

## PLAN DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL

**PROGRAMA:** Convivencia: 0 acoso escolar

**CENTRO:** IES Bajo Aragón

**DESTINATARIOS:** 1º a 4º ESO y FPB

### DETECCIÓN DE NECESIDADES

Se detecta la necesidad de aclarar al alumnado la diferencia entre violencia escolar y acoso escolar, concienciarles del sufrimiento de los alumnos acosados y del papel que todos tienen como observadores para no permitirlo.

### DISEÑO DEL PROGRAMA

#### **OBJETIVOS:**

- Conocer las características generales del acoso escolar.
- Denunciar el acoso escolar.
- Empatizar y ayudar a las víctimas de acoso escolar.
- Desarrollar habilidades sociales para evitar la presión del grupo y/o líderes.
- Aceptar y valorar la diversidad individual.
- Mejorar la convivencia escolar.

#### **CONTENIDOS**

- Criterios de definición del acoso escolar.
- Implicados en el acoso escolar.
- Falsas creencias sobre el acoso escolar.
- Habilidades sociales.
- Educación en valores.

#### **ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO:**

##### **Sesión 1. Violencia escolar versus acoso escolar. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo, grupos pequeños.**

Se pregunta qué es lo que saben sobre el acoso escolar: ¿qué es? ¿quiénes están implicados? ¿cómo suelen ser agresores y víctimas?, etc. Mediante estas preguntas se realiza un debate en gran grupo, se hace una breve explicación de ello con la información del Anexo 1 y se aclaran las ideas erróneas que puedan tener sobre el tema. Después, se reparte el Anexo II. Testimonio de acoso escolar, para que lo lean y, en pequeños grupos, reflexionen sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es para ti un abuso?
2. ¿Por qué medios se pueden realizar? ¿Implica sólo agresión física?
3. ¿Cómo se puede manifestar entre compañeros?
4. ¿Por qué se suele producir?
5. ¿Cómo suele dañar el abuso a la víctima?
6. ¿Hay compañeros que ven los abusos y no hacen nada? ¿Por qué?
7. ¿Quién tiene la culpa de la agresión? ¿El agresor o el agredido? ¿Por qué?
8. ¿Qué papel tienen las redes sociales y las nuevas tecnologías en los casos de acoso escolar?
9. ¿Cómo usas tu las redes sociales y las nuevas tecnologías?
10. ¿Qué repercusiones legales tienen los casos de acoso escolar?

Se finaliza la sesión con una puesta en común de las conclusiones de cada grupo.

Recursos y materiales: Anexos I y II y preguntas para guiar los debates.

##### **Sesión 2. El chico omega. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo, trabajo individual.**

Se lee en gran grupo la historia "Chico omega" (de 21 relatos contra el acoso escolar) y se hace un debate general en relación a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa la noche para este chico?
2. ¿Por qué le cuesta tanto levantarse?
3. ¿Qué crees que sintió este chico cuando oyó hablar del lobo omega en clase de naturales?
4. En clase de lengua el chico se equivoca y se ríen de él. ¿Cuál es la diferencia de significado entre estas dos expresiones: “Reírse con él” y “reírse de él”.
5. ¿Qué significa esta frase. “Hay cientos de chicos rodeándote pero estás solo”?
6. ¿Qué crees que harías si fueras compañero de clase?

Se pide que imaginen que son compañeros del chico omega y que, individualmente, escriban una carta, bien dirigida al chico omega, bien dirigida al resto de la clase. Para finalizar, se piden voluntarios para leer las cartas que han escrito.

Recursos y materiales: Relato *Chico Omega* del libro *21 relatos contra el acoso escolar*. Preguntas para guiar el debate.

