

EL BULLYING

El bullying, también conocido como acoso, es la agresión ejercida hacia otra persona. Es decir, es cuando un niño menosprecia o agrede tanto física como psicológicamente a otro. Estas faltas de respeto constantes crean un desequilibrio o un malestar hacia la otra persona.

La persona que hace bullying es conocido como el “acosador” o “líder”; aquellos que le siguen y les ríen las gracias, son conocidos como “seguidores”, los cuales permiten que el “acosador” siga maltratando a otro de sus compañeros. El alumno o la persona que recibe este acoso es conocido como el “acosado”.

Tipos de bullying:

Físico: Agresiones físicas del “acosador/es” hacia el “acosado” de forma constante. Como pueden ser golpes, palizas, mordiscos, empujones.

- **Psicológico:** Suele darse a espaldas del “acosador” para evitar que se integre o forme parte de algún grupo. Puede darse a través de el mal habla de una persona hacia otras o mediante la difusión de mentiras o secretos que fomenten su aislamiento. Por ejemplo, contando cosas vergonzosas sobre esa persona.
- **Verbal:** Es el más frecuente y se da con insultos, gritos, apodosos ofensivos... El propósito de este es calificar a la persona como distinta al resto, afectando a su autoestima, es decir, haciendo que cada vez se quiera y se acepte menos, llegando a creer todo aquello negativo que el “agresor o acosador” le dice.
- **Cibernético o Cyberbullying:** Es el acoso a través de las redes sociales o internet. El “acosador” busca viralizar el daño y recordárselo al “acosado” constantemente.

Causas:

- **Falta de valores, límites y reglas**, tanto por parte de su familia como los recibidos en el centro.
- **Recibir castigos extremos que involucren la violencia o la intimidación.**
- **Usar la violencia como método de resolución de conflictos.**

Los niños que desde edades muy tempranas no diferencian el bien del mal y tienen de referencia a una persona violenta o que usa la violencia frecuentemente en su día a día, suelen ser personas más conflictivas y que generan situaciones problemáticas con los demás. Además, al tomar la violencia como un método positivo para resolver conflictos u obtener lo que desean, lo aplican en diferentes situaciones, pudiendo incomodar al resto.

Asimismo, este tipo de personas buscan el respeto y la intimidación del resto, es decir, piensan que generar miedo hacia su persona es una buena opción para evitar que se metan con ellos y sean respetados.

Cómo es un acosador:

- **Egocéntrico:** Necesitan ser el centro de atención para sentirse superiores.
- **Atraen a personas más débiles:** buscan ser el líder de un grupo de personas más débiles que deben seguirle y hacerle caso.
- **Son leales hasta que te conviertes en una amenaza:** mientras hagas lo que ellos dicten permanecerán a tu lado, sin embargo, si les fallas, te convertirás en una amenaza.

- **Necesitan sentirse halagados:** los “acosadores” son personas que necesitan escuchar cosas agradables sobre ellos mismos constantemente.
- **Manipuladores:** manipulan a los “seguidores” para realizar actividades o para atraer a gente hacia su mismo punto de vista, es decir, conseguir más “seguidores”.

Consecuencias:

Sufrir bullying puede traer muchas consecuencias entre las que encontramos:

- Problemas **psicológicos:** depresión o ansiedad.
- Problemas **alimenticios:** anorexia, bulimia...
- Problemas **sociales:** no saben o quieren socializar con los demás, por tanto no tienen muchos amigos, por tanto se aíslan o se alejan del resto.
- Problemas **académicos:** debido al acoso, sus notas o calificaciones académicas suelen bajar, llegando a suspender varias asignaturas con notas muy bajas. Además, en el aula pueden presentar carencias de atención, es decir, se distrae, no quiere participar, empieza a faltar a clase...

Todas estas consecuencias pueden repercutir o durar desde su infancia hasta su edad adulta, desarrollándose y volviéndose cada vez más graves.

