



ASSOCIACIÓ SEER

MATERIAL DE SUPORT CURS 2015 - 2016

PROMOCIÓ DEL BENESTAR PER A LA PREVENCIÓ, INTERVENCIÓ I
ACTUACIÓ DAVANT L'ASSETJAMENT ESCOLAR

Taula de Continguts

4	INTRODUCCIÓ
9	MARC CONCEPTUAL ASSETJAMENT
12	Ciberbullying
14	Bullying racista
15	Bullying homòfob
16	Happy Slapping
17	Bullying sexual
19	Dating Violence
21	AGENTS IMPLICATS
21	Espectadors/es
24	Víctima/es
25	Agressors/es
27	PREVENCIÓ PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA
29	Sensibilització
31	Millora de la convivència escolar
33	Prevenció de la violència - Gestió dels conflictes
37	Conductes d'agressió / violència - Maltractament
39	Detecció - El Test Sociomètric
41	Tutories educatives - Pautes del docent
43	PREVENCIÓ TERCIÀRIA - INTERVENCIÓ
45	Educació pel benestar
51	Tractaments individualitzats
53	Mediació entre iguals
55	EL PAPER DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN LA PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA
58	Psicologia positiva i promoció del benestar



Bullying o assetjament entre iguals

Conducta de persecució física i/o psicològica que realitza un/a alumne/a contra un/a altre/a, el qual escull com a víctima de repetits atacs. Aquesta acció, negativa i intencionada, situa la víctima en una posició de la qual difícilment pot sortir-se'n pel seus propis mitjans. La continuïtat d'aquestes relacions provoca en les víctimes efectes clarament negatius: descens de l'autoestima, estats d'ansietat i quadres depressius, cosa que dificulta la seva integració en el medi escolar i el desenvolupament normal dels aprenentatges"

Dan Olweus (1983)



associacio@associacioseer.org
www.associacioseer.org

Carles Porrini i Cubells
Oriol Julià Aguarón
Ramiro A. Ortegón Delgadillo
I Equip de formadors/es SEER

Introducció

L'assetjament escolar no és només un problema que afecta a infants agressius i víctimes. Afecta al clima de l'aula i del centre. Impedeix el normal desenvolupament del procés d'ensenyament/aprenentatge amenaçant el compliment dels objectius curriculars.

Uns tres alumnes d'ESO per classe pateixen alguna mena de violència escolar. Això vol dir, que no hi ha cap institut que es lliuri dels diferents tipus d'assetjament prescrits, des d'insults o "motes" ofensius fins a agressions físiques.

També afecta al professorat que poden experimentar una manca de confiança en les seves capacitats educatives, desànim, por, indiferència i depressió. Això crea un cercle on els professors no es troben motivats a ajudar als alumnes i aquests es senten allunyats del sistema educatiu. Un 70% del professorat considera de molt gran la problemàtica del bullying. La resposta al bullying recau en tota la comunitat educativa començant pels propis alumnes i acabant per les institucions.

Des de SEER demanem una conscienciació i una posició activa de tots els estaments implicats. De la mateixa manera que insistim a l'alumnat en la necessitat d'un grup classe cohesionat i comunicatiu, **els adults no podem demanar-nos menys. Centres de secundària, institucions públiques i privades, AMPAS, PAS, centres no reglats i d'esplai, serveis socials, etc, tots hem de formar una xarxa unida per afrontar sistemàticament qualsevol acte violent.**

Busquem una filosofia educativa que, amb els valors assolits de democràcia participativa i drets de l'estudiant, sàpiga introduir els límits i la disciplina necessàries per formar futurs adults solidaris, amb recursos per afrontar les dificultats de la vida, des de la negociació i el respecte mutu, i no amb agressivitat.

Necessitem eines per ajudar a les víctimes i el seu entorn a denunciar els fets que els pertorben. Eines per aplicar càstigs ràpids. Eines per a que les mediacions siguin efectives. Eines per donar un recolzament psicològic a tots els afectats pel bullying inclosos els adolescents agressius. Eines per donar un lloc positiu dins el centre d'ensenyament per tot alumne.

Cal que compreguem que és necessari implicar a tots els agents educatius en un canvi d'actitud que promogui uns valors davant els nostres adolescents. Cal una resposta ràpida, comuna i consensuada que doni eines al professorat, no només per a una resposta contundent després dels episodis, sinó per reforçar una política de prevenció basada en la comprensió de les autèntiques problemàtiques adolescents que es veuen reflectides en la violència.

SEER duu a terme un projecte d'ajuda a l'estudiant davant del bullying, educant la resolució de conflictes pacífica i la cohesió de grup en les tutories. Es treballa per conscienciar, tractar i prevenir la violència formant adolescents i professionals de l'educació. En els últims mesos estem promovent la col·laboració entre diferents entitats i persones, de Catalunya, que actuen davant de l'assetjament escolar. Aquesta cooperació entre entitats ha de servir com a punt de partida per que altres institucions també actuïn davant de la violència promovent un canvi, no només a l'institut sinó també en tot el seu entorn.

Des de que a 2004 el malaurat cas "Jokin" situés en el primer pla de l'actualitat el fenomen conegut com Bullying, s'han realitzat diferents estudis que recullen dades preocupants. SEER agafem com a mostra l'últim estudi FRESC (2012), realitzat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona on parlem d'un màxim d'aproximadament un 10% d'alumnes assetjats i 10% d'assetjadors/es. Altres estudis en canvi parlen de percentatges propers al 20% com ara, a nivell estatal, el Informe Cisneros X (2012) o el més recent estudi d'Ariadna Bundú al 2014, un treball final del màster interuniversitari de criminologia de la UOC on també es reflexa que un 20% dels joves catalans han sigut víctimes d'assetjament escolar.

Referències

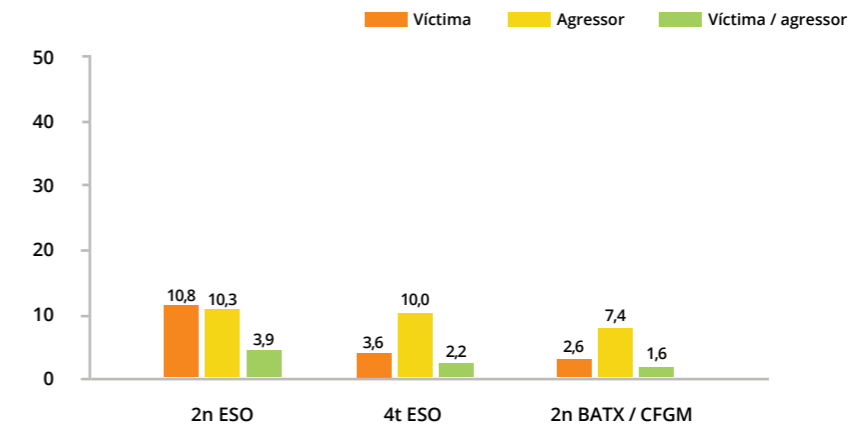
Veure FRESC (2012)

www.aspb.cat/quefem/docs/Informe_FRESC_2012.pdf

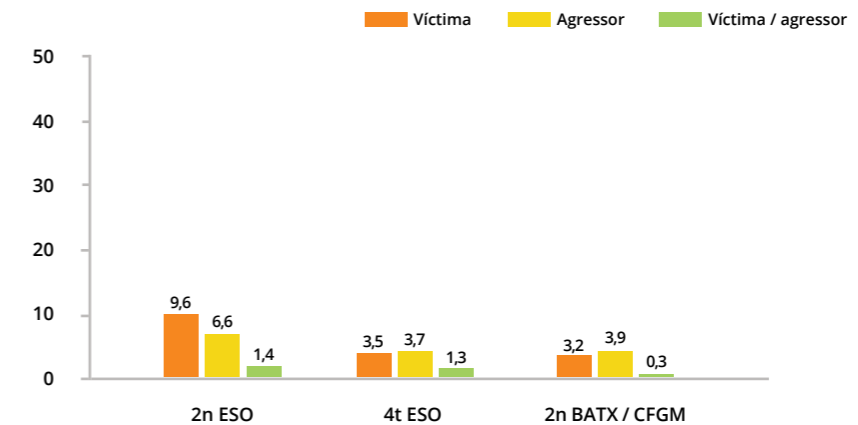
Resumen Cisneros X (2012)

www.fapacne.com/publicaciones/acoso-escolar/acoso-escolar.pdf

Percentatge de nois implicats en assetjament escolar segon curs. Barcelona, enquesta FRESC 2012



Percentatge de noies implicades en assetjament escolar segon curs. Barcelona, enquesta FRESC 2012



L'Anna és una noia que va patir bullying quan feia la ESO, davant de la passivitat dels seus companys i els seus professors. Quan va veure un dels nostres tallers va dir:

“
Ojalá esto se hubiera hecho en mi instituto, más de uno se hubiera dado cuenta de lo que me pasaba.