### **Sesión 3. Güili el friki. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo, grupos pequeños.**

Se establece un debate en gran grupo sobre las siguientes cuestiones: ¿se da realmente en nuestra vida cotidiana el respeto a lo que se sale de los cánones establecidos?, ¿y en nuestro instituto o centro de enseñanza?, ¿conocéis algún caso en un sentido u en otro? ¿son siempre las personas lo que parecen? ¿cómo actuaríais en caso de detectar conflictos de acoso? Se proyecta la película “Güili el friki” (de BASOL, Bajo Aragón Solidario) y después se crea un debate en pequeños grupos en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te ha parecido el tema tratado en el cortometraje? ¿Habías reflexionado antes sobre el mismo?
2. Para ti, ¿qué es un friki?
3. ¿Qué importancia das a la apariencia física de las personas? ¿Aceptas o rechazas a alguien sin conocerlo, sólo por su aspecto?
4. ¿Compartes la reacción tranquila de Güili ante las agresiones gratuitas de las que es objeto? ¿Habrías reaccionado tú de otra forma, más violenta quizás?
5. ¿Piensas que este tipo de situaciones se dan en tu entorno más cercano? Si es así, ¿cuál es tu reacción cuando te enteras?
6. ¿Crees que tras ver el cortometraje va a cambiar en algo tu conducta con algunos compañeros de tu clase o Instituto?
7. ¿Consideras que ridiculizar a un compañero, hacerle chantaje, insultarle, es una forma de violencia?
8. En caso de continuar el cortometraje, ¿cómo reaccionarán los dos compañeros al encontrarse al día siguiente en clase?, ¿qué uso crees que hará Güili con la información que obtiene en la última escena?, ¿se vengará de Marco difundiendo entre los compañeros la precaria situación económica del líder?
9. ¿Por qué crees que la voz en off que aparece al final de la película concluye sus palabras así: “aunque los mismos, seremos ya distintos. Frikis. Frikis los dos”?
10. Por último, explica de forma razonada qué es lo que más te ha gustado y lo que menos de la película.

Para finalizar, se ponen en común las conclusiones de cada uno de los grupos.

Recursos y materiales: película Güili el friki y ficha pedagógica.

### **Sesión 4. Me comprometo. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo, trabajo individual.**

Se pide que recuerden los 3 criterios que deben cumplirse para considerar una situación como acoso escolar y se presentan las situaciones del Anexo III para que, en gran grupo indiquen si existe acoso escolar, así como qué pueden hacer ellos en cada una de ellas. Se presentan las falsas creencias del Anexo IV en forma de preguntas para debatir sobre ellas y aclarar concepciones erróneas. Se proyecta el rap “Se buscan valientes” (de Se buscan #valientes contra el acoso escolar, Mediaset España) y se presenta el concurso de cortos contra el acoso escolar del Anexo V. Se finaliza la sesión pidiendo a cada alumno que escriba un mensaje de compromiso contra el acoso escolar iniciando siempre por “Me comprometo a ...”; con estos mensajes se hace un mural para que queden expuestos en el aula.

Recursos y materiales: Anexos III, IV y V. Rap “Se buscan valientes”.

## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>MOMENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Actitud positiva y grado de participación del alumnado en las diferentes actividades.</li><li>- Mejora de las relaciones entre alumnos.</li><li>- Aumento de la cohesión grupal en las aulas.</li><li>- Aumento de conductas de ayuda entre compañeros.</li><li>- Reducción de conflictos enquistados entre alumnos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observación y valoración cualitativa del docente a partir de los debates grupales.</li><li>- Anotaciones de los comentarios y opiniones de los alumnos en las distintas actividades.</li></ul>	<b>S</b> Tutores Orientadores	<ul style="list-style-type: none"><li>- Al final de cada sesión.</li><li>- Al final del Programa.</li><li>- Información de posibles ajustes en reunión de coordinación de tutores y orientación.</li></ul>

## BIBLIOGRAFÍA

LLORCA, A. (2016). "A mí también me acosaron": 4 historias de superación del bullying. Verne, Recuperado de:

[http://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453901550\\_357408.html](http://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453901550_357408.html)

MALLORQUÍ, C. (2008). *Chico Omega*. 21 relatos contra el acoso escolar. Editorial: SM.

21 relatos contra el acoso escolar. Ejercicios. Actividades de tutoría del Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. Recuperado de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57743/RELATOS.pdf/9e7f61fb-29c7-492b-8fa1-785d4fee8831>

BASOL (2014). Vídeo y Ficha pedagógica de Güili el friki. I.E.S. Bajo Aragón. Recuperado de <http://basol.es/noticias/guili-el-friki/>

LANGUI (2016). *Se buscan valientes*. Mediaset España. Recuperado de <https://www.sebuscanvalientes.com/>

## ANEXOS

### Anexo I. Violencia escolar versus acoso escolar

La violencia escolar son conductas que tienen que ver con la intimidación, la tiranización, el aislamiento, la amenaza, los rumores falsos, los insultos, de un compañero o grupo de compañeros... sobre una víctima o víctimas señaladas de manera puntual.

