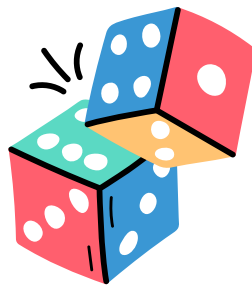


Redes con
corazón
#TePongoUnReto

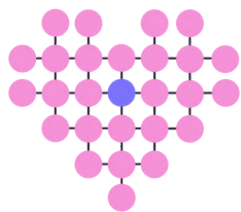
DADOS PARA TRABAJAR LA CONVIVENCIA



Con esta actividad podrás trabajar diferentes aspectos de la convivencia, especialmente la **prevención del acoso y ciberacoso en el entorno escolar**.

Encontrarás 6 dados con diferentes temáticas pudiendo jugar con uno solo o haciendo combinaciones, permitiendo al alumnado reflexionar y sacar ideas sobre los temas propuestos.

Como profe o educador/a, puedes añadir todos los elementos que se te ocurran adaptándolo a tu grupo, según sus edades y circunstancias. Te permitirá crear espacios de diálogo y expresión emocional, fomentando la creatividad y la responsabilidad para la **prevención de violencias en las aulas**.



Temas que se pueden trabajar con cada uno de los dados

EMOCIONES

- Reconocer y definir las emociones propias y ajenas.
- Aprender a identificar cada emoción.
- Aprender la utilidad de cada emoción.
- Asociar situaciones y emociones.

ESPACIOS

- Compartir situaciones que se dan en diferentes lugares y con diferentes personas.
- Identificar el rol de cada agente educativo en nuestra vida
- Definir cómo nos sentimos en estos lugares, qué suele ocurrir en ellos.

VIOLENCIAS

- Compartir situaciones que se dan en diferentes lugares y con diferentes personas.
- Verbalizar ejemplos de situaciones violentas que no se han compartido antes
- Identificar los diferentes tipos de violencia y sus consecuencias

ESTRATEGIAS

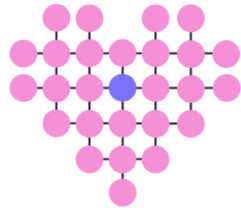
- Buscar y crear estrategias para intervenir en situaciones de violencia
- Reconocer la responsabilidad a diferentes niveles para actuar en situaciones de acoso y ciberacoso.
- Valorar la gran diversidad de acciones positivas que podemos llevar a cabo ante una situación dañina .

CIBERACOSO

- Comprender las características del ciberacoso y sus consecuencias
- Pensar medidas de prevención y actuación para reducir el daño
- Compartir ejemplos vividos o presenciados en el centro o en otros entornos.

MITOS

- Desmontar los mitos sobre acoso y ciberacoso.
- Reconocer los aspectos reales de este tipo de violencia.
- Animar a dialogar con otras personas que verbalicen estos mitos
- Alejarse de la justificación de las violencias.



**Redes^{con}
corazón**
#TePongoUnReto

Guion de preguntas para dinamizar el juego

EMOCIONES

- ¿Cómo reconoces una emoción cuando la sientes?
- ¿Cómo sabes que otra persona está sintiendo_____?
- ¿Qué cosas, personas o situaciones te hacen sentir_____?
- ¿Para qué sirve cada emoción?

ESPACIOS

- ¿Cómo te sientes cuando estás en/con_____?
- ¿Cómo te comportas cuando estás en/con_____?
- ¿Qué situaciones se dan en esos espacios habitualmente?
- ¿Qué situaciones de riesgo o violencia se dan en/con_____?
- ¿Qué aprendizajes se dan en/con_____?

VIOLENCIAS

- Pon un ejemplo de _____ ¿por qué se produce esa violencia?
- ¿Has sufrido o presenciado alguna vez una situación de violencia?
- ¿Qué busca o siente la persona que ejerce la violencia?
- ¿Cómo se siente una persona que sufre esta situación?
- ¿Qué podemos hacer cuando esto ocurre?