Després de la nostra intervenció a la seva aula, un alumne, en Pere, es va apropar a nosaltres i ens va dir:

“
Gràcies, avui és el primer dia que la classe ha vist que això no pot seguir així.

De sobte Elias es va aixecar de la cadira i va anar cap al David:

“
Lo siento tio, ahora veo que algunos nos hemos estado pasando contigo.

Després d'una dinàmica que busca identificar els rols dels alumnes entre ells, les conclusions de la Marta i la Lorena van ser les següents:

“
Si cadascú anem pel nostre costat i no ens preocupem pels altres estem permetent que passin totes aquestes agressions.

“
En realitat amb poc que fem ja estem ajudant moltíssim.



Marc Teòric Bàsic

L'assetjament escolar no és només un problema que tenen agressors i víctimes. L'assetjament afecta al clima de l'aula i del centre. Impedeix el normal desenvolupament de l'ensenyança/aprenentatge amenaçant el compliment dels objectius. La violència a l'aula també afecta al professorat que poden patir desconfiança en les seves capacitats educatives, desànim, por, indiferència i depressió. Això crea un cercle on els professors no se senten motivats a ajudar als alumnes i aquests se senten allunyats del sistema educatiu.

Els centres poden contribuir a la violència alimentant expectatives negatives cap a certs alumnes. L'estigmatització i les expectatives negatives generen falta de responsabilitat, contínua ansietat i una autovaloració negativa amb el que el nen es poc acabar identificant i incorporant-ho a la secundària en la seva personalitat.

La família és un agent educatiu i socialitzador imprescindible. La relació de recolzament i afecta dels pares cap als fills els protegeixen de la victimització i els dóna adequades estratègies de comunicació. Necessitem pares conscienciats.

Alguns joves agressors han estat primer una víctima. En algun moment entren en contacte amb la violència, potser a la família, mestres o per algun altre nen. El dolor i la frustració juntes són un indicador important de nens agressors, així com la falta d'identificació amb el centre, problemes en la comunicació, l'autoestima, la impulsivitat i la poca tolerància a la frustració i a l'estrès. La resposta al bullying recau en tota la comunitat educativa començant pels propis alumnes. Un factor de protecció és una classe conscienciada i activa, que no permet la marginació i la discriminació a l'aula, amb un professorat model interessat en resoldre els conflictes i educar també la vessant psicoemocional dels estudiants.

FACTORS DE RISC I VULNERABILITAT - BULLYING

Nivell Social	Influència de la tolerància a la violència (l'assetjament i l'abús de poder a la societat). Mitjans de comunicació i notícies que fomenten l'agressivitat i la violència a la població.
Comunitat	On viu l'individu amb les seves característiques socioeconòmiques, de violència i seguretat
Educatiu	El clima i la qualitat en la relació Alumne-Professor/a, les normes de convivència, el compliment de les sancions i la qualitat de l'educació (manda de): Educació en i amb valors / Educació Emocional / Habilitats per a la vida
Nivell Intrapersonal	Trets de personalitat / comportament que caracteritzen a cada persona. Manca d'habilitats, les discapacitats, la baixa autoestima, competències emocionals,...
Relacions Intrapersonals	Treball imprescindible a l'escola i el grup de iguals (Influència positiva del lleure educatiu) Pocs amics/es, rebuig per part dels iguals (Hodges EVE, Malone MJ y Perry DG; 1997)
Context Familiar	Extrem de sobreprotecció i desenganxament, i absència d'afecte (Assetjador/a i Víctima) Assetjador/a: Violència comú a la família, presència de conflictes i comportaments negatius entre ells/es.

Sánchez A. *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención. Editorial Formación Alcalá. Jaén; 2009*

Ciberbullying

El **ciberbullying** consisteix en ser cruel amb altre persona mitjançant l'enviament o la publicació de material nociu o la implicació en altres formes d'agressió social mitjançant la xarxa (Internet) i d'altres tecnologies digitals.

Set tipus distints de ciberbullying (Willard, 2007)

Provocació incendiària: Baralles, discussions enceses on-line per mitja de missatges electrònics que utilitzen un llenguatge vulgar i ofensiu. Aquest tipus d'agressió sol tenir un inici bruscat i un augment en el to de la discussió molt ràpid.

Fustigament: Enviament repetit de missatges ofensius, desagradables o insultants.

Denigració: Injuriar o difamar d'algú on-line difonent rumors, xafarderies o mentides, normalment de tipus ofensiu i cruel, per a danyar la imatge o reputació d'algú o les seves relacions amb altres persones.

Suplantació de la personalitat: Fer-se amb les dades personals o l'apariència d'una persona (nicks, claves, etc.) per a fer-se passar per ella i fer-li quedar mal davant els altres, cometre actes inapropiats, danyar o generar conflictes amb els seus coneguts.

Violació de la intimitat o joc brut: Difondre els secrets, informació compromesa o imatges d'algú on-line. En alguns casos es pot enganyar a algú per a que ell/a mateix/a ho difongui sense saber les repercussions d'aquesta informació.

Exclusió: Apartar a algú de manera intencional d'un grup on-line (xats, llistes d'amics, fòrums temàtics, etc.).

Ciberassetjament: Enviament repetit de missatges que inclouen amenaces o que són molt intimidadors. Poden incloure que l'assetjador/a s'inscriu en activitats on la víctima participa tal que aquesta es senti perseguida i vulnerable.

Referències

Protocol Ciberbullying. Generalitat de Catalunya

www.xtec.cat/web/centres/convivencia/recursos/resconflictes/ciberassetjament_iguals

Buelga S, Cava MJ, Musitu G (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*; (22) 4. Pág. 784-789

www.psicothema.com/pdf/3802.pdf

Willard N.E. (2006, 2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*

www.ciberbullying.com

Bullying racista

Parlem de Bullying racista (o xenòfob) quan s'agredeix a una persona recurrent a motius racials com el color de la pell, l'origen ètnic o les creences culturals o religioses. Hem de recordar que, en aquests cassos i en d'altres, el racisme és l'excusa de l'agressor/a per a justificar l'agressió.

Racisme

Un sistema social d'abús de poder o dominació, reproduït per un costat, per pràctiques socials de discriminació i per ideologies i actituds de prejudici cap a l'altre.

Teun van Dijk

A l'àmbit educatiu, tot i que molts professors/es rebutgen conscientment el racisme obert i descarcat, això no vol dir que formes més subtils de prejudici i de racisme hagin desaparegut totalment dels llibres de text i d'altres formes de discurs educatiu. Les investigacions demostren que entre altres formes discursives, el discurs educatiu és una de les fonts d'adquisició d'actituds etnocentristes i racistes.

Referències

Van Dijk, T. (2005). *A Discourse and racism in Spain*, in *APAC, Quaterly Magazine*, 53.

Bullying homòfob

Es refereix al Bullying “motivats” per prejudicis homofòbics. Abús psicològic, verbal o físic cap a algú per motiu de la seva homosexualitat o percebuda homosexualitat.

Homofòbia

És el conjunt irracional de distintes sensacions com: ansietat, aversió, fúria i por cap a la homosexualitat i els homosexuals, provocant accions i comportaments discriminatoris.

Referències

Programa Daphne II (2008). Bullying homofòbic en las escuelas, Guía para profesoras. Schoolmates
www.observatorioperu.com/2011/Grupo.%20Bullying%20homofobico.pdf

Happy Slapping

Happy Slapping es defineix com l'atac sobre una víctima mentre un còmplice de l'agressor grava el que està succeint, normalment mitjançant de la càmera d'un telèfon mòbil, per a després difondre'l o visionar-lo repetidament.

Alguns destaquen la intenció dels agressors/es de gravar l'episodi de violència i en especial de la reacció de sorpresa i por de las víctimes.

