

JUNTOS TODO ES MEJOR

¡CUENTA CONMIGO!



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

¿QUE PODEMOS HACER LAS FAMILIAS?

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS



**PARA CHICOS Y CHICAS
DE 12 A 16 AÑOS**

Autoría:

María Cruz Torrijos García

Ilustraciones:

laulaenlaseuatinta: Laura Broch Pesudo y Laura Pitarch Castellote

Coordinan:

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2016

Maquetación e impresión:**IO Sistemas de Comunicación**

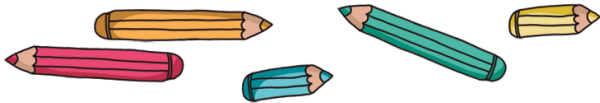
Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

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

Habilidades sociales,
emocionales y
asertivas para la
prevención del acoso
escolar.





Habilidades sociales, emocionales y asertivas para la prevención del acoso escolar

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

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

En las investigaciones realizadas se describen tres perfiles distintos en una situación de acoso. Chicos o chicas: acosadores,

acosados, y espectadores. Estos últimos son los testigos de las situaciones de acoso. Pueden ser espectadores activos, partícipes de la situación o pasivos, guardando silencio. En ambos casos sostienen las situaciones de acoso. Cualquier niño o niña en alguno de estos tres perfiles necesita ayuda.

El ciberacoso consistiría en amenazas, hostigamiento, humillación u otro tipo de daños realizados a través de internet, telefonía móvil, etc.

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

Adolescencia y autoestima

La adolescencia es una etapa en la que se pasa de la infancia a la madurez, es una etapa de vulnerabilidad en la que vuelven a estar inseguros.

Es una etapa de grandes cambios, de enorme curiosidad, de enfrentarse a las emociones sociales como la atracción, el enamoramiento, los celos, etc. y es el momento en que padres y madres dejamos de ser su único referente. A partir de ahora, las amigas y amigos, los compañeros, es decir, los iguales, son muy relevantes para su bienestar. Necesitan ser aceptados en su grupo. Es conveniente que conozcamos a sus iguales, y veamos cómo son las relaciones entre ellos.

Su autoestima ya tiene una base, pero ahora necesitan construir una imagen nueva de sí mismos como adolescentes, y esta vez, su imagen depende también de las relaciones que establezcan con sus iguales. Es importante tener en cuenta que estas relaciones no son incondicionales, como la que tienen con nosotros. Las relaciones con los iguales pueden cambiar, romperse... por lo que en estos momentos, vuelve a ser indispensable que se refuerce la autoestima desde la familia: conocerles, acompañarles en sus cambios, aceptarles, ayudarles a tener una imagen positiva de sí mismos, a mejorar en lo que deseen, a respetarse y buscar el respeto de los demás, bien por sí mismos, o bien pidiendo ayuda.

Escuchar activamente

Es escuchar y hacer que el otro se sienta escuchado. Durante la adolescencia sigue siendo muy importante que escuchemos activamente a nuestros hijos e hijas, y que les aceptemos incondicionalmente. Asimismo, es importante que ellos sepan hacerlo.

Enseñándoles a escuchar activamente:

Para escuchar, hacerlo sin distraernos, sosteniendo su mirada, haciendo gestos (de asentimiento cuando comprendemos y de duda cuando no), mediante interjecciones "ajá..." "ah..." "claro...", respetar el silencio, sin prisas, sin interrumpir ni contar nuestra historia, pedir aclaraciones si se necesitan e intentar ponerse en su lugar y entender qué siente. La otra persona se sentirá escuchada, y agradecida.

La asertividad

La asertividad es una habilidad de comunicación que les enseña a defender sus derechos, opiniones, a decir que "NO", a hacer y recibir críticas, halagos, a pedir favores o ayuda, a resolver conflictos... defendiendo su posición firmemente, pero sin violencia y sin herir los sentimientos de los demás.

Algunas pautas para enseñar a nuestros hijos e hijas son:

LENGUAJE NO VERBAL: Podemos enseñar a nuestros hijos e hijas a tener una actitud asertiva: proyectando la voz de forma clara y audible, sosteniendo la mirada de sus interlocutores, manteniendo la columna vertebral erguida. El cuerpo también comunica.

