



# Guía práctica

*Para el aula ante el*

# acoso escolar



Ajuntament de  
Massamagrell



El ayuntamiento de Massamagrell desde la Concejalía de Educación y sus presupuestos participativos puso en marcha en 2020 el proyecto de una **“Guía práctica para el aula ante el acoso escolar”** para los centros educativos de Massamagrell que se complementara con toda la información existente desde la Conselleria d’Educació de la Generalitat Valenciana y el Ministerio de Educación.

Este documento reúne actividades y ejercicios que ayudan a educadores y también a las familias no solo a detectar y actuar ante el acoso escolar sino a restablecer y curar la herida de los menores que lo sufren, así como de aquellos que implementan el acoso.

# ÍNDICE

Pag.

04

**INTRODUCCIÓN**

Pag.

10

**HERRAMIENTAS  
Y ACTIVIDADES  
PARA EL AULA**

Pag.

31

**LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL PARA CURAR  
LA HERIDA TRAS EL ACOSO  
ESCOLAR**

Pag.

58

**DECÁLOGO  
ANTE EL ACOSO  
ESCOLAR**

Pag.

62

**CONCLUSIONES  
Y RECURSOS**

# 01

# INTRODUCCIÓN

## ¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar es una conducta, acción y toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que realiza un estudiante contra otro de forma reiterada y a lo largo del tiempo, en la que solo o más alumnos amenazan, pegan, insultan, chantajea, ignoran, roban, difunden rumores, rompen cosas o aíslan de manera intencionada, sistematizada y prolongada en el tiempo a un compañero/a.

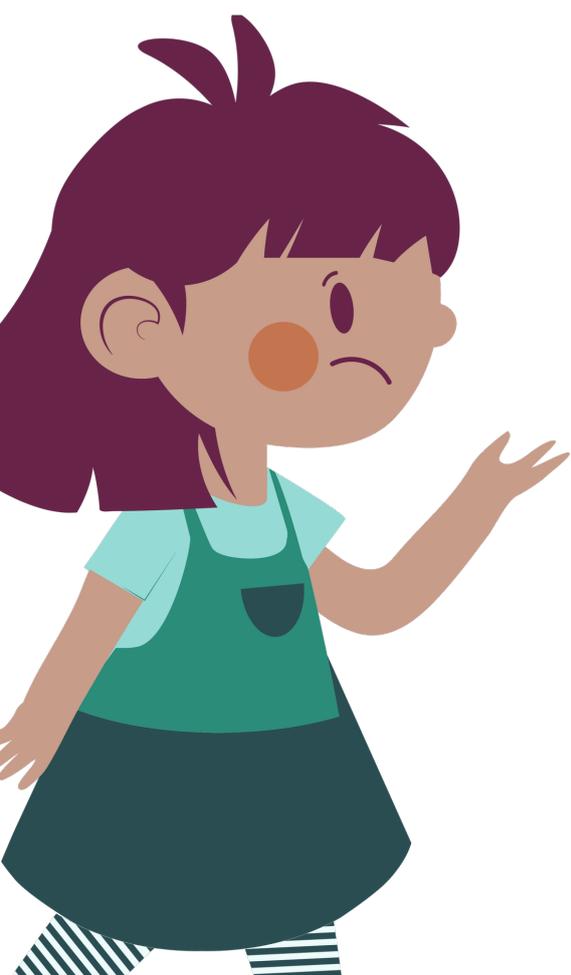
Se asienta en la desigualdad de poder, el desequilibrio de fuerzas a nivel físico, social o psicológico entre el acosador y la víctima y producen en ésta sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad.

Estas acciones llevadas de forma reiterada y prolongada en el tiempo a través de las redes sociales y las diferentes Apps (WhatsApp, Telegram, chat, grupos, etc.) junto con envío de mensajes ofensivos y amenazas, la suplantación de identidad, el pirateo de una cuenta personal, la difusión de información personal, el retoque de fotos y videos comprometidos que pretenden la humillación de un compañero es una extensión del acoso escolar llevado a la red denominado ciberacoso.



## ¿Existe un perfil del menor acosado/a?

Según los estudios desarrollados en el **Plan Estratégico de Convivencia Escolar** en su Línea 6 "Prevención y control de incidentes violentos o de acoso en los centros educativos" basado en los testimonios de menores víctimas de acoso que llaman al teléfono unificado de atención a las víctimas 900 018 018, el acoso escolar:



- Supone un 22,6% del total de las llamadas atendidas (18.061 de las cuales 4.084 son por acoso escolar).
- La edad más habitual de las víctimas se concentra entre los 8 y los 14 años.
- Las niñas entre 12 y 13 años son el grupo que sufre en mayor medida acoso escolar.
- Un 2% de las víctimas sufre algún tipo de discapacidad.
- Lo más habitual es que el acoso lo realicen varios compañeros varones mientras que en el caso de las chicas acosadoras suelen actuar de forma individual.
- El 64,4% de las veces el acoso escolar se produce en el recreo frente a un 55,7% en el aula. Fuera del centro tienen lugar un 18,6% de los casos.
- En el caso del ciberacoso hay más chicas que chicos, siete de cada diez, son víctimas acosadas y tienen una edad superior a la media del acoso escolar, 13,6 años.



## ¿Cómo diferenciar un caso de acoso escolar frente a un problema o conflicto de convivencia?

El acoso es violencia y maltrato. Para que podamos hablar con propiedad se tienen que dar una serie de elementos imprescindibles:

### **Desequilibrio:**

Diferencia de jerarquía entre el agresor/a y la víctima. La superioridad del acosador/a o acosadores provoca un sentimiento de indefensión que paraliza a la víctima.

### **Intencionalidad:**

El agresor quiere hacer daño, especialmente cuando ya es consciente de que la conducta produce sufrimiento en la víctima.

### **Repetición:**

La reiteración de los comportamientos agresivos.

Si no se dan estas circunstancias, no deberíamos hablar de acoso entre iguales. Puede haber violencia entre compañeros y no existir acoso.

# ¿Cuáles son las conductas y señales de la víctima y del agresor ante el acoso?

---

## En un menor que sufre acoso:

Es común que tengan reacciones emocionales extremas como el llanto o la ira incontrolada. Apatía, tristeza, irritabilidad, ansiedad, estado de alerta constante, malestar generalizado, dolores de cabeza o dificultades del sueño y pesadillas..

Aislamiento social e introversión, saldrá menos con sus amistades habituales y permanecerá más tiempo solo/a que el resto de los niños/as. Es posible que se niegue a hablar del colegio/instituto o sus amistades, cambiando rápidamente de tema o evitando hablar sobre ello.

Problemas de concentración y de memoria, suele ir acompañado de una disminución en el rendimiento académico.

Negativa a ir al colegio o aparición de malestar en el momento de ir. Puede ser común que salga más tarde de casa, llegando con el tiempo justo al aula. También es común que falte al colegio de forma recurrente por temas de salud.

Negación de las agresiones o la situación de acoso e incluso justificaciones de estas como bromas.

En casos extremos puede haber amenazas e intento de suicidio.

## En un menor que acosa:

Ausencia de empatía con el sufrimiento de los demás.

Intolerancia hacia lo que no le gusta.

Suele comportarse de forma prepotente y dominante con sus hermanos y amigos. Es común que provoque peleas entre compañeros o excluya a otros niños en los juegos.

Se enorgullece de sus conductas agresivas, habla mucho de peleas o enfrentamientos y no asume ningún tipo de responsabilidad por sus conductas.

Suele hablar de forma despectiva de otros compañeros o se burla de ellos.

Poca tolerancia a la frustración se puede observar en juegos o a la hora de realizar actividades en el aula.

# ¿Qué pueden y deben hacer los colegios de Massamagrell?



- Los centros escolares de Massamagrell ante la información de la existencia de un caso de acoso escolar hasta llegar a una conclusión provisional que determine si es un caso de acoso o cualquier otro tipo de conflicto, deben asegurar que:
- Cualquier denuncia de una situación de acoso escolar va a ser atendida y estudiada.
- Si la víctima habla, se le va a escuchar, apoyar y acompañar.
- El centro va a investigar y recabar información hablando con las partes implicadas, informando al equipo directivo, de orientación y profesorado.
- El centro va a promover espacios de diálogo donde intervenir situaciones de acoso escolar para dar pie a hablar como se actúa ante la víctima trabajando el tema con el alumnado en las tutorías grupales e individuales.
- Se explica detalladamente la diferencia entre chivarse e informar. Cuando se trata de defender a una víctima no existen chivatos/as, solo son compañeros/as que informan de la situación.
- Se describe muy bien a cada una de las personas que intervienen cómo se va a actuar, con el fin de que pierdan el miedo a posicionarse al lado de la víctima.
- Ofrece al alumnado toda la información sobre dónde hay que ir o con quien hay que hablar para explicar situaciones de acoso escolar. Esa persona debe estar claramente identificada y ser fácilmente localizable en el centro educativo.
- Hablar con las familias implicadas.
- Aplicar las medidas incorporadas en la comisión de convivencia o consejo escolar según el reglamento de régimen interno de cada centro.
- Hacer un seguimiento y evaluación.
- Asimismo, los centros educativos también deben actuar ante casos de ciberacoso aunque el acoso ocurra fuera del centro pues el problema, al tratarse de su alumnado, también se hace extensivo en el aula.

# ¿Qué se puede hacer para prevenir el acoso escolar?

La educación en valores y la formación en inteligencia emocional (empatía) y resolución de conflictos es una excelente base para evitar el acoso escolar. Para ello, se ha creado la **Guía Práctica para el aula ante el acoso escolar** donde se plantean actividades y herramientas de ayuda que brindan elementos de análisis que permiten al alumnado tomar conciencia de la responsabilidad y capacidad que tienen para prevenir y frenar situaciones de acoso escolar entre sus compañeros/as, ya que deben saber que:

- **Que no se trata de un asunto privado entre el acosador y la víctima**
- **Que tienen derecho a sentirse seguros en su centro educativo y si son víctimas de acoso escolar pueden contarle a alguien de confianza.**
- **Que si piensan que no es su problema, que se pongan en el lugar de la víctima.**
- **Que el acoso escolar no se combate con violencia.**



# 02

## Herramientas y actividades para el aula

El miedo, la ira, la tristeza, el asco, la sorpresa y la alegría, es decir, nuestras emociones básicas, acompañan diariamente la actividad educativa en los centros escolares, por ello, es necesario disponer de recursos didácticos para la práctica en el aula que ayuden a la prevención de problemas de conducta pues esta situación se convierte en la antesala al acoso escolar.

La ira es uno de los factores desencadenantes de la violencia. Cuando hablamos de ira estamos haciendo extensivo una serie de matices como son la rabia, el enfado, la indignación, el odio, la furia, etc.

Se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan a los valores o libertad personal. Nos enfadamos y sentimos ira, en menor o mayor medida, básicamente por dos razones:

- 1.-Cuando las cosas no salen como queremos.
- 2.-Cuando alguien no nos trata como creemos que nos merecemos.

La ira activa los mecanismos de autodefensa y estos pueden derivar en comportamientos agresivos que pueden desatar la violencia. Por ello, es necesario ofrecer al alumnado recursos de aprendizaje de cómo regular sus emociones y como gestionar su ira, frustración, fracaso, enojo, irritación, etc.

Las etapas de educación infantil y primaria son especialmente importantes para prevenir la violencia, por eso, aplicar estrategias para su regulación puede reducir la aparición de conductas agresivas en edades más adultas.

# La Tortuga

*Edad recomendable a partir de los 3 años*

Hace mucho tiempo, había una hermosa y joven tortuga que se llamaba Clota. Clota acababa de comenzar las clases, tenía justamente X años (X es igual a la edad del niño/a, a quien se le lee el cuento). A Clota no le gustaba demasiado ir al colegio, sin embargo, ella prefería quedarse en su casa para estar con su hermano pequeño y con su madre. No quería aprender cosas nuevas, solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.

Le parecía muy complicado y cansado resolver fichas, copiar lo que el educador/a escribía en la pizarra y participar en las actividades con sus otros compañeros. Tampoco le gustaba escuchar y atender a lo que explicaba el educador/a, para ella, parecía más divertido hacer ruidos imitando el sonido de los motores de coches, y nunca recordaba que no debía hacer esos ruidos mientras el educador/a hablaba. Clota solía gastar bromas a sus compañeros y meterse con ellos. Por eso, ir al colegio era una situación bastante dura para Clota.

Todos los días, cuando Clota iba de camino a la escuela, se decía a sí misma que se comportaría de la mejor manera posible para no meterse con nadie. Sin embargo, aunque se prometiera todo esto a sí misma, le resultaba muy fácil que alguna cosa la descontrolara y, al final, siempre terminaba castigada, enfadándose y peleándose. Así pues, Clota lo pasaba muy mal, muchas veces pensaba "siempre ando metiéndome en líos, si sigo por este camino, al final voy a terminar odiando al colegio y a todos los compañeros y profesores".

En uno de sus peores días, en el que se sentía mal, se topó con una vieja y sabia tortuga, la más grande que había visto en toda su vida. Era una tortuga muy grande en todos los sentidos, tenía más de 300 años y de un tamaño grande como una montaña. Clota estaba un tanto asustada, se dirigía a la vieja tortuga con una voz pequeña y vergonzosa. Sin embargo, al cabo de poco tiempo, Clota se dio cuenta de que la gigantesca tortuga era muy agradable y simpática y, parecía estar dispuesta a ayudar a Clota en su mal día.

Entonces la vieja tortuga le dijo a Clota: "¡Oye! ¿Sabes qué? Te contaré un pequeño secreto que te ayudará: la solución para resolver tus problemas la llevas contigo, encima de ti". Clota no le entendió, y le miró expresando que no entendía nada con su mirada de curiosidad. "¡Tu caparazón es la solución! ¿No sabes para qué sirve tu caparazón?". Clota le seguía mirando con cara de saber más. "El poder de tu caparazón es que tú puedes meterte dentro de él y esconderte siempre que tengas sentimientos como la rabia, la ira, etcétera. Así, por ejemplo, te puedes esconder siempre que tengas ganas de romper cosas, de chillar, de pegar a algo o alguien, entre otros. Cuando te escondas dentro de tu caparazón, puedes aprovechar ese instante para descansar, y esperar a no estar tan enfadada. Por eso te recomiendo que la próxima ocasión en que te enfades, métete en el caparazón".

## **Objetivos:**

Trabajar los sentimientos para que el alumnado aprenda a reconocer lo que sienten en cada momento.

Reducir la impulsividad.

Orientar hacia comportamientos reflexivos.

Automatizar una respuesta motora inhibitoria de acciones impulsivas.

Romper el círculo de conducta disruptiva y aumento de conflictividad.