Referències

La expresión *Happy Slapping* aparece por primera vez en enero de 2005 dentro del suplemento de educación del periódico The Times.

Bullying sexual

Abús sexual

Qualsevol acció realitzada per un adult o un altre menor que impliqui o permeti implicar a un menor en activitats de tipus sexual" Seran aquelles amb contacte físic la violació, incest, pornografia, prostitució infantil, sodomia, tocaments, estimulació sexual; i sense contacte físic la sol·licitud indecent a un nen/a o seducció verbal explícita, realització d'acte sexual o masturbació en presència d'un nen/a, exposició dels òrgans sexuals a un nen/a, promoure la prostitució infantil i la pornografia.

Les agressions de tipus sexual més freqüents citem

- Comentaris masclistes i obscens.
- Tocar sexualment a la víctima i negar-lo immediatament després.
- Pressionar a la víctima per a que faci quelcom que no vol (besar, deixar-se tocar, obligar-la a veure pornografia, etc.). *S'acompanya de intimidacions i amenaces.
- L'assetjador/a fingeix que la víctima li agrada per a humiliar-la.
- Manipulació o condicionament de l'amistat per a obligar-la a realitzar conductes no desitjades

"Si no ho fas ja no seràs el meu/la meva amic/ga".

Sexting

Gravar amb telèfons mòbils aquest tipus d'agressions sexuals i enviar-los a d'altres companys/es o compartir-los en Internet. El intercanvi d'arxius (fotos o vídeos) de contingut pornogràfic afegint la humiliació pública al dany psicològic provocat a la víctima.

Referències

Sanmartín, J. *Violencia contra niños*. 4ª Ed. Editorial Ariel. Barcelona; 2008

Pantallas amigas. Iniciativa que te com a missió la promoció de l'ús segur i saludable de les noves tecnologies i el foment de la ciutadania digital responsable a la infància i la adolescència.

www.pantallasamigas.net

Sexting

www.youtube.com/playlist?list=PL17350D2F33BC2602

Dating Violence

El *Dating Violence* fa referència a la relació violenta que s'estableix entre iguals en un context educatiu i que transcorre durant relacions de parella o lligant.

(Howard y Vang, 2003; Schwartz, O'Leary y Kendziora, 1997)

Dating Violence

Abús o maltractament que es produeix entre parelles que tenen una relació íntima o estan en procés de tenir-la, excloent a aquelles parelles que estan ja vivint juntes.

Departament de Justícia de Canada (2007)

L'edat més vulnerable davant aquest episodis violents es compren entre els 16 i els 24 anys.

(Bureau of Justice, 2000)

La participació en episodis d'aquest tipus de violència pot ocasionar efectes immediats, així com a mig i llarg termini per a les víctimes, els/les agressors/es i les persones que envolten a la parella.

Veure: Violència de Gènere

Conseqüències del *Dating Violence* (Silverman, Raj, Mucci y Hathaway, 2001)

- Deteriorament de l'autoestima.
- La pèrdua de confiança en un/a mateix/a i en la resta.
- Creixent sensació d'inseguretat.
- Sentiments de culpa, tristesa i vergonya. Poden desenvolupar ansietat i depressió.
- Problemes en el desenvolupament personal i ajust psicosocial.
- Lesions físiques.
- Alteracions psicofisiològiques.
- Malalties de Transmissió Sexual (ITS).
- Major probabilitat de patir nous episodis de violència en relacions futures.
- Intents de suïcidi i la mort.

Referències

Hernando A (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. Apuntes de Psicología; 25, 3. Pàg. 325-340.
www.uhu.es/angel.hernando/documentos/2007_Apuntes_de_Psicologia.pdf



Agents Implicats

Espectadors/es

Són la resta de companys/es que contempen l'escena de d'agressió i que poden callar o no perquè els hi sembla bé, perquè tenen por d'estar ells/es en el punt de mira, o bé perquè els hi manquen habilitats socials per evitar-ho, i que no són conscients de fins a quin punt pot arribar l'escalada de violència. També ho serà el professorat, personal de centre, familiars i d'altres persones que puguin interaccionar en el maltractament.

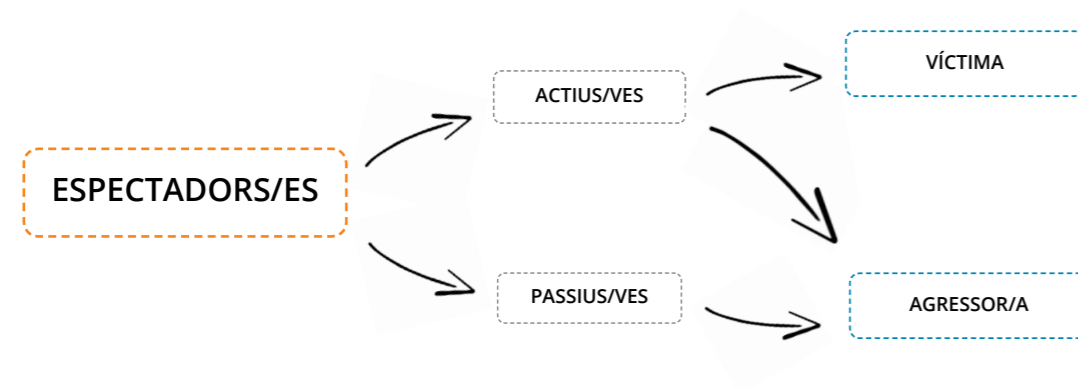
L'aprenentatge per modelatge es converteix en un hàbit, una resposta acceptada. Entre els espectadors/es s'afavoreix una actitud passiva davant de les injustícies, manca solidaritat i sobretot empatia cap a la resta.

AGRESSOR/ES - VÍCTIMES

ESPECTADORS

CARACTERÍSTIQUES ENTORN SOCIAL (FACTORS DE RISC SOCIOCULTURALS)

Mitjans de Comunicació	<ul style="list-style-type: none"> - Es presenta carència de models positius de valors - Baixa qualitat educativa i cultural a la programació - Elevada presència de continguts violents als programes de televisió - Tracte sensacionalista de les notícies amb contingut violent
Altres	<ul style="list-style-type: none"> - Situació econòmica precària - Estereotips sexistes i xenòfobs instal·lats a la societat - Justificació social de la violència com a mitjà per aconseguir un objectiu



Víctima/es

Es troba en situació de patiment o perjudici per por i/o pànic al seu assetjador/a degut a les accions que aquest/a duu a terme. En alguns casos, aquesta posició de desavantatge li pot donar la possibilitat que la resta dels companys/es estiguin pendents d'ell/a i, per tant, creure que aquest lloc li dóna certs avantatges (indefensió apresada).

La víctima NO és dèbil, li manca desenvolupar habilitats per a sobreposar-se davant el maltractament.

CARACTERÍSTIQUES DE LA VÍCTIMA (FACTORS DE RISC)

Factors Individuals	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa autoestima: Percepció negativa d'un mateix (<i>Autoimatge - Autoconcepte - Competència Sexual</i>) - Poques habilitats socials per a relacionar-se amb d'altres iguals - Excés de nerviosisme - Trets físics o culturals diferents als de la majoria: Minories ètniques, racials i culturals - Discapacitat - Trastorns psicopatològics: <i>Trastorns mentals lleus, trastorns de l'estat de l'ànim (trastorn depressiu), trastorns de conducta (TDAH i trastorn desafiant)</i>
Factors Escolars	<ul style="list-style-type: none"> - Llei del silenci: <i>Silenci i Inacció que hi ha al voltant d'una agressió entre iguals</i> - L'agressor/a exigeix silenci o se l'imposa a la pròpia víctima pel temor a les represàlies. Els observadors/es, testimonis o espectadors/es tampoc comuniquen els fets per por, per covardia o per no ser acusats de "Xivats" - Escassa participació en activitats de grup - Pobres relacions amb els companys - Poca comunicació entre l'alumnat i el professorat - Absència de la figura d'autoritat de referència al centre escolar

En moltes ocasions la persona que agafa rol de víctima no compleix amb molts d'aquests factors individuals, si no que simplement destaca a ulls de l'agressor/a.

