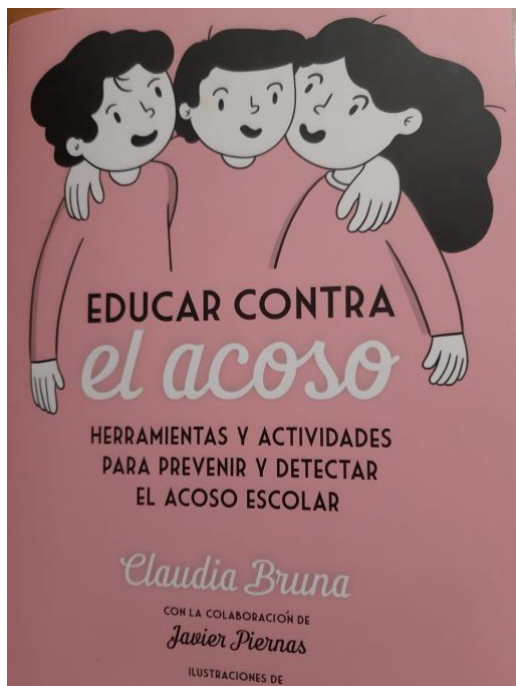


BRUNA, CLAUDIA. EDUCAR CONTRA EL ACOSO. HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES PARA PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR.

Julio Nando Rosales.

Inspector de Educación de la Comunidad Valenciana.

Doctor en Ciencias de la Educación.



FICHA TÉCNICA:

TÍTULO: EDUCAR CONTRA EL ACOSO.

HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES PARA PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR.

AUTORA: CLAUDIA BRUNA

IDIOMA: español

EDITORIAL: Alba

Nº PÁGINAS: 263

FECHA DE PUBLICACIÓN: febrero de 2021

ISBN: 978-84-9065-679-2

RESUMEN

En Psicología social se tiene muy en cuenta lo que se denomina "el control de las emociones" con el objetivo de mejorar y transformar las conductas, las actitudes y las relaciones sanas y positivas. El libro que reseñamos va dirigido a familias y educadores con la finalidad de poder afrontar el acoso escolar desde todos sus ángulos. Conflicto que supone una lacra para la escuela y en definitiva para la sociedad.

No lo consideraría un libro de autoayuda sino más bien un manual de apoyo a la Comunidad Educativa con herramientas y actividades sencillas, reflexivas para prevenir, frenar e identificar las conductas y las características del acoso escolar.

PALABRAS CLAVES: Prevención y detección del acoso, conductas, relaciones personales, habilidades de coaching.

ABSTRACT

Social psychology deals with managing one's emotions in order to improve and change behaviours and attitudes as well as healthy and positive relations. The book we are about to review is addressed to families and education professionals, for them to be able to face bullying from all its perspectives, since it definitely is a scourge for schools and society in general.

We would not take it as a self-help book but as a manual to support the

Education Community providing tools and easy and reflective activities to prevent, limit and identify such bullying behaviours.

KEY WORDS: bullying prevention and detection, behaviours, personal relationships, coaching abilities.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL LIBRO

“Dejemos de culpar a la escuela por desatender los patios o carecer de valores y empecemos a ejercer de padres responsables y activos. Las escuelas nos apoyan y nos acompañan en la educación de nuestros hijos y tienen el compromiso de favorecer ambientes de aprendizaje seguros y saludables...”

Frase que manifiesta la autora en la introducción del libro como justificación válida para asumir que responsabilidad le corresponde a cada uno. Las madres y los padres deben de asumir la responsabilidad de educar a sus hijos y construir relaciones saludables y positivas.

Y en eso se basa este libro que reseñamos, es un manual de apoyo con herramientas y actividades sencillas, dinámicas y fáciles de realizar para que, a su propio ritmo, vayan descubriendo cómo acompañar a sus hijos en las relaciones interpersonales y emocionales. Podemos añadir que sirven también a los educadores como estrategias didácticas de trabajo diarias en las aulas dado que también, lamentablemente, se aprecian conductas de acoso, conductas “malvadas” o dañinas entre alumnos.

El libro está estructurado en siete partes que vamos a comentar a continuación:

La primera parte titulada: *“Conceptos básicos sobre el acoso entre pares”* realiza una introducción teórica de conceptos básicos: que se entiende por acoso, tipos de acoso, perfil del acosador, sus causas y tipos de acoso y dónde realiza también una serie de recomendaciones generales para la práctica de las actividades con el fin de saber el conocimiento del acoso. Es

importante destacar en este apartado la importancia de la escucha activa si queremos ayudar a nuestros hijos, muéstrale que estás a su lado, comprende lo que quiere transmitir y considera sus emociones.

La segunda parte del libro: "El papel de los padres" se basa en el aprendizaje por imitación, ser un buen modelo es una garantía para el correcto desarrollo emocional y social de nuestros hijos. Insiste la autora en que la influencia de los padres en sus hijos es enorme para su desarrollo emocional, psíquico y ético. Y en ello influye mucho también lo que se denomina "pensar en positivo". Se basa con una serie de actividades con el fin de desarrollar el autocontrol, ocuparse versus preocuparse, ser más flexible, así como actividades para establecer límites sin gritos ni amenazas. En este mismo capítulo realiza un apartado analizando cómo fomenta la autoestima en nuestros hijos, por medio de reflexiones y actividades que pueden mejorarla, para ello considera importante que nuestros hijos se sientan valorados considerando el esfuerzo como una premisa.

