



Programa de prevención del acoso escolar y ciberacoso

SESIÓN 6
EDUCACIÓN PRIMARIA

¿Y qué hago?

Presentacion Version 1 → (A) → (B)

Presentacion Version 2 → (A) → (B)

Presentacion Version 3 → (A) → (B)

Créditos

Autoría:

Programa Completo: José A. Casas, Rosario Ortega-Ruiz y Rosario Del Rey
Sesión 1: Rosario Ortega-Ruiz, José A. Casas, Rosario Del Rey y Mónica Ojeda
Sesión 2: Paz Elipe, Mónica Ojeda y Carmen Viejo
Sesión 3: José A. Casas, Eva Romera y Francisco Córdoba
Sesión 4: Carmen Viejo, Daniel Falla y Antonio Jesús Rodríguez
Sesión 5: Mónica Ojeda, Rosario Del Rey y Paz Elipe
Sesión 6: Rosario Del Rey, Juan Calmaestra, Mónica Ojeda y Rosario Ortega-Ruiz

Coordinación:

Dirección General de Participación y Equidad.
Servicio de Convivencia e Igualdad.

Edita:

Consejería de Educación.
Junta de Andalucía.

Diseño gráfico y maquetación:

defábrica
Gráfica & Comunicación

2018



Bajo licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual

A photograph of a group of people's hands raised in a circle, giving thumbs up. The image is overlaid with a green tint. A dark green horizontal bar is centered across the middle, containing the text '¿Y QUÉ HAGO?' in white, bold, sans-serif font. At the bottom center, there is a small, solid green horizontal bar.

¿Y QUÉ HAGO?



Teniendo en cuenta las valoraciones de los equipos impulsores, esta Sesión puede desarrollarse de tres formas diferentes en función de las necesidades y las posibilidades que existan en el aula. Es **muy importante que, antes de comenzar, el profesorado elija la opción que va a desarrollar.**

En primer lugar, podemos optar por trabajar qué son las estrategias de afrontamiento y diferentes formas de enfrentarse al acoso escolar y al ciberacoso a partir de la visualización de uno o dos vídeos (**Versión 1**). Otra posibilidad es trabajar estos mismos contenidos a partir de un role-playing, tratando además las posibles consecuencias legales (**Versión 2**). Y, por último, también podemos desarrollar las estrategias de afrontamiento a partir de la realización de un juego (**Versión 3**). Para ello, se dispone de 3 versiones de presentaciones que se pueden usar dependiendo de la opción escogida.

Asimismo, siguiendo sugerencias de dichos equipos, cada una de estas 3 versiones tendrá a su vez 2 modalidades: una modalidad A (1A, 2A, 3A), donde tanto en los ejemplos como en los casos se hará alusión a acoso y ciberacoso; y una modalidad B (1B, 2B, 3B) donde los ejemplos y casos hacen alusión únicamente a acoso excluyendo, explícitamente, cualquier mención al ciberacoso (WhatsApp, redes sociales...). El contenido de las sesiones es, por tanto, idéntico, pero incluyendo, o no, según modalidad, dichas situaciones y ejemplos.

Leyenda

Palabras en color y negrita: ideas y conceptos importantes que se deben tener en cuenta para esta sesión.

Palabras en cursiva: consejos y opciones metodológicas para desarrollar y llevar a cabo las dinámicas y actividades que componen la sesión.

¡Haz click para
moverte por el
documento!



VERSIONES





**¿QUÉ SE ABORDA
EN ESTA SESIÓN?**

1





Esta sesión pretende dar a conocer las estrategias de afrontamiento que se pueden poner en marcha ante situaciones de acoso escolar o ciberacoso en función de la forma en la que reaccionamos. Esta forma de actuar puede ayudar a que la situación de acoso escolar o ciberacoso se mantenga o se debilite. Normalmente no se recibe formación acerca de esta temática, por lo que, dada la importancia que tiene, se pretende fomentar en el alumnado no solo la reflexión sobre aquellas que parecen ser eficaces, sino sobre las estrategias que son más adecuadas realizar en cada caso.



IDEAS CLAVE

2



Además de la información y experiencia que el profesorado tenga sobre las estrategias de afrontamiento que se pueden adoptar frente al acoso y el ciberacoso, recomendamos que se tengan en cuenta algunas ideas clave para tomar conciencia y sensibilizar de la importancia de hacer frente a estos tipos de fenómenos con el fin de prevenir y actuar ante este tipo de situaciones.

Una **primera idea** importante es la necesidad de ser sensibles al hecho de que **la forma en la que reaccionamos puede ser la solución al problema**. A esta forma de reaccionar se le denomina estrategia de afrontamiento. Usar una estrategia de afrontamiento u otra debe guiarse por dos objetivos: regular las emociones angustiantes y resolver los problemas que causan angustia. Esta idea no significa que la víctima sea responsable de la situación que está viviendo, sino que la forma en la que se reacciona puede aumentar o potenciar las agresiones o, por el contrario, disminuir la situación.

Una **segunda idea** clave es que esta forma de actuar está estrechamente relacionada con nuestra **respuesta emocional y conductual**. Según estudios sobre acoso, una estrategia de afrontamiento funciona o no dependiendo de los recursos internos (alta autoestima, fuerza física, inteligencia, asertividad...) y externos (número de amigos, contexto institucional...).