Agressors/es

Utilitza estratègies negatives per mantenir el poder i el control no només sobre la víctima sinó també cap a gran part dels seus companys/es, i l'adult. Du a terme una conducta violenta basada en burles (sobre l'aspecte, forma de ser o de parlar de la víctima), insults, robatoris, amenaces, cops, rumors, humiliacions... amb la finalitat de ridiculitzar-la o d'aïllar-la. Hi haurà a més a més escassa empatia.

L'agressor/a converteix en hàbit el fet de maltractar. Per desconeixement d'altres models de interacció actuen sempre amb violència, sent propensos a involucrar-se en actes delictius.

Si no es posa remei, aquesta violència es reproduirà en d'altres contextos.

Tot i que hi ha diferents perfils de rol d'agressor, aquest sol acabar comportant-se d'una forma irritada, impulsiva i intolerant. No sap perdre, necessiten imposar-se a través de l'abús de poder, la força i l'amenaça.

CARACTERÍSTIQUES ENTORN SOCIAL (FACTORS DE RISC SOCIOCULTURALS)

Factors Individuals

- Absència d'empatia: Incapacitat per a reconèixer l'estat emocional d'altres persones
- Baixa autoestima: Percepció negativa d'un mateix (*Autoimatge - Autoconcepte - Competència Sexual*)
- Impulsivitat: Manca de control dels impulsos que porta a actuar i decidir les coses "sense pensar"
- Egocentrisme: Exagerada exaltació de la pròpia personalitat per la que la persona es considera el centre d'atenció
- Fracàs escolar: baix rendiment acadèmic que pot portar a l'absentisme i abandonament de l'escolarització
- Consum d'alcohol i drogues
- Trastorns psicopatològics: Trastorns de conducta (TDAH, trastorn negativista desafiant i trastorn disocial); trastorn del control dels impulsos (trastorn explosiu intermitent); i trastorns adaptatius (trastorn adaptatiu amb alteració mixta de les emocions i el comportament)

Factors Familiars

- Pràctiques de criança inadequades: Autoritarietat - Negligència
- Maltractament intrafamiliar
- Família disfuncional
- Poc temps compartit en família
- Pobres o escassos canals de comunicació

Factors Escolars

- Polítiques educatives que no sancionen adequadament les conductes violentes
- Absència de transmissió de valors
- Transmissió d'estereotips sexistes en les pràctiques educatives
- Manca d'atenció a la diversitat cultural
- Continguts excessivament acadèmics

Referències

Serrano A e Iborra I (2005). *Violencia entre compañeros en la escuela. Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia.*

http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Materiales/Biblestin/Informe_Violencia_entre_compa%C3%B1eros_en_la_escuela.pdf



Prevenció Primària i Secundària

En aquests nivells es desenvolupen les distintes eines que intenten prevenir l'aparició del Bullying, s'identifiquen els factors de risc i s'intenta limitar la conducta agressiva, per tant s'intenta corregir o millorar l'atenció dels alumnes/as en risc.

En aquesta prevenció és necessària la creació d'un **Projecte de Centre** que defineixi els objectius en funció dels valors cívics necessaris (creació d'un clima organitzatiu democràtic basat en el consens i la participació plural).

Aquest projecte haurà de constar de:

1. Sensibilització de l'assetjament escolar.
2. Sistemes i metodologies d'Educació:
 - Educació emocional (Entrenament en competències emocionals).
 - Educació per a la pau, els drets humans, la democràcia i la tolerància.
 - Mediació
 - Alumne-tutor
 - Etc.
3. Millora de la convivència escolar.
4. Prevenció de la violència a través de programes de resolució pacífica dels conflictes.

Sensibilització

L'objectiu principal serà establir un programa que sensibilitzi sobre l'assetjament escolar treballant des de la prevenció i denúncia dels maltractaments que puguin sorgir al centre.

El treball haurà de dirigir-se a conscienciar que el Bullying és un assumpte important al que hem de prestar atenció, tant per la seva freqüència com per les conseqüències negatives que produeix en les víctimes i la resta d'implicats.

OBJECTIUS DE LA SENSIBILITZACIÓ

1. Informar sobre el maltractament entre iguals al professorat, familiar, alumnat i a la societat en general.
Contingut: Explicació del fenomen, característiques que intervenen i conseqüències sobre els implicats
2. Sensibilitzar i conscienciar al professorat i altres professionals, a més dels familiars, dels centres, sobre la presència real, així com la necessitat de intervenir i desenvolupar actuacions per a la reducció i la prevenció
3. Sensibilitzar als propis alumnes/as i fer-los comprendre el procés pel que apareix el patiment en la víctima i en els/les implicats/des, les necessitats de prevenir i eradicar aquests successos, la necessitat d'entrenar estratègies i habilitats per resoldre conflictes,...
4. Fomentar l'establiment de polítiques escolars en contra de la violència

Professorat	Objectius específics pel professorat <ol style="list-style-type: none">1. Adquirir els conceptes bàsics que defineixen el maltractament entre iguals2. Aprendre a detectar els primers indicis significatius de maltractaments o intimidació en l'alumnat3. Conèixer el procediment i les estratègies de intervenció en cas de detectar un acte d'assetjament escolar4. Implicació en la elaboració del Projecte de Centre anti-violència5. Col·laboració en la aplicació de programes de convivència i prevenció de la violència dins del currículum formatiu (Pla d'acció tutorial o similar en el lleure)
Alumnat	Objectius específics per treballar amb l'alumnat <ol style="list-style-type: none">1. Deuen ser capaços/es de reconèixer, evitar i gestionar les situacions de risc d'assetjament per part dels iguals2. Conscienciació sobre l'obligació moral de informar i donar a conèixer a l'adult les situacions d'abús físic, psicològic i sexual que els hi puguin succeir a ells/es o algun/a company/a3. Aprendre habilitats inter i intrapersonals per a la seva pròpia protecció i seguretat personal (Habilitats socials i emocionals, resolució de conflictes, tècniques de meditació,...)4. Implicar-los en una cultura de la pau i la no violència, en la elaboració d'un pla de convivència,...5. Educar en i amb valors i desenvolupar les seves intel·ligències <p>Veure: Howard Gardner - Intel·ligències Múltiples</p>
Familiars	Objectius específics per treballar amb la família <ol style="list-style-type: none">1. Conscienciar sobre les conseqüències de les situacions de intimidació i maltractament entre iguals2. Aprendre a observar i detectar en el seu fill/a els signes de maltractament que puguin portar-los/es a sospitar de que està sent víctima, o que està implicat/da en situació d'abús3. Sensibilitzar sobre la importància del desenvolupament emocional i social de l'estil educatiu vigent a la família per a detectar possibles modificacions, a fi de millorar el desenvolupament del seu fill/a en qüestió de convivència4. Millorar i potenciar la comunicació i col·laboració amb el centre educatiu5. Comprendre les característiques evolutives del seu fill/a segons la seva edat6. Mostrar interès i valorar tot allò relacionat amb el desenvolupament intrapersonal i interpersonal del seu fill/a

Millora de la convivència escolar

La millora de la convivència és un procés canviant que deu construir-se basat en compromisos i pràctiques responsables de tota la comunitat educativa, fonamentalment en la coherència i en l'esforç durador per a millorar les relacions socials, intervenint directament amb l'alumnat més conflictiu i buscant les causes reals i profundes que originen certs comportaments inadequats. La millora de la convivència escolar és el punt fonamental en el projecte educatiu orientat a la construcció de la cultura de la no violència.

Model educatiu per a prevenir la violència basat en la construcció de la convivència (Ortega i del Rey).