## **Materiales:**

El cuento de la tortuga

Marionetas de tortugas

Un espacio para crear la "zona/rincon de las emociones"



A Clota le pareció muy buena idea. Estaba muy contenta y con ganas de probarlo e, así, intentar controlar sus enfados en el colegio. El siguiente día de clase ya lo practicó, cuando de sopetón, uno de sus compañeros le dio un golpe, sin querer, en la espalda. En ese instante, Clota empezó a enfadarse, tanto que casi pierde los papeles y le devuelve el golpe. Y de repente, recordó el sabio consejo de la vieja tortuga. Entonces recogió, tan rápido como pudo, sus brazos, sus piernas y su cabeza dentro de su caparazón y se mantuvo allí hasta que se le pasó el enfado.

Clota se dio cuenta de que era una muy buena idea, ya que le encantó poder estar tan bien dentro de su caparazón, donde nadie podía molestarla. Al salir de allí dentro, se asombró al ver que su educador/a le estaba mirando con una gran sonrisa en su rostro, contento y orgulloso de lo que había hecho Clota.

Por eso, decidió seguir usando ese truco durante lo que quedaba de año. Lo usaba cada vez que algún compañero o alguna cosa le molestaba, aunque también lo usaba cuando ella tenía ganas de pegar o discutir. Al cabo de un tiempo, logró actuar siempre de esta manera, una manera muy diferente de la que actuaba antes. Se sentía muy contenta y orgullosa de sí misma y, todos sus compañeros le admiraban por como lo hacía y, se mostraban muy curiosos por saber cuál era su secreto.

## **Desarrollo:**

Le contamos al alumnado la historia de la tortuga acompañando la explicación con marionetas de tortugas para reforzar el mensaje.

Una vez se ha explicado el cuento y presentado las tortugas se puede buscar un lugar donde ponerlas, este espacio puede ser la zona de las emociones. En este espacio el alumnado debe evitar la conducta impulsiva y reflexionar sobre el conflicto en el que se encuentren.

Se trata de una técnica de autocontrol emocional metafórica, en la que la tortuga es el personaje que representa la situación en la que se encuentran los niños/as.

Concretamente, la técnica de la tortuga está compuesta por cuatro fases:

**Fase 1:** el niño/a debe reconocer sus emociones y pararse a pensar (metiéndose en su caparazón), y respirar tranquilamente para poder pensar en posibles soluciones. Para poder simular el caparazón, también puede recoger sus piernas rodeándolas con sus brazos, de modo que queda más recogido y protegido por sí mismo.

**Fase 2:** mantener la postura tensamente durante unos diez segundos.

**Fase 3:** en esta fase, el niño/a debe ir aflojando la tensión de su cuerpo, y relajándose hasta que tenga el cuerpo relajado por completo.

**Fase 4:** en la fase final es en la que se debe felicitar al niño/a por su esfuerzo y por su resultado. Es una buena manera de asegurar una mayor posibilidad de aumentar la aparición de esta conducta de autocontrol. También es importante, en esta fase, que el niño/a explique qué es lo que le ha hecho sentir enfadado y cómo se ha sentido recurriendo a la técnica de la tortuga.

# El Semáforo

*Edad recomendable a partir de los 6 años*

Jorge compañero de María ha tomado uno de los colores con los que está pintando la actividad que le ha puesto su educador/a. María se enfada muchísimo y está a punto de pegar a Jorge y de chillarle. Sin embargo, antes de hacer nada se acuerda del semáforo y va corriendo a la pared del aula donde está colgado. Lo mira atentamente y se para, como indica la luz roja. Luego respira hondo varias veces, como la luz ámbar y por último, piensa en la luz verde y le dice a Jorge que por favor cuando quiera tomar algo ante le pregunte si ella lo va a utilizar. Se lo dice con voz normal, sin gritar y tranquila y Jorge al darse cuenta de que es importante para ella, sabe que siempre puede preguntar antes de coger las cosas a los demás.

## DESARROLLO:

Se trata de aplicar el funcionamiento del semáforo para enseñar al menor a que aprenda a gestionar sus emociones negativas. Los niños/as comprenden a la perfección cómo funciona el semáforo. El rojo indica no pasar, es decir, esperar, el ámbar indica que pronto se podrá pasar, con lo cual puedes empezar a prepararte para dar tus primeros pasos. El verde significa puedes pasar. Si trasladamos estos colores y lo que representan a un ataque de ira o a una rabieta, ellos mismos aprenden a gestionar sus emociones como si de un juego se tratara. Para ello, es necesario asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta.

### ROJO: PARARSE

Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

### AMARILLO: PENSAR

Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

### VERDE: SOLUCIONARLO

Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

## Objetivos:

Adquirir una estrategia y/o metodología para regular las emociones negativas.

## Materiales:

Un semáforo en el aula



# ¿Todo lo hago bien?

*Edad recomendable a partir de los 9 años*

## **Ejemplo 1:**

Ana y Sandra van juntas al entrenamiento de fútbol. Ana no lleva su mochila y le pide a Sandra que le guarde su tablet. Cuando acaba el entrenamiento las dos se van a casa, sin embargo, Sandra no se acuerda de devolverle la tablet y Ana no puede hacer los deberes del colegio. Al día siguiente Ana tiene problemas en la escuela con su profesor/a por no haber realizado los deberes y termina enfadándose con Sandra porque no le dio la tablet.

¿Toda la culpa la tiene Sandra por olvidarse de devolverle la tablet a Ana?  
¿De quien era la tablet? ¿Quién pidió que le guardara la tablet?

## **Ejemplo 2:**

Pedro y Juan son mellizos y están en el recreo. Pedro le pide a Juan que le deje su ordenador para poder ver unos videos por YouTube y este le dice que no. Cinco minutos más tarde Juan deja su mochila y su portátil en el banco del patio del colegio y se pone a jugar unas canastas con el resto de los compañeros. Pedro aprovecha la ocasión y le pillta el ordenador y lo utiliza. Cuando Juan termina la partida se da cuenta de que Pedro ha cogido su ordenador y lo ha utilizado enfadándose mucho con él.

¿Toda la culpa es de Pedro por tomar el ordenador sin permiso? ¿Cuál es el motivo para que Juan no le deje el ordenador a su hermano si no lo va a usar?

## **DESARROLLO:**

El educador/a expone varios ejemplos de conflictos para ver si descubren que las dos personas que intervienen tienen su parte de responsabilidad. Las respuestas a las preguntas planteadas pueden ser respondidas oralmente o dejar que el alumnado las escriba en un papel para luego comentarlas.

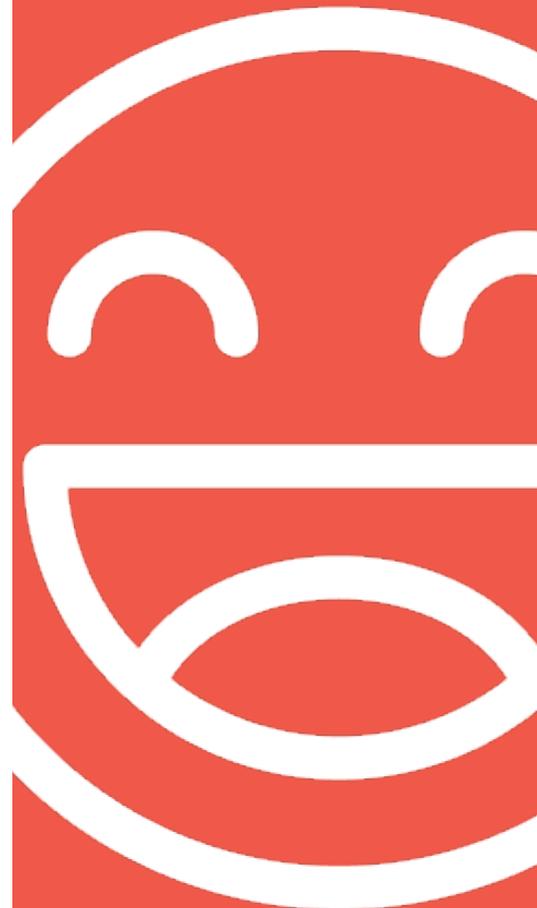
## **Objetivos:**

Aceptar la parte de responsabilidad / culpa en los conflictos

Orientar hacia comportamientos reflexivos.

## **Materiales:**

Papel y bolígrafo y/o tablet.



# ¿Qué es la ira?

*Edad recomendable a partir de los 12 años*

Para llevar a cabo dicha actividad se deben realizar los siguientes pasos:

**Lluvia de ideas:** se enumeran situaciones concretas que generen ira y rabia.

**Dibujo:** cada adolescente debe dibujar una situación que le provocó rabia y/o ira. Debe escribir debajo una frase que clarifique el dibujo.

**Comentario personal del dibujo:** cada alumno/a individualmente debe mostrar el dibujo y comentarlo.

**Reflexión en grupo:** se reflexionará sobre las conductas que se pueden derivar de este sentimiento.

**Selección y resolución:** se seleccionarán algunas situaciones concretas de ira y en grupos reducidos se buscan formas de responder adecuadamente a las mismas.

Para favorecer que la actividad transcurra con normalidad, se debe explicar la finalidad de la actividad y establecer una serie de normas como por ejemplo: ser respetuoso/a cuando habla un compañero/a, no reírse de los dibujos, ni de las opiniones de los demás, etc. Establecer normas claras del funcionamiento de la actividad y advertir de las consecuencias de su incumplimiento y así evitar situaciones disruptivas.

## **Objetivos:**

Identificar y expresar sentimientos de ira, rabia y agresividad.

Analizar las causas y consecuencias de los sentimientos agresivos y formas adecuadas de manejar estos sentimientos.

## **Materiales:**

Papel

Flúor de colores

Papel y bolígrafo y/o tablet.



# La queja constructiva

*Edad recomendable a partir de los 13 años*

*Es el primer día de instituto y los padres de Carlos le han comprado este verano un nuevo móvil última generación para su cumpleaños. Carlos está ansioso por llegar al instituto y enseñar su nuevo regalo a los compañeros, sobretodo a Juan, su mejor amigo. Por su parte Juan está enormemente angustiado porque su padre se ha quedado sin trabajo recientemente. Él sabe que la situación en casa es compleja y delicada, sin embargo no quiere explicar la situación a sus compañeros por miedo al que dirán.*

*Carlos llega al instituto y lo primero que hace es enseñarle a su amigo Juan su regalo. Éste, consciente de la imposibilidad que tiene él de adquirir un nuevo móvil se lo mira sin mucho entusiasmo y a pesar de que procura alegrarse por su amigo experimenta sentimientos de impotencia y frustración.*

*Carlos ve con recelo la actitud de su mejor amigo, aunque decide no darle mucha importancia. El joven, sigue mostrando su nuevo móvil a sus compañeros y se convierte en el centro de atención del grupo ante la atenta mirada de Juan, quien se siente desplazado por saber que él no podrá tener tan preciado regalo.*

*Durante el descanso de las clases Juan se reúne con otros compañeros del grupo, criticando la actitud de su amigo. Él comenta a los amigos que Carlos solo sabe hablar del dinero que tiene y afirma que lo que quiere es que todo el mundo vaya detrás de él.*

*Pasan los días y Carlos y su amigo Juan cada vez están más distanciados. La situación va empeorando hasta que llega el cumpleaños de Juan y éste decide no invitar a su mejor amigo a la celebración. Carlos se entera del suceso y en un ataque de ira, decide ir al encuentro de su amigo para pedirle explicaciones...*

*La pelea física parece inevitable... los dos llevan meses acumulando mucho rencor hacia el otro...*

## DESARROLLO:

Es importante y necesario explicar al adolescente la importancia de resolver las situaciones conflictivas a través de la palabra. Para ello, se presentará un caso en el que la mala interpretación de conflicto ha provocado una pelea con los compañeros/as del aula. En grupos pequeños, deberán escribir y desarrollar una conversación entre los dos protagonistas de la historia para que solucionen sus diferencias y lleguen a un acuerdo. Una vez terminado este pequeño relato, se expondrá delante de los otros grupos.

Una vez terminada la exposición de todos los grupos el educador/a debe explicar al adolescente los pasos necesarios para transmitir su queja a otra persona en una situación conflictiva.

## Objetivos:

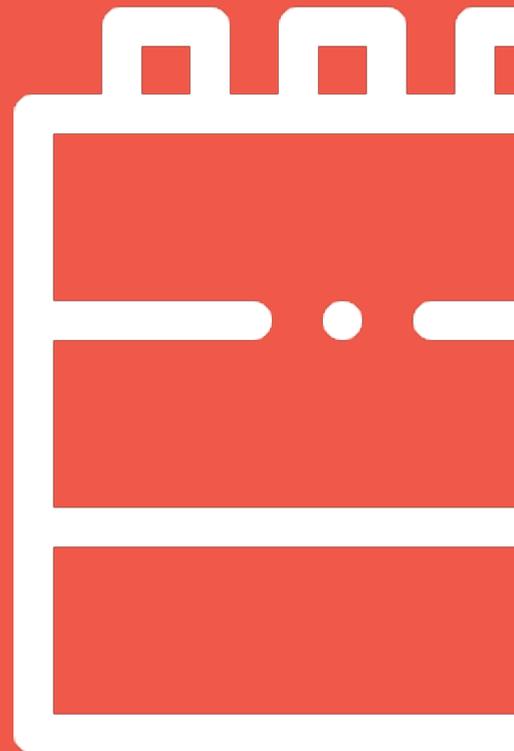
Evitar la respuesta conductual impulsiva.

Aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal.

Aprender estrategias de comunicación asertiva.

## Materiales:

Papel y bolígrafo y/o tablet.



Es necesario clarificar la queja: La queja debe estar justificada. No puedo quejarme simplemente porque tengo un mal día. Igualmente, elegir el momento, lugar y la persona es clave para una buena solución. Es importante que en el momento en que se expresa la queja uno/a debe estar calmado, el lugar sea el adecuado y la persona a quien se la transmitimos sea realmente la persona a quien va dirigida la misma.

Para transmitir la queja es recomendable enseñar al alumnado a describir la situación-problema lo más detallada y objetiva posible. El alumnado debe entender que hay que clarificar el conflicto para resolverlo.

- Expresar al otro lo que uno siente ante esta situación.
- Explicar al otro como le gustaría que le hubiesen tratado en base a sus necesidades e intereses. Identificar y expresar el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el conflicto de otra manera.

Es importante que el alumnado comprenda y aprenda la diferencia de comunicar una queja al hablar al otro desde el "yo", y no desde el "tú". Por ejemplo, en el momento de expresar lo que sentimos al otro, en lugar de decir: "sois unos mentirosos" es mejor decir: "me siento engañado o decepcionado". Hablar de un beneficio mutuo, implicando a la otra parte. Es decir, es importante transmitir la idea de que la queja no debe servir simplemente para descargar la rabia sino que de ello se debe desprender un aprendizaje. Por ello es importante poner énfasis en el beneficio mutuo.