Cómo detectarlo (síntomas que sufren los “acosados”):

- **Cambios de humor:** Su humor cambia constantemente.
- **Baja autoestima:** Una persona que sufre acoso no se quiere a sí mismo, ya que al repetirle constantemente ciertos adjetivos o ciertas palabras mal oyentes, acaba creyéndolas.
- **Bajada del rendimiento escolar,** es decir, sus notas bajan: Al no sentirse cómodo en la escuela, pierde la motivación por estudiar, es decir, ya que no quiere saber nada que tenga relación con este espacio.
- **No quiere ir al colegio.**
- **Aparición de heridas sin explicación.**
- **Dolores de cabeza:** Estos pueden deberse a la saturación o a la falta de sueño.
- **Problemas para dormir:** Los “acosados” pueden llegar a sufrir grandes problemas para dormir o pesadillas.
- **Aislamiento social,** es decir, no quiere juntarse con el resto y evita hacer nuevos amigos.

No siempre se muestran todas estas características, sin embargo, hay que estar muy atentos si se dan o se muestran algunas de estas en un corto periodo de tiempo. Es muy importante que, si intuimos que alguno de nuestros compañeros sufre bullying, no ignorarlo, sino acercarnos y preguntar para que se sienta apoyado y no se sienta solo.

Cómo prevenirlo:

- **Comunicación con un adulto** (profesores, madres, padres, hermanos...): Si se sospecha que uno de nuestros compañeros o nosotros estamos sufriendo abusos constantes por parte de otros compañeros, es importante que lo comuniquemos para poder ayudarle y aconsejarle.

- **Saber decir “Basta”:** debemos saber cuales son nuestros límites y saber a decir que no es una de las herramientas más importantes. No debemos permitir que se nos falte al respeto ni tampoco que se le falte el respeto a nuestros compañeros.
- **Apoyar al “acosado”:** Si intuimos que alguno de nuestros compañeros está sufriendo bullying, es importante que no se sienta solo. Mostrar empatía y amabilidad hacia él ayuda a que se haga más fuerte y pueda plantarle cara al “acosador”.
- **No juzgar a los demás:** “No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a ti”.
- **No a la violencia:** No debemos usar la violencia para resolver problemas ni conseguir lo que queremos, siempre es mejor hablar las cosas y, si encontramos algún problema, avisar a una tercera persona que pueda hacer de mediador.

JUEGOS DE PREVENCIÓN DE BULLYING

- Mural “STOP AL BULLYING”

Para la actividad hemos pensado en un ejercicio dividido en dos partes. Por un lado, tras la explicación, se les entregará una ficha llamada *STOP AL BULLYING* donde encontraron un pequeño problema con preguntas para reflexionar.

“Amapola es una alumna de cuarto de primaria que no tiene casi amigos y sus compañeros de clase le molestan, se ríen y se burlan de ella constantemente. Además, es una niña que no le gusta ir al colegio y cada mañana se inventa una nueva excusa para no ir. Amapola no quiere salir al recreo y tampoco quiere irse a la cama cuando llega la hora de dormir porque tiene miedo de tener una nueva pesadilla.”

- ¿Qué crees que le pasa a Amapola?
- ¿Cómo crees que se siente?
- ¿Por qué crees que le pasa esto a Amapola?
- Si pudieras hacer algo para ayudarla, ¿lo harías? Si la respuesta es “sí”, ¿qué harías para ayudar a Amapola?
- ¿Crees que alguien más puede ayudarla? ¿Cómo?

Tras haber leído y contestado las preguntas, se haría una pequeña reflexión en voz alta entre toda la clase.

Después, entre todos rellenamos un pequeño mural.

Este mural consta de dos siluetas, una roja y otra verde, donde los niños tendrán que ir poniendo las palabras en función de si son malas, en la silueta roja, o buenas, en la verde.

Las palabras, frases o acciones malas estarán escritas en un papel que ellos deberán recortar y pegar en dicha silueta y, para las palabras buenas, tendrán que crear una palabra bonita para ayudar a Amapola a sentirse apoyada y respetada.

Nosotros les proporcionaremos letras recortadas para que puedan hacer un pequeño puzzle para crear la palabra bonita que, primero deben escribir en un papel y, después, solicitaran tantas letras como deseen.

De esta manera buscamos que sepan diferenciar las palabras, frases o acciones que pueden dañar a una persona y busquen palabras, frases o acciones que puedan hacer que el “acosado” se sienta apoyado y perteneciente a un grupo de amigos.