CONSTRUCCIÓ DE LA CONVIVÈNCIA	
Realitzar un anàlisi del context i avaluació prèvia de les necessitats	Introducció o contextualització del centre a la zona, el marc legal que el sustenta i el diagnòstic de l'estat de la convivència i, en el seu cas, conflictitat detectada al mateix
Comprensió de la situació i prioritació de la intervenció	Establir de forma coherent una sèrie de prioritats d'acord amb un centre determinat i a la complexitat de les dificultats trobades. En els plans de convivència això es materialitzarà en els objectius generals i específics per al curs escolar d'acord amb la categorització en curt, mig i llarg termini
Planificació i disseny d'accions a desenvolupar	És una de les principals funcions dels plans de convivència en els centres educatius. Posar per escrit les mesures a aplicar en el centre per prevenir, detectar, regular i resoldre dificultats que puguin plantejar-se; la composició, pla de reunions i pla d'actuació de la comissió de convivència; actuacions específiques per a la prevenció i tractament de la violència interpersonal, sexista, racista i qualsevol altre de les seves manifestacions <i>No s'ha de treure el problema de l'aula sinó aprendre a afrontar-ho</i>

Desenvolupar activitats i seqüenciar-les d'acord amb el pla establert	Als plans de convivència es concreta en actuacions conjuntes dels òrgans de govern i coordinació docent del centre en relació amb el tractament de la convivència del mateix: Equips docents del centre en coordinació amb els que exerceixen l'orientació (la tutora o el tutor) i de l'equip docent de cada grup d'alumnats per afavorir la integració de l'alumnat de nou ingrés; la col·laboració, participació i implicació de les famílies,...
Establir el procediment per a avaluar-lo de forma crítica i reflexiva	Extrapolant el pla de convivència, suposa la planificació d'estratègies per realitzar el seguiment i l'avaluació del pla, així com per la recollida de les incidències en matèria de convivència - Comissió de convivència: vetllar per l'avaluació i el procés del pla - Memòria del pla de convivència: s'elaborarà amb la fi de servir d'avaluació al final del curs acadèmic i que, a la vegada, doni el punt de partida per a la intervenció en pròxims cursos gràcies a la delimitació de fortaleses i debilitats que es surtin de l'anàlisi
Elaboració de l'informe i publicació de l'experiència	Es fa necessari exposar i compartir el coneixement amb la resta en el camp educatiu, ja que a vegades caiem en errors pels que d'altres ja han passat o desconeixem activitats i bones pràctiques que estan sent útils

Referències

Ortega R. *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar*. Ministerio de Cultura, Editorial Alianza. Madrid; 2010

Sánchez A. *Acoso escolar y convivencia en las aulas*. Manuela de prevención e intervención. Editorial Formación Alcalá. Jaén; 2009.

Prevenió de la violència – Gestió dels conflictes

Es fa necessari crear un clima escolar apropiat que protegeixi i recolzi als seus membres. El disseny d'estratègies i tècniques han de ser adequades per a la resolució de conflictes mitjançant tècniques que avaluïn alternatives, prenguin decisions, apliquin la solució adoptada i avaluïn els resultats.

Etales per aconseguir la competència social:

1. Interioritzar un sistema de creences estable en relació als drets de cadascú i de la resta; és a dir, no danyar ni danyar-nos intentant afavorir l'autorealització i la del altres.
2. Aprendre a diferenciar entre comportaments socials hàbils i els que no ho són, és a dir, entre comportaments assertius, passius i agressius.
3. S'han d'assajar les formes socialment adequades de comportar-se i de pensar en situacions concretes. Per tant, s'ha de interioritzar la nova manera de pensar integrant els drets. Aquesta practica és realitzarà a partir de referents positius modelant el canvi i a través del feedback que es produeix.

Les tècniques generals d'entrenament d'habilitats socials seran aquelles estratègies que poden utilitzar-se per a entrenar les habilitats socials, aplicades individualment o de manera combinada, s'utilitzen en nombrosos programes de intervenció i permeten fàcilment posar-les en marxa en el context escolar i a l'entorn familiar.

TÈCNiques CONDUCTUALS

Són les tècniques apropiades quan la persona no té una o diferents habilitats socials. Li proporcionen les destreses requerides en contextos molt controlats i estructurats per a posteriorment generalitzar-los a d'altres entorns i situacions

Modelatge i imitació

És l'aprenentatge mitjançant l'observació, en el que s'exposa al subjecte a models que mostren correctament l'habilitat o conducta objectiu d'entrenament. S'ha de tenir en compte les característiques de l'individu, de la situació que es vol modelar i les característiques de l'observador/a

Role-playing o representacions

És necessari l'entrenament per a incorporar-les realment en el seu repertori, inicialment assajant-les en situacions simulades controlades i estructurades que li permeten adquirir confiança i seguretat sense obtenir fracàs

Reforçament

Per aconseguir mantenir les habilitats socials que el nen/a està posant en pràctica és fonamental reforçar-les adequadament. El reforç pot ser material, social o autoreforçament. Aquest últim, l'autoreforçament, potencia la autonomia i la generalització de les conductes d'estabilitat

TÈCNiques COGNITIVES I EMOCIONALS

Aquestes tècniques no incideixen directament sobre la conducta sinó en els processos cognitius i emocionals que es deriven de la mateixa. Així, es modifiquen els processos cognitius i emocionals erronis, el nen/a farà ús de les seves habilitats socials sense problemes.

Reestructuració cognitiva

És un conjunt d'estratègies que intenten fer al subjecte conscient dels seus errors i distorsions cognitives amb la fi de controlar les seves autoverbalitzacions i pensaments negatius

Tècniques de relaxació

Són útils quan existeix ansietat a les situacions socials sent convenient que el menor aprengui a relaxar-se en aquests moments

Entrenament en resolució de problemes interpersonals

Si les dificultats d'una persona són de caràcter perceptiu - cognitiu, es recomana entrenar les habilitats implicades en la resolució de conflictes interpersonals:

- Habilitats per a elaborar un pensament alternatiu que impliqui diverses solucions davant d'un problema interpersonal
- Capacitat per a establir una relació causa - efecte entre la pròpia conducta i els efectes que la produeixen
- Pensament per avaluar els efectes positius o negatius de les solucions plantejades
- Capacitat per planificar els mitjans o passos necessaris per aconseguir una meta final

Desenvolupament de Competències Emocionals

Aprofitar el dia a dia per preguntar com es senten, com els fa sentir les diferents situacions com l'entrada o la sortida del professor a l'aula, un càstig, un reforç positiu...

Hem de parlar de forma oberta i fer prendre consciència sempre sobre el que sentim. Per exemple, preguntar a un alumne: *Com et sents quan un company plora, com et sents quan algú et deixa plantat, com et sents quan els teus pares t'han parlat malament?* Portar-ho també a les sensacions físiques (quan estic nerviós, tens, alegre,...)

TÈCNiques DE GESTIÓ DE L'ENTORN

Conduir els estímuls de l'entorn i les contingències ambientals poden enfortir, perjudicar o mantenir el repertori d'habilitats interpersonals del subjecte. Per tant, el seu control resulta imprescindible i poden realitzar-se a través dels següents mitjans:

El clima de la relació

El context en el que es produeix l'entrenament en habilitats de relació interpersonal s'ha d'adequar de tal forma que l'alumnat es senti respectat, recolzat i acceptat. Propiciarà la comunicació positiva basada en l'acceptació incondicional de cada alumne/a, el modelat continu del professor/a i l'establiment de metes i objectius tant grupals com individuals

Activitats participatives

Per entrenar-se en habilitats interpersonals es pot utilitzar un enfocament d'ensenyament cooperatiu, amb dinàmiques de grup i activitats. Afavorir el sentiment de pertinença al grup i d'identificació amb els seus iguals

Tutories entre iguals

Contribueixen a que els alumnes ajudin a aquells companys/es que no coneixen que són diferents en aspectes cognitius, cronològics, ... I augmenta l'acceptació mútua i el sentiment d'assoliment de metes comuns interpersonals

Context facilitador i reforçador

Si les habilitats socials i de relació interpersonal són valorades per professors/es, pares - mares, amics/gues... augmentaran les possibilitats d'adquirir-les i posar-les en pràctica

Conductes d'agressió / violència - Maltractament

Formes directes

L'agressor/a dóna la cara; la víctima s'adona que algú li està fent mal.

Formes indirectes

Poden ser molt subtils. La víctima s'adona que hi ha alguna cosa que no va bé però no acaba de saber què falla. El fet que l'agressor/a no s'identifiqui pot desestabilitzar molt; la víctima dubte de les seves pròpies percepcions i això és una font d'estrés i d'ansietat.

Tots els tipus de violència els considerarem psicològics ja que fan mal a la pròpia salut mental i emocional de la persona.

Maltractament físic

- Directe: Pegar, amenaçar amb armes...
- Indirecte: Amagar, robar, trencar... objectes o pertinences.

Maltractament verbal

- Directe: Insultar, burlar-se, posar mots, amenaces, xantatge...
- Indirecte: Parlar malament d'algú, difondre falsos rumors...

Exclusió social

- Directe: Excloure, no deixar participar a algú en una activitat...
- Indirecta: Ignorar, "ningunejar", tractar com a un objecte...