# Creencias irracionales

*Edad recomendable a partir de los 14 años*

## **Pensamientos irracionales (negativos)**

## **Pensamientos racionales\* (positivos)**

*Es horrible, espantoso...*

*Es un contratiempo, una contrariedad*

*No puedo soportarlo*

*Puedo tolerar lo que no me gusta*

*Soy un estúpido/a*

*Mi comportamiento fue estúpido*

*Es un/a imbécil*

*No es perfecto/a*

*Esto no debería de ocurrir*

*Esto ocurre porque es parte de mi vida*

*Soy un fracaso*

*Soy una persona que fracasa*

*No tiene derecho*

*Tiene derecho a hacer lo que le parezca*

*Debo ser castigado/a*

*Fue mi culpa y debo asumirlo*

*Necesito que él/ella haga eso*

*Quiero/deseo/preferiría que hicieran eso*

*Todo sale siempre mal*

*A veces las cosas salen mal*

*Debería haberlo hecho mejor*

*Preferiría haberlo hecho mejor*

## **DESARROLLO:**

El educador/a explicarán al alumnado la existencia de las creencias irracionales. Para ello se deben enumerar algunas de ellas y anotarlas. Seguidamente cada alumno/a deberá escribir cinco para luego ponerlas en común. Acabada esa parte de la actividad, el alumnado tendrá que discernir entre los pensamientos racionales y los pensamientos irracionales ayudándose de la \*tabla.

Ejemplos de creencias irracionales que activan la ira:

- Es terrible que haya gente que me trate de forma injusta.
- De ninguna manera pueden tratarme así.
- Son personas malas y deberían ser castigadas.
- Es injusto que me falle de esta forma, yo nunca lo haría.

## **Objetivos:**

Identificar algunas de las creencias irracionales que se producen en la adolescencia.

Reconocer y revisar el propio pensamiento.

Regular la conducta a través de los pensamientos racionales.

## **Materiales:**

Papel y bolígrafo y/o tablet.



# Hoy estoy enfadado/a

*Edad recomendable a partir de los 4 años*

Cuando estoy enfadado es como si tuviera dentro de la tripa un volcán en erupción. Cuando estoy enfadado, tengo ganas de gritar y dar patadas y saltar, saltar y saltar tan fuerte que todo el mundo tiemble. Quiero correr y correr y no parar nunca. Hay cosas que me ponen furioso, como que alguien se ría de mí, destroce mi castillo de arena o cuando me regañan por cosas que yo no he hecho. No es malo estar enfadado aunque sí lo es dejar que mi furia haga daño a otro. Cuando estoy enfadado intento hacer todas las cosas que me sientan bien, como respirar hondo o estar tranquilo en mi lugar favorito, hablar de porqué estoy enfadado con alguien que me quiere y me puede ayudara que el enfado se pase. Y a veces, me enfado tanto, que se me olvida por qué me había enfadado. ¡y eso me hace reír!

## DESARROLLO:

Tras la lectura del cuento "Estoy enfadado" el educador/a puede trabajar en tres áreas:

- **Juego de adivinanzas.** ¿Qué te hace enfadar? El alumnado tendrá que contar a sus compañeros aquello que les haga enfadar muchísimo. Los compañeros tendrán que hacer preguntas a las que solo se podrá responder con sí o no. De esta manera tendrán que adivinar el motivo del enfado. Con esta actividad identificamos las situaciones que nos hacen enfadar, como primer paso para aprender a gestionar el enfado.
- **Mural sobre el enfado.** ¿Qué hago cuando me enfado? En este mural pondremos algunas de las cosas que pueden suceder cuando estoy enfadado (insultar, pegar, ponerme nervioso, escaparme...) El niño/a tiene que señalar aquellas con las que se identifique. Después veremos cuáles son las consecuencias de estas acciones. El objetivo es razonar y hacer ver que aunque enfadarse es algo normal, el modo en que lo expresa no es bueno para él/ella porque hace que le castiguen, que se ponga triste, que sus compañeros y familia también se sientan mal etc.
- **¿Qué puedo hacer para dejar de estar enfadado/a?** La idea es entre todos hacer un listado de actividades que podemos activar para dejar de estar enfadado (respirar hondo, mirar un cuento, pensar en algo que me gusta mucho, correr, saltar etc.) Cada alumno/a realizará un dibujo con la idea que le guste más. Las colgaremos en la pared y así tendremos de manera muy visible las opciones que tenemos para superar el enfado.

## Objetivos:

Identificar que ocurre cuando el alumno/a se frustra.

Conocer las emociones que despierta el enfado.

Descubrir y aprender formas de cómo gestionar el enfado potenciando su autoestima.



# Sonidos y emociones

*Edad recomendable a partir de los 6 años*

Relacionar sonidos con emociones. Incidir en sonidos estridentes y desagradables para que el alumnado aprenda que el maltrato verbal, en sus diferentes formas, ocasiona sonidos desagradables que por consiguiente revierten en emociones negativas en la propia persona.

## DESARROLLO:

Para poder realizarla es necesario que el educador/a de forma previa haya preparado el material necesario que en este caso son varias botellas de plástico que generen sonidos diversos, como por ejemplo:

- Botella rellena de cascabeles.
- Botella rellena de piedras pequeñas.
- Botella rellena de trozos de corcho.
- Botella rellena de clips.
- Botella rellena de una sola piedra lo más grande que puedas
- Botella rellena de bolitas de papel.

Una vez se tiene el material preparado, se pide al alumnado que se sienten formando un círculo indicándoles que tienen que prestar mucha atención a su oído porque escucharán diferentes sonidos. Se les pide que cierren sus ojos y que permanezcan atentos al primer sonido. Una vez finalizado el mismo, se les indica que pueden abrir los ojos y se les pregunta que emoción les ha generado. Se les vuelve a pedir que cierren los ojos y se pasa a producir el segundo sonido, tras el cual se les vuelve a preguntar la emoción que les ha producido. Así sucesivamente hasta finalizar todas las botellas.

Cuando se hayan escuchado todos los sonidos, se les muestran las botellas y se les indica que ahora tras producir el sonido tienen que procurar adivinar que botella lo ha generado. Se va repitiendo el proceso hasta que se averigüen los sonidos generados por las diferentes botellas. Cuando finalizan se les dejan las botellas para que las puedan tocar y hacer sonar y las van pasando a su compañero/a sentado a su lado para que todos puedan interactuar con todas ellas. La actividad termina con una reflexión donde se pueden hacer preguntas como por ejemplo; ha sido fácil descubrir que emociones generaban las botellas, qué sonido os ha gustado más y cuál menos.

## Objetivos:

Identificar las emociones generadas por los sonidos.

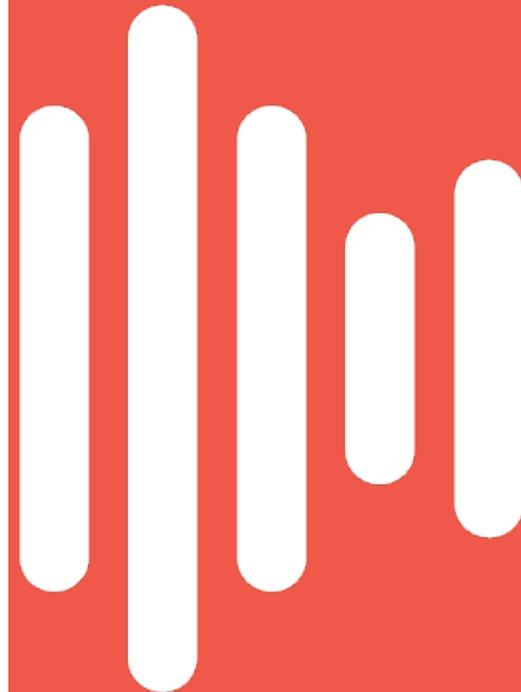
Relacionar los sonidos con emociones.

Agudizar el sentido del oído como receptor emocional.

## Materiales:

Botellas de plástico

Material diverso para rellenar las botellas



# Querer es poder a pesar de...

*Edad recomendable a partir de los 9 años*

Seguro que ya conoces la famosa frase: "querer es poder", que aunque suene a tópico, encierra una gran verdad. Para ilustrarlo, el educador/a leerá esta historia:

*Una vez se organizó una carrera de ranas. El objetivo era subir a lo más alto de una torre. Al principio, todas salieron con entusiasmo para alcanzar la meta, pues el premio era extraordinario. Sin embargo, los espectadores, nada más comenzar la carrera, empezaron a burlarse de ellas y les chillaban:*

*Jamás alcanzaréis la meta, es imposible.*

*¿Por qué no lo dejáis correr?*

*Estáis locas. Nadie jamás ha conseguido llegar a semejante altura.*

*Tanto se reían y se burlaban que, poco a poco, las corredoras fueron desistiendo y retirándose, convencidas de que, realmente, era imposible llegar a la cima. Aunque una ranita subía y subía. Y tanto empeño puso que, al final, consiguió llegar y hacerse con el premio. Los espectadores se quedaron de piedra, no podían creerlo. Los periodistas, rápidamente le hicieron una entrevista preguntándole cómo era posible que hubiese alcanzado algo que parecía, realmente, un sueño inalcanzable.*

*Y la ranita sólo decía: ¿Qué? ¿Qué? ¿Qué?*

*Entonces, descubrieron que era sorda y que durante la carrera creía que el público la estaba animando. (Cuento anónimo)*

## DESARROLLO:

Tras la lectura del cuento el educador/a pondrá el foco en la ranita que creyó en sus posibilidades y se esforzó enormemente en alcanzar su meta e incentivará al grupo a la reflexión a través de diversas preguntas:

- ¿Qué crees que hubiese pasado si no hubiera sido sorda?  
¿Y si el público las hubiera animado mucho?
- ¿También creéis a ciegas en lo que os dicen los demás acerca de tus posibilidades?
- ¿Te envías mensajes positivos a ti mismo/a?
- ¿Alguna vez pensabas que era posible y la gente pensaba lo contrario y finalmente lo conseguiste?
- Piensa situaciones que creas imposibles y que con la ayuda de decirte cosas positivas y el ánimo de los demás puedas conseguir.

## Objetivos:

Reflexionar sobre nuestras creencias e intenciones para descubrir qué nos impide conseguir nuestros objetivos.

## Materiales:

El cuento de la ranita



# Sopa de letras

Edad recomendable a partir de los 12 años

K	N	V	C	U	F	S	O	T	L	U	S	N	I	N	Y	S
S	R	O	Q	W	R	D	C	I	O	G	X	Z	A	O	J	A
S	E	H	I	G	P	Z	E	H	C	L	P	T	I	I	J	Z
H	E	R	V	S	K	B	V	O	O	M	I	P	C	C	Z	A
O	I	N	T	I	E	J	G	Y	Z	A	S	R	R	A	H	N
S	G	Z	O	S	C	R	W	D	X	L	N	Y	V	R	H	E
T	G	G	K	I	E	T	P	U	O	T	F	W	O	T	R	M
I	A	J	S	O	S	U	I	E	X	R	V	Q	L	S	A	A
G	K	N	Q	O	A	E	A	M	D	A	C	K	K	U	R	Q
A	B	Q	S	W	S	L	R	C	A	T	Z	A	F	R	S	W
M	H	X	S	I	J	U	I	G	K	O	E	P	M	F	S	B
I	J	U	C	F	E	N	B	S	A	L	R	U	B	M	L	C
E	F	V	F	E	K	D	J	A	T	O	B	Z	E	H	I	Z
N	L	P	P	M	J	U	A	T	U	G	O	C	R	E	E	N
T	L	B	S	A	P	T	O	D	W	I	T	O	V	G	Z	S
O	P	A	I	C	O	N	V	I	V	E	N	C	I	A	W	T
R	S	N	O	I	C	A	D	I	M	I	T	N	I	C	I	A

Maltrato | Insultos | Abusos | Depresión | Intimidación | Amenazas  
| Estrés | Burlas | Ansiedad | Convivencia | Agresiones | Víctima

## DESARROLLO:

La tarea de desarrolla entregando al alumnado una hoja con la sopa de letras, en la que deben encontrar las palabras de la lista adjunta. Una vez hecho esto, el educador/a pone en marcha un debate entre el alumnado deberá reflexionar sobre esas palabras, describiendo qué son y qué ejemplos conocen en su vida diaria y, sobre todo, en el centro educativo.

Una vez trabajado la sopa de letras el profesor en la dinámica grupal podrá tratar las siguientes cuestiones:

- ¿Conocéis el significado de todas estas palabras?
- ¿Habéis visto o vivido alguna de ellas?
- ¿Qué se debe hacer para evitarlas?
- ¿Cómo podemos solucionarlas?
- ¿Cómo podemos prevenirlas?

Es una actividad aplicable a los distintos grupos de edad o franjas educativas, aunque es recomendable utilizar esta dinámica a partir de una edad avanzada donde la capacidad léxico comprensiva esté desarrollada.

## Objetivos:

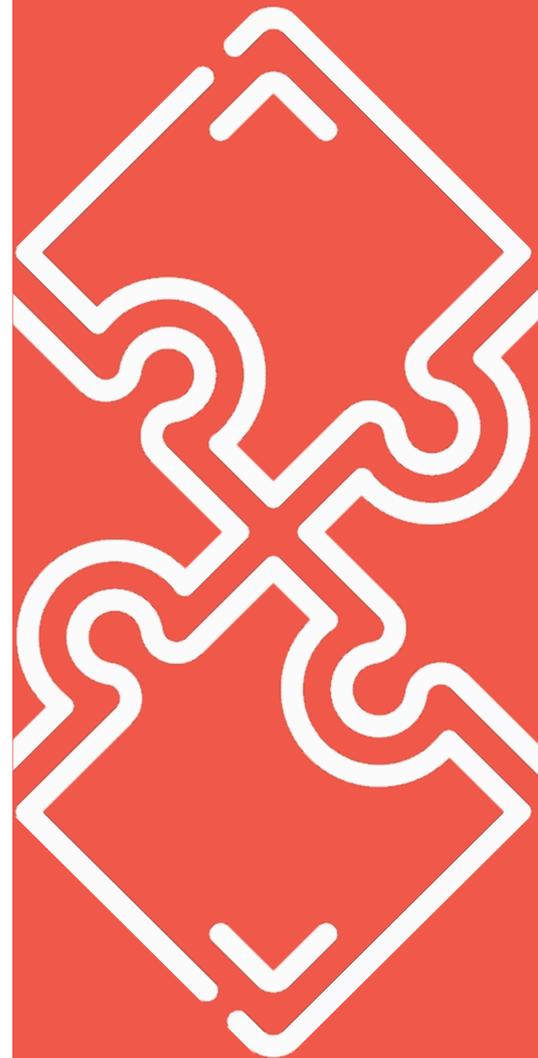
Aprender a reconocer situaciones de acoso escolar y sus síntomas.

Reconocer formas de maltrato verbal.