Otra idea importante es tener presente los **tipos de estrategias de afrontamiento** que suele haber. No podemos usar la misma estrategia para abordar cada tipo de acoso o ciberacoso, sino que en función de la situación habrá unas estrategias más adecuadas que otras. Algunas de las estrategias utilizadas son la autodistracción (hacer otra cosa para distraerse), afrontamiento activo (actuar para hacer frente a la situación), negación (convencerse de que esa situación no existe), búsqueda de apoyo social (buscar ayuda de otras personas), desahogo (expresar sus sentimientos), reformulación positiva (ver la situación desde una perspectiva positiva), evitación (no enfrentarse a la situación), planificación (buscar una estrategia para hacer frente a la situación), uso del humor (hacer bromas) o aceptación (aceptar la realidad), entre otras.

Una **cuarta idea** es que, en muchas ocasiones, **la efectividad de las estrategias de afrontamiento** depende del contexto y del tipo de agresión. Por ello, es importante que cuando surjan se parta de las ideas y convenciones del alumnado, teniendo en cuenta los tipos de agresión.

La **quinta idea** es que, a pesar de toda esta diversidad, es fundamental siempre explicitar al alumnado que **rompa el silencio y busque ayuda**. Normalmente, el alumnado que no han recibido formación, suelen usar estrategias de evitación, tratando de ignorar lo sucedido, seguidas por focalizar el problema y enfrentarse a quien le agrede o buscar apoyo social en un adulto, aunque esta última es practicada por un porcentaje insuficiente de víctimas. El alumnado no suele poner en práctica la petición de ayuda a los adultos (cuando lo hacen prefieren a otros alumnos y alumnas), haciendo que sea muy complicado para docentes y familias intervenir en estas situaciones, especialmente en ciberacoso. Gran parte del alumnado verbaliza que no buscan apoyo en adultos por varios motivos: el temor a que su familia les limite el uso de las TIC; la vergüenza que puede generar este tipo de situaciones; y la sensación de que el profesorado no hará nada o que, aunque quisiera intervenir, no podría hacerlo.

La **sexta idea** es muy relevante en la disminución del acoso escolar y el ciberacoso, ya que, en ocasiones, se considera que la violencia es la respuesta a las agresiones. Sin embargo, **la violencia nunca puede ser la respuesta**, porque progresivamente iremos aumentando cada vez más las agresiones entre el alumnado. Se ha demostrado que la búsqueda, y el encuentro, de apoyo social es una de las mejores estrategias de afrontamiento, mientras que agredir o intentar agredir al agresor o agresores se ha mostrado como muy negativa, incluso puede provocar que las situaciones de acoso o ciberacoso se cronifiquen.

La **séptima idea** importante es que hay veces que debemos ayudar a que el alumnado **identifique entornos de riesgo** de los cuales a veces no quieren salir por el apego que mantienen con ellos; por ejemplo, a un chico o chica le insultan a través de un grupo de WhatsApp y, sin embargo, no quiere eliminarlo para no sentirse excluido o excluida.

Por último, una de las cuestiones más importantes que se deben trabajar con el alumnado es que **siempre hay salida**. Además, es necesario que se le ofrezcan distintas opciones: si no pueden salir por sí mismos o mismas, deben contar con el grupo de iguales, con el profesorado o con la familia. Esta idea es importante retomarla en el cierre de la sesión.



OBJETIVOS

3

El objetivo general de esta sesión es reflexionar sobre las diferentes formas en las que se puede actuar frente al acoso escolar y el ciberacoso y el impacto que esto puede tener en la evolución de estos fenómenos. Este objetivo se desarrollará a través de los siguientes objetivos específicos:

- ✘ **Identificar distintas formas de responder ante situaciones de acoso escolar y ciberacoso con el fin de disminuirlos.**
- ✘ **Comprender que no solo es importante cómo reaccionan las víctimas, sino todas y cada una de las personas involucradas.**
- ✘ **Conocer las distintas formas, personas y contextos donde se puede obtener ayuda.**
- ✘ **Desmitificar la idea de que a la violencia hay que responder con más violencia.**



MATERIALES

4





Además del material cotidiano de aula, será necesario contar con un ordenador y un proyector para visualizar las dispositivas y vídeos, en su caso. Asimismo, será necesario imprimir materiales adicionales recogidos en el apartado 9, "**Recursos**", si el profesorado considera que puede ser conveniente utilizar las fichas imprimibles que están en dicho apartado para hacer el trabajo mediante dinámicas grupales o individuales de forma escrita.



PRESENTACIÓN DE LAS DIFERENTES VERSIONES

5

A continuación, se presentan las tres posibles versiones de la sesión, con el fin de que cada centro educativo elija la que más se adapte a su contexto y características. En primer lugar, la **Versión 1** aborda qué son las estrategias de afrontamiento y las diferentes formas de enfrentarse al acoso escolar y al ciberacoso a partir de la visualización de uno o dos vídeos; la **Versión 2** desarrolla los mismos contenidos a partir de un role-playing, tratando además las posibles consecuencias legales; y la **Versión 3** aborda las estrategias de afrontamiento a partir de la realización de un juego (*el ciberacoso solo se aborda en la modalidad A*).