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

1. Comienza admitiendo la subjetividad de cuanto sigue: EN PRIMERA PERSONA.
2. Continúa hablando desde los sentimientos. "Yo creo, a mí me parece, yo siento, yo creo, yo lamento, me molesta, me duele, me enfada"...
3. Describe concretamente aquello que quieres que el otro cambie. Evita las generalizaciones, y huye del verbo ser. SER implica un rasgo, algo que no podemos cambiar. Conviene más el verbo ESTAR, que alude a un estado, algo que puede cambiarse. No es lo mismo decir: "Eres un inútil", que decir "Creo que estás haciendo esto mal".
4. Aporta soluciones. Pide al otro lo que quieres que cambie para hacerlo correctamente.

Ejemplos: Partiremos de un mensaje "Tú" para construir un mensaje "Yo". Mensaje "Tú": "Eres un borde". Mensaje "Yo": "Me molesta que trates así a Beatriz, háblale con respeto, es nuestra compañera y nos haces sentir mal".

DECIR "NO": Cuando tengan que decir "NO", decirlo, y luego si quieren lo explican, pero han de saber que tienen derecho

a resistirse a la presión del grupo y a tomar sus propias decisiones.

PREGUNTA ASERTIVA. Cuando les hacen una crítica, la pregunta asertiva consiste en escuchar activamente y preguntar para saber exactamente la intención de esa crítica. De este modo, podrán detectar manipulaciones o quizás, por qué no, aprender de la crítica, para hacer las cosas mejor, en ese caso, se agradecerá la aportación.

Pedir disculpas

Forma parte de la asertividad saber pedir perdón cuando han hecho algo mal, o daño a alguien, e intentar reparar el daño causado.

Enseñar a nuestros hijos e hijas que tienen derecho a ser respetados, a decir que "NO" sin sentir culpa, a no ser perfectos, a no saber, a preguntar, a equivocarse y rectificar sin avergonzarse, a pedir ayuda, a disentir, a defender sus sentimientos... y ser un buen modelo de asertividad para ellos y ellas, les ayudará a tener

relaciones positivas, y a afrontar situaciones negativas como el acoso. Inhibirá posibilidades de que se relacionen con otros desde el abuso, porque disponen de herramientas para comunicarse eficazmente. Y les permitirá no ser espectadores pasivos ante las injusticias presenciadas.

Habilidades emocionales

Las emociones están íntimamente vinculadas a la salud. La adolescencia es, a veces, una montaña rusa de emociones que a ellas y ellos mismos les cuesta comprender. Entrenar habilidades emocionales es positivo para su bienestar, tanto las propias, como las de los otros, para comprender mejor su entorno.

Podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a:

- **Reconocer emociones en sí mismos o en otros**, y también en otros ámbitos (arte, música, historia...). Esto les permitirá

conocerse, manejarse mejor socialmente, y a interpretar el mundo. Podemos ayudarles preguntando a menudo qué sienten y ayudándoles a ponerlo en palabras. Por ejemplo, si sintieran ansiedad o tristeza porque están siendo acosados/as, o culpabilidad si presenciaran estas conductas.

- **Expresar sus emociones** y encauzar sus necesidades. Esto nos ayudará a entenderles y podremos prestarles ayuda si la necesitan. Expresar lo que se siente produce alivio. Por ejemplo, podemos enseñarles a expresar la tristeza, la culpa, la ira, o la frustración, en vez de agredir o hacerse daño. Expresar lo que sienten es el primer paso para solucionar los problemas. Después es más fácil que otros les ayuden a sentirse mejor y a encontrar una solución.
- **A aceptarlas.** Las emociones no son buenas ni malas, son inevitables. Los sentimientos hay que aceptarlos, lo único que se puede limitar son las conductas, que si son agresivas, hay que aprender a expresarlas y canalizarlas de forma positiva, sin hacer daño a los demás. En nuestro caso, podríamos aceptar su frustración, pero no podríamos aceptar que realizaran conductas que dañaran a los demás.

- **A comprenderlas**, en relación con las situaciones en las que se producen. “Es normal que sientas rabia en este momento, cuando no respetan tus cosas”. “Tienes miedo porque crees que te pueden llamar chivato y que te perjudicaría a ti”.
- **A regularlas**. Enseñando autocontrol y dando pautas para controlarlas sin dañar a otros, buscando otras formas de expresarlas de forma adecuada.
- **Empatizar**, comprender lo que sienten los demás, les ayudará a establecer relaciones positivas con otras personas y a adaptarse positivamente a distintos entornos. Ayudémosles a ejercitar el ponerse en el lugar del otro y entender sus sentimientos. Podemos practicar esto juntos preguntándoles cómo creen que se sienten otros en diversas situaciones (si alguien es acosado o agredido, si hay una injusticia, si se aprovechan de uno, saber distinguir cuando ante una broma un niño lo pasa mal o le resulta divertido, etc.). Practicar a través de figuras cercanas (hermanos/as, otros familiares..), de películas, noticias...
- **A remontar la frustración** y aprender que es posible motivarse a uno mismo ante las adversidades. La vida traerá dificultades y frustraciones, es importante aprender a superarlas.