## Materiales:

Lapiceros de colores

Ficha de la dinámica con el crucigrama



# No me insultes

*Edad recomendable a partir de los 13 años*

*Hace algunos días salí con un grupo de compañeros de clase. Era la primera vez que iba con ellos. Los demás se conocían mucho y habían salido otras veces juntos. La cosa fue bastante bien hasta que debí de hacer algo que les molestó. Empezaron a meterse conmigo. Una auténtica tortura. No sabía qué hacer. Nunca me habían tratado tan mal. Se burlaron de mí y me dijeron cosas terribles. Quería irme sin embargo, tuve miedo de que si decía que me iba todavía me atacarían más. Dos días después se disculparon y me dijeron que nunca habían pensado que yo sea todo lo que me dijeron, que lo dijeron sin pensar, que sienten haberme hecho daño. Aunque ahora ya sé cómo son y paso de ellos, procuro no estar a su lado. El problema que tengo es que no quiero contar a nadie lo que ocurrió y los demás se extrañan de mi comportamiento y empiezan a decir que soy rara. Encima ellos se ríen de mí porque no digo nada. Sé que he de hacer algo aunque no sé qué hacer. No me gusta denunciar y no quiero que nadie sepa lo que dijeron de mí.*

## DESARROLLO:

Se formarán diferentes grupos nombrando un representante que será la persona encargada de tomar nota de las aportaciones y de trasladarlas a la puesta en común final. Se entregará a cada grupo el texto con el conflicto sobre el que van a trabajar.

Tras la lectura del caso ficticio el educador/a acompañará mediante diversas preguntas a la reflexión de las posibles situaciones y opciones que se tienen frente al insulto y aislamiento.

- ¿Por qué creéis que se enfadaron tanto?
- ¿Qué creéis que les dijo ella?
- ¿Por qué se desencadenó la agresión?
- ¿Qué creéis que dijeron los demás?
- ¿Por qué creéis que se comportaron de esta forma?
- ¿Qué pensaron?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Por qué se ríen de ella si de verdad sienten lo que hicieron?
- ¿Creéis que es suficiente con disculparse?
- ¿Qué otra cosa podría hacer para mitigar el dolor que le causaron?

En la puesta común final se presta especial atención a las alternativas que se han encontrado para resolver el conflicto y como han aprendido otras formas de pensar en los problemas, analizando las causas para poder luego elaborar y aplicar estrategias adecuadas para su solución.

## Objetivos:

Aprender a compartir las situaciones injustas y/o maltrato.

Aprender a analizar un conflicto desde distintas perspectivas.

Tomar conciencia de que las soluciones violentas generan nuevos problemas.

Valorar las intervenciones positivas de otros miembros de la clase.



# Te ríes y me río

*Edad recomendable a partir de los 3 años*

Fomentar los vínculos emocionales en edades tempranas a través de la risa. La risa puede ser el nexo de unión para crear amistades futuras, un grupo cohesionado y evitar que ningún alumno se sienta fuera del grupo.

**NO TE RÍAS QUE ES PEOR:** se trata de mirar fijamente a otra persona y esperar a ver quién de los dos aguanta más sin reírse. Parece que no, ¡Jajaja sin embargo es complicado!

**EL MIMO:** a veces, sin darnos cuenta, nos expresamos sin utilizar el lenguaje verbal. Por ello, este juego consiste en que el alumnado quiera transmitirnos algo sin hablar. Será divertido intentar adivinar qué quieren decirnos sus gestos a la vez que ellos se parten de risa.

**ADIVINA EL ANIMAL:** haciendo referencia al título, este juego consiste en adivinar qué animal interpretan el alumnado ¿Una gallina? ¿Un perro? ¿Un ornitorrinco? Algunos son sencillos pero... ¡cuidado con los difíciles!

**ME RIO-ME ENFADO:** pedimos a los más pequeños que se rían con muchas ganas y, a la señal, les pedimos que se pongan serios. Si vamos alternando, es mucho más divertido.

**ESPEJO ESPEJITO:** consiste en poner a un niño o niña delante de todos haciendo de espejo. El juego consiste en imitar este compañero y, si el que haga de espejo ve que alguien lo hace igual que él, puede elegir al siguiente que ocupe su puesto.

## DESARROLLO:

La risoterapia es aconsejable realizarla después de una sesión de relajación. En primer lugar el alumnado se acuesta en el suelo formando un círculo y apoyando su cabeza en la barriga del alumno de detrás suyo. Se trata de reír todos juntos. Posteriormente se trabajan las diferentes dinámicas planteadas en el inicio.

## Objetivos:

Generar grupo cohesionado.

Socializar a través de la risa.

Evitar aislamiento de los alumnos/as en edades tempranas.

Conocer mejor a los demás.

## Materiales:

Espacio amplio y como donde poder tumbarse



# Cómo soy y cómo te sientes tú

*Edad recomendable a partir de los 6 años*

Comprender las diferencias físicas y emocionales de las personas.

## DESARROLLO:

Entre toda la clase se empieza a hablar sobre las descripciones del físico y de la personalidad de una persona. Se pueden poner ejemplos de descripciones de personajes de dibujos animados. A continuación, cada alumno/a puede explicar alguna característica física que tengan y algún adjetivo de su personalidad.

Igualmente, cada alumno/a pegará una fotografía suya en una hoja de papel y se describirá al lado de esta. Se les puede ayudar pidiéndoles información sobre su pelo, su altura y dos características de su personalidad.

Posteriormente en común, cada alumno/a sale de clase y entre los demás eligen otra alumna. Cuando el alumno/a que está fuera entra, este tiene que adivinar cual alumno/a han escogido mediante preguntas descriptivas: físicas y de su personalidad. Los demás solo pueden responder sí o no.

Ejemplos:

- ¿Es una niña? ¿Es un niño?
- ¿Tiene el pelo corto? ¿Lo tiene largo?
- ¿Es alegre? ¿Es callado?
- ¿Es alto?
- ¿Es rubio? ¿Moreno? ¿Pelirrojo?
- ¿Tiene alguna marca de nacimiento?

Se pueden hacer varias rondas y puede salir al que estaban adivinando.

Como complemento a la actividad y haciendo uso de la mímica el alumnado puede representar una situación que ha vivido y la emoción que sintió. El resto del grupo tiene que adivinar lo que representa y su emoción.

## Objetivos:

Tomar conciencia de cómo son físicamente los demás y de cómo soy yo.

Tomar conciencia de cómo se sienten los demás y de cómo me siento yo.

Conocer mejor a los demás.

## Materiales:

Fotos del alumnado.



# Hago vs SOY

*Edad recomendable a partir de los 11 - 12 años*

*Andrés es un niño de su edad que se fue a casa un poco triste una tarde porque sus amigos le habían dicho que era un payaso. Según Andrés él no es un payaso, él puede ser muy discreto, y formal, y serio, aunque también le gusta hacer de vez en cuando bromas y hacer reír a los demás, y hacer chistes.*

## DESARROLLO:

Se invita al alumnado a que por parejas hagan una lista de "eres" y "soy". Se trata de hacer dos columnas en una hoja en una columna se colocarán los "eres", y en la otra los "soy".

En la columna de "eres" ambos alumnos escribirán aquello que les dicen que son (listo, espabilado, creativo, alegre, desordenado, despistado, tremendo, etc.), en la columna del "soy" ambos alumnos escribirán aquello que se dicen a sí mismos que son. Al terminar la lista subrayarán con color verde los "eres" y "soy" que vayan seguidos de positividad, y en rojo los "eres" y "soy" que vayan seguidos de negatividad.

El educador/a comparte la historia de Andrés y le preguntará al alumnado qué piensan y si solo por el hecho de hacer las cosas que Andrés hace, si éste es un payaso. El debate el educador/a lo irá dirigiendo hacia la diferencia entre el ser y hacer. El ser implica que aquello que es, se es siempre y no se puede cambiar; el hacer, al implicar una acción, quiere decir que se puede cambiar la acción o actitud, así pues hay posibilidades de cambio.

Hecha esta reflexión, en la pizarra el educador/a, dentro de su planificación semanal, trabajará con el alumnado la reformulación de lo que son (negativamente) por lo que hacen. Así pues si alguien tiene la frase "soy un brusco" el educador/a "qué haces para pensar o te digan que eres un brusco" y se irán apuntando todas las acciones. Se invitará al alumnado a que a partir de ahora sustituyan los mensajes que se mandan de lo que son negativamente por mensajes sobre lo que hacen negativamente.

El educador/a les preguntará qué cambia en ellos si se dicen a ellos mismos "soy un brusco" o "mi impulsividad o mi manera de expresarme". De esta forma se pretende identificar que con este cambio su identidad se protege, vaciándose de mensajes negativos, para sustituirlos por acciones o conductas a mejorar.

Igualmente, se puede trabajar con las etiquetas que ponen a otros compañeros/as en base a qué acciones hacen evitando así el rechazo y creando un espacio de confianza y aprendizaje.

## Objetivos:

Generar grupo cohesionado.

Socializar a través de la risa.

Evitar aislamiento de los alumnos/as en edades tempranas.

Conocer mejor a los demás.

## Materiales:

Espacio amplio y como donde poder tumbarse



# Acción y reacción

*Edad recomendable a partir de los 11 - 12 años*

## DESARROLLO:

Todas nuestras acciones provocan reacciones en nuestro entorno, incluso en nosotros mismos. Es necesario descubrirlas e identificar la importancia de conocerlas y de regular la manifestación de nuestras emociones.

Se pedirá un voluntario/a que deberá hacer de invitado especial. Por un momento saldrá de la clase y volverá a entrar para ser presentado al grupo clase. El educador/a presentará al voluntario/a, explicando que se trata de un personaje famoso que nos ha venido a visitar. Se colocará en medio de la clase, a ser posible encima de una silla, para poder ser observado por todo el grupo. A continuación, se les pedirá que saluden al voluntario/a diciendo cosas agradables, hablándole en tono suave. Durante 5 minutos se dejará al alumnado que hable con el invitado/a y a su vez que observen la reacción de éste al recibir sus mensajes.

Pasado el tiempo se les pedirá que griten, den palmadas y patadas en el suelo, hasta que pasados dos o tres minutos una señal les indique que deben parar, tendrán que detenerse y permanecer en el máximo silencio durante un tiempo similar al anterior. Una vez finalizada la experiencia se sentarán en su sitio y se lleva a cabo una reflexión grupal, sobre lo ocurrido. Para ello el educador/a les preguntará:

- ¿Cuál ha sido la reacción del invitado ante vuestros saludos?
- ¿Y ante los gritos?
- ¿Y en el momento de silencio?
- ¿Cómo reaccionamos cuando hay ruido y alboroto?
- ¿Cómo reaccionamos cuando hay silencio?

La actividad se puede llevar a cabo con una música suave seguida de una música estridente para llegar al silencio. Se incentivará al alumnado para que sean conscientes de que según se actúa, se provoca reacciones, tanto en su entorno, como en ellos mismos. Se reflexionará sobre la influencia de cada uno/a en su propio medio, lo que facilitará la regulación de la manifestación de las emociones. Cada acción tiene su momento.

## Objetivos:

Ser consciente de las consecuencias de nuestras acciones y aprender a regularlas

Nombrar las reacciones que provocan en otros nuestras acciones.

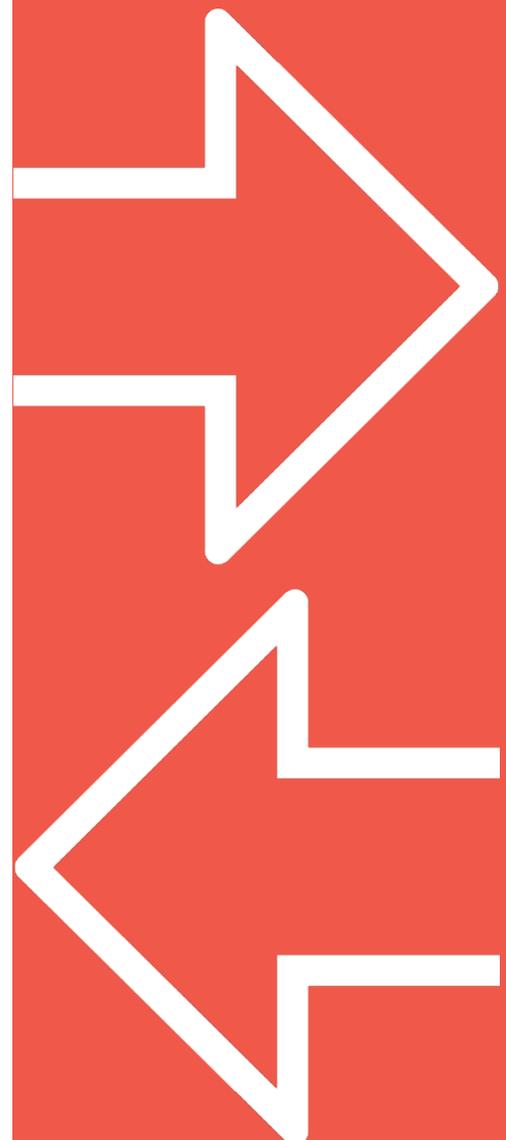
Identificar las reacciones que provocan en nosotros las acciones de los demás.

Descubrir la necesidad, utilidad y ventajas de regular la manifestación de nuestras acciones.

## Materiales:

Una silla

Papel y boli y/o tablet.



# Una situación de rechazo

*Edad recomendable a partir de los 13 años*

*Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros/as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola.*

*Cuando preguntas individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana, sin embargo, afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva, sino que ya lleva varios meses produciéndose.*

## DESARROLLO:

Después de contar la historia, el grupo se divide en pequeños grupos de 5-6 participantes. Su tarea consiste en:

- Elaborar un listado con todas las formas posibles de solucionar esa situación
- Seleccionar de todas las alternativas propuestas la solución que consideran más adecuada.
- Razonar por qué consideran que ésa es la solución más adecuada. Si no consiguen seleccionar la mejor solución por consenso, la seleccionarán por mayoría.

A continuación, cada pequeño grupo elegirá un portavoz. Éste comenta al gran grupo las diferentes soluciones propuestas, la alternativa seleccionada y la argumentación de su elección. Esta información se irá anotando en la pizarra.

Cuestiones para plantear en la dinámica grupal:

- ¿Qué pensáis que siente Rosana ante esta situación?
- ¿Cuánto tiempo creéis que se puede aguantar una situación así?
- ¿Qué podría hacer para sentirse más integrada en su grupo?
- ¿Creéis que se puede encontrar una solución individual de una única persona, o que requiere el compromiso de todo el grupo?
- ¿Debe Rosana también chillar, insultar y ponerse a la altura de los compañeros que hacen eso con ella?

## Objetivos:

Reflexionar sobre una situación en la que uno mismo sufre o ha sufrido maltrato verbal y analizar los sentimientos subyacentes en esa situación.

Analizar distintas técnicas de resolución de situaciones problemáticas; distintas formas de responder al maltrato.

Estimular la empatía con compañeros que están en esta situación.

## Materiales:

Fichas con la historia y las preguntas por cada grupo\*.

Bolígrafo o tablet.

Pizarra



## HISTORIA:

Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros/as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola.