S'acostumen a donar en llocs on els adults no hi són habitualment, lavabos, pati, corredors, entre classes, a l'autobús etc.

Agressivitat

Es tracta d'un tipus d'expressió de l'estat emocional de la persona (ràbia, ira, por, etc.) que es manifesta en un conjunt de patrons d'activitat que li permeten desenvolupar-se adaptativament.

Violència

Conductes o situacions que deliberadament o no provoquen dany o submissió sobre un individu, una col·lectivitat o un/a mateix/a.

"Tot allò que ens fa sentir malament és possible que hagi estat violència"

Maltractament

Tracte vexatori o que ocasiona dany o perjudici de forma reiterada, sigui premeditat o no.

Detecció - El Test Sociomètric

El test sociomètric és un dels instruments més eficaços que hi ha per estudiar l'estructura latent dels grups. La durada per a la realització no supera els quinze minuts. Proporciona valuosa informació sobre la posició (estatus sociomètric) dels membres en el grup (eleccions, rebutjos i indiferència), la formació dels subgrups en el grup i les seves connexions (relacions intergrupals).

Objectius

- Nivell d'acceptació alumnes
- Grau de cohesió
- Localitzar alumnes rebutjats
- Localitzar líders del grup
- Localitzar persones aïllades
- Conseqüències incorporació noves persones
- Influències d'alguns factors
- Aplicar les dades a una metodologia d'aula.

1a Fase. Formulació de preguntes

Poden sol·licitar un tipus d'informació de caràcter general o es poden centrar en una relació específica.

2a Fase. Elaboració de les respostes i confecció del sociograma

Es tracta del bolcat de la xarxa de comunicació informal entre els membres, simbolitzant cadascú mitjançant un cercle (dones) i un triangle (homes). Cada relació s'uneix per una línia que entre ambdós símbols.

3a Fase. Interpretació de resultats

S'ha d'entendre que el sociograma tan sols ens permet captar un moment concret de la vida del grup.

Referències

Romero R (2010). *El Sociograma. Innovación y experiencias educativas*; 35.
www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_35/ROCIO_ROMERO_CALVO_02.pdf

Models de Sociograma

<http://observatoriesport.uab.cat/activitats/285/test%20sociom%C3%A8tric.pdf>
www.juntadeandalucia.es/averroes/~04010127/Documentos/Programas/t02-06.pdf
<http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Recursos/Cuestionarios/Sociograma.pdf>

Tutories educatives - Pautes del docent

En un entorn de lleure les tutories no existeixen com a tals. Ara bé, hi ha espais on el desenvolupament del treball de tutoria és si més no molt similar.

- Informi's sobre el grup, com són, quines carències i punts forts tenen, quins són els líders. Faci dinàmiques de grup que el vagin guiant.

- Utilitzi l'aprenentatge cooperatiu a classe. Faci que el grup posi les seves pròpies normes de conducta des del primer dia. Pengei-les en algun lloc i digui'ls que vostè farà que les normes que han posat ells es compleixin.

- Utilitzi les hores de "tutories" per ensenyar la resolució de conflictes pacífica. Tracti el tema de la violència i com afecta a tota l'escola.

- Si li sembla que algú és un bully, entrevistí'l sol i faci-li preguntes com:

Per què estàs fent això? Saps que el que estàs fent està malament? Algun cop t'han molestat a tu? Hi ha altres opcions o només pots fer això que fas?...

L'objectiu és que el nen/a sigui conscient del que fa, dubti de la seva actitud. Són millors les preguntes que renyar-lo/a.

- No accepti les excuses del bully. L'agressor/a mai reconeixerà el que ha fet i culparà a tothom. De vegades les víctimes s'acaben tornant, vagi en compte de no castigar la víctima en lloc de a l'agressor/a.

- Cal ensenyar al bully a controlar els enutjos i la ràbia, a reflexionar abans d'actuar, a establir prioritats, a desenvolupar plantejaments basats en el bé comú. Cal ampliar la comprensió de si mateix, de les seves reaccions, de com és el seu rol d'amic, de fill, d'alumne, de company d'equip. L'important és que ell/ella sàpiga on està el seu problema per resoldre'l.

- Si li sembla que algú és una víctima doni-li el seu suport. Digui-li que no s'avergonyeixi del que li està passant. Animi'l a que ho expliqui a casa i a que visiti al psicòleg/a del centre (tingui a mà recursos com tríptics, webs, centres joves, etc.). Demostri que es recolza a les víctimes i la majoria silenciosa perquè denunciïn els actes violents. Expliqui quins passos s'han dut a terme des de la institució per acabar amb les agressions.

- Valori els avenços de l'agressor davant la classe. La discriminació no l'ajudarà. Trobi qualitats que l'integrin en el grup d'una manera més adequada.

QUÈ HAIG D'OBSERVAR?

GRUP:

- Interaccions a l'aula
- Rols adquirits i Normes de grup
- Cohesió de grup
- Clima de l'aula
- Estratègies de negociació i mediació

CENTRE:

- Clima de centre
- Recursos materials i professionals del centre

INDIVIDUAL:

- Autoestima
- Habilitats socials
- Impulsivitat
- Ansietat
- Efectes de la víctima
- Problemàtiques personals
- Tolerància a la frustració
- Interessos i motivacions
- Valors i Creences



Prevenció Terciària - Intervencions

INDIVIDUAL	SOCIAL	INSTITUCIONAL
AGRESSOR/A Aturar agressions Entrenament habilitats personals i socials Reforç positiu Autoestima	CONSCIÈNCIA IMPLICACIÓ DIÀLEG EMPATIA	RECURSOS INTERNS Equip menjador Professorat Equip Psicopedagògic Direcció
VÍCTIMA Comunicació "I què!" Autoestima	COOPERACIÓ NO-VIOLÈNCIA VENA REFLEXIVA	RECURSOS EXTERNS Famílies Psicoteràpia Associacions

*Intervenció educativa en cassos d'assetjament escolar

Educació pel benestar

Es tracta d'una proposta d'estratègies per acabar amb la normalització de la violència.

EDUCACIÓ PER A LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA

Objectius

- a. Aconseguir les conscienciació i sensibilització de la comunitat educativa en vers a la importància d'una adequada convivència escolar i sobre els procediments per a millorar-la
- b. Promoure la cultura del benestar en els centres educatius i millorar la convivència escolar, facilitant el diàleg i la participació real i efectiva de tots els sectors de la comunitat educativa
- c. Fomentar els valors, les actituds i les pràctiques que permetin millorar el grau d'acceptació i compliment de les normes avançant respecte a la diversitat cultural; el foment de la igualtat home-dona; la prevenció, detecció i tractament de totes les manifestacions de violència, especialment la violència de gènere, l'assetjament escolar i de les actituds i comportaments xenòfobs i racistes

Intervencions

- a. Proporcionar als membres de la comunitat educativa l'assessorament, orientació, formació i recursos necessaris
- b. Elaborar i establir el procediment per a dur a terme les correccions i les mesures disciplinàries per al compliment de les normes
- c. Millorar la seguretat de les persones que treballen als centres escolars i les instal·lacions, dotant-les dels recursos suficients
- d. Coordinar, planificar i fer el seguiment de les mesures i actuacions que es desenvolupen a l'àmbit de la cultura del benestar, la prevenció de la violència i la millora de la convivència escolar
- e. Promoure el desenvolupament de programes d'innovació educativa i de projectes integrals
- f. Fomentar la col·laboració de tots els membres de la comunitat educativa amb les institucions i agents socials del seu entorn per a millorar l'ambient socioeducatiu del seu centre
- g. Potenciar la coordinació i col·laboració de les administracions i entitats públiques, associacions, mitjans de comunicació i d'altres entitats en la recerca de mecanismes que portin a la promoció de la cultura del benestar i la millora de la convivència escolar

DRETS, DEURES I LÍMITS

Com a tutor i com a professor hem de fer una reflexió personal, grupal (equips docents i tutorials) o consultar la filosofia, línia pedagògica i R.R.I. del centre abans d'afrontar la primera classe amb els grups.

- Som els màxims referents de l'alumne en aquest sentit. L'adolescent per naturalesa, i sobretot en situacions noves busca els límits, on els trobi depèn de nosaltres.
- Tal vegada si no respectem els seus drets, o no fem que siguin respectats per ells mateixos, ens trobarem perdent l'autoritat moral per també exigir els deures.
- Reflexionar individualment amb ells també ens ajudarà a que ho facin propi.