ESTRATEGIAS

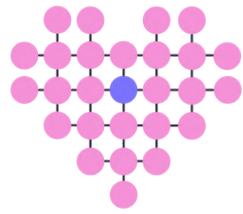
- ¿Qué acciones podemos llevar a cabo para prevenir, parar y acompañar?
- ¿Hacia quiénes debemos actuar? (Víctima, agresor/a, espectadores...)
- ¿Por qué es importante actuar de manera colectiva?
- ¿Qué otras personas o entidades pueden actuar desde fuera del centro?

CIBERACOSO

- ¿Por qué debemos prestar especial atención al ciberacoso?
- ¿Qué elementos lo hacen especialmente dañino?
- ¿Cómo podemos prevenirlo?
- ¿Cómo se sienten las víctimas del ciberacoso? ¿Y los agresores/as?

MITOS

- ¿Alguna vez has escuchado a alguien hablar sobre estos mitos?
- ¿Con quién debemos compartir la realidad sobre estos mitos?
- ¿Debemos poner el foco en la víctima o en las personas agresoras?
- ¿Cuál es el papel real de los espectadores en las situaciones de ciberacoso?



**Redes con
corazón**
#TePongoUnReto

¡ COMBÍNALOS COMO QUIERAS !



EMOCIONES



Alegria



Tristeza



Miedo



Asco



Ira



Vergüenza

EMOCIONES



La **alegría** es una sensación agradable de satisfacción que se manifiesta a través de la sonrisa y el buen humor. Tenemos pensamientos positivos y nuestro cuerpo está enérgico y relajado.

Nos **ayuda** a repetir aquello que nos sienta bien y facilita el contacto con otras personas.



La **tristeza** es el dolor que sentimos ante un suceso desfavorable, generalmente una pérdida de algo o alguien importante. Cuando aparece, nos desanimamos, podemos llorar, o sentir el típico nudo en la garganta. Nuestros pensamientos suelen ser negativos, centrados en aquello que nos genera dolor.

Nos **permite** procesar el dolor y la pérdida (duelo). También nos invita a compartir el dolor con otras personas, buscando su apoyo y consuelo.



El **miedo** es la sensación de estar en peligro o de que puede pasarnos algo malo. El cuerpo se prepara para responder ante una situación de riesgo real o imaginaria.

Nos **permite** alejarnos de situaciones peligrosas y actuar con precaución.



El **enfado** es una sensación de disgusto hacia una persona o cosa que causa algo que nos perjudica. Nuestro cuerpo se acelera, los músculos se tensan, respiramos muy rápido...

Nos **permite** protegernos de aquello que nos duele para que no vuelva a suceder. Bien utilizada es útil para mejorar nuestras relaciones marcando los límites, pero mal utilizada puede llevarnos a tener conductas agresivas que pueden generar culpa y resentimiento.



El **asco** es una sensación de rechazo que produce alguien o algo y nos lleva a alejarnos de ello.

Nos lleva a la **tolerancia o intolerancia**, ayudando a protegernos de estímulos que nos resultan desagradables.



La **vergüenza** es una sensación negativa que aparece ante la sensación de evaluación o humillación de los demás por algún aspecto de nuestra identidad.

Nos puede **proteger** del rechazo social, pero mal gestionada puede llevar a la inhibición y auto-evaluación negativa.

ESPACIOS

EN EL
PATIO



CON MIS
COMPAÑEROS/
AS



DURANTE
LAS CLASES



EN LOS
PASILLOS



CON LOS/AS
PROFES



CON MI
FAMILIA



ESPACIOS

CON PROFES

El **profesorado** tiene la función de educar. Ejercen una figura de autoridad que se debe respetar, también deben escucharnos y hacernos sentir comodidad. Además de impartir materias, son una figura de protección, ponen las normas para que todo funcione lo mejor posible y aprendamos a convivir en sociedad.

EN LAS CLASES

Durante las **clases** todo el alumnado debe poder aprender sintiendo respeto y seguridad. Es un espacio en el que dialogar, escuchar y compartir con profes y compañeros/as para aprender entre todo/as.

CON COMPAÑEROS/AS

Entre **compañeros/as** debemos tratarnos con respeto, apoyarnos, conocernos, aprender. Tenemos la responsabilidad de generar espacios de seguridad donde nadie sienta miedo de otras personas y pueda pedir ayuda si lo necesita.