Cuando preguntas individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana, sin embargo, afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva, sino que ya lleva varios meses produciéndose.

## ALTERNATIVAS DE LA SOLUCIÓN:

## SELECCIÓN DE LA SOLUCIÓN MÁS ADECUADA:

## RAZONES DE VUESTRA ELECCIÓN:

# 03

## La Inteligencia Emocional para curar la herida tras el acoso escolar

Los sentimientos son el resultado de sumar a las emociones los propios pensamientos. Un alumno/a que ha pasado por un episodio de acoso escolar, bien sea la persona que acosa o la persona acosada, en primer lugar, requiere mucho amor y después una amplitud de recursos que fortalezcan su autoestima, les ayuden a generar habilidades sociales positivas que les ayuden de nuevo a aprender a empatizar con su entorno, sintiendo seguridad y comprendiendo que sus emociones básicas tienen un manual de instrucciones que pueden reconocer, aprender y desarrollar.

<b>EMOCIÓN BÁSICA</b>	<b>INFORMACIÓN QUE APORTA</b>	<b>CARGA EMOCIONAL</b>	<b>¿QUÉ HACER?</b>	<b>SI SE DESBORDA</b>
<b>MIEDO</b>	Peligro	Temor	Buscar	Pánico
<b>ASCO</b>	Rechazo	Repugnancia	Separarse	Intolerancia
<b>TRISTEZA</b>	Pérdida	Abatimiento	Acepta	Depresión
<b>IRA/ENFADO</b>	Injusticia	Violencia	Marcar límites	Agresividad
<b>ALEGRÍA</b>	Logro/Belleza	Acoger	Reconocer	Euforia
<b>SORPRESA</b>	Hecho inesperado	Expectativa	Experimentar	Bloqueo

Las seis emociones básicas que se muestran y que pueden recordarse porque sus iniciales responden a la regla mnemotécnica M.A.T.I.A.S cumplen las siguientes características:

- Vienen de serie con nosotros al nacer y todos las tenemos.
- Son universales, en cuanto que todos los humanos ponemos la misma cara cuando sentimos miedo, asco, tristeza, enfado, alegría o sorpresa. Ello no significa que a todas por ejemplo les provoque asco la misma situación, sin embargo, una vez identificado el asco, la tendencia es poner la misma expresión en el rostro.
- No son aprendidas. Los invidentes expresan la misma reacción a estas emociones.

La última década educativa ha demostrado que el aprendizaje y desarrollo de la gestión emocional desde edades tempranas ayuda a nuestros menores y adolescentes a asentar las bases de su madurez con un equilibrio emocional más amplio y seguro que les ayuda de forma positiva en sus relaciones sociales, profesionales y personales futuras.

# Yo me llamo... Yo soy...

*Edad recomendable a partir de 3 años.*

De una forma divertida y dinámica fomentamos la autoestima en edades tempranas utilizaremos la técnica del tapping que consiste en estimular la glándula del TIMO. Y ¿para qué sirve esta glándula? En el centro del pecho, detrás del hueso donde nos solemos tocar cuando decimos «yo» (o sea, el esternón), se ubica una glándula prácticamente desconocida: el Timo. El Timo es muy sensible a los cambios emocionales. Tiende a crecer cuando estamos alegres y felices, y a contraerse casi a la mitad de su tamaño cuando estamos estresados. Por ello, si se golpea suavemente EL TIMO, se estimulan cambios emocionales orientados a la alegría y la felicidad.

## DESARROLLO:

El educador/a comenzará haciendo la consigna que posteriormente el alumnado irá repitiendo de forma ordenada hasta que todo el grupo participe.

Iniciará la actividad pronunciando la frase:

Yo me llamo María.  
(Se dará los golpecitos de forma suave en el pecho).

Yo nací en Massamagrell.  
(Se dará los golpecitos sobre el costado exterior de la mano en la parte central).

Yo me quiero mucho.  
(Se dará los golpecitos con la mano derecha cerca del hombro izquierdo y con la mano izquierda cerca del hombro derecho).

Yo digo cosas bonitas.  
(Se dará los golpecitos cerca de la boca).

Yo pienso cosas.  
(Se dará los golpecitos sobre la cabeza).

Podemos dar golpecitos suaves en otras partes del cuerpo a la vez que decimos más frases de autoestima.

## Objetivos:

Estimular el lenguaje positivo en edades tempranas.

## Materiales:

Música alegre y divertida.



# Ranita SÍ y ranita NO

*Edad recomendable a partir de 6 años. \**

*Dos ranitas estaban paseando por las orillas de uno de los ríos más grandes del pueblo donde vivían. En la otra orilla unas ranitas amigas estaban celebrando una fiesta; ellas querían cruzar el río, sin embargo este era tan grande que era evidente que les costaría mucho hacerlo solas.*

*De repente vieron a una tortuga que estaba en medio del río, y le preguntaron si las podría llevar. La tortuga dijo sí, aunque ellas tenían que llegar hasta donde ella estaba, porque estaba tan cansada que no podría ir y volver.*

*La ranita SÍ no se lo pensó dos veces, se lanzó al agua y se esforzó para nadar hasta donde estaba la tortuga, se iba diciendo que llegaría, que ella podía, que tenía fuerzas y energía, que no estaba tan lejos, que merecía la pena, y que después del esfuerzo se lo pasaría fenomenal en la fiesta. Y llegó.*

*La ranita NO se pasó un rato preguntándose si podría, si no se cansaría, si sería capaz, si el agua no estaría muy fría, qué pasaría si no podía aguantar más el cansancio, si la fiesta merecía la pena, se acordó de las veces que intentó cruzar el río y no lo consiguió, etc.; mientras, la tortuga y la ranita SÍ ya habían llegado a la fiesta y estaban disfrutando con sus amiguitas. Y ella no llegó.*

## DESARROLLO:

El educador/a preguntará al alumnado qué ranita les gustó más y qué es lo que les gustó de ella; también les hará reflexionar qué le pasó a la ranita NO. El educador/a hace un paralelismo entre lo que le sucedió a la ranita NO y lo que les sucede a ellos/as cuando dicen que no sabrán hacer algo, que es muy difícil, que no lo conseguirán, cuando sienten miedo de equivocarse y ni siquiera lo intentan.

El educador/a por medio del ejemplo de las ranitas, expone la importancia de los mensajes que nos decimos a nosotros mismos, de nuestras capacidades y posibilidades de logro; y dirige la reflexión a la conclusión de que cuanto más confianza tengamos en nosotros mismos, más positivos, optimistas y realistas sean los mensajes que se dicen, más posibilidades de estar tranquilos y hacer bien los ejercicios.

Igualmente, el educador/a propone al alumnado que busquen frases que ayudaron a la ranita SÍ a conseguir llegar hasta donde estaba la tortuga; y qué frases no ayudaron a la ranita NO a saltar al agua.

Una vez identificadas las frases el educador/a propone que entre todos piensen qué frases les diría la ranita SÍ ante un ejercicio difícil, ante una situación de frustración, ante un momento de aislamiento o un contexto de dudas o inseguridades, y se van apuntando, igualmente en la pizarra. Por ejemplo frases como "voy a poder hacerlo", "voy a hacerlo", "yo sé hacer

## Objetivos:

Descubrir e identificar su lenguaje interior.

Aprender a confiar en sí mismos.

Identificar sus cualidades y puntos fuertes desde un lenguaje positivo.

## Materiales:

Cuento de las ranitas.

Papel y boli y/o tablet.



muchas cosas", "ya soy grande", "sé que puedo", "merece la pena", etc.

Una vez que estén todas las frases recogidas en la pizarra se escriben una por una en un papel y se introducen en el "Botiquín de frases" (una caja de cartón o de madera fácil de abrir).

De entre todas las frases de la pizarra votan las que más les hayan gustado. Con las frases preferidas elaboran entre todos/as una canción corta (partiendo de una melodía conocida por todos/as).

La letra de la canción (con el título que escojan) se cuelga en la pared y periódicamente se cantará, con la condición de cantarla con los ojos cerrados y tras finalizar mantenerse en silencio para así predisponer al alumnado a la concentración de la siguiente tarea.

Asimismo, se ofrece al alumnado la opción que siempre que alguno de ellos/as necesite una frase positiva para iniciar una tarea puede abrir el "Botiquín de frases" y seleccionar la que más le guste. En algunas ocasiones, el educador/a según la actividad, también puede sugerir ir a buscar una frase de la ranita SI.

Como sugerencia se incita a cantar la canción diariamente para que el alumnado se la aprenda y la entiendan como un recurso para predisponerse positivamente a realizar un ejercicio o actividad.

\*Para el alumnado más mayor se sugiere cambiar el personaje de ranitas por otros personajes que les sean más cercanos y familiares, quizás cantantes de algún grupo de música o actores de series o películas, etc.



# Soles mejor que chinchetas

*Edad recomendable a partir de 9 años.*

## DESARROLLO:

El alumnado se sitúa formando un círculo grande en el aula. Cada miembro de la clase pensará en todos y cada uno de sus compañeros/as incluido el mismo/a, y les irá atribuyendo una cualidad o un rasgo positivo. Dicha cualidad la escribirá en un papel al que se le puede dar forma de soles.

Cada uno realiza tantos soles como número de compañeros/as tiene en la clase. En cada sol ponen el nombre del alumno/a y su cualidad. Cuando todos han dicho cualidades de todos, cada alumno/a sale delante de los demás e individualmente sus compañeros/as le van dando sus soles. Después, se deja un tiempo para que cada uno pueda leer en silencio las cualidades que le han escrito sus compañeros/as en los soles que le han dado.

Realizamos una puesta en común preguntando el educador/a, a cada uno cómo se sienten al recibir los soles de los demás. Al acabar se anima para que todos compartan en voz alta las cualidades que le han escrito en todos sus soles. La actividad puede finalizar recordando el educador/a distintas cualidades que se han dicho en general y lo importante que es, tanto para su estima personal como para el grupo, que los otros reconozcan en nosotros las cualidades positivas frente a las negativas, al igual que nosotros en los demás.

Que todos escriban una cualidad positiva sobre cada uno de sus compañeros/as. Es una cuestión fundamental en esta actividad que participen todos. Este ejercicio, también puede realizarse, con una silla en el centro, donde cada alumno/a con los ojos cerrados recibe en el oído su mejor cualidad teniendo una música inspiradora de fondo y donde posteriormente con sus soles, comparte con los demás.

## Objetivos:

Que sepan valorarse a sí mismos/as y a los demás.

Que aprendan a comprender al otro/a y a aceptarse a sí mismos/as.

Aprendan a tolerar las diferencias.

## Materiales:

Papel y boli y/o tablet.



# Mi D.N.I

*Edad recomendable a partir de 12 años.*

El comienzo de la adolescencia es un momento crítico, por cuanto se abandonan algunas seguridades de la infancia. Con esta actividad se pretende que el alumnado reafirme su identidad positiva y realice una estructuración reflexiva de las ideas y puntos fuertes de su propia personalidad.

## EL POSITIVO Y NEGATIVO DE MI FOTO

	MI POSITIVO	MI NEGATIVO
FÍSICO		
FORMA DE SER		
RELACIÓN CON LOS DEMÁS		
OTRO		
OTRO		
OTRO		

## DESARROLLO

Anuncios por palabras. En la prensa salen anuncios que ofrecen un puesto de trabajo a la persona que posea las cualidades que se detallan en el mismo o bien es alguien quien se ofrece. A partir de este ejemplo el alumnado debe escribir un anuncio de sí mismo/a (aproximadamente 20 palabras) para la prensa en el cual describa sus capacidades y cualidades personales. Se pide previamente que cada cual traiga una foto de su infancia.

En un A3 pegan la foto de la infancia y el anuncio de sí mismo/a. Cada uno lee su anuncio y dice un aspecto que le gustaba de sí cuando era pequeño/a. El educador/a destaca los aspectos de autoestima (imagen positiva de sí) y asertividad (afirmación clara y directa de los enunciados). Se incorpora este DNI en la cartelera del aula.

El positivo y el negativo de mi foto. El educador/a dibuja en la pizarra el esquema "El positivo y el negativo". Los estudiantes lo rellenan, escribiendo en un folio características positivas y negativas de sí mismos.

## Objetivos:

Reconocer mi autoimagen y la imagen que tienen los demás de mí mismo/a.

Promover un auto concepto positivo que genere confianza para superar dificultades y planificar logros.

## Materiales:

Papel A3.

Pegamento.

Folios.

Recipiente.

Fotos de la infancia del alumno/a.



En un recipiente se ponen los nombres de todos los alumnos/as. Cada uno coge una papeleta y rellena el mismo cuadro de antes sobre el compañero/a que le ha tocado. Se vuelve a meter el 2º cuadro en el recipiente y se entrega a cada persona el suyo, manteniendo el anonimato de quién lo haya rellenado.

Cada uno compara los dos cuadros que tiene sobre sí mismo, con el siguiente planteamiento: lee la información de cada cuadro, el que has hecho tú y el que te ha hecho un compañero/a, compara las semejanzas y las diferencias y comprométete: quédate con el positivo y elimina el negativo, corta lo negativo, rómpelo y tíralo a la papelera.

Me quedo con el positivo. Cada alumno/a escribe en su ficha los aspectos positivos con los que se haya quedado: lo que le gusta de sí mismo/a y lo que les gusta a los demás.



# Mi mayor secreto

*Edad recomendable a partir de los 13 años.*

## DESCUBRE TU PIEDRA PRECIOSA "EL CUENTO DE LA CEBOLLA".

*Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales. Daba gusto sentarse a la sombra de los árboles a contemplar aquel paisaje y escuchar el canto de los pájaros. Aunque un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado, azul...*

*Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo. Después de falsas investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el mismísimo corazón (porque también las cebollas tienen su corazón), una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, la otra un rubí, la de más allá esmeralda...*

*Sin embargo, por alguna incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgares.*

*Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y que sabía tanto que entendía hasta el lenguaje de las cebollas y empezó a preguntarles:*

*¿Por qué no eres como eres por dentro?*

*Y ellas le iban respondiendo: Me obligaron a ser así...*

*Me fueron poniendo capas... incluso yo me las puse para que no me dijeran...*

*Algunas cebollas tenían hasta diez capas y ya casi ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras. Y al final el sabio se echó a llorar. Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.*

### PERSONAL:

¿Cuáles son tus capas?

¿Cuál es tu piedra preciosa?

¿Cómo puedes quitar tus capas?

¿Qué crees más importante? ¿Por qué? ¿Para qué?

### EN GRUPO:

¿Qué obligó a la cebolla a ponerse capas?

¿Cómo crees que se sentían?

¿Cómo podrían liberarse de sus capas?

¿Puede ocurrir algo parecido con las personas?

### Objetivos:

Saber apreciar un concepto particular de nuestra personalidad.

### Materiales:

Papel y boli y/o tablet.