Asimismo, dada la gran diversidad de contextos, características y tiempo disponible de cada centro, el profesorado puede decidir eliminar alguna de las actividades intermedias de la sesión, pero nunca la primera ni la última; ya que es importante partir de las creencias previas del alumnado y no cerrar la sesión sin explicitar las ideas clave abordadas. Las versiones se componen de las siguientes actividades:

Versión 1	Versión 2	Versión 3
<p>¿Y qué hago?</p> <p>¿Qué vamos a hacer?</p> <p>¿Y tú qué harías?</p> <p>¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?</p> <p>Vamos a reflexionar</p>	<p>¿Y qué hago?</p> <p>¿Qué vamos a hacer?</p> <p>¿Y tú qué harías?</p> <p>¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?</p> <p>¿Pero esto no es malo?</p> <p>Vamos a reflexionar</p>	<p>¿Y qué hago?</p> <p>¿Qué vamos a hacer?</p> <p>En los zapatos de la otra persona</p> <p>¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?</p> <p>Vamos a reflexionar</p>



DESARROLLO DE LA SESIÓN

6



A continuación, se concretan cada una de las **tres versiones** propuestas para el desarrollo de esta sesión, detallando las diferentes actividades a realizar y su vinculación con las diapositivas y recursos aportados, de acuerdo con los contenidos contemplados en cada una de ellas.

>> **VERSIÓN 1** <<



¿Y qué hago?

La sesión podría comenzar explorando las ideas previas del alumnado. Se pueden lanzar preguntas a los alumnos y alumnas para conocer si pueden hacerse una idea de cuál es el tema que se va a tratar en la sesión a partir del título que se muestra en la **Diapositiva 2** ("¿Y qué hago?"), como: ¿de qué crees que va la sesión de hoy?, ¿a qué creéis que se refiere la expresión "Y qué hago"?, ¿quién creéis que puede tener ese pensamiento?, decidme situaciones en las que habéis pensado "¿Y qué hago?".

A continuación, a partir de la **Diapositiva 3** se les puede realizar otro tipo de preguntas, centrándonos en mayor medida en el acoso escolar y el ciberacoso, por ejemplo: ¿qué harías si han invitado a la clase entera para ir a un sitio menos a un compañero o compañera?, ¿qué harías si te enteras de que hay alguien que va hablando mal de ti, pero hace como que le caes bien?, ¿qué harías si tus compañeros y compañeras no te dejaran juntarte en el recreo? *(se incluye en la modalidad B)*, ¿qué harías si te excluyen de un grupo de *WhatsApp*? *(se incluye en la modalidad A)*.

El maestro o maestra también puede preguntar otras cuestiones más cercanas a la realidad de su aula, combinando formas de agresión (física, psicológica, verbal, social), contextos (recreo, clase, *grupo de WhatsApp*, *red social...* *estas dos últimas opciones sólo en la modalidad A*) y roles (personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras). Asimismo, *si en esta lluvia de ideas surge alguna reacción violenta es importante aclarar que esa no es la mejor forma de*

actuar y se puede proponer encontrar otras formas de reaccionar ante esa misma situación. Será muy importante escuchar estas ideas previas para tenerlas en cuenta y adaptar la puesta en práctica de la sesión que se va a trabajar a continuación.

¿Qué vamos a hacer?

Partiendo de las ideas que han salido anteriormente, se explicarán las actividades que se van a desarrollar en la sesión. En primer lugar, se visualizará un vídeo, que posteriormente será analizado, y se debatirán las diferentes estrategias de afrontamiento que se podrían poner en marcha. A continuación, se propondrá una lista de estrategias y se valorará su idoneidad. Por último, se realizará una actividad final de reflexión de los contenidos trabajados a lo largo de la sesión (**Diapositiva 4**).

¿Y tú qué harías?

La sesión continúa con la visualización de los siguientes vídeos. Es posible visualizar uno o los dos, en función de lo que el profesorado considere más adecuado (**Diapositiva 5**):

» <https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ&t=18s>

Corto animado en el que se muestran diferentes situaciones que ponen de manifiesto roles como el de personas espectadoras, profesorado y familias. Es posible que este vídeo se visualizase en la **Sesión 1**. En esta ocasión, el objetivo es verlo centrándonos en el análisis de las diferentes estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha.

» <https://www.youtube.com/watch?v=3ttvdc2eOq0>

Cuento sobre una situación de acoso y las posibles formas de abordarlo, haciendo hincapié en el rol de personas espectadoras y la importancia de la búsqueda de ayuda en el profesorado y familias.

Tras la visualización del vídeo o vídeos, se realizará un análisis de las situaciones observadas. *Para ello, el maestro o maestra puede optar por realizarlo de manera individual o grupal.* En el caso de hacerlo de manera grupal, cada grupo elegirá un representante, que se encargará de salir a la pizarra y exponer las conclusiones a las que hayan llegado.

Deberán analizar y debatir las diferentes estrategias de afrontamiento que realizan los distintos personajes del vídeo o vídeos, contestando a una serie de preguntas. El profesorado puede llevarlas impresas o que el alumnado las copie (**Recurso 9.1**). Las preguntas son las siguientes (**Diapositiva 6**):

¿Qué roles han observado o se nombran en el vídeo?

Se espera que mencionen los personajes que intervienen en la situación del vídeo o vídeos, identificando el rol que asumen: personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras (quien defiende a la víctima, quien colabora con el agresor o agresora, quienes animan y quienes se mantienen neutrales). En el caso de que no se hayan visualizado todos los tipos de personas espectadoras, el maestro o maestra deberá intentar que se nombren y se expliquen todos ellos.

¿Cómo actúa la víctima ante esa situación?