Intentemos generar en casa un clima emocional positivo cada día. Tiene muchos beneficios a corto plazo y para el resto de sus vidas. Resolvamos los conflictos, afrontándolos, escuchando y utilizando la asertividad, no dejemos que se afronten de forma negativa y contaminen el clima emocional.

Las habilidades emocionales son clave para que nuestros hijos e hijas puedan abordar las situaciones y encontrar soluciones.

Resolver conflictos sin perdedores

Estrategia de las 3R: Resentimiento, Reconocimiento y Requerimiento.

- **Resentimiento:** Una de las partes en conflicto explica por qué se siente ofendida mientras la otra parte escucha. Luego se cambian los papeles.
- **Requerimiento:** Una parte dice lo que requiere del otro, que escucha, y se cambian los papeles.

- **Reconocimiento:** Una parte dice qué está dispuesto a hacer de lo que se le requiere, y cambio de papeles.

Transmitiendo valores en familia

Cuidaremos de transmitir valores universales ante nuestros hijos e hijas como la solidaridad, el respeto a los demás... derechos humanos y derechos de los niños, a través de nuestras actitudes y conductas de aceptación y rechazo de algunas situaciones de nuestro entorno. Por ejemplo, mostrando nuestro rechazo ante la presencia de actitudes y comportamientos irrespetuosos, de abuso, racistas, machistas, violentos... Y mostrando empatía, solidaridad, respeto a los derechos humanos, así como reforzando estos comportamientos en los demás. Somos aún un modelo de comportamiento y valores para ellos, y siguen aprendiendo de nosotros. Por eso, es importante que vean que damos importancia a estos aspectos, y cuál es nuestra opinión. Podemos utilizar cuantos recursos estén a nuestro alcance: películas, noticias, sus propios comportamientos con otras personas, etc.

El pensamiento crítico

Estimulemos en ellos el pensamiento crítico, su capacidad de analizar la realidad, y cuestionarla, y tener su propio criterio.

Invitémosles a evaluar las consecuencias de sus actos, tanto para ellos como para los demás.

Autoprotección frente a las TIC

(Tecnologías de la información y la comunicación)

Apoyemos sus competencias en tecnología para aumentar su confianza en el manejo del mundo digital. Adoptemos una actitud de confianza en ellos y de enseñanza de autoprotección, en función de su edad. Iremos concediendo autonomía en función de su capacidad de ser responsables.

Eduquemos en los riesgos técnicos, virus, malware, spam, suplantación de identidad, contraseñas, bloqueo de pantalla, descarga de apps y juegos... Los adolescentes suelen contar con sus iguales para resolver estas cuestiones, pero sería conveniente trabajarlo desde la familia, aunque tengamos antes que aprender sobre ello.

Trabajemos con ellos los riesgos que existen en internet y las redes sociales y cómo pueden protegerse de ellos. Internet y las redes forman parte de su educación, de sus relaciones y también de su intimidad.

Informemos sobre los riesgos del sexting, grooming y Ciberbullying.

- **Sexting:** Envío de fotografías íntimas. Pueden ser usadas sin nuestro consentimiento y publicadas, lo que puede traer graves consecuencias para nuestra imagen.
- **Grooming:** Acoso ejercido por un adulto para establecer una relación y un control emocional sobre un chico o chica con

un contenido sexual explícito o implícito. Enseñemos a evitar contacto con desconocidos en la red.

- **Ciberbullying:** El teléfono móvil, que utilizan como medio de relación con su entorno, puede convertirse en la posibilidad de ser acosados ininterrumpidamente y en cualquier lugar.

Les pediremos que nos cuenten si les ocurre algo así a ellos o a alguien que conocen. En estos casos, lo importante es ayuda y protección.

Cuidemos de su descanso y su sueño. No permitamos que duerman con el móvil o tableta.

Conozcamos las redes sociales que les interesan, sus utilidades y funcionamiento, para poderles aconsejar. Por ejemplo, no es tan importante tener muchos seguidores en una red social, es mejor tener buenas amistades.





Financiado por:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



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