CON MI FAMILIA

El **entorno familiar** debe ser un espacio seguro donde poder expresar mis emociones y opiniones, compartir tiempo en común, contar con adultos si necesito ayuda, tener mi espacio y privacidad. La familia es el apoyo fundamental para que cualquier niño/a o adolescente se sienta querido/a y protegido/a.

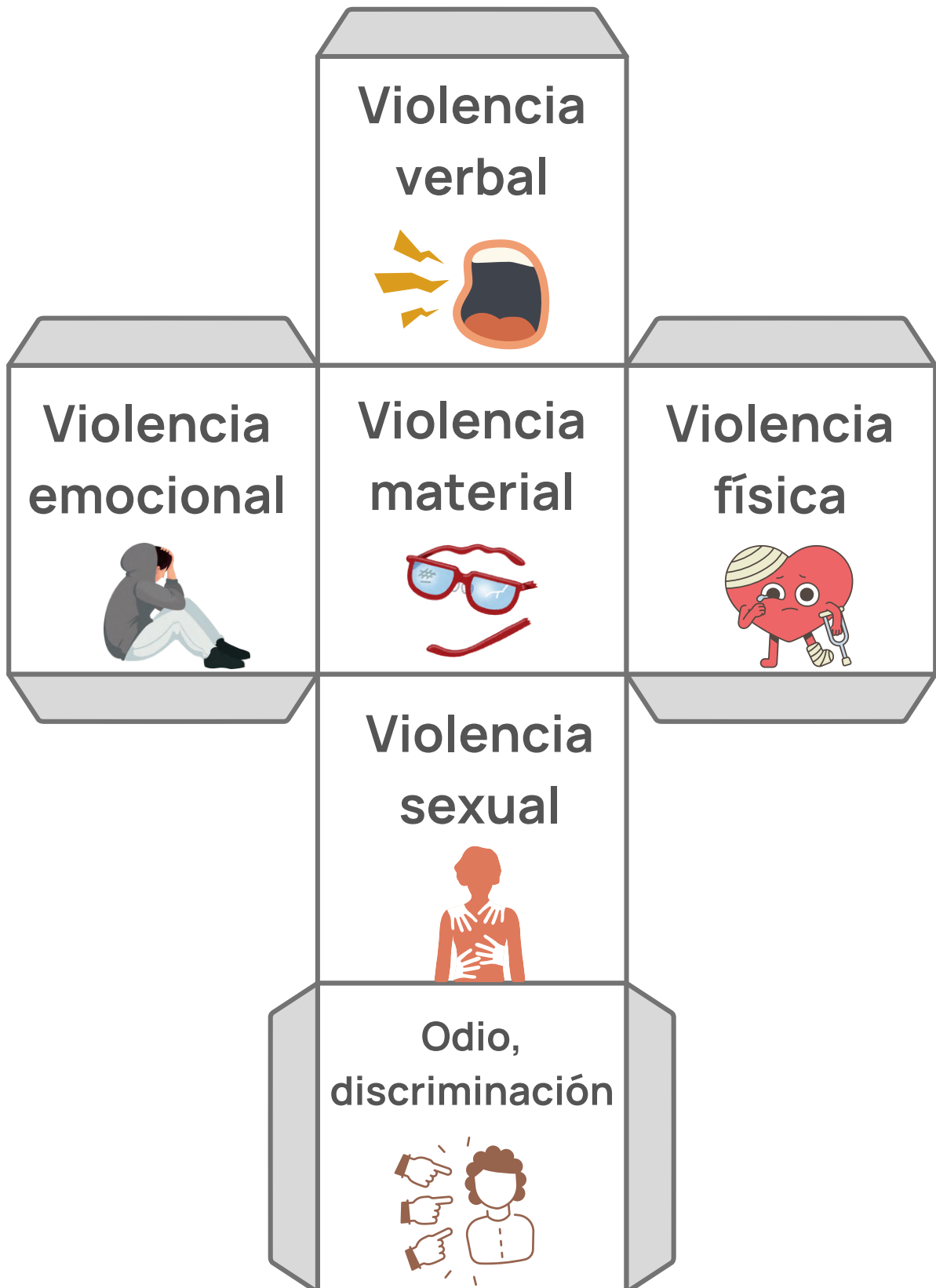
EN EL PATIO

Es un **espacio** en el que jugar, compartir, descansar, reírnos y pasarlo bien. Todo el mundo tiene derecho a disfrutarlo y hacer actividades que le gustan sin miedo.