## DESARROLLO

El educador/a motiva sobre la necesidad de ser sinceros para saber quiénes somos. Se globaliza la actividad con la frase: ¿Tenemos dificultades para expresar nuestra identidad? Se lee el texto: Descubre tu piedra preciosa: "El cuento de la cebolla".

Posteriormente, contestan las preguntas personales y luego las de grupo. Cada grupo se identifica con la piedra preciosa que escoja para luego hacer una puesta en común donde se trata de que el alumnado destaque lo que ha descubierto y cómo se propone vivirlo.

Con esta actividad se pretende que el alumnado se conozca mejor y vaya tomando conciencia de su individualidad, de su forma de pensar, sentir y actuar. Estudiar aspectos de la propia personalidad va a permitir mantener un equilibrio en las relaciones con los demás y tomar decisiones adecuadas, tanto para nosotros mismos como para los demás.



# El valor de un anillo

*Edad recomendable a partir de los 14 años.*

## EL VALOR DE UN ANILLO

*- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Todos dicen que soy una calamidad, que no sirvo para nada, que no hago nada bien, que soy bastante tonto... ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?*

*El maestro sin mirarle, le dijo:*

*- ¿Cuánto lo siento, pequeño saltamontes! No puedo ayudarte, porque debo resolver primero mi propio problema. Si quieres ayudarme tú a mí, podría resolver el tema con rapidez y luego, tal vez, te pudiera ayudar.*

*- E... Encantado – titubeó el muchacho, aunque una vez más sintió que volvía a ser desvalorizado y vio sus necesidades otra vez postergadas.*

*- Bien – asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique izquierdo y dándoselo al chico, agregó -: Toma el caballo que está allí fuera y cabalga hasta el mercado. Debes vender este anillo y tratar de obtener por él la mayor suma posible, sin embargo, nunca aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.*

*El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Éstos lo miraban con cierto interés, hasta que decía el precio que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, unos se reían, otros daban media vuelta hasta que un viejecito le explicó que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio del anillo.*

*Después de ofrecer la joya a más de cien personas y abatido por su fracaso, montó en el caballo y regresó. Entró en la habitación y dijo:*

*- Maestro, lo siento... No pude conseguir lo que me pediste. Tal vez podría conseguir dos o tres monedas de plata, aunque no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.*

*- ¡Qué importante lo que dijiste, pequeño saltamontes! – contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto daría por él. A pesar de lo que te ofrezca, nunca se lo vendas. Regresa aquí de nuevo con el anillo.*

*El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo. Lo miró con lupa, lo pesó y luego le dijo:*

*- Dile al maestro que si lo quieres vender ya, no puedo darle más que cincuenta y ocho monedas de oro.*

## Objetivos:

Que aprendan a valorarse a sí mismos.

Que aprendan a identificar la información y la valoración de los demás en base al conocimiento de ellos mismos.

## Materiales:

Cuento de “El valor de un anillo”.

Papel y boli y/o tablet.



- ¿Cincuenta y ocho monedas? – preguntó sorprendido el joven.

- Sí – replicó el joyero-. Sé que con el tiempo, podríamos obtener hasta setenta, aunque nunca si la venta es urgente.

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate – dijo el maestro después de escucharlo -. Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única, y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida, pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda.

## DESARROLLO

El educador/a llevará al alumnado a cuestionarse el aprendizaje y la reflexión del joven a través de diversas preguntas:

¿Por qué nos resulta tan difícil saber nuestro valor?

Recibimos muchos mensajes de ¡Ser perfectos/as! mensajes de ¡Ser humildes!... y es difícil, casi imposible cumplir con ambos.

¿Quién nos influye?

¿Cuánto te influyen?

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

Muchas veces nos sentimos poca cosa. Es importante discernir qué sentimos y qué pensamos en esos momentos para darnos cuenta de que es un estado de ánimo en el que estamos sumergidos.

¿Cuál es tu sentimiento en momentos de desvalorización?

¿Cuál es tu dialogo interno?

Cuando no conocemos el valor de algo, lo medimos según algún encuadre. Cuando el maestro le dice que no acepte menos de una moneda de oro, le da un marco a la búsqueda. ¿Dónde va a buscar? ¿Cómo lo va a ofrecer? Ese marco condiciona la mirada sobre lo que se valora.

¿Cuál es tu marco de referencia?

¿Con quienes te comparas?

Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única, y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida, pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Como le sucede al anillo, tú también necesitas ser evaluado/a por un experto.

¿A quién o quienes le otorgaras ese grado?

¿En manos de quién dejas la valoración de ti mismo/a?



# El rincón emocional

*Edad recomendable a partir de 3 años.*

## EL DUENDE Y EL CARACOL

*El duende pasó a saludar a su amigo el caracol y vio que estaba dentro de su caparazón.*

*Todavía duerme -dijo el duende. Volveré de aquí un rato.*

*Más tarde, el caracol sacó la cabeza y el duende le dijo:*

*¿Qué hacías tanto rato dentro del caparazón?*

*Estaba en mi rincón -contestó el caracol-. Es el lugar donde puedo estar solo, para pensar o relajarme.*

*El duende exclamó:*

*¡Oh! yo no tengo caparazón. ¡No tengo mi rincón!*

*Te tendrás que hacer uno -dijo el caracol-. Puedes elegir un lugar que te guste: la copa de un árbol, bajo una col, junto al río.*

*Ya sé dónde! -exclamó el duende-. En el tronco viejo de al lado de casa.*

*¿Crees que es un buen rincón?*

*Allá donde te encuentres bien, será tu rincón.*

## DESARROLLO

Tras la lectura de la narración "El duende y el caracol" realizamos unas preguntas de comprensión de la narración a modo de reflexión:

- ¿Qué pensaba el duende que hacía el caracol en su caparazón?
- ¿Cuál es el rincón emocional del caracol?
- ¿Y el del duende?
- ¿Para qué utilizan sus rincones emocionales?

Con la ayuda del educador/a el alumnado piensa en qué parte del aula pueden crear un rincón emocional. Después valoran qué necesitan para crearlo y si tienen suficientes materiales a su disposición para crear el rincón emocional. Pueden elaborar un cartel con una cartulina con el nombre del rincón y con el nombre de las emociones que conocen. Debajo de cada emoción se puede colocar una tira de velcro para colocar el nombre de cada alumno/a. Necesitan tener su nombre plastificado con velcro. El alumnado podrá visitar este rincón para colocar su nombre en la emoción que sienten en cada momento. De esta manera se incentiva a que sean conscientes de sus emociones. El educador/a deberá acompañar a los alumnos/as en caso necesario y les puede ayudar a identificar sus emociones.

Igualmente, el alumnado puede dibujar en una hoja de papel cuál sería su propio rincón emocional y que puedan localizarlo en sus casas.

## Objetivos:

Crear un espacio dónde poder tomar conciencia de las emociones.

Tomar conciencia de las propias emociones.

Tomar conciencia de las emociones de los demás.

## Materiales:

Cartulinas.

Fotos de emociones.

Fotos del alumnado.

Tiras de velcro.



# Hola, ¿cómo estás?

*Edad recomendable a partir de 6 años.*

Las habilidades sociales básicas como el saludar o despedirse, de presentarse, dar las gracias, pedir un favor o pedir disculpas no son sólo fórmulas de mera cortesía. Para que realmente se conviertan en una habilidad social y facilite las relaciones sociales se ha de practicar con ellas la empatía. Dar las gracias no tiene sentido si no se comprende y se valora el esfuerzo que la otra persona realiza por nosotros. Pedir disculpas no tiene sentido si no comprendemos y valoramos el efecto negativo que ha causado lo que haya hecho o dicho a la otra persona. Elogiar no tiene sentido si no entendemos y compartimos el efecto positivo que eso va a tener en la otra persona. Saludar o despedirse no tiene sentido si no entendemos el vínculo afectivo que se crea con esas fórmulas ya que con el saludo y la despedida se reconoce a la otra persona y se transmite respeto hacia ella. Por ello, desde edades tempranas es importante inculcar hábitos que faciliten las relaciones con los demás.

## DESARROLLO

Se le pregunta a todo el alumnado que digan maneras de saludar y se van apuntando en la pizarra: Hola; hola, ¿cómo estás?; buenos días, buenas tardes, buenas noches; etc. Se hace lo mismo con las presentaciones, la despedida, dar las gracias, pedir un favor y pedir disculpas. También se les dice que estas palabras van acompañadas de un lenguaje no verbal que es importante reconocer y se puede apuntar también como son besos, abrazos o un apretón de manos, etc. Se aprovecha para hablar de la empatía cuando se comente cada habilidad. Se les pregunta cómo creen que se sentirá la otra persona cuando la saludas o no; cuando le pides un favor o le das las gracias por algo; cuando le pides disculpas o cuando te presentas o te presentan a alguien.

Se divide la clase en 6 grupos, uno por cada una de las habilidades trabajadas anteriormente. Se les entrega una cartulina, colores y marcadores y se le pide al grupo que le ha tocado la habilidad de saludar que copien en la cartulina las diferentes maneras de saludar que se han ido escribiendo en la pizarra. Esto mismo se repite con las habilidades de despedirse, presentarse, dar las gracias, pedir disculpas o pedir un favor. También se les dice que pueden decorarla como quieran.

También se pueden añadir nuevas formas de expresarlas. Para trabajar en grupo se les dice que tienen que dividirse el trabajo: cada uno copia una sentencia y otros decoran. También se les dice que tienen que utilizar las habilidades trabajadas anteriormente: pedir un favor, dar las gracias, disculparte si alguien se ha ofendido. El educador/a observará qué grupos tienen más dificultad para ponerse de acuerdo y trabajar esas habilidades y anota sus observaciones para después comentarlas con ellos.

## Objetivos:

Dominar las habilidades sociales básicas.

Ejercitar la empatía.

Transmitir respeto y consideración hacia otras personas.

Trabajar en grupo y cooperar.

## Materiales:

6 cartulinas.

Colores y marcadores

Pizarra



Cuando se acaba el trabajo se cuelgan las cartulinas en las paredes del aula, que se vean bien, para ir recordando esas habilidades sociales básicas. Se les pide que uno de cada grupo cuente su experiencia del trabajo en grupo, si han tenido dificultades o no al trabajar en grupo y si han utilizado las habilidades trabajadas.

Cada grupo presenta su trabajo a los demás y explica su experiencia. El educador/a comenta las observaciones que ha realizado cuando estaban trabajando en grupo y se resalta que trabajar en equipo requiere un esfuerzo, aunque también la satisfacción es mayor.

Se escriben cada una de las habilidades trabajadas anteriormente en un papelito.

El alumnado se sienta en el suelo formando un círculo. Se eligen seis parejas. Pueden ser voluntarias o se puede sortear de alguna manera.



# Me presento a los demás

*Edad recomendable a partir de 9 años.*

Presentación de todos el alumnado al grupo.

## DESARROLLO

Para empezar, hablaremos sobre cómo presentarse a los demás. Se puede hacer en grupo y el educador/a puede ver qué saben los alumnos/as sobre este tema. A continuación, el alumnado rellenará una tarjeta de presentación. Si algún alumno/a tiene alguna duda, el educador/a los acompañará durante la actividad de forma individual.

Una vez hechas las tarjetas, el educador/a las mezclará y sacará una al azar. Tendrán que adivinar de quién es la tarjeta, entre todos, mediante las características que hay en ella (todas menos el nombre). Se puede jugar unas rondas hasta que el educador/a vea que se hace demasiado largo. Se trata de incentivar el conocimiento y la curiosidad hacia los demás.

## **Objetivos:**

Dominar las habilidades sociales básicas.

Ejercitar la empatía.

Transmitir respeto y consideración hacia otras personas.

Trabajar en grupo y cooperar.

## **Materiales:**

6 cartulinas.

Colores y marcadores

Pizarra



# Ponte en su lugar

*Edad recomendable a partir de 12 años.*

Noticia: **15 familias rechazan matricular a sus hijos en dos colegios de Valencia en protesta por el alto número de estudiantes inmigrantes.**

*Un total de 15 familias se han negado a matricular a sus hijos de tres años en dos escuelas públicas alegando la elevada presencia de niños/as de inmigrantes en esos centros. Este grupo de padres ha impugnado al mismo tiempo la lista de preinscripción en las otras tres escuelas públicas de la zona, donde no hay niños/as inmigrantes, reclamando que sus hijos/as sean admitidos y denunciando que muchos familias han falseado los datos del domicilio en las preinscripciones para optar a dichos centros, sin presencia de hijos de inmigrantes. Se da la circunstancia de que en los centros a los que asisten los niños/as inmigrantes hay todavía plazas disponibles, mientras en los restantes ya no hay plazas escolares libres. A pesar de esta reacción protagonizada por un grupo de padres, numerosos vecinos han expresado su conformidad con que sus hijos asistan a la escuela con los niños/as inmigrantes porque, según han declarado, "la convivencia entre personas distintas es enriquecedora para todos".*

## DESARROLLO

Se trata de celebrar un debate sobre una noticia respecto a la discriminación de los hijos/as de inmigrantes (la noticia tal como se presenta es ficticia, aunque inspirada en hechos reales).

Después se forman seis grupos y se les asigna, al azar uno de los siguientes roles: padres de estudiantes a favor de la presencia de niños/as en el centro, padres de estudiantes en contra de la presencia de estos niños/as en el centro, padres de los niños/as objeto del conflicto, dirección del centro, representantes del alumnado, representantes de una asociación de ayuda a los inmigrantes.

Una vez que a cada grupo se le ha asignado una identidad, se pide que escuchen con atención el suceso acerca del cual deben debatir. Antes de empezar el debate, se da un tiempo para que cada grupo prepare su intervención, según el papel asignado, y elija observador y portavoz. Al dar comienzo el debate, a los observadores se les dan algunas consignas acerca de lo que deben observar y anotar: los argumentos más importantes que se dan a favor y en contra de la cuestión debatida y los aspectos positivos y negativos que observen en el curso del debate (sobre todo si se debate con respeto y tolerancia por las posiciones ajenas).

## Objetivos:

Experimentar las distintas actitudes en una situación colectiva.

Analizar y comprender los mecanismos de actuación de los prejuicios.

Aprender a respetar el derecho de los demás a expresar sus opiniones.

Debatir con respeto.

## Materiales:

Una sala amplia y sillas para los participantes.

Texto con la noticia.

Cartulinas para exponer las conclusiones.



Comienza el debate. Se simula una reunión entre todos los implicados, en la que se debe buscar una solución a la situación creada. Comienza la dirección del colegio exponiendo el problema que se ha generado en el centro. A continuación se inicia una ronda en la que cada portavoz expone la posición de su grupo, sin entrar en debate. Debe procurarse ser realistas con el papel asignado y, a la vez, evitar que se teatralice demasiado. Se inicia el debate general. Todos los estudiantes pueden participar, adoptando siempre el punto de vista supuesto del papel asignado a su grupo. El educador/a debe insistir en este extremo cuando las argumentaciones se hagan desde posiciones diferentes al rol asumido. Cuando se agote el tiempo o el tema, se pasa a la evaluación.