Adaptaciones:

Para Mario, el niño TEA, habíamos pensado en traducir toda la ficha o la mayoría de ella a pictogramas para que pueda entenderlo todo a la perfección. Además, hemos elegido esta actividad para que él también pueda participar respetando sus ritmos y necesidades, ya que nos comentaste que evitaba las actividades cooperativas. Además, uno de nosotros intentará estar con él para ayudarlo en lo que necesite.

En relación con los dos alumnos que presentan necesidades especiales relacionadas con la lectoescritura, habíamos pensado en que uno de nosotros les preguntará y ayudará en caso de que no entendieran algo o presenten algún problema con la escritura.

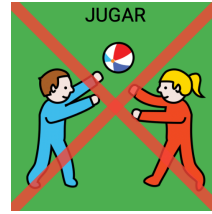
Nombre: _____

Fecha: _____

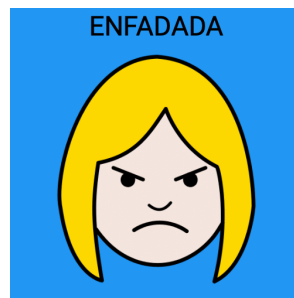
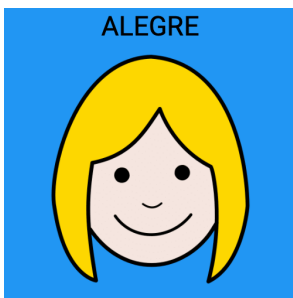
STOP AL BULLYING

“Amapola es una alumna de cuarto de primaria que no tiene casi amigos y sus compañeros de clase le molestan, se ríen y se burlan de ella constantemente. Además, es una niña que no le gusta ir al colegio y cada mañana se inventa una nueva excusa para no ir. Amapola no quiere salir al recreo y tampoco quiere irse a la cama cuando llega la hora de dormir porque tiene miedo de tener una nueva pesadilla.”

- ¿Qué crees que le pasa a Amapola?

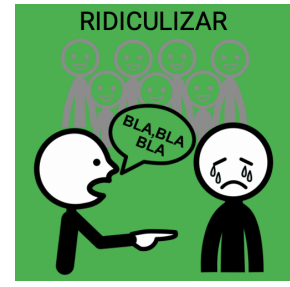


- ¿Cómo crees que se siente?

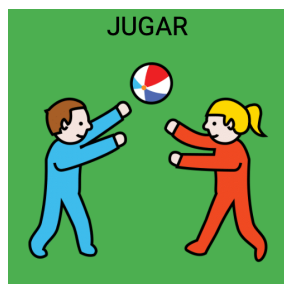
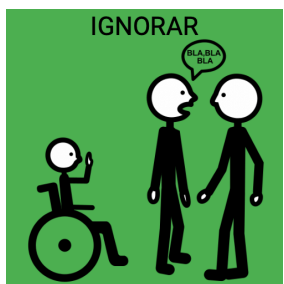
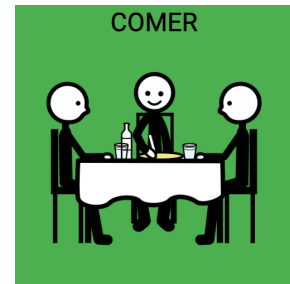


- ¿Por qué crees que le pasa esto a Amapola?

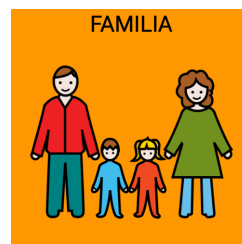
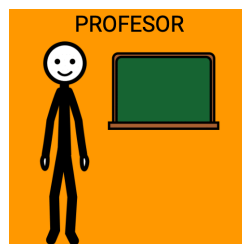




- Si pudieras hacer algo para ayudarla, ¿lo harías? Si la respuesta es “sí”, ¿qué harías para ayudar a Amapola?



- ¿Crees que alguien más puede ayudarla? ¿Cómo?