EN LOS PASILLOS

Es un **espacio de intercambio** en el que el alumnado se mueve libremente en ocasiones sin vigilancia del profesorado. Existe el riesgo de que ocurran situaciones negativas, pero también es un espacio fundamental para decorar con proyectos, carteles interesantes y coincidir con personas de otras clases.

VIOLENCIAS



VIOLENCIAS

VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier forma de **violencia física** es intolerable ya que puede hacer mucho daño por leve que sea. Genera miedo e incomodidad en las víctimas y el agresor aprende a relacionarse con los demás de manera muy negativa. Algunos ejemplos: Puñetazos, patadas, collejas, palizas que son grabadas, empujones, lanzar objetos...

VIOLENCIA MATERIAL

Las personas agresoras pueden utilizar una **violencia "indirecta"** para hacer daño a las víctimas. Así, rompen o roban pertenencias que la víctima aprecia para generar un fuerte daño emocional. Algunos ejemplos: robar pertenencias, estropear sus trabajos o exámenes, quitarle el bocadillo del recreo, dañar su ropa...

VIOLENCIA EMOCIONAL

La violencia emocional puede generar un daño muy importante en la autoestima de las víctimas. Se les ataca para que se sientan miedo a través de la humillación y el desprecio. Algunos ejemplos: comentarios despectivos en sus redes, dejar en ridículo delante de un grupo, stickers humillantes, difusión de información privada, suplantación de identidad, aislamiento...

ODIO, DISCRIMINACIÓN

El **odio y la discriminación** se producen cuando se trata de forma dañina a alguien por razón de su nacionalidad, sexo, género, edad, discapacidad, etnia, etc, como algo negativo. Se ataca a una persona para tratar de hacerle sentir inferior, excluida, con menos derechos y libertades que el resto.