"Habilidades sociales para fomentar relaciones positivas y respetuosas" es el título que le ha dado a la tercera parte. Empezando por proponer actividades para practicar la empatía como el Role Play , los zapatos mágicos, el impacto de los notes...También trabaja actividades para el autocontrol emocional así como trabajar las emociones por medio de actividades como: el cerebro emocional, diario de mis emociones, reconocimiento emocional, carta de emociones y dibujo emocional. El valor de la cooperación es otro concepto importante trabajar simultáneamente tanto en el aula como en casa porque formamos personas que se relacionan de modo inclusivo. Colaborar nos predispone positivamente hacia el respeto y la aceptación de las diferencias. La responsabilidad es contraria a la culpa, característica muy habitual en los acosadores, por ello, la autora propone una serie de actividades con el fin de trabajar la responsabilidad emocional conocida como la capacidad que tiene un individuo de ser consciente de las consecuencias de sus actos. Cabe destacar en esta tercera parte los

valores éticos dado que son guías de comportamiento que regula la conducta de un individuo con el objetivo de alcanzar el bienestar colectivo. Con este planteamiento, propone actividades para potencia valores éticos como: Tolerancia, Respeto, Igualdad y Honestidad.

La cuarta parte del libro se titula: "Habilidades para hacer frente al acoso" este capítulo pretende que los niños se sepan proteger por sí mismo, para ello se considera muy importante enseñar a nuestros alumnos e hijos habilidades claves para evitar y frenar conflictos o problemas dentro y fuera del aula. Define cinco competencias clave para la protección de la víctima que propone trabajar a través de distintos ejercicios:

1. *Estar presente y atento*: Saber cuándo y cómo alejarse de una situación difícil es una de las habilidades de autoprotección más poderosas que existen. Para ello se debe de saber detectar las situaciones de riesgo, proponiendo actividades de atención.
2. *Mostrar confianza y seguridad*: El lenguaje no verbal transmite mucha información a los demás, por ello se debe de conocer las diferentes posiciones; agresiva, distraída, tímida, atenta...
3. *Defensa asertiva*: La reacción de nuestros hijos frente a posibles situaciones de acoso es clave para disuadir al acosador. Las reacciones emocionales negativas (llorar, mostrar miedo...) son un incentivo para el agresor, propone la autora no actuar desde las emociones, sino desde la razón y con un objetivo claro: frenar el acoso. Controlar sus impulsos y ser capaz de responder adecuadamente es lo que denomina defensa asertiva.
4. *Seguridad emocional*: Con este concepto se trabajan actividades que se han planificado para tratar de ayudar a los alumnos a no tomarse las cosas personalmente. Habilidad que nos ayuda a no dejarnos afectar por aquello que nos dicen y, por tanto, contribuye a proteger nuestra autoestima. Como, por ejemplo: Insulto: Eres feo Afirmación:

Me gusta como soy. Insulto: Cuatro ojos, Afirmación: Me gusta mis gafas...

5. *Saber pedir ayuda*: la autora manifiesta que aproximadamente el 57% de las víctimas de acoso escolar no dicen nada a sus padres. Unos buenos antídotos para ayudar a nuestros hijos son crear confianza y un buen diálogo con ellos así como que entiendan que no es chivatazo sino una denuncia responsable

Es interesante comentar la quinta parte del libro que se titula: *“El testigo: Una pieza clave”* El testigo activo es el que anima y apoya al agredido, hace que se sienta más fuerte, todo lo contrario del testigo pasivo. Por tanto, el objetivo de este capítulo es plantear herramientas, estrategias y recursos a nuestros alumnos e hijos para que se conviertan en defensores y ayuden en su prevención y extinción del acoso. Existen investigaciones que demuestran que las agresiones disminuyen e incluso desaparecen cuando los testigos muestran abiertamente su repulsa por el acoso.

“Estrategia de detección para padres” es el título de la sexta parte del libro. Añadiría que esas estrategias de detección pueden servir perfectamente para los profesores/maestros. Estar atentos a las señales ocultas, no verbales como: cambio de actitud repentino, aislamiento, cambiar hábitos de ropa, apatía, dificultad de concentración, miedo a estar solo irritación, no querer ir al colegio... Para ello ofrece una serie de actividades para fomentar la comunicación. Por otro lado, también hace reflexiones sobre asumir la responsabilidad de los actos negativos de nuestros hijos. Debemos de ser responsables y activos para corregir las malas conductas de nuestros hijos. Deben de entender que acosar conlleva una responsabilidad y debe de entender que los malos comportamientos arrastran consecuencias negativas.

El séptimo y último capítulo como título: *“¿Qué hacer si detectamos que existe acoso?”* En el ambiente educativo se tiene una serie de protocolos para realizar las actuaciones pertinentes a nivel de centro educativo, pero a

nivel familiar la autora propone una serie de actividades creativas para la resolución de conflictos.

De todo lo expuesto podemos concluir que este libro posibilita muchos recursos y estrategias tanto a las madres y padres como a los educadores, en mi opinión y aunque está enfocado a las familias tiene muchas posibilidades de realización en las aulas por medio de las diferentes actividades, originales, fáciles de realizar y reflexivas, aspecto importante que se debe de trabajar en los centros educativos: el diálogo, la reflexión y la inclusión son valores en alza en el campo educativo.

SOBRE LA AUTORA: Claudia Bruna es licenciada en Administración y Dirección de Empresas. A raíz de su experiencia como madre se formó como Coach Co-Activa Profesional, también estudio PNL y Coaching para Adolescentes. Su objetivo como coach es acompañar a los padres y educadores en la tarea de educar a sus hijos y sacar lo mejor de ellos y de los niños.