverla en nuestros hijos e hijas:

Lenguaje no verbal: Podemos enseñarles a proyectar la voz de forma clara y audible, a sostener la mirada de sus interlocutores,

a mantener una posición erguida, por ejemplo, cuando están expresando su opinión o sus sentimientos.

Mensajes yo. Cuando hagan una crítica, o la reciban, o defiendan su opinión... que utilicen *mensajes yo*, que se construyen del siguiente modo:

Comienza admitiendo la subjetividad EN PRIMERA PERSONA. Continúa hablando desde los sentimientos. "Yo creo, yo siento, me molesta, me duele, me enfada" ... Describe concretamente lo que quieres que el otro cambie. Evita generalizaciones, y cambia el verbo *ser* por el verbo *estar*. SER implica un rasgo, algo que no podemos cambiar, una etiqueta. ESTAR, alude a un estado, algo que puede cambiarse. Por último: aporta soluciones, pide al otro lo que quieres que haga.

Ejemplos: partiremos de un mensaje "Tú" (que hay que evitar, porque atacan al otro), para construir un mensaje "Yo".

- **Situación en la escuela.**

- Mensaje "Tú": *"Eres un tramposo, siempre haces trampas"*.

– Mensaje “Yo”: *“Estoy enfado contigo porque la pelota ha salido del campo, lo hemos visto. Me gustaría que lo reconocieras y la pasaras porque sacamos nosotros.”*

• **Situación en la familia.**

– Mensaje “Tú”: *“Eres un cobarde, no sabes defenderte”.*

– Mensaje “Yo”: *“Me siento mal cuando veo que estás triste y no sabes qué hacer en esas situaciones. Si quieres hablamos sobre ello”.*

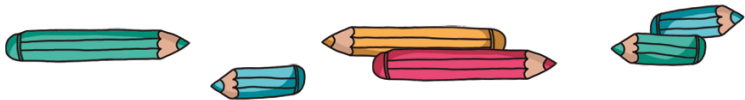
SABER PEDIR AYUDA

Es fundamental hacerles ver que no han de sentirse culpables por ello. Pedir ayuda es un derecho. Igual que tenemos derecho a decir que “No” si alguien nos pide hacer algo que no queremos hacer. Para prevenir de situaciones de acoso, es importante trabajar la diferencia entre ser chivato y ser solidario o defender nuestros derechos. Enseñarles a pedir ayuda cuando se sienten mal, a nosotros o a otras personas de confianza (tutor/a, compañero/a, etc.).

ENSEÑARLES A NUESTROS HIJOS E HIJAS QUE TIENEN DERECHOS

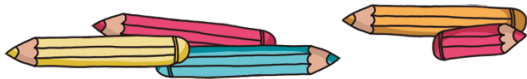
A ser tratados con respeto y a que nadie les maltrate. A decir que "No" ante lo que no les gusta, sin sentirse culpables. A preguntar cuando no entienden algo. A tener sus propias opiniones y a cambiar de opinión. A equivocarse y a reconocerlo sin avergonzarse. A no ser perfectos.

Enseñar a nuestros hijos e hijas que tienen estos derechos, y ser un buen modelo de asertividad, les ayudará a tener relaciones interpersonales positivas, y a afrontar situaciones negativas como el acoso. Inhibirá posibilidades de que se relacionen con otros desde el abuso, porque disponen de herramientas para comunicarse eficazmente. Y les permitirá no ser espectadores pasivos ante posibles injusticias presenciadas.



TRANSMISIÓN DE VALORES

Como padres y madres somos modelos de comportamiento para nuestros hijos e hijas, por lo que podemos ayudarles a adquirir valores universales como la solidaridad, el respeto a los demás... derechos humanos y derechos de los niños, a través de nuestras actitudes y conductas de aceptación y rechazo de algunas situaciones de nuestro entorno haciéndoles ver que rechazamos comportamientos violentos, el abuso y el matonismo. Y reforzamos los comportamientos de ayuda, de solidaridad, y de unión ante el abuso. Es importante que vean que damos importancia a estos aspectos, y cuál es nuestra opinión. Podemos utilizar cuantos recursos estén a nuestro alcance: películas, noticias, sus propios comportamientos con hermanos/as, o los de compañeros/as, vecinos/as, etc.