El educador/a introduce la evaluación con una breve descripción cronológica y no emocional del desarrollo de la experiencia. Los observadores hacen una crítica acerca del desarrollo del debate. A continuación, se hace una ronda en la que cada grupo expresa cómo se ha sentido en el rol que les ha correspondido, si se han sentido atacados o respetados y hace una autocrítica de su propio comportamiento en el debate.

El educador/a hace notar las ocasiones en las que las argumentaciones hayan estado guiadas por prejuicios, preguntando por el fundamento real de tales prejuicios y llamando la atención sobre las situaciones en las que los interlocutores se hayan mostrado intolerantes en el curso del debate. Por último se somete a discusión general lo debatido en la propia evaluación. Si hay conclusiones, éstas pueden escribirse en una cartulina y ser expuestas.



# Bazar mágico

*Edad recomendable a partir de 13 años.*

Realizar desde el principio de curso actividades de conocimiento ayuda a crear un clima de confianza y de cohesión grupal, que favorecerá la expresión de las emociones y los sentimientos y el respeto a la diversidad.

*"Imaginaos que nos encontramos en un bazar donde hay de todo. Este bazar es mágico y especial: cada uno puede coger la característica que más desearía tener y, en cambio, puede dejar lo que menos le gusta de sí mismo. Sólo se puede entrar una vez para dejar una cosa y coger otra."*

## DESARROLLO

Cada alumno/a escribe en un post-it lo que dejaría y en otro lo que cogería, poniendo entre paréntesis su nombre. La pizarra o mural estará dividida en dos secciones: "coger" y "dejar".

Una vez que todo el alumnado tenga escritos sus papeles irán "entrando al Bazar" y colocando su papel en el lugar correspondiente. A continuación, se hace la puesta en común, en la que se comunican las razones o motivos de sus elecciones.

¿Qué dificultades has encontrado?

¿Cómo te has sentido a lo largo de la dinámica?

## Objetivos:

Profundizar en el conocimiento interpersonal.

Fomentar la cohesión en el grupo.

Favorecer la autoestima.

## Materiales:

Pizarra.

Papel de embalar, o papel continuo o dos cartulinas de colores diferentes.

Post-its.

Rotuladores de colores.



# La prensa de las emociones

*Edad recomendable a partir de 14 años.*

Actividad en la que se envían mensajes motivadores y positivos. Refuerzo positivo. Es una actividad que genera cohesión y disipa conflictos.

Cuando se quiere trabajar las emociones es importante hablar de lo que ocurre, de lo que preocupa, de lo que se quiere compartir, de lo que se necesita expresar.

## DESARROLLO

Se dejará una libreta previamente decorada por todos en la clase en un lugar visible y accesible. No se trata de una actividad puntual, sino que puede ser un ejercicio de curso donde cada uno sin obligaciones felicitará a aquel compañero/a que después de trabajar mucho ha sacado buenas notas, se puede dar las gracias a aquel amigo/a que nos ha ayudado.

Es una manera de expresar lo que se siente. Las emociones positivas generan emociones positivas es una actividad para crear un buen clima y buena receptividad. Rodearnos de emociones agradables es una forma de regular nuestras emociones.

Se escribe lo que sientes y a la vez se puede leer lo que los demás piensan de ti.

## Objetivos:

Desarrollar actitud positiva y optimismo.

Expresar las emociones positivas para sentirnos mejor.

Reconocer que los demás pueden ser de gran ayuda para mejorar nuestra situación.

## Materiales:

Libreta



# Animales contentos

*Edad recomendable a partir de 3 años.*

## DESARROLLO

Periódicamente, al final del día justo antes de que el alumnado se marcha a sus casas, el educador/a les propone ser unos animales contentos.

Hacen espacio en el aula para que cada alumno/a ocupe el lugar que quiere y represente a un animal que le guste (cada día puede escoger el que les apetezca; incluso el educador/a puede sugerirles los nuevos animales que vayan aprendiendo en clase).

Estos animales tienen una peculiaridad, ¡son los animales contentos! Pasaron el día en el cole, aprendieron, se divertieron y estuvieron con sus amiguitos. Y ahora se van a casa a seguir disfrutando de sus familias. Cuando todo el alumnado representa a su animal todos cantan y bailan una canción que les guste y conozcan todos y sea divertida y alegre para que sirva para despedir el día, sentir bienestar y transmitirlo a sus familias. Es importante estimular el contacto con ellos.

## Objetivos:

Experimentar emociones positivas en grupo.

Perder el sentimiento y miedo al ridículo.

Expresar las emociones positivas sentidas.

## Materiales:

Espacio para poder bailar.

Canciones para cantar y bailar.

Muñequitos de animales diversos.



# El ovillo positivo

*Edad recomendable a partir de 6 años.*

## DESARROLLO

Todo el alumnado se sentará en círculo. El educador/a toma el ovillo y lo lanza hacia un niño/a determinado sin soltar la punta del ovillo. El educador/a dirá algo positivo del niño/a que recibió el ovillo.

Luego ese mismo niño/a, tomará una parte del hilo y lanzará el ovillo (sin soltar el hilo) hacia otro niño/a sobre el que tendrá que decir algo positivo también.

El juego para desarrollar la empatía finaliza cuando todos hayan participado al menos una vez, y emitido un juicio positivo de alguno de sus compañeros y/o el ovillo se termine, dejando una tela de araña de lana entre todos los participantes.

## **Objetivos:**

Educar y fomentar el pensamiento positivo interior y grupal.

Fomentar el diálogo positivo y la amistad.

Crear vínculos de confianza entre el grupo de compañeros/as.

## **Materiales:**

Un ovillo de lana.



# Soy asertivo/a: Tortuga, Dragón, Persona

*Edad recomendable a partir de 9 años.*

Esta actividad permite enseñar al alumnado los tres estilos comunicativos: pasivo (tortuga), agresivo (dragón) y asertivo (persona). A través de una divertida dinámica podrán reflexionar sobre ellos y descubrir la importancia de comunicarse de forma asertiva, lo que les permitirá defenderse sin ser agresivos.

## DESARROLLO

El educador/a compartirá con el alumnado que cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos y compartirá con ellos/as tres estilos de comunicación:

**Dragón (Estilo agresivo):** Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.

**Tortuga (Estilo pasivo):** La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.

**Persona (Estilo Asertivo):** Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

Después de explicarles esto, se les repartirá la ficha\* TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En grupos de 3 o 4 participantes deberán completar la ficha. Se trata en un primer lugar clasificar las diferentes expresiones en uno de los estilos. Les daremos tiempo para que reflexionen y completen la segunda parte de la ficha.

Una vez completadas las dos partes de la ficha, cuando conozcan los diferentes estilos comunicativos, en los mismos grupos de 3 o 4, les diremos que se repartan los tres estilos (tiene que haber como mínimo una tortuga, un dragón y una persona) y que inventen una situación que luego tendrán que escenificar, para que los demás participantes adivinen quien representa cada estilo.

## Objetivos:

Enseñar al alumnado a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.

Educar para una comunicación positiva e inteligente.

Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

## Materiales:

Ficha estilos comunicativos: Tortuga, Dragón, Persona.



	<b>TORTUGA PASIVO</b>	<b>DRAGÓN AGRESIVO</b>	<b>PERSONA ASERTIVO</b>
No le importan las opiniones de los demás			
No sabe decir que no			
Escucha a los demás con respeto			
Dice sus opinoines respetando a los demás			
Puede insultar, amenazar, humillar			
No tiene miedo de decir lo que piensa			
Le asusta lo que los demás puedan pensar			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			
No le importan las opiniones de los demás			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás			
Actúa con seguridad y firmeza			
Raramente hace lo que quiere			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión			
Trata de manipular a los otros			
Suelen ser inseguros			
Nunca deciden en grupo			
Imponen sus opiniones y decisiones			
Escucha y acepta otras opiniones			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Consigue que los demás le respeten y escuchen			
Los demás le tienen en cuenta			

\*Ficha Tortuga, Dragón y Persona. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase puede concordar en más de un estilo.

# Vamos a conocernos. Vamos a descubrirnos.

*Edad recomendable a partir de 12 años.*

Lee y anota al menos tres de estos adjetivos que pienses que tu madre, tu padre, tus amistades y que tú mismo/a destacarías de ti (puedes elegir cualquier otro adjetivo que te parezca adecuado).

Lista de palabras descriptivas:

Valiente	Confiado/a	Alegre	Desobediente
Amigoso/a	Grosero/a	Feliz	Obediente
Popular	Enfadado/a	Descarado/a	Fuerte
Sincero/a	No cooperador/a	Infeliz	Listo
Atrevido/a	Cauteloso/a	Cooperador/a	Enérgico/a
Honesto/a	Inseguro/a	Perezoso/a	Optimista
Orgullososo/a	Desconfiado/a	Egoísta	Estúpido/a
Generoso/a	Impopular	Creativo/a	Débil
Educado/a	Cobarde	Deshonesto/a	Razonable
Bueno/a	Limpio/a	Estúpido/a	Ingenioso/a
Caprichoso/a	Agresivo/a	Desastroso/a	Inteligente
Indolente	Servicial	Pesimista	Cuidadoso/a

## DESCRIPTORES

**MADRE**

**PADRE**

**AMISTADES**

**YO MISMO**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Siempre hay aspectos que te gustan de ti mismo/a y de los que te sientes orgulloso/a ¿de qué te enorgulleces?

Hay otros aspectos que te entristecen y te avergüenzan y que desearías cambiar para ser diferente y mejorar tu autoestima\*. ¿En qué aspectos desearías ser diferente? (escribe, como mínimo, dos atributos)

### Objetivos:

Enseñar al alumnado a expresarse y conocerse mejor.

### Materiales:

Fotocopia de las cuestiones para responder.

Bolígrafo



## DESARROLLO

Se entrega a cada alumno/a una hoja con palabras descriptivas que lee y explica. Se le pide que seleccione, entre esas palabras, las que utilizaría su madre para expresar lo que piensa de él. Las palabras seleccionadas se deben escribir en la columna bajo el título madre\*. A continuación, se repite la actividad seleccionando las palabras que expresan cómo lo ve su padre, su mejor amigo, o él mismo. Las palabras se escriben en las columnas correspondientes. \*(Adecuar según la unidad familiar)

Seguidamente responden a las cuestiones sobre los aspectos personales de los que se sienten más satisfechos y aquellos otros que les gustaría cambiar.

En pequeños grupos (tres o cuatro personas) comentan las respuestas que han dado completándolas con posibles opiniones de sus compañeros/as.

En grupo se reflexiona sobre las descripciones de las cuatro columnas: ¿de dónde proceden las ideas sobre uno mismo? Se inicia un diálogo sobre la influencia social en el desarrollo del auto concepto: ¿cómo influye la opinión de los demás, padres, amigos, en la opinión acerca de nosotros mismos? ¿crees que el conocimiento de nosotros mismos se modifica a lo largo de nuestra vida?

Puesta en común sobre lo que cada uno ha puesto de forma voluntaria.



# Los clavos.

*Edad recomendable a partir de 13 años.*

*Los clavos.*

*Había un niño que tenía mal carácter. Un día, su padre le dio una bolsa llena de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en una puerta de madera que había en el cobertizo de casa.*

*El primer día, el niño clavó treinta y siete clavos en la puerta. El segundo día, aunque lo intentaba, clavó treinta y ocho clavos. El tercer día siendo consciente del trabajo que le llevaba ir a la puerta a clavar los clavos, solo tuvo que poner veinticinco y así sucesivamente, como iban pasando los días, el muchacho iba calmándose, porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar clavos en la puerta. Finalmente llegó el día en que no perdió la calma para nada y se lo dijo a su padre. Entonces, el padre le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la puerta. Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos de la puerta.*

*Entonces, el padre llevó de la mano a su hijo hasta la puerta.*

*- Mira, hijo, has hecho bien, sin embargo fíjate en todos los agujeros que han quedado en la puerta... Ya nunca será la misma.*

*Cuando dices o haces cosas a los demás, dejas una cicatriz como este agujero en la puerta. Es como clavarle un cuchillo a alguien: aunque lo saques con rapidez, la herida ya está hecha. No importa cuántas veces pidas disculpas, la herida se quedará allí. Una herida física es igual de grave que una herida verbal.*

*Los amigos/as son verdaderas joyas que hay que valorar. Ellos/as sonrían y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte. Demuestra a tus amigos/as cuánto los quieres.*

## DESARROLLO

El educador/a trabajará con el cuento "Los clavos" para aportar a través del debate y reflexión al alumnado como pueden evitar dejar una huella negativa en las personas que quieren o aprecian o que pertenecen a sus entorno social.

### Objetivos:

Ponerse en el lugar del otro ante la reacción a nuestros actos.

Comprender que nuestras acciones tienen repercusión en los demás.

Valorar la importancia de cuidar lo que se quiere y aprecia.

### Materiales:

Cuento "Los clavos"

Papel y boli y/o tablet.



# Tú y yo no vemos lo mismo.

*Edad recomendable a partir de 14 años.*

Tener tu propia manera de ver las cosas a través de una imagen y de un debate sobre que es lo que vemos de esa imagen. Cada persona ve las cosas de manera distinta a los demás aunque estén mirando lo mismo. Dependerá de la experiencia vivida y de las apreciaciones y valoraciones personales. La autoestima positiva implica una valoración también positiva de la propia opinión y de lo que uno mismo hace como ser diferente.

## DESARROLLO

se seleccionará previamente una imagen de un animal de unos 30x40cms, de modo que pueda ser vista por todo el grupo, con claridad y sin dificultad. El educador/a les mostrará la imagen, la colocará en la pizarra o en la pared para que la observen durante 1 minuto.

Para favorecer la observación y la reflexión, el educador/a formulará unas preguntas, de una en una, dejando tiempo suficiente para que cada uno pueda responderse a si mismo, en silencio. Imaginaros que estáis junto al animal y que podéis verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y lo que siente.

- ¿Qué ves?
- ¿De qué color es?
- Toca su piel ¿cómo es? ¿áspera, suave, fría, tibia?
- ¿Qué está haciendo?
- ¿Qué siente?
- ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?
- ¿En qué está pensando?
- ¿Qué le gustaría hacer ahora?
- ¿Tiene nombre? ¿Cómo se llama?

Finalizadas las preguntas y dejando un tiempo corto para la reflexión personal, se lleva a cabo un debate, en el que se les invitará a compartir sus opiniones, ideas, sentimientos, en un espacio de discusión.

Se motivará al alumnado a participar respondiendo a las preguntas, escuchando activamente a los compañeros/as y razonando su opinión ante la opinión contraria de los demás.

- ¿Pensamos todos igual?
- ¿Por qué si todos estábamos viendo la misma imagen, respondemos cosas distintas?
- ¿Me han gustado mis respuestas?
- ¿Me hubiera gustado responder o imaginar cosas diferentes?