Nombre: _____

Fecha: _____

STOP AL BULLYING

“Amapola es una alumna de cuarto de primaria que no tiene casi amigos y sus compañeros de clase le molestan, se ríen y se burlan de ella constantemente. Además, es una niña que no le gusta ir al colegio y cada mañana se inventa una nueva excusa para no ir. Amapola no quiere salir al recreo y tampoco quiere irse a la cama cuando llega la hora de dormir porque tiene miedo de tener una nueva pesadilla.”

1. Reflexiona y contesta a las siguientes preguntas:

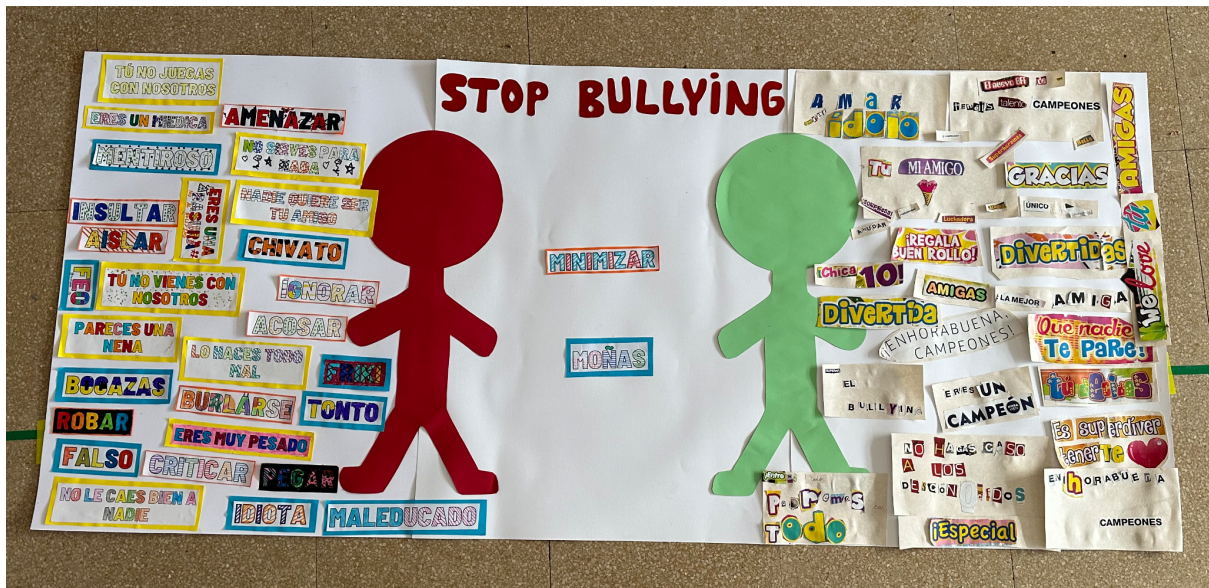
- ¿Qué crees que le pasa a Amapola?

- ¿Cómo crees que se siente?

- ¿Por qué crees que le pasa esto a Amapola?

- Si pudieras hacer algo para ayudarla, ¿lo harías? Si la respuesta es “sí”, ¿qué harías para ayudar a Amapola?

- ¿Crees que alguien más puede ayudarla? ¿Cómo?



Este fue el resultado que obtuvimos con nuestra actividad.

La idea es que, en el mural, se encuentran dos siluetas: la roja, representando y donde se encuentran las frases, palabras y acciones que puede sufrir o escuchar un niño con bullying; y la verde, donde los alumnos tenían que recortar palabras y letras de revistas para formar otras nuevas que le dirían o harían a una persona que sufre o ha sufrido acoso.

IDIOTA

FRIKI

TONTO

FEO

FALSO

MENTIROSO

MALEDUCADO

CHIVATO

BOCAZAS

MOÑAS

PEGAR

IGNORAR

MINIMIZAR

AMENAZAR

INSULTAR

ROBAR

BURLARSE

ACOSAR

AISLAR

CRITICAR

TÚ NO JUEGAS
CON NOSOTROS

ERES UNA
BASURA

LO HACES TODO
MAL

TÚ NO VIENES CON
NOSOTROS

NADIE QUIERE SER
TU AMIGO

NO SIRVES PARA
NADA

PARECES UNA
NENA

NO LE CAES BIEN A
NADIE

ERES UN MIEDICA

ERES MUY PESADO