AUTOESTIMA

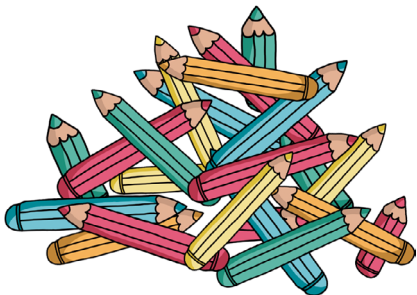
La autoestima, el aprecio y respeto que nos tenemos a nosotros mismos depende de varias cosas:

La valoración que hacemos de nuestro propio yo, que en nuestra infancia depende y mucho de la imagen que nos devuelven las personas significativas, como un espejo, y en especial, la nuestra, como padres y madres. Por eso, es fundamental que nuestros hijos e hijas se sientan aceptados, importantes, escuchados y valorados. Tanto hijos como hijas, en igualdad de condiciones, así tengan facilidades o dificultades para las cosas. Esto no es importante para la autoestima. No hace falta ser los mejores, sino sentirse respetados y aceptados, y saberse con derecho a ser queridos y valorados como cada uno es.

Aceptarlos incondicionalmente. Ser para ellos alguien en quien puedan confiar. Enseñarles el mundo. Escucharles haciendo que lo sientan. Que sepan quererse y respetarse y buscar el respeto de los demás, bien por sí mismos, o bien pidiendo ayuda.

AYUDARLES A QUE SEAN CONSCIENTES DE QUÉ ES O NO ACOSO

Muchas veces ellos pueden no saber cuándo es y cuándo no es acoso, por lo que es necesario que les ayudemos a discriminar las situaciones con las características de intencionalidad, repetición y desequilibrio de poder. Por ejemplo, con situaciones cotidianas, experiencias de otras personas: Si haces una broma a un niño/a y se ríe contigo, todo está bien. Si le haces una broma una vez, y se pone triste, es que le ha molestado y se tendría que ver por qué y pedir perdón. Si sabes que le molesta, y le repites esas bromas durante mucho tiempo delante de otros, habría que valorar entonces si es una conducta de acoso.



SEÑALES DE ALERTA

Conocemos a nuestros hijos y a nuestras hijas, quizá esto parece suficiente, sobre todo si hemos establecido un vínculo basado en la confianza, la comunicación y la aceptación, pero, a veces el miedo paraliza, y puede hacer que teman contar lo que les pasa, tanto si sufren acoso, como si son testigos de ello, e incluso si han tenido comportamientos de abuso o acoso hacia otros. En todos los casos, nuestros hijos o hijas necesitan nuestra ayuda. Es recomendable estar atentos a señales como:

Angustia para asistir al colegio. Descenso brusco del rendimiento académico. Pesadillas o insomnios habituales... Problemas con la alimentación. Quejas inespecíficas reiteradas. Síntomas de ansiedad. Si traen golpes, moratones, arañazos... que no tienen explicación normal, o vienen con la ropa o el material estropeado... Si tienen comportamientos violentos también en la familia, contra hermanos, abuelos, padres... Insultos, ira exagerada, ridiculización de otros, abuso, tiranía excesiva.

INTERNET: TELÉFONOS MÓVILES Y TABLETAS

Internet es una herramienta útil para infinidad de cosas. En internet está el mundo. Por eso, es importante enseñarles a usarlo de forma positiva y responsable. Hacerles conscientes que han de comportarse del mismo modo que lo harían en persona, sin hacer daño a nadie, ni compartir comentarios ofensivos o agresivos, porque esto significaría ser cómplice. Recordarles la necesidad de empatizar con quienes sufren ofensas o agresiones. Y ponerles sobre aviso de las consecuencias que puede conllevar compartir estos comentarios.

Informarles sobre los riesgos de entablar contactos con desconocidos, compartir información personal, contraseñas...

Acompañarles cuando navegan para poder enseñarles a diferenciar entre la propaganda o los anuncios engañosos y los contenidos que pueden enriquecerles y ayudarles en sus objetivos.



Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es