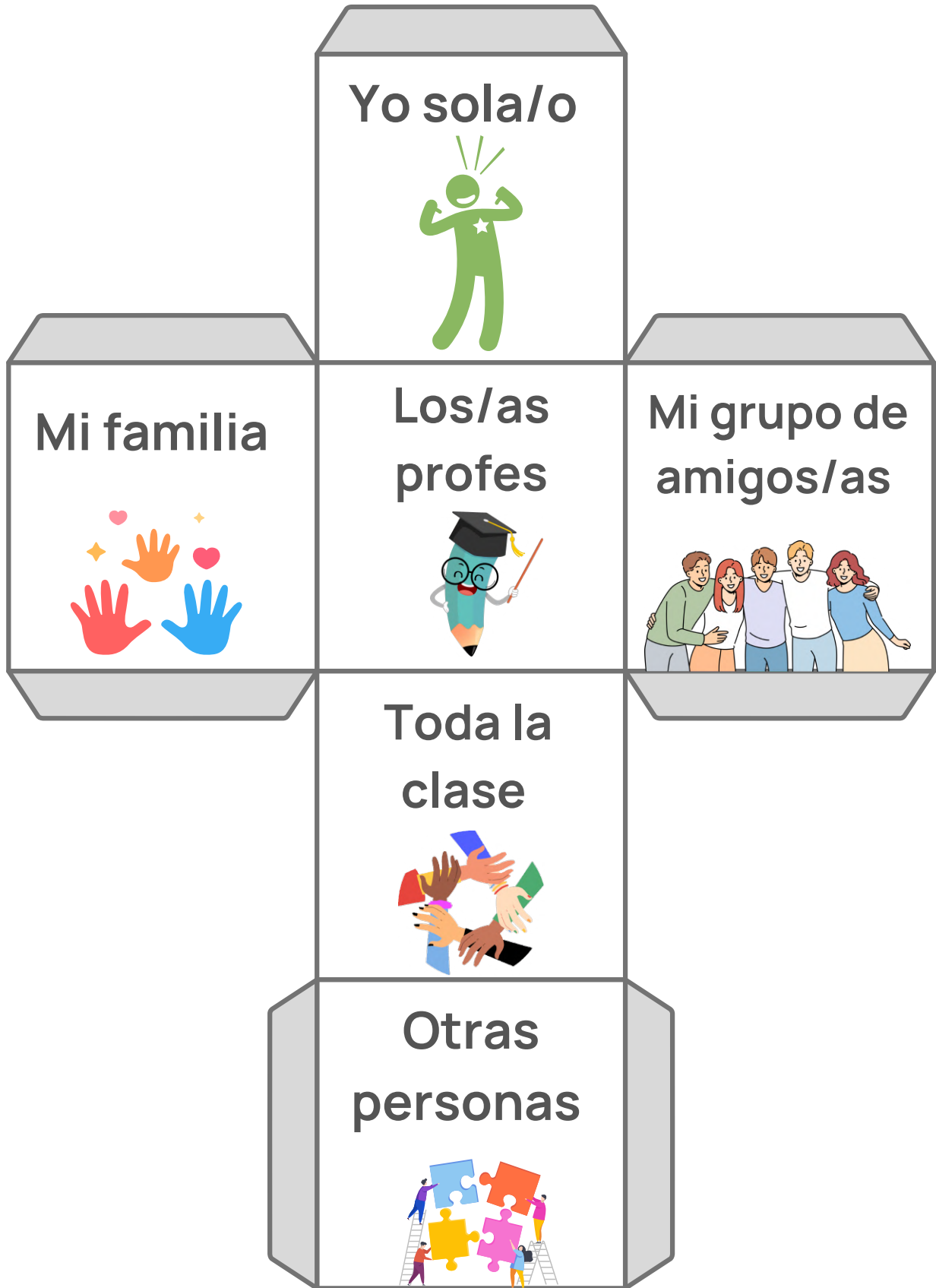
VIOLENCIA VERBAL

Es un tipo de violencia con el que se pretende amedrentar a la víctima y que sienta un miedo constante de lo que las personas agresoras puedan hacerle a nivel físico. Implica insultar, amenazar a la víctima, gritar, despreciar...

VIOLENCIA SEXUAL

Cualquier tocamiento sexual del cuerpo de otra persona sin **consentimiento** se considera una forma de violencia. También los comentarios vejatorios, el control en el ámbito de la pareja, extorsiones, captura o envío de fotos íntimas sin permiso, cyberflashing y otras prácticas.

ESTRATEGIAS



ESTRATEGIAS

**toda la clase
podemos...**

Defender, arropar, acompañar, hablarnos con respeto, ayudarnos y colaborar, conocernos mejor, crear y cumplir unas normas comunes...

**los/as profes
pueden...**

Hablar con agresores, proteger a la víctima, hacer actividades en clase, estar atentos de lo que pasa, vigilar, buscar diferentes castigos en función de la situación, escuchar, no pasar y dar importancia...

**mi familia
puede...**

Escuchar y tomar en serio, hablar con otras familias, hablar con el centro educativo, acompañar, proteger, dar herramientas, dialogar, buscar otros apoyos, buscar ayuda psicológica...

**otras personas
pueden...**

Poner medios para sensibilizar, organizar más actividades para jóvenes, fomentar la convivencia social, dar formaciones y talleres, fomentar comunidades de apoyo... (Policía, Centro Joven, Ayuntamiento, Centros de Salud...)

