

#FREETHE
SHOULDERS

TALLER CONTENIDO:

PÁGINAS

1-4

TALLER 1: TIPOS DE CONDUCTAS DE ACOSO

5-6

TALLER 2: DISEÑAR UN PÓSTER EN CONTRA DEL ACOSO

7-8

TALLER 3: EXPLORAR EL ACOSO BASADO EN EL ASPECTO FÍSICO

9-10

TALLER 4: GENERAR CONFIANZA ENTRE COMPAÑEROS

11-13

TALLER 5: ESCENARIOS PARA APLICAR LO APRENDIDO

14-15

TALLER 6: LAS REPERCUSIONES DE LAS CONDUCTAS DE ACOSO BASADAS EN EL ASPECTO FÍSICO

16

TALLER 7: JUEZ, JURADO Y ACUSADO

17-18

TALLER 8: EL IMPACTO FISIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL DE LAS CONDUCTAS DE ACOSO

19-20

TALLER 9: NO QUEDARSE DE BRAZOS CRUZADOS

21-22

TALLER 10: ¡HORA DE CREAR RECURSOS!

23-24

TALLER 11: ACTUALIZAR LA POLÍTICA CONTRA EL ACOSO



TALLER 1:

TIPOS DE CONDUCTAS DE ACOSO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Identificar y diferenciar los distintos tipos de conductas de acoso.
Saber cómo responder a los distintos tipos de conductas de acoso.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Para este taller, te recomendamos que dividas la clase en grupos pequeños de 2-4 alumnos. También puedes hacer que los alumnos hagan la actividad de emparejamiento solos (para que sea más compleja) o en conjunto (para que sea más sencilla). Previamente, imprime la siguiente tabla (recomendamos una por grupo), recorta los cuadrados y repártelos por el aula. A continuación, pídeles a los grupos que intenten emparejarlos lo más rápido posible. Para que el taller sea más fácil para los alumnos, indícales el «tipo de conducta de acoso» para comenzar y pídeles que busquen las definiciones que están repartidas por el aula.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Documento impreso (1 cada 2-4 alumnos en grupos pequeños), que debes tener recortado y repartido por el aula antes de que los alumnos comiencen la actividad. El mismo documento sin recortar para que puedas consultar las respuestas correctas.
Opcional: la Política contra el acoso de tu centro escolar (a modo de referencia).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20 minutos para la actividad de emparejamiento y 10 minutos más para la actividad de ampliación. Puedes dedicarle más tiempo a la actividad si ves que se generarán muchas conversaciones y preguntas.



2
MINUTOS



PRESENTA LA ACTIVIDAD

Agrupar a los alumnos en grupos pequeños (de 2-4 por grupo) y pídeles que emparejen lo más rápido posible los cuadrados que hay repartidos por el aula. El primer equipo en hacerlo correctamente será el ganador. Recuerda a los alumnos que se muevan con cuidado y retire cualquier cosa con la que puedan tropezarse.





Abajo encontrarás las respuestas

TIPO DE CONDUCTA DE ACOSO	DEFINICIÓN DE LA CONDUCTA DE ACOSO
Conducta de acoso	Conducta negativa y reiterada cuyo objetivo es hacer que los demás se sientan molestos, incómodos o desprotegidos.
Conducta de acoso verbal	Uso negativo y reiterado de palabras o expresiones con el objetivo de hacer daño a los demás de forma intencionada. Ejemplos: palabras hirientes, términos ofensivos, insultos y lenguaje discriminatorio.
Conducta de acoso físico	Uso negativo y reiterado del contacto físico para hacer daño a los demás de forma intencionada. Ejemplos: patadas, puñetazos, pellizcos, bofetadas o hacer tropezar a alguien.
Conducta de acoso indirecto	Uso negativo y reiterado de acciones que no son físicas ni verbales con el objetivo de hacer daño a los demás de forma intencionada. Ejemplos: marginar a alguien, compartir rumores o secretos, romper o robar las cosas de alguien o intimidación.
Discriminación por la falta de atractivo físico	Término que describe un trato discriminatorio hacia aquellas personas que se consideran poco atractivas.

SIGUE EN EL ANVERSO...



TIPO DE CONDUCTA DE ACOSO	DEFINICIÓN DE LA CONDUCTA DE ACOSO
Discriminación por el peso	Discriminación de una persona por su peso. Incluye la gordofobia, un término que se utiliza para describir el odio, rechazo o aversión que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas.
Discriminación por el aspecto físico	Término que describe la muestra de una conducta de acoso por el aspecto físico de alguien.
Racismo	Término que describe la discriminación de una persona en función de su grupo racial o étnico.
Conducta de acoso homofóbica, bifóbica y transfóbica	Término que describe un comportamiento de intimidación dirigido a alguien por su orientación sexual o identidad de género.



PARA FINALIZAR LA ACTIVIDAD

Pregunta a los alumnos qué les ha parecido la actividad de emparejamiento. ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Por qué? ¿Les ha llamado la atención algo? ¿Algunos de estos tipos de conductas de acoso son más habituales en tu escuela que en otras? (Esto último puede ayudar a los alumnos a entender la actividad dentro de su propio contexto escolar). Dedicar algo de tiempo a centrarse en la definición de la conducta de acoso y sus 3 componentes clave: es REITERADA, NEGATIVA e INTENCIONADA.

(Consejos prácticos: recuerda que aunque una conducta debe darse de forma REITERADA para poder clasificarse como acoso, cualquier incidente aislado también debe tratarse con seriedad. Asimismo, algunos alumnos quizás no se dan cuenta de cómo influyen sus conductas en los demás. Al hacerles conscientes de su conducta de acoso, si deciden seguir actuando de la misma forma, ya se trata de algo INTENCIONADO. Y si le das una magdalena a alguien todos los días durante una semana, no se considera una conducta de acoso, porque no es algo NEGATIVO).

¿Por qué no les pides a tus alumnos que actualicen la Política contra el acoso de tu centro escolar para incluir esta definición de conducta de acoso y sus tres componentes clave? Es una forma excelente de que los alumnos asuman la responsabilidad de abordar las conductas de acoso en su centro y también contribuyan al contenido de la política. ¿La Política se entiende fácilmente? ¿Los alumnos saben qué hacer si se sienten acosados? ¿Los padres o tutores saben de la existencia de la Política? Todas estas preguntas sirven para generar un debate y hacer que los alumnos contribuyan de forma práctica a combatir el acoso escolar.



TALLER 2:

DISEÑAR UN PÓSTER EN CONTRA DEL ACOSO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Difundir de forma creativa la campaña contra el acoso de tu centro por toda la escuela. Sensibilizar sobre la lucha contra el acoso entre tus compañeros.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Puedes realizar la actividad en grupos de 3-5 personas, en función de los alumnos que participen. Esta actividad se basa en pedir a los alumnos que identifiquen los distintos aspectos que conforman una identidad. A continuación, les pedirás que piensen en una forma de manifestar creativamente sus pensamientos en pósters que se colgarán por toda la escuela.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Una foto de cara de cada alumno (los alumnos traerán una de sus fotos imprimidas antes de que empiece el taller), tijeras, pegamento, rotuladores, papel (para el póster). Opcional: revistas de famosos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

15-20 minutos

PRESENTA LA ACTIVIDAD

Ahora que tus alumnos conocen bien los distintos tipos de conductas de acoso, explorarán formas de difundir su mensaje contra el acoso de forma creativa a todo el centro escolar, prestando especial atención al acoso basado en la discriminación por el aspecto físico.

Para empezar, pregúntales a tus alumnos si pueden definir «identidad». A continuación