APLICACIÓ SEER EN EDUCACIÓ - COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Consciència Emocional

Què sents quan...?

Competència: Consciència Emocional

Elecció Personal

Com vols actuar?

Competència: Regulació Emocional / Autonomia Emocional

Responsabilitat Individual

Què pots fer al respecte?

Competència: Competència Social / Competència per a la vida i el Benestar

PREGUNTES CLAU EN LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Com et sents? Com et vols sentir? Que necessites per sentir-te bé?	Com ho pots aconseguir? Què vols?	Què esculls? Com creus què es sent l'altre?
--	--------------------------------------	--

ELECCIÓ PERSONAL

Contínuament fer preguntes com:

- Tu volies això?
- T'agrada que un altre persona se senti malament o se senti bé?
- Prefereixes que els professors et valorin positivament o negativament?...

Evitar la resposta típica: "Em dona igual". Simplement no es cert. Feu escollir.

Dinàmiques que facin prendre consciència d'actituds i reaccions i les enfrontin al que realment volen.

RESPONSABILITAT INDIVIDUAL

Quan afrontem un conflicte o un repte preguntar a l'alumne:

- Tu que has fet?
- Tu que pots o podies fer?
- Com pots o podies haver millorat?
- Com pots o podies fer millorar a la resta?

Quan hi ha soroll a la classe i preguntem als alumnes qui està parlant, la resposta més fàcil es tothom. Però hem d'evitar aquest concepte. Estàs parlant tu, i tu, i tu, i tu,... La responsabilitat individual es basa en que si individualment fem el correcte, tothom fa el correcte.

Hem de treballar amb exercicis que deixin clar que l'acció individual repercuteix a tot el grup (a tot l'entorn).

ENFRONTAMENT EXTERN	ENFRONTAMENT INTERN (EDUCACIÓ EMOCIONAL)
<i>Això que has fet està malament! Has fet mal als demés. Has trencat la dinàmica de classe...</i>	Com et fa sentir això? Com creus que li fa sentir a l'altre? La teva intenció/ elecció és sentir-te tu, o fer sentir a l'altre malament? Això et beneficia o et perjudica? I al grup o a l'altre el beneficia o el perjudica? Tu volies perjudicar?
<i>Sempre estàs moestant, no pares!! Has d'estar més tranquil</i>	T'has equivocat? Has reaccionat? Controles els teus pensaments, emocions, i impulsos o aquest et controlen a tu? Això ho havies decidit o t'has deixat dur i t'has equivocat? D'acord, si t'has equivocat...Com ho corregim? Com ho evitem la propera vegada?
<i>Has de canviar la teva actitud!</i>	Com et vols sentir? Què necessites per sentir-te bé? Com ho pots aconseguir? Què depèn de tu? Tu què has fet? Tu que pots o podies fer? Com pots o podies haver millorat? Com pots o podies fer millorar a la resta?

APLICACIÓ SEER EN EDUCACIÓ - COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Consciència Emocional	<p>Capacitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions de la resta incloent la habilitat per a captar el clima emocional d'un context determinat.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prendre consciència de les pròpies emocions2. Donar nom a les emocions3. Comprensió de les emocions de la resta
Regulació Emocional	<p>Capacitat per a conduir les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat d'autogenerar-se emocions positives,...</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament2. Expressió emocional3. Regulació emocional (Impulsivitat, tolerància a la frustració, perseverar en aconseguir els objectius, diferir recompenses)4. Habilitats d'afrontament5. Competència per a autogenerar emocions positives
Competència Social	<p>És la capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dominar les habilitats socials bàsiques2. Respecte per la resta3. Practicar la comunicació receptiva i expressiva4. Compartir emocions5. Comportament prosocial i cooperació6. Assertivitat7. Prevenció i solució de conflictes8. Capacitat de gestionar situacions emocionals

Competències per a la vida i el benestar

Capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables per a afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin privats, professionals o socials, així com les situacions excepcionals amb les quals ens anem ensopegant. Ens permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció o benestar.

1. Fixar objectius adaptatius
2. Prendre decisions
3. Buscar ajuda i recursos
4. Benestar subjectiu
5. Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa
6. Fluir

Extret de: Bisquerra R y Pérez N. Las competencias emocionales. 2007: 9-12

* GROU: Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona

Referències

Bisquerra, R, y Pérez N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI; 10, 61-82

Bisquerra R y Pérez N. Las competencias emocionales. 2007: 9-12
http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf

Tractaments individualitzats

Càstig

Un agressor/a ha d'adonar-se'n que la seva conducta li portarà més problemes que beneficis. El càstig ha de ser significatiu, immediat, de retribució i de reflexió. Tot el que fem te i ha de tenir conseqüències (també allò positiu).

El reforç positiu

Una conducta positiva a l'aula ha de ser valorada i beneficiosa. Les víctimes i els agressors/es necessiten valoració positiva.

Habilitats per a la vida

Les víctimes han de ser entrenades per afrontar els agressors/es, i el/la bully a controlar l'agressivitat i la impulsivitat.

Obrir models positius d'actuació

Els agressors/es han de ser ajudats/des després del càstig.

- Cal conèixer la veritable problemàtica que s'amaga darrera la seva conducta, ajudar-lo a superar-la i a trobar camins perquè ell senti positivament a l'aula.
- Entrenar els pares - mares - tutors/es legals en el tractament de la violència o la victimització del seu fill.
- Donar informació sobre telèfons, associacions o centres on ajuden psicològicament a víctimes d'assetjament escolar.

COHESIÓ DE GRUP

Treballar de forma pràctica amb dinàmiques a l'aula.

- En el dia a dia simplement estar atent a la situació, i ser conscient de que podem ajudar a la cohesió de grup també amb petites accions, com fer que s'ajudin entre ells, que s'esperin per sortir de classe, que s'ajudin a solucionar un conflicte.

IDENTITAT DE GRUP

Dotar d'un objectiu comú (aprovar i estar a gust) i unes senyes d'identitat al grup i al centre (ex: en aquesta classe ens respectem, aquest centre defensa la diversitat cultural).

- Hem d'intentar que es sentin identificats com a grup-classe i també com a grup-centre.
- Es poden observar les diferents actituds que tenen entre ells i treballar-les a partir del joc o partir de les situacions quotidianes:
- Què falta com a grup?
- Què era important per què sortís bé?
- Quines coses és podrien millorar?
- La necessitat de participar tots.
- La importància d'escoltar-se i tenir present a tothom.
- Parlar de les coses que poden aconseguir com a grup.

Referències

Consejería de Trabajo y Política Social. Atención al maltrato infantil desde el ámbito educativo. Región de Murcia (Secretaría Autonómica de Acción Social, Menor y Familia)

<http://es.scribd.com/doc/52774669/42/UNA-PROPUESTA-PARA-PLANIFICAR-PROYECTOS-CONTRA-EL-ACOSO-ESCOLAR>

Programa de "Habilidades para la Vida"

www.habilidadesparalavida.net

Mediació entre iguals

Cercle de Qualitat

Sèrie d'entrevistes individuals, començant pel cap dels agressors/es, la resta d'agressors/es i finalment la víctima per que puguin expressar la problemàtica existent, explorar pors...

Se'ls estimula perquè ells busquin solucions al respecte i les portin a terme.

Després de demanar permís al nen implicat i als seus pares, s'exposa el cas a la classe i es demana voluntaris, fins a un màxim de 6, que durant sis setmanes acompanyin al nen amb problemes i l'aconsellin.

Escollir estudiants amb bones habilitats de comunicació, de guardar secrets, lideratge, maduresa, assertivitat i respecte pels altres i entrenar-los en la mediació.