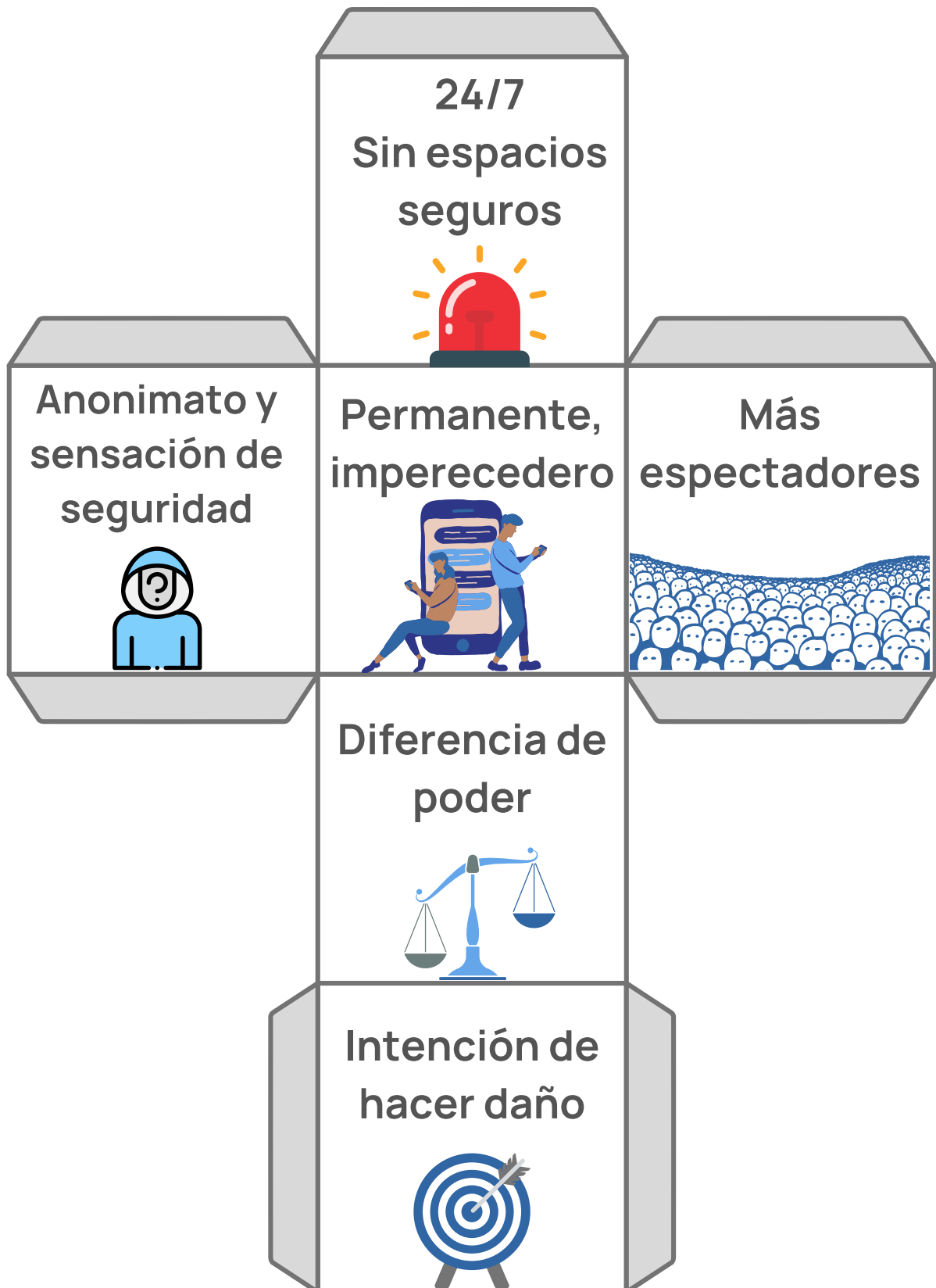
**yo solo/a
puedo...**

Bloquear, denunciar, no dar like, hablar con la víctima por privado, animar a mis amigos a denunciar, hablar sobre lo que me parece cada situación, mostrar rechazo al agresor...

**mi grupo de
amigos/as
puede...**

Recibir a la víctima en nuestro grupo, hablar con el acosador si nos atrevemos, hablar con profesorado, denunciar perfiles, escribir mensajes positivos, no reír las agresiones, decir qué nos parece mal....

CIBERACOSO



CIBERACOSO

Diferencia de poder

La persona que agrede se aprovecha de la vulnerabilidad de la víctima para hacerle daño. Se cree superior, más fuerte, reforzada por los espectadores de la situación. La víctima se siente débil, le cuesta pedir ayuda y siente que no puede parar la situación.

Permanente, imperecedero

Los contenidos en internet se quedan para siempre. Es difícil borrar los contenidos dañinos de manera definitiva, lo que provoca en las víctimas sentimientos de miedo, consternación, angustia, humillación, impotencia...