Estas situaciones, si se producen de forma repetida y durante un tiempo, constituyen lo que llamamos acoso escolar. Para considerar que existe acoso escolar, deben cumplirse los siguientes criterios:

- Violencia continuada hacia un compañero por parte de otro/s.
- El/los agresor/es actúan con intención de asustar, amenazar y someter a la víctima.
- Existe diferencia de poder entre el/los agresor/es y la víctima.

### Características del acosador

En la mayoría de los casos, los alumnos que ejercen violencia y/o acoso sobre sus compañeros buscan el poder sobre la otra persona, pues así se sienten bien consigo mismos. Es una manera de que se les preste atención. Suelen ser personas inseguras, aunque no lo parezcan y algunas razones probables de su comportamiento son:

- Suelen tener problemas en otros aspectos de su vida, como algo que sucede en su familia o dificultades escolares.
- Pueden sentir que sus padres o los profesores no les prestan demasiada atención.
- Han podido ver a sus padres o a sus hermanos mayores obtener lo que querían mediante la violencia.
- Ellos mismos han podido sufrir intimidación por parte de otro chico o de uno de sus hermanos.
- Sus padres le han podido malcriar o le han enseñado a lastimar a los demás.
- Está expuesto la mayoría de las veces a mucha violencia en el cine, la televisión o en los videojuegos.

Los chicos que abusan de los demás suelen tener una baja autoestima que suplen haciendo daño a otros.

Son incapaces de controlar los sentimientos. El problema es que en el futuro se convierten en adultos con escasas relaciones sociales y rechazados por amigos y compañeros de trabajo. A nadie le gusta tener de amigo o de compañero una persona violenta, chulo y poco dispuesta a ayudar o a ponerse en el lugar de los demás.

## Características de la víctima

Cualquier chico puede convertirse en víctima de un compañero sin ningún motivo.

La persona que sufre acoso escolar comienza a sentir inseguridad, problemas de concentración, bajo rendimiento escolar, aislamiento, ansiedad... Incluso llegan a culpabilizarse de la situación. Es un problema muy serio y al que se debe hacer frente.

Es muy común que la propia víctima y los que están a su alrededor busquen causas por las que está siendo objeto de abusos por parte de otros. Los seres humanos tenemos dificultades para procesar mentalmente que alguien sea capaz de hacer daño a otra persona sin ningún motivo. Por eso tendemos a buscar causas.

## Los cómplices

En las situaciones de acoso escolar siempre hay compañeros observadores, pero no son exactamente “inocentes”. Para el acosador es muy importante tener gente a su alrededor que vea lo que hace y el poder que tiene.

Los observadores suelen admirar o temer al acosador, pero también son culpables del acoso escolar si no lo denuncian.

## Algunos consejos:

- Ignorar: No muestres delante de él que te afecta lo que te hace. No le des esa satisfacción.
- Responder con tranquilidad y firmeza: Si puedes, convierte un comentario fastidioso en chiste.
- Alejarte de la situación: ve a un sitio donde haya un adulto.
- Hablar con un adulto: Comienza a contárselo a tus padres para que estos puedan hablarlo con Jefatura de Estudios o la Dirección del IES. Si sientes que no se lo puedes contar a tus padres por cualquier motivo, habla con cualquier otro adulto que te inspire confianza (un profesor, las orientadoras...)
- No andar solo: vete siempre que puedas acompañado por otra persona.
- Evitar los lugares donde ocurren los abusos.
- No llevar al IES objetos valiosos ni dinero. Marca tus pertenencias con rotulador por si te las roban.

- Evitar los lugares del instituto sin vigilancia y las situaciones en las que estés solo.
- Antes de actuar, piensa con tiempo tus respuestas y reacciones.

## **Anexo II. Testimonio de acoso escolar.**

*A mí me acosaron desde los 3 hasta los 17 años. Da igual que haya pasado por colegios públicos y privados: toda mi vida escolar ha estado vinculada con el acoso. Al principio, cuando era más pequeño, otros niños me hacían vacío y me prohibían jugar con ellos. Es increíble cómo, desde tan pequeños, podemos albergar sentimientos tan crueles. Luego, más adelante, durante mi paso por un internado, de los 11 a los 15 años, otros niños se metían en mi habitación y me golpeaban por las noches.*

*Creo que la tomaban conmigo por ser muy introvertido. Siempre he sido una persona solitaria y me costaba mucho centrarme en los estudios. Aunque creo que también ha tenido que ver el hecho de ser centroamericano. Llegué a España cuando era muy pequeño, pero creo que el acoso contra mí tuvo un ingrediente racista.*