***A SEER creiem que mai s'hauria d'utilitzar la mediació en un cas de Bullying ja que la mediació es realitza entre iguals, i quan hi ha violència ens trobem davant d'una situació d'abús de poder i per tant de desigualtat. Només quan considerem que el bullying s'ha aturat i que l'alumne que estava en rol de víctima està en prou empoderat, podríem fer la fase de "careo" per tal de restablir relacions.**

Referències

Junta de Andalucía (2007). *Mediación en la resolución de conflictos. Programa de alumnado ayudante. Material para la mejora de la convivencia escolar.*

http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/convivencia/contenidos/Materiales/Publicacionesde laConsejeriadeEducacion/MATERIALESCONVIVENCIA/1192706925214_libro4_contenido.pdf

Pérez Casajús L (2012). *Mediación y resolución de conflictos. Gobierno de Navarra*

http://www.educacion.navarra.es/portal/digitalAssets/47/47966_ProfesorLEO.pdf

Armas M. *La mediación en la resolución de conflictos. UB-MIDE. Educar 32, 2003*

<http://ddd.uab.cat/pub/educar/0211819Xn32p125.pdf>

Alcover CM (2006). *La mediación como una estrategia para la resolución de conflictos: Una perspectiva psicosocial. Área de Psicología Social - Departamento de Ciencias Sociales; Universidad Rey Juan Carlos.*

http://www.urjc.es/comunidad_universitaria/defensor/textos/La%20mediacion%20como%20estrategia%20para%20la%20resolucion%20de%20conflictos.%20Una%20perspectiva%20psicosocial.pdf



El paper de l'Educació Emocional en la prevenció de la violència

L'educació emocional és l'eina bàsica per acompanyar i facilitar l'aprenentatge d'estratègies que permetin la gestió dels estats emocionals negatius que ens aproximen a triar la violència com a resolució momentània dels conflictes personals o socials. La resolució real passa per transformar en benestar el que en algun moment va poder ser un potencial focus de conflicte. Es tracta de treballar al voltant dels factors de protecció, no només davant els factors de risc en relació a l'assetjament o l'abús. Com a estratègia pedagògica i bones pràctiques, creiem que l'educació emocional s'ha de dur a terme de forma transversal en tot context formatiu.

Gràcies a aquesta transversalitat ens permetem afirmar que podem potenciar el desenvolupament de la intel·ligència emocional a nivell personal i col·lectiu, aconseguint individus i societats més sanes i feliços. Aquest procés de benestar es troba en contínua transformació, per això necessita que l'educació sigui un treball amb consciència, de vegades premeditada i sempre responsable. A causa de que sempre s'aprèn però no sempre s'educa, el nostre treball en formació ha de promoure una educació que promogui un aprenentatge actiu, significatiu, i que permeti avançar a la persona en el seu procés de vida.

Si l'educació ha d'aconseguir aquests objectius, les eines de la pedagogia de les emocions han d'ajudar a assolir-los. Utilitzem aquesta pedagogia com una aliada, sent la base del treball i del desenvolupament de competències. A través de diferents dinàmiques i activitats podem generar consciència de les emocions que se succeeixen (Consciència Emocional) per poder triar com actuar (Elecció personal), i poder fer-ho de manera responsable i conseqüent amb un mateix i l'entorn que ens envolta (Responsabilitat Individual).

Aprendre a realitzar aquests passos ens ajuda a disminuir els factors de risc que faciliten l'aparició de conductes i situacions de violència dins de les aules.

**Veure Taula Aplicació SEER en Educació Emocional - Competències Emocionals. Pàg. 46.*

La violència és una elecció, per a nosaltres/es l'opció positiva és el benestar. Per tant en algun punt del camí, el procés de gestió és una clau de gran importància per al desenvolupament o no d'aquesta violència. Socialment una resposta emocional com l'agressivitat s'ha equiparat a la violència, trucant fins i tot agressió al que tècnicament és una violentació. Aquesta normalització ha aconseguit subtilment que en alguns casos no ens permetem sentir l'agressivitat, deixar-la fluir i transformar

DESPRÉS DE L'AGRESSIÓ I LA VIOLÈNCIA

Agressivitat	Es tracta d'un tipus d'expressió de l'estat emocional de la persona (ràbia, ira, por, etc.) que es manifesta en un conjunt de patrons d'activitat que permeten el desenvolupament adaptatiu de la persona.
Violència	Conductes o situacions que deliberadament o no, provoquen dany o submissió sobre un individu, una col·lectivitat o un mateix/a. <i>Tot allò que ens fa sentir malament és possible, sinó probable, que hagi estat violència</i>
Maltractament	Tracte vexatori que ocasiona dany o perjudici de manera reiterada, sigui premeditat o no.

Extret de Associació SEER (2013). Bullying, prevenció de la violència en l'entorn d'oci i temps lliure. Escola EFA (ACELLEC).

Fent referència des de la neurociència a la neuroplasticitat cerebral (Maguire et al, 2000), les persones que sovint es comporten de manera violenta, o que utilitzen la violència com a reacció habitual en la interacció amb el seu entorn, han mielinitzat canals neuronals que faciliten el accés a aquestes conductes. Creiem que amb deseducació i educació podem aprendre a desmielinitzar aquests canals per aprendre noves vies d'acció i de resposta. En aquest sentit, l'educació emocional és la clau fonamental que ens permet accedir a aquestes noves vies de resolució positiva i sense violència.

Psicologia Positiva a la Promoció del Benestar

La ciència de la Psicologia Positiva fa referència a l'estudi de les emocions positives, dels trets individuals positius, de les institucions que faciliten el seu desenvolupament i dels programes que ajuden a millorar la qualitat de vida dels individus i prevenen o redueixen la incidència de la psicopatologia.

En aquest treball de millora de la qualitat de vida, la promoció significa treballar tot el que es consideri necessari tant a nivell emocional com a nivell de fortaleces personals amb la finalitat de desenvolupar cada vegada més el nostre benestar.

La raó principal per la qual treballem la promoció del benestar per prevenir el Bullying és poder acompanyar a la comunitat en el desenvolupament de les habilitats necessàries que puguin sostenir el creixement d'éssers humans empàtics i assertius/es dins d'aquesta societat.

No creiem en perfils ni d'agressors/es ni de víctimes, creiem en realitats i situacions emocionals que ens uneixen com a individus reals, i en com, les habilitats que desenvolupem i l'ús que els donem quan interactuem amb la societat, pot aconseguir que deixin de succeir-se situacions de violència dins el marc de l'educació.

Per poder dur a terme aquest treball, la proposta de Seligman i Csikszentmihalyi (2000), que promou l'estudi de les fortalezes i virtuts humanes des d'una perspectiva d'obert respecte cap al potencial humà, les seves motivacions i capacitats; ens aporta una eina, que treballant en conjunt amb l'educació emocional, resulta bàsica i de gran importància per tot el seu potencial. Intenta integrar l'esperança, la saviesa, la creativitat, la ment, el futur, el coratge, l'espiritualitat, la responsabilitat i la perseverança; que habitualment són ignorades o explicades a partir de la negativitat.

“*En la seva pràctica és necessari entrenar l'autonomia i l'autoregulació, l'optimisme i l'esperança en pro de la salut, constituint així la saviesa, el talent i la creativitat.*

En realitat no són més que les condicions que permeten la Felicitat.

L'aplicació pràctica d'aquesta Psicologia Positiva rau en què, com a professionals de l'educació, siguem capaços de potenciar aquelles fortalezes per a les que cada un/a aquest preparat/a; no es tracta de fer un esforç aprenent noves formes de comportament, sinó de potenciar aquelles coses que fem amb gust i sense esforç per la nostra pròpia naturalesa, a fi de conrear la felicitat i poder fer més suportable l'exercici professional i el nostre dia a dia.

Aquesta felicitat es plasma en nosaltres influïda per característiques de personalitat hereditàries, circumstàncies de la vida (nivell econòmic, edat, vida en parella, salut, educació, etc.), i factors que depenen de la voluntat. Aquests últims constitueixen el pes més gran dels tres elements i és precisament sobre els factors de voluntat on influeix el desenvolupament de les virtuts i fortalezes, i per tant l'educació.

És aquí on acompanyats per la pedagogia de les emocions ens podem permetre prevenir la violència promovent el benestar.

Referències

Ortegón, RA; Julià, O; Sarrión, G; Porrini C; Peinado, S i Ganges, S (2014). *Bullying, educació emocional i psicologia positiva. Promoció del benestar per a la prevenció de la violència. I Congrés Educació Emocional i psicologia positiva, Universitat de Barcelona*

http://www.associacioseer.org/pdf/2014_Bullying_Promoci%C3%B3n_del_bienestar.pdf



associacio@associacioseer.org
www.associacioseer.org

MATERIAL DE SUPORT CURS 2015 - 2016
Promoció del benestar per a la prevenció, intervenció i
actuació davant l'assetjament escolar