Anonimato y sensación de seguridad

Tras la pantalla, las personas agresoras se sienten seguras y protegidas. Sienten que actuando desde el anonimato "nadie les va a pillar". No se presencia directamente el daño que se está generando a la víctima, lo que dificulta la activación de la empatía.

Intención de hacer daño

Las personas agresoras buscan dañar a la víctima para conseguir el reconocimiento de los espectadores. Pretenden ganar estatus o apoyo, ser incluidos/as en un grupo, compensar sentimientos de frustración o inseguridad, etc. El ciberacoso no se hace sin querer.

24/7

En las situaciones de ciberacoso no hay espacios seguros si se utiliza internet con normalidad. Las agresiones se sufren de manera continua, en cualquier momento del día.

Más espectadores

La violencia a través de internet tiene una mayor viralidad y alcance. Llega más rápido a mucha más gente, aumentando el número de espectadores/as y el sufrimiento de las víctimas.

MITOS



La víctima se debe defender sola, el resto no podemos hacer nada si no pide ayuda



El/ la acosador/a tiene problemas en casa



El acoso no es para tanto, son bromas y se pasa solo



La gente no ayuda porque no le importa el sufrimiento de la víctima

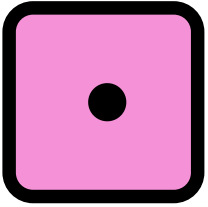


El ciberacoso es menos grave porque no se produce a la cara



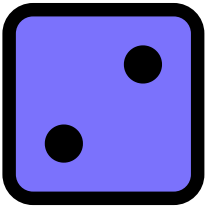
La solución al acoso es que la víctima se cambie de centro

MITOS



“La gente no ayuda porque no le importa el sufrimiento de la víctima”

Cuando presenciamos una situación de acoso o ciberacoso muchas personas empatizan con la víctima y saben que lo están pasando mal. Les gustaría ayudar, pero muchas veces no saben cómo hacerlo, no tienen apoyo de otras personas o sienten miedo de las posibles represalias de los acosadores.



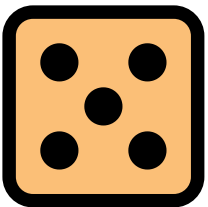
“El acoso no es para tanto, son bromas y se pasa solo”

El acoso es una forma de violencia muy grave que produce consecuencias psicológicas a corto y largo plazo. Se da de manera intencionada para hacer sufrir a la víctima. No es una broma. Todas las personas tenemos la capacidad de actuar para frenar la situación ya que la víctima sola no puede hacerlo.



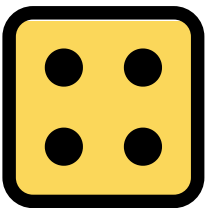
“El acosador tiene problemas en casa”

Hay muchos motivos por los que las personas acosadoras ejercen la violencia: inseguridad y baja autoestima, buscar la adaptación en un grupo, buscar el reconocimiento de los espectadores, falta de empatía, miedo a quedarse solo, imitación de situaciones que ha vivido....



“La solución al acoso es que la víctima se cambie de centro”

No es justo que la víctima tenga que irse de su centro por miedo a sus acosadores. En todo caso, deben ser las personas que acosan las que se cambien de clase o de centro si su conducta no cesa. Además, se pueden llevar a cabo otras medidas como la mediación, reparación del daño, círculos de apoyo... que ayuden a convivir sin violencia.



“La víctima se debe defender sola, el resto no podemos hacer nada si no pide ayuda”

Las víctimas del acoso sufren mucho y por ello les cuesta pedir ayuda. Tienen miedo, angustia, vergüenza, inseguridad, desconfianza... y todo ello hace que contar su situación sea muy complicado. Por ello, quienes presenciamos las situaciones de acoso debemos dar un paso adelante y actuar sin esperar a que la víctima pida ayuda expresamente.



“El ciberacoso es menos grave porque no se produce a la cara”

Cada situación es diferente y la gravedad dependerá del daño que sufra la víctima. El ciberacoso puede producir consecuencias psicológicas y emocionales a largo plazo. No solo la violencia física produce un daño grave, cualquier otra forma de violencia es importante y debemos frenarla cuanto antes.