*Por ser una persona tan introvertida, me costó mucho exteriorizar todo lo que me estaba ocurriendo. Incluso, en un intento por integrarme, llegué a convertirme en acosador. Eso duró una temporada, hasta que me di cuenta de que ese camino no llevaba a ningún lado. Así que yo lo superé gracias a un ejercicio de resistencia pura y dura.*

*Ahora colaboro en una asociación llamada NACE (No al Acoso Escolar, [info@noalacoso.org](mailto:info@noalacoso.org)) y aconsejo a las víctimas que lo hablen con alguien. Es probable que, de haberlo exteriorizado, yo lo hubiese atajado antes. Pero no lo hice. De hecho, llevo acudiendo a terapia psicológica desde los seis años, y no se lo comuniqué a mi terapeuta hasta hace un par de años, cuando me vi con confianza para hacerlo. Y eso que ahora tengo 22 años".*

## **Anexo III. Situaciones**

1. Pedro y Sonia discutieron hace una semana y no se hablan, hoy Pedro le ha puesto la zancadilla a Sonia al salir al recreo ¿Se trata de acoso escolar? ¿Por qué? ¿Podéis hacer algo vosotros ante esta situación? En esta situación se hace hincapié en que un hecho puntual no es acoso escolar.
2. Miguel ha llegado nuevo al instituto y lleva 3 días solo en el recreo. ¿Se trata de acoso escolar? ¿Por qué? ¿Podéis hacer algo vosotros ante esta situación? En esta situación se hace hincapié en que en el acoso escolar debe haber intención por parte del/los agresor/es.
3. Isabel es una chica muy introvertida. Su compañera, Mónica, tiene muchos amigos en el instituto, casi siempre quieren sentarse a su lado. A Mónica le gusta Carlos y un día que vio hablar a Isabel con Carlos, le dijo que no quería volverla a ver cerca de él. Desde entonces, Mónica no habla con Isabel y va diciendo a todos los compañeros del instituto que es una inútil, que no tiene amigos en el pueblo, etc. ¿Se trata de acoso escolar? ¿Por qué? ¿Podéis hacer algo vosotros ante esta situación? En esta situación se dan los 3 elementos del acoso escolar.

#### **Anexo IV. Falsas creencias.**

1. El maltrato es una broma. Una broma es divertida para todos, mientras que una situación en la que alguien sufre o se siente molesto, deja de considerarse una broma.
2. Algunos se lo merecen. El acoso escolar es una forma de maltrato y nadie merece ser maltratado.
3. Insultar y/o pegar está justificado si es en defensa propia. Defendernos de manera agresiva solo aumenta los problemas. Existe una forma de defender nuestros derechos respetando a los demás: la asertividad.
4. El acoso escolar es cosa de chicos. Puede que haya más peleas físicas entre chicos que entre chicas, pero aislar a una persona, ignorarla continuamente, hablar mal de ella a todo el mundo, también es acoso escolar.
5. Contar situaciones de violencia y/o acoso escolar a los profesores es de chivatos. Chivarse es contar situaciones en las que no se está perjudicando a nadie, pero en el acoso escolar hay una persona que está sufriendo mucho, contárselo a un profesor es ser valiente, solidario y responsable.
6. Pedir ayuda es de cobardes. Las personas somos seres sociales, nos necesitamos los unos a los otros y pedir ayuda forma parte de las habilidades sociales.
7. Si la cosa no va con nosotros, mejor no meternos. Un observador de una agresión y/o situación de acoso se convierte en cómplice si no lo “denuncia”.

#### **Anexo V. Concurso de cortos contra el acoso escolar.**

# I CONCURSO DE CORTOS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

La Asociación de Madres y Padres del IES Bajo Aragón, el Centro de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Alcañiz y el IES Bajo Aragón, convocan la **I edición del premio Cortos contra el acoso escolar**, que se regirá por las siguientes bases:

**PARTICIPANTES:** Podrán participar de forma individual todos los chicos y chicas matriculados en el centro durante el presente curso pudiendo presentar sólo un corto.

**TEMA:** La idea del corto se centrará en los valores que promueven la convivencia escolar y previenen el acoso escolar, pudiendo recrear una gran variedad de escenas como hechos cotidianos, búsqueda de apoyo en caso de sufrir acoso o conocer un caso de acoso, etc.

**FORMATO:** Los concursantes presentarán el corto en formato AVI, MPEG o MP4, reproducible en los dispositivos comunes de visualización de vídeo. Se grabarán fuera del instituto y con una duración máxima de 5 minutos.