## Objetivos:

Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.

Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista.

Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.

Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad.

## Materiales:

Imagen de algún animal de aproximadamente 30x40 cm



# 04

## Decálogo ante el acoso escolar

### PARA LOS/AS MENORES QUE SUFREN ACOSO

#### 01

#### **TÚ NO ERES CULPABLE DE NADA.**

La causa del maltrato no es tuya. Tú no eres el origen del problema, ni tienes la culpa de sufrir acoso. Nada, absolutamente nada justifica una agresión. No importa lo que diga la persona que te agrede a los demás. Él/ella es la persona que tiene un problema y la única responsable de la situación.

#### 02

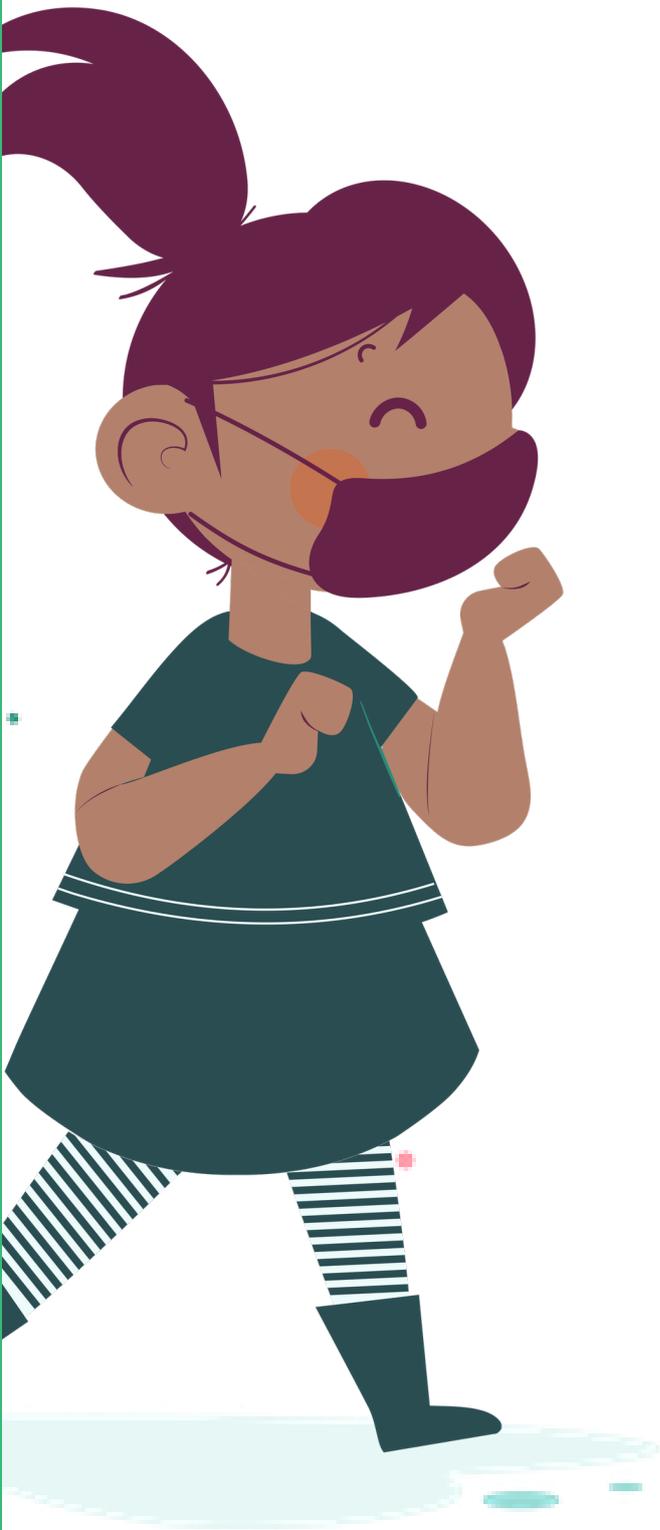
#### **TÚ TIENES TODO EL DERECHO A SER DIFERENTE.**

Tu cultura, color, aspecto físico, religión, tu forma de hablar o de vestir son características de tu personalidad y todas esas cualidades y características te hacen especial y te convierten en alguien valioso/a. Nadie puede imponerte nada que tú no quieras.

#### 03

#### **TÚ NO TIENES QUE HACER FRENTE A ESTA SITUACIÓN SOLO/A.**

No importa si alguien piensa que son solo bromas o cosas de menores y que deberías enfrentarte a la persona que te agrede por ti mismo/a porque eso "curte el carácter" y "te ayuda a madurar". Una persona sola no puede hacer frente a la persona que le agrede y menos si lo hace en grupo.



## 04 NO ERES INFERIOR, NI COBARDE, POR NO RESPONDER A LAS AGRESIONES.

Es cierto que debes ser valiente para enfrentarte a la situación, aunque no lo hagas con sus mismas armas. Afronta la situación demostrando que no le tienes miedo y no dudes en buscar ayuda. Es hora de actuar.

## 05 SI ALGUIEN TE ESTÁ HACIENDO DAÑO Y ESTÁS SUFRIENDO, ACUDE SIEMPRE A UN ADULTO.

Tu familia, tus padres, tus profesorado o personal escolar son tu mejor y mayor apoyo. Cuéntales lo que te está pasando. Si no te atreves a hacerlo con un adulto, hazlo al menos con un amigo/a en quien puedas confiar y que pueda ayudarte.

## 06 EXPLICA CLARAMENTE CÓMO TE AFECTA LA SITUACIÓN.

Cuenta lo que está pasando y cómo te afecta. El vacío, los insultos y la humillación son igual o más dañinos que el maltrato físico. Explica cómo te sientes y cómo te está afectando para que tu entorno pueda entender lo que estás sufriendo.

## 07 HABLA CON QUIEN HA VISTO LAS AGRESIONES.

Habla para que te apoye, para que vaya contigo. Trata sobretodo de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación, porque no lo es.

## 08 SI SIENTES QUE NO PUEDES HABLAR, QUE NO TE ATREVES, ESCRÍBELO.

Una carta, un email, dáselo o envíala a alguien en quien confíes.

## 09 ROMPE TU SILENCIO.

Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.

## 10 TEN MUY CLARO QUE NO ESTÁS SOLO/A.

Tus padres y profesorado están deseando ayudarte. Mereces ser tratado/a con respeto y cariño y lo conseguirás si confías en tu entorno. Siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante, y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos.

## PARA LOS/AS MENORES QUE COMETEN ACOSO:

01

### ANTE TODO PONTE SIEMPRE EN EL LUGAR DEL OTRO.

No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.

02

### A NADIE LE GUSTA LO QUE HACES.

A nadie le gusta que le tiren las cosas, que le insulten, que se rían de él/ella o que le llamen con motes. Aunque creas que no, eso puede hacer mucho daño.

03

### NO JUZGUES A NADIE POR LAS APARIENCIAS.

No te dejes llevar por la opinión de los demás respecto de otra persona. Acércate y trata de conocerle mejor. El hecho de que alguien no te caiga bien, no implica que utilices la violencia de ningún tipo.

04

### NO EXCLUYAS A NADIE.

Aislar a otras personas de tus actividades, de tus juegos, no beneficia a nadie, ni siquiera a ti. Trata de entender como te sentirías tú si te excluyeran.

05

### NO MIENTAS.

No digas mentiras sobre otras personas, no difundas rumores, no utilices internet o el anonimato del móvil para hacer daño o amenazar.

06

### SI TIENES CONFLICTOS RESUÉLVELOS SIN VIOLENCIA.

Aprende a negociar y dialogar. Cuando creas que puede existir un problema, trata de buscar todas las soluciones pacíficas que se te ocurran. Acude a un adulto si crees que no puedes resolverlo.

07

### EL ACOSO NO ES SOLO UN DAÑO FÍSICO.

Cuando hieres con palabras, con insultos, aíslas a alguien, mintiendo sobre él o ella, haciendo que se sienta solo/a, mal y triste, y eso también es acoso, no lo olvides.

08

### SI NO TIENES AMISTADES, TAL VEZ ES QUE NO ERES EL/LA LÍDER.

Aunque creas que eres el/la mejor, si no tienes amigos y amigas que te quieran, tal vez lo único que tienes son gente que te teman.

09

### LA VIOLENCIA SOLO ATRAE MÁS VIOLENCIA.

Si utilizas ahora la violencia, ella te acabará utilizando a ti.

10

### LA VIOLENCIA NO PARARÁ AQUÍ.

Si la utilizas hoy, nunca será suficiente, engendrará más y más violencia y puede arruinar tu vida y tu futuro.



## PARA LOS/AS MENORES QUE OBSERVAN:

### 01 SI VES QUE UN COMPAÑERO/A O VARIOS ABUSAN DE OTRA PERSONA, TÚ DEBES ACTUAR.

Decir basta, no reírte, y ponerte del lado de la víctima, acudir a un adulto, es tu obligación. Tú puedes ayudar a que esto pare.

### 02 AUNQUE CREAS QUE NO SUFRE, ESO NO ES CIERTO.

El acoso hace daño. Las burlas, el aislamiento, los gritos y peleas duelen. Quien es objeto de estas situaciones sufre un daño que a veces es irreparable y tú puedes ser responsable, aunque sólo seas un espectador/a.

### 03 DECIR A LOS ADULTOS LO QUE SUCEDE NO ES SER ACUSICA.

Ni ser cobarde. Eres más cobarde si no actúas. Cobardes son quienes actúan en grupo para hacer daño a otra persona que está sola.

### 04 NO SON BROMAS.

En las bromas nos reímos todos/as con todos/as. No todos/as de uno/a. Esa es la diferencia.

### 05 HAZ QUE LA VÍCTIMA LO COMPARTA Y LO CUENTE.

Ofrécete para ir con él/ella, si eso le hace sentirse más seguro para hablar con un adulto, sus padres, o profesor/a.

### 06 SI NO SE ATREVE, DI QUE TÚ PUEDES HACERLO, Y ACUDE A PEDIR AYUDA.

Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un buzón, o un email, úsalo. Si no sabes qué hacer dirígete a alguna asociación, a al **teléfono de ayuda a menores 900 018 018**.

### 07 NO ES "SU PROBLEMA".

No son peleas igualitarias, están abusando de una persona igual que tu, aunque más débil o distinto. No te justifiques, no son "cosas entre nosotros".

### 08 TU SILENCIO Y PASIVIDAD ALIENTAN AL AGRESOR.

Recuerda que el mayor miedo de la persona que agrede es tu voz. Con tu silencio les estás alentando, pues piensan que pueden ganar, y no es cierto.

### 09 LA UNIÓN HACE LA FUERZA.

Involucra a todas las personas que puedas, amistades, profesorado, familia. Cuéntalo, haz que los demás entiendan lo que está pasando, trata de que tus amistades te apoyen.

### 10 AYUDA AL QUE LO NECESITE.

Porque cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.



# 05

## Conclusiones

El acoso escolar es un problema social que afecta a la capacidad del menor para disfrutar plenamente de sus derechos humanos. No es un problema de un centro educativo u otro, sino de la necesidad de ofrecer desde edades muy tempranas valores educativos y recursos que asienten las bases para una sana convivencia y un respeto entre iguales.

La prevención, educación y acompañamiento son fundamentales para que puedan desarrollar plenamente su potencial, por ello, el enfoque de esta guía es la practicidad dentro del aula, ya que el aprendizaje se adquiere experimentando y compartiendo.

Por lo tanto, para complementar las actividades aquí expuestas y los diversos planes de actuación, recomendamos a los centros educativos que desarrollen iniciativas que permitan formar a mediadores dentro del alumnado para que faciliten la resolución de conflictos y estimulen la participación del alumnado en la elaboración de las normas de convivencia del centro educativo.

Es importante marcar los límites claramente: qué se permite y qué no en las relaciones entre compañeros/as, fomentando a la vez el aprendizaje cooperativo en las aulas y una mayor cercanía e interacción entre profesorado y alumnado con el fin de promover desde el centro un estilo educativo democrático, frente a los estilos autoritario y permisivo, y programar actuaciones que favorezcan la participación y la cohesión grupal.

Asimismo es fundamental tener en cuenta la diversidad del alumnado y favorecer su integración, entendiéndola como enriquecedora y positiva, para ello, se recomienda crear y difundir un buzón anónimo que permita al alumnado la expresión de sugerencias, quejas y problemas relacionados con el acoso escolar y establecer una comisión de convivencia en el centro que promueva no solamente actuaciones posteriores al conflicto sino también previas al mismo.

Desarrollar un plan de acción tutorial donde se planifiquen y desarrollen de forma concreta actividades para prevenir el maltrato entre iguales y mejorar el clima de convivencia, alineado con la elaboración de protocolos de actuación por parte del centro ante el acoso escolar proponiendo un seguimiento individualizado hacia el alumnado aquellos que constituya población de riesgo, siendo fundamental, fortalecer la implicación de las familias en la vida escolar.

Igualmente, recomendamos a las familias que escuchen a sus hijos e hijas y hablen y dialoguen sobre sus sentimientos en su día a día, potenciando la confianza en sí mismos/as y evitando no hacerles sentir culpables. Que actúen sin dudar ante cualquier indicio, pues si lo dejan pasar, cualquier pequeño problema podría empeorar y que no duden en pedir ayuda profesional.

**Teléfono contra el acoso escolar  
900 018 018.**

# Bibliografía y recursos.

Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias.  
Rafael Bisquerra 4ª Edición Desclée diciembre 2019

Coaching Educativo.  
Juan Bellido. Ediciones Khaf 2016

Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo. Resumen ejecutivo del curso 2018-2019.

Centro de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE).

Guía para prevenir el acoso escolar.  
Conecta con la realidad de tu hijo. Unicef. 2019.

Hacer la vista ... ¡gorda!  
El acoso escolar en España. Asunto de derechos humanos.  
Amnistía Internacional España. Mayo 2019

Plan Estratégico de Convivencia Escolar  
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Edición 2017.

Guía para la comunidad Educativa de prevención y apoyo a las víctimas de violencia escolar. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 2017.

Proyecto de prevención del Acoso Escolar 4º Primaria.  
Dinámicas educativas para la prevención del acoso escolar.

Programa de Educación emocional y Prevención de la violencia  
Primer ciclo de ESO. Coordinador Agustín Caruana Vañó. Asesor del CEFIRE de Elda.

Regulación de conflictos interpersonales.  
[www.educarueca.org](http://www.educarueca.org)

Educa y aprende.  
[www.educayaprende.com](http://www.educayaprende.com) Celia Rodríguez Ruiz.

Capacitación a través de Juegos.  
Pitágoras.

Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar.  
Manual para padres y profesores. Fundación ANAR. Fundación Mutua Madrileña.  
[www.acabemosconelbullying.com](http://www.acabemosconelbullying.com)

Isabel Menéndez Benavente.  
Clínica de Psicología. Asturias.



Ajuntament de  
Massamagrell