En esta pregunta tendrán que describir y analizar las estrategias de afrontamiento que ponen en marcha las víctimas identificadas en los vídeos. Por ejemplo: evitación de la situación o uso de la violencia.

¿Cómo actúa el agresor o agresora?

A continuación, tendrán que describir y analizar la forma de actuar de los agresores en los vídeos. Por ejemplo: burlas o exclusión social.

¿Cómo actúan las personas espectadoras?

Finalmente, en esta pregunta el debate irá enfocado a describir y analizar las estrategias de afrontamiento que pueden tener lugar dentro del mismo rol de personas espectadoras. Por ejemplo: ayuda a la víctima o colaboración con el agresor o agresora.

¿Qué harías en esta situación?, ¿reaccionarías igual que en el vídeo?

El alumnado explicará cómo cree que reaccionaría ante este tipo de situación desde cualquiera de los roles implicados.

¿Cómo crees que termina la historia?

Finalmente, imaginará cómo cree que puede terminar la historia al ver cómo reaccionan los personajes del vídeo o vídeos.

¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?

Partiendo de las estrategias de afrontamiento trabajadas en la actividad anterior, le pediremos al alumnado que nos comente posibles estrategias de afrontamiento que podría aplicar. El maestro o maestra podrá ir apuntándolas en la pizarra y entre toda la clase se debatirá si es una buena estrategia o no. Si el maestro o maestra lo decide podrán hacer un ranking de las mejores estrategias de afrontamiento (**Diapositiva 7**).

Una vez conocidas las estrategias que el alumnado pondría en práctica, se expondrán una serie de estrategias de afrontamiento que tendrán que valorar del 1 al 5, considerando cómo de acertado es actuar de esa forma (**Diapositiva 8 – Recursos 9.2 y 9.3**). Para conocimiento del maestro o maestra y para que pueda guiar la sesión adecuadamente, a continuación se refleja una valoración de cada una de las estrategias.

Estrategia	Valoración
1. Pido ayuda de profesionales (profesorado, orientación psicológica...)	Positiva, es una de las mejores que pueden tener
2. Me voy o apago el móvil o el ordenador para evitar problemas (esta opción sólo se incluye en la Modalidad A)	<i>Puede ayudar a rebajar la ansiedad, pero a la larga no soluciona el problema</i>
3. Hago lo que creo que tengo que hacer para solucionar el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
4. Pido a un amigo o a una amiga que me ayude a resolver el problema	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
5. Busco a la persona responsable y hablo con ella para que cambie su comportamiento	Positiva si el diálogo se afronta con asertividad
6. Busco ayuda de un familiar	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
7. Intento hacer algo para no pensar en el problema: ver la tele, jugar, escuchar música, leer, hacer deporte...	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
8. Pienso en mis cosas para intentar no pensar en el problema	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
9. Sé que debo hacer algo para parar la situación	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
10. Le cuento a alguien cómo me siento	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
11. Intento olvidar lo que me está pasando	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
12. No paro hasta que resuelvo el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema

Tras ello, se visualizará un vídeo en el que se anima a acabar con el acoso escolar a través de la acción de los y las espectadoras, utilizando como estrategia de afrontamiento pedir ayuda a otras personas, rompiendo el silencio (**Diapositiva 9**). La duración del vídeo es de 2:30 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQmkOXKni4E>

Vamos a reflexionar

A modo de reflexión final, se cerrará la sesión recapitando sobre las formas de actuación que consideran que son mejores. Es importante mostrar la importancia de proteger a quienes sufren estas situaciones, pero, al mismo tiempo, evitando la violencia, ya que la violencia solo promueve más violencia. Además, es necesario hacer hincapié en la corresponsabilidad que tenemos cada persona en frenar el círculo de la violencia de acoso escolar y ciberacoso (**Diapositiva 10**).



>> **VERSIÓN 2** <<



¿Y qué hago?

La sesión podría comenzar explorando las ideas previas del alumnado. Se pueden lanzar preguntas a los alumnos y alumnas para conocer si pueden hacerse una idea de cuál es el tema que se va a tratar en la sesión a partir del título que se muestra en la **Diapositiva 2** ("¿Y qué hago?"), como: ¿de qué crees que va la sesión de hoy?, ¿a qué creéis que se refiere la expresión "Y qué hago"?, ¿quién creéis que puede tener ese pensamiento?, decidme situaciones en las que habéis pensado "¿Y qué hago?".

A continuación, a partir de la **Diapositiva 3** se les puede realizar otro tipo de preguntas, centrándonos en mayor medida en el acoso escolar y el ciberacoso, por ejemplo: ¿qué harías si han invitado a la clase entera para ir a un sitio menos a un compañero o compañera?, ¿qué harías si te enteras de que hay alguien que va hablando mal de ti, pero hace como que le caes bien?, ¿qué harías si tus compañeros y compañeras no te dejaran juntarte en el recreo? *(se incluye en la modalidad B)*, ¿qué harías si te excluyen de un grupo de *WhatsApp*? *(se incluye en la modalidad A)*.

El maestro o maestra también puede preguntar otras cuestiones más cercanas a la realidad de su aula, combinando formas de agresión (física, psicológica, verbal, social), contextos (recreo, clase, *grupo de WhatsApp*, *red social... estas dos últimas opciones sólo en la modalidad A*) y roles (personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras). Asimismo, *si en esta lluvia de ideas surge alguna reacción violenta es importante aclarar que esa no es la mejor forma de actuar y se puede proponer encontrar otras formas de reaccionar ante esa misma situación. Será muy importante escuchar estas ideas previas para tenerlas en cuenta y adaptar la puesta en práctica de la sesión que se va a trabajar a continuación.*

¿Qué vamos a hacer?

Partiendo de las ideas que han salido anteriormente, se explicarán las actividades que se van a desarrollar en la sesión. En primer lugar, se realizará un role-playing, que posteriormente será analizado, y se debatirán las diferentes estrategias de afrontamiento que se podrían poner en marcha. A continuación, se propondrá una lista de estrategias y se valorará su idoneidad. Por último, se realizará una actividad final de reflexión de los contenidos trabajados a lo largo de la sesión (**Diapositiva 4**).

¿Y tú qué harías?

La sesión continúa con un juego de role-playing. El maestro o maestra dividirá la clase en grupos de 5-6 personas, distribuyendo dentro de cada grupo los papeles de personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras. A cada grupo se le asignará un tipo de agresión, de modo que el alumnado interprete situaciones en las que se produzcan agresiones sobre la víctima, observadas por varios compañeros y compañeras, y decida cómo actuar (**Diapositiva 5**). Es importante no facilitarle el guion completo para que, a partir de la lectura de la situación que les haya tocado, puedan decidir por sí mismos o mismas cómo actuaría su rol. A continuación, se muestran algunos ejemplos que el profesorado puede repartir entre los grupos:

Tipo de acoso	Ejemplos
Grupo 1: Agresión física	Un agresor o agresora pega a la víctima y un grupo de personas espectadoras lo ve (también puede ponerle la zancadilla, empujar, robar...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.
Grupo 2: Agresión psicológica	Un agresor o agresora amenaza a la víctima y un grupo de personas espectadoras lo ve (también puede intentar hacerle sentir inferior o criticar de manera continuada...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor o agresora, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.
Grupo 3: Agresión verbal	Un agresor o agresora se burla de la víctima y un grupo de personas espectadoras lo ve (también puede poner motes...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor o agresora, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.
Grupo 4: Agresión social	Un agresor o agresora excluye a la víctima y un grupo de personas espectadoras lo ve (también puede ignorarla cuando hable o se acerque, discriminarla...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor o agresora, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.
Grupo 5: Ciberagresión verbal	Un agresor o agresora se burla de la víctima a través de un grupo de WhatsApp y un grupo de personas espectadoras lo ve (también puede ponerle motes a través de WhatsApp o redes sociales, decirle comentarios desagradables...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor o agresora, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.
Grupo 6: Ciberagresión social	Un agresor o agresora excluye a la víctima de un grupo de WhatsApp (también puede ignorarla, crear un grupo paralelo para criticarla...). Algunas de las personas espectadoras animan al agresor o agresora, otras defienden a la víctima y otras ignoran la situación.

Una vez interpretadas las diferentes situaciones, un o una representante de cada grupo pondrá en común con el resto de la clase las situaciones de acoso y ciberacoso que han interpretado y las diferentes estrategias de afrontamiento que cada rol ha puesto en marcha. Para ello, cada grupo visualizará la **Diapositiva 6** y dará respuesta oralmente a las preguntas mostradas:

- ✘ ¿Qué situaciones hemos interpretado?
- ✘ ¿Qué tipo de agresión es?
- ✘ ¿Cómo ha actuado la víctima?
- ✘ ¿Cómo ha actuado el agresor o agresora?
- ✘ ¿Cómo han actuado las personas espectadoras?
- ✘ ¿Cómo crees que puede terminar esta historia?
- ✘ ¿Qué harías realmente en esta situación?
- ✘ ¿De qué manera se puede responder?

¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?

Partiendo de las estrategias de afrontamiento surgidas en la actividad anterior por parte del alumnado, la maestra o maestro expondrá una serie de estrategias de afrontamiento que el alumnado tendrá que valorar del 1 al 5, considerando cómo de acertado es actuar de esa forma (**Diapositiva 7 – Recursos 9.2 y 9.3**). Del mismo modo, se podrá indicar si algunas de las estrategias han sido utilizadas en el role-playing anterior y si le funcionó a la persona que la puso en práctica. Para conocimiento del maestro o maestra y para que pueda guiar la sesión adecuadamente, a continuación se refleja una valoración de cada una de las estrategias.

Estrategia	Valoración
1. Pido ayuda de profesionales (profesorado, orientación psicológica...)	Positiva, es una de las mejores que pueden tener
2. Me voy o apago el móvil o el ordenador para evitar problemas (esta opción sólo se incluye en la Modalidad A)	<i>Puede ayudar a rebajar la ansiedad, pero a la larga no soluciona el problema</i>
3. Hago lo que creo que tengo que hacer para solucionar el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
4. Pido a un amigo o a una amiga que me ayude a resolver el problema	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
5. Busco a la persona responsable y hablo con ella para que cambie su comportamiento	Positiva si el diálogo se afronta con asertividad
6. Busco ayuda de un familiar	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
7. Intento hacer algo para no pensar en el problema: ver la tele, jugar, escuchar música, leer, hacer deporte...	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
8. Pienso en mis cosas para intentar no pensar en el problema	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
9. Sé que debo hacer algo para parar la situación	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
10. Le cuento a alguien cómo me siento	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
11. Intento olvidar lo que me está pasando	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
12. No paro hasta que resuelvo el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema

Tras ello, se visualizará un vídeo en el que se anima a acabar con el acoso escolar a través de la acción de los y las espectadoras, utilizando como estrategia de afrontamiento pedir ayuda a otras personas, rompiendo el silencio (**Diapositiva 8**). La duración del vídeo es de 2:30 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQmkOXKni4E>

¿Pero esto no es malo?

El maestro o la maestra hará una breve reflexión sobre las posibles consecuencias legales que pueden conllevar el acoso escolar y el ciberacoso (*este último solo se incluiría en la modalidad A*):

- ✘ En el caso del acoso escolar, muchas de las situaciones que se producen pueden ser tipificadas y denunciadas ante la policía, como, por ejemplo: amenazas, lesiones, trato degradante, vejaciones o malos tratos de obra sin lesión. Algunas de las acciones derivadas del acoso escolar que se recogen en el Código Penal son las siguientes:
 - Trato degradante: artículo 173.1 del Código Penal
 - Lesiones: artículo 147 del Código Penal
 - Amenazas: artículos 169 a 171 del Código Penal
 - Coacciones: artículo 172 del Código Penal
 - Injurias: artículos 205 y 207 del Código Penal
 - Calumnias: artículos 208 y 210 del Código Penal

- ✘ Del mismo modo sucede en el caso del ciberacoso, añadiendo algunas otras como piratear o suplantar la identidad, amenazas o difusión de imágenes o vídeos de otras personas. Se puede visualizar el siguiente vídeo, que tiene una duración de 2:36 minutos, donde se puede observar cómo actuar a través de la red y las posibles consecuencias legales:
<https://www.youtube.com/watch?v=tVAjiyNzYqO>

Por último, el maestro o maestra les podrá indicar el teléfono gratuito que la Junta de Andalucía tiene a disposición para ofrecer asesoramiento sobre cuestiones relacionadas con la Convivencia Escolar con el fin de que lo conozcan y puedan usarlo en caso de necesidad: 900 102 188 (**Diapositiva 9**).

Vamos a reflexionar

A modo de reflexión final, se cerrará la sesión recapitando sobre las formas de actuación que consideran que son mejores. Es importante mostrar la importancia de proteger a quienes sufren estas situaciones, pero, al mismo tiempo, evitando la violencia, ya que la violencia promueve más violencia. Además, es necesario hacer hincapié en la corresponsabilidad que tenemos cada persona en frenar el círculo de la violencia de acoso escolar y ciberacoso (**Diapositiva 10**).



>> **VERSIÓN 3** <<



¿Y qué hago?

La sesión podría comenzar explorando las ideas previas del alumnado. Se pueden lanzar preguntas a los alumnos y alumnas para conocer si pueden hacerse una idea de cuál es el tema que se va a tratar en la sesión a partir del título que se muestra en la **Diapositiva 2** ("¿Y qué hago?"), como: ¿de qué crees que va la sesión de hoy?, ¿a qué creéis que se refiere la expresión "Y qué hago?", ¿quién creéis que puede tener ese pensamiento?, decidme situaciones en las que habéis pensado "¿Y qué hago?".

A continuación, a partir de la **Diapositiva 3** se les puede realizar otro tipo de preguntas, centrándonos en mayor medida en el acoso escolar y el ciberacoso, por ejemplo: ¿qué harías si han invitado a la clase entera para ir a un sitio menos a un compañero o compañera?, ¿qué harías si te enteras de que hay alguien que va hablando mal de ti, pero hace como que le caes bien?, ¿qué harías si tus compañeros y compañeras no te dejaran juntarte con en el recreo? *(se incluye en la modalidad B)*, ¿qué harías si te excluyen de un grupo de WhatsApp? *(se incluye en la modalidad A)*.

El maestro o maestra también puede preguntar otras cuestiones más cercanas a la realidad de su aula, combinando formas de agresión (física, psicológica, verbal, social), contextos (recreo, clase, *grupo de WhatsApp, red social... estas dos últimas opciones sólo en la modalidad A*) y roles roles (personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras).. Asimismo, *si en esta lluvia de ideas surge alguna reacción violenta es importante aclarar que esa no es la mejor*

forma de actuar y se puede proponer encontrar otras formas de reaccionar ante esa misma situación. Será muy importante escuchar estas ideas previas para tenerlas en cuenta y adaptar la puesta en práctica de la sesión que se va a trabajar a continuación.

¿Qué vamos a hacer?

Partiendo de las ideas que han salido anteriormente, se explicarán las actividades que se van a desarrollar en la sesión. En primer lugar, se realizará un juego a través del que se analizarán las diferentes estrategias de afrontamiento que pueden poner en marcha cada uno de los roles implicados. A continuación, se propondrá una lista de estrategias y se valorará su idoneidad. Por último, se realizará una actividad final de reflexión de los contenidos trabajados a lo largo de la sesión (**Diapositiva 4**).

En los zapatos de la otra persona

En primer lugar, se le explicará al alumnado el objetivo de la actividad: intentar ponerse en el lugar de otros compañeros y compañeras para reflexionar sobre cómo actuarían. A continuación, cada alumno y alumna deberá coger un folio, colocarlo en posición vertical, poner uno o dos pies encima y dibujar las huellas del zapato o zapatos -izquierdo o derecho-.

Tras esto, se dividirán en grupos de seis y se intercambiarán los dibujos entre sí. Seguidamente, el maestro o maestra repartirá aleatoriamente a cada grupo uno de los tres roles (personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras) y una de las siguientes situaciones (**Diapositiva 5**). *Este reparto puede hacerse a través de papeles de colores por escrito o verbalmente en función de lo que la maestra o maestro considere adecuado para su clase. En el caso de que haya más alumnos o alumnas se podrá repetir alguno de los grupos:*

Tipo de acoso	Ejemplos
Grupo 1: Agresión física	Pegar, zancadillear, empujar, robar...
Grupo 2: Agresión psicológica	Criticar continuamente, hacer sentir a la otra persona inferior, amenazar...
Grupo 3: Agresión verbal	Burlarse de alguien, poner motes...
Grupo 4: Agresión social	Excluir, ignorar, discriminar...
Grupo 5: Ciberagresión verbal <i>(solo se incluye en la Modalidad A)</i>	Burlarse de alguien, poner motes... a través de WhatsApp o redes sociales
Grupo 6: Ciberagresión social <i>(solo se incluye en la Modalidad A)</i>	Excluir o ignorar en grupos sociales virtuales, crear grupos paralelos para criticar a alguien...

A continuación, deberán escribir en su dibujo cómo actuarían en el rol que les ha tocado: en el caso de aquellos alumnos y alumnas a las que les ha tocado ser la víctima deberán escribir lo que les hacen; en el caso de los agresores o agresoras, lo que hacen; y, en el caso de las personas espectadoras, qué hacen ante esta situación. Por ejemplo, en el caso del grupo 1 (agresión física), la víctima puede escribir “me pegan”, el agresor o agresora “pego” y las personas espectadoras tiene varias opciones: “veo cómo pegan”, “defiendo a la víctima”, “animo a quien agrede”, “colaboro con quien agrede”.

Una vez que hayan escrito cómo actuarían ante esa situación, cada alumno y alumna adoptará el rol del zapato que le ha tocado. Por orden, se colocarán en las huellas del personaje e irán diciendo qué harían en ese rol. Por ejemplo: “aquí, en los pies de _____ (decir rol) voy a _____ (deben decir qué harían)”.

Tras ello, si el maestro o maestra lo considera adecuado, los miembros de cada grupo se intercambiarán de nuevo los zapatos, de modo que ahora cada uno de ellos interpretará otro rol. En este nuevo rol tendrán que decir qué harían ahora, en función de lo que los otros dos compañeros o compañeras han dicho anteriormente que iban a hacer, con el fin de saber cómo reaccionarían cada uno o cada una a la estrategia de afrontamiento que han dicho el resto.

Tras la representación de las historias, se pondrá en común cómo han reaccionado y si consideran que conocen más estrategias de afrontamiento o formas de actuar que anteriormente (**Diapositiva 6**). Para ello, cada grupo visualizará la **Diapositiva 7** y dará respuesta oralmente a las preguntas mostradas:

- ✘ ¿Qué situaciones hemos interpretado?
- ✘ ¿Qué tipo de agresión es?
- ✘ ¿Cómo ha actuado la víctima?
- ✘ ¿Cómo ha actuado el agresor o la agresora?
- ✘ ¿Cómo han actuado las personas espectadoras?
- ✘ ¿Cómo crees que puede terminar tu historia?
- ✘ ¿Conocemos ahora más formas de actuar que antes?

¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?

Partiendo de las estrategias de afrontamiento surgidas en la actividad anterior por parte del alumnado, la maestra o maestro expondrá una serie de estrategias de afrontamiento que el alumnado tendrá que valorar del 1 al 5, considerando cómo de acertado es actuar de esa forma (**Diapositiva 8 – Recursos 9.2 y 9.3**). Para conocimiento del maestro o maestra y para que pueda guiar la sesión adecuadamente, a continuación se refleja la valoración de cada una de las estrategias.

Estrategia	Valoración
1. Pido ayuda de profesionales (profesorado, orientación psicológica...)	Positiva, es una de las mejores que pueden tener
2. Me voy o apago el móvil o el ordenador para evitar problemas (esta opción sólo se incluye en la Modalidad A)	<i>Puede ayudar a rebajar la ansiedad, pero a la larga no soluciona el problema</i>
3. Hago lo que creo que tengo que hacer para solucionar el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
4. Pido a un amigo o a una amiga que me ayude a resolver el problema	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
5. Busco a la persona responsable y hablo con ella para que cambie su comportamiento	Positiva si el diálogo se afronta con asertividad
6. Busco ayuda de un familiar	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
7. Intento hacer algo para no pensar en el problema: ver la tele, jugar, escuchar música, leer, hacer deporte...	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
8. Pienso en mis cosas para intentar no pensar en el problema	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
9. Sé que debo hacer algo para parar la situación	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema
10. Le cuento a alguien cómo me siento	La búsqueda de ayuda es una de las claves para afrontar de manera positiva la situación
11. Intento olvidar lo que me está pasando	Puede ayudar a rebajar la ansiedad y evita la rumiación, pero a la larga no soluciona el problema
12. No paro hasta que resuelvo el problema	Positiva. Si realiza acciones adecuadas, puede afrontar el problema

Tras ello, se visualizará un vídeo en el que se anima a acabar con el acoso escolar a través de la acción de las personas espectadoras, utilizando como estrategia de afrontamiento pedir ayuda a otras personas, rompiendo el silencio (**Diapositiva 9**). La duración del vídeo es de 2:30 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQmkOXKni4E>

Vamos a reflexionar

A modo de reflexión final, se cerrará la sesión recapitando sobre las formas de actuación que consideran que son mejores. Es importante mostrar la importancia de proteger a quienes sufren estas situaciones, pero, al mismo tiempo, evitando la violencia, ya que la violencia promueve más violencia. Además, es necesario hacer hincapié en la corresponsabilidad que tenemos cada persona en frenar el círculo de la violencia de acoso escolar y ciberacoso (**Diapositiva 10**).



CONCLUSIÓN

7





A lo largo del desarrollo de esta sesión se promoverá la reflexión del alumnado y su compromiso con la erradicación del acoso escolar y el ciberacoso, haciendo especial hincapié en la necesidad de buscar y ofrecer apoyo social, de iguales y adultos, para conseguir hacer frente y detener las situaciones de acoso escolar y ciberacoso.

PARA TERMINAR



8

Tras el desarrollo de la versión seleccionada, sería conveniente añadir una actividad de reflexión global y cierre de todas las sesiones del programa ConRed-Andalucía, donde se resuman las ideas principales de cada una de las sesiones (**Diapositivas 11 y 12**):

- ✘ Sesión 1: el acoso escolar y el ciberacoso (solo en la modalidad A) son situaciones en las que se agrede a una persona de manera repetida e intencional. Aunque se piense que es una broma se puede hacer daño a los demás. Existen diferentes roles implicados: personas víctimas, agresoras, víctimas-agresoras, espectadoras (quien defiende a la víctima, quien colabora con el agresor o agresora, quienes animan y quienes se mantienen neutrales). Reconocer estos problemas es necesario para poder prevenirlos e intervenir ante ellos.
- ✘ Sesión 2: el acoso escolar y el ciberacoso (solo en la modalidad A) pueden provocar un gran impacto en todos los roles implicados. Por ello, ponerse en el lugar de las otras personas es muy importante. Todas las personas somos corresponsables y podemos hacer algo para evitar este tipo de situaciones.

- ✘ Sesión 3: Internet forma parte de nuestras vidas, pero es importante tener en cuenta que todo lo que se hace en Internet lo pueden ver muchas personas e influye en nuestra vida diaria.
- ✘ Sesión 4: existen factores de riesgo que facilitan las situaciones de acoso escolar y ciberacoso (solo en la modalidad A), por lo que es importante saber identificarlos para detectar y parar cuanto antes este tipo de situaciones.
- ✘ Sesión 5: el acoso escolar y el ciberacoso (solo en la modalidad A) pueden tener graves consecuencias para todos los roles implicados.
- ✘ Sesión 6: la forma en la que actuamos ante este tipo de situaciones es muy importante, es necesario romper el silencio y buscar ayuda. La violencia nunca es la respuesta. Siempre hay salida.

Asimismo, en función de lo que el profesorado considere conveniente, sería interesante realizar una actividad motivadora final por clase o por centro educativo, como: la elaboración de un vídeo o canción en la que se trate el acoso escolar y ciberacoso, la realización de una convivencia en el patio, o cualquier tipo de actividad relacionada con la temática que el profesorado considere relevante y adecuada para dar por finalizado el programa.



RECURSOS

9

9.1 Preguntas “¿Y tú qué harías?”

¿Qué personajes aparecen?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo actúa la víctima ante esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo actúa el agresor o agresora?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo actúan las personas espectadoras?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué harías en esta situación? ¿reaccionarías igual que en el vídeo?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo crees que termina la historia?

.....

.....

.....

.....

.....



9.2 Estrategias de afrontamiento “¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?” (Modalidad A)

Estrategia	1	2	3	4	5
1. Pido ayuda de profesionales (profesorado, orientación psicológica...)					
2. Me voy o apago el móvil o el ordenador para evitar problemas					
3. Hago lo que creo que tengo que hacer para solucionar el problema					
4. Pido a un amigo o a una amiga que me ayude a resolver el problema					
5. Busco a la persona responsable y hablo con ella para que cambie su comportamiento					
6. Busco ayuda de un familiar					
7. Intento hacer algo para no pensar en el problema: ver la tele, jugar, escuchar música, leer, hacer deporte...					
8. Pienso en mis cosas para intentar no pensar en el problema					
9. Sé que debo hacer algo para parar la situación					
10. Le cuento a alguien cómo me siento					
11. Intento olvidar lo que me está pasando					
12. No paro hasta que resuelvo el problema					

9.3 Estrategias de afrontamiento “¿Cómo podemos hacer frente al acoso y el ciberacoso?” (Modalidad B)

Estrategia	1	2	3	4	5
1. Pido ayuda de profesionales (profesorado, orientación psicológica...)					
2. Hago lo que creo que tengo que hacer para solucionar el problema					
3. Pido a un amigo o a una amiga que me ayude a resolver el problema					
4. Busco a la persona responsable y hablo con ella para que cambie su comportamiento					
5. Busco ayuda de un familiar					
6. Intento hacer algo para no pensar en el problema: ver la tele, jugar, escuchar música, leer, hacer deporte...					
7. Pienso en mis cosas para intentar no pensar en el problema					
8. Sé que debo hacer algo para parar la situación					
9. Le cuento a alguien cómo me siento					
10. Intento olvidar lo que me está pasando					
11. No paro hasta que resuelvo el problema					