Los trabajos han de ser originales e inéditos, no podrán ser copia o plagio, en parte o en todo, de obras o imágenes, música, publicadas en cualquier medio, tanto propia como de otros artistas o propietarios.

**PRESENTACIÓN:** El corto se entregará grabado con el título identificativo en una memoria USB que se introducirá en un sobre cerrado. En el interior de otro sobre cerrado se hará constar la siguiente documentación: nombre, apellidos, edad, curso, título del corto y una breve explicación de la idea que se ha querido transmitir. En el exterior de ambos sobres también deberá figurar el título y la categoría en la que concursa:

- Categoría A: 1º, 2º ESO y PPP
- Categoría B: 3º, 4º ESO, FPB y Bachillerato

**LEYENDA:** El concurso se integra en las Jornadas de "Apúntate a lo Sano" de este año, por ello deberá de incluir las siguientes leyendas: "Apúntate a lo Sano" y la fecha de celebración "10 de mayo de 2017".

**LUGAR Y PLAZO DE PRESENTACIÓN:** Las obras serán presentadas en el Departamento de Orientación antes del **7 de abril de 2017**.

**PREMIOS:** Se otorgarán un premio y un accésit para cada categoría, aunque podrían declararse desiertos a criterio del jurado

## CATEGORIA A

- Primer Premio: **60 €** en un vale de material escolar
- Accésit: **30 €** en un vale de material escolar

## CATEGORIA B :

- Primer Premio: **70 €** en un vale de material escolar
- Accésit: **40 €** en un vale de material escolar

**JURADO:** Estará compuesto por profesorado del instituto, miembros del Departamento de Orientación, Extraescolares, Ayuntamiento y AMPA.

El jurado valorará la creatividad, la presentación y la adecuación al tema planteado en este concurso.

El fallo del jurado se dará a conocer en acto público y se comunicará a todos los participantes. El jurado podrá dejar desierto algún premio.

**ACEPTACIÓN DE LAS BASES:** La participación en esta convocatoria implica el conocimiento y total aceptación de las bases y de la interpretación que de ellas haga el jurado convocado a tal efecto.



Departamento Orientación y  
Extraescolares.

escuela y te pegan, y al siguiente y al siguiente. Y acabas volviéndote loco, pensando que es culpa tuya y que no mereces vivir. En ese momento te replanteas el suicidio.

Ahora compañeros abrid los ojos y decidme alguien se merece esto, alguien merece sentir que su vida no merece la pena porque 8 niños lo han decidido porque sí.

Queridos compañeros la vida no es un juego y aún que las personas tenemos nuestros defectos y nuestras virtudes. No podemos decidir que merece o no la pena porque ni nosotros, ni nada, ni nadie es perfecto.

Hola chiao Omega:

Queria decirte que me ha enterado de que en el colegio sufres acoso escolar por culpa de algunos compañeros de clase y eso no se puede permitir que un alumno sufra día tras día porque algunos chicos le divierten fastidiar a los demás. Que no estés solo en este mundo, que por la culpa de cuatro tontos tú no te puedes decaer ni venir abajo. Que hay mucha gente que te apoyara, como yo. Que hay mucha gente que ha sufrido acoso escolar y siempre se le han pasado los pies a los acosadores. No se puede permitir que unos compañeros insulten, ni pegan ni nada, porque nadie es inferior a ninguno, todos somos iguales y nos tienen que respetar como somos. Yo de pequeña con 6-7 años también sufrí acoso escolar, se metían conmigo por como era, hasta que un día te

consas de escuchar siempre lo mismo día tras día y decidí comunicárselo a mi tutora para que ella me ayudase, desde el día que yo se lo dije sentí como si me quitara un peso de encima, que llevaba cargando mucho tiempo. Te invito a que no tengas miedo y se lo cuentes a nuestra tutora o a tus padres para que ellos pongan remedio a esto y tú no tengas que levantarte ya con miedo por lo que te pueden hacer nada más entres en el instituto y que se te rían de ti. O si te da miedo

decírselo a ellos, también puedes llamar al 900018018 que es el número contra el acoso escolar y ellos te van a ayudar y aconsejar en todo lo que puedan. No te quedes un día más sufriendo y coméntaselo a alguien que te ayude y por esto. No puedes permitir que esto cada día vaya a más. Cuenta conmigo para lo que necesites. Y recuerda "Un día antes que lo digas, un día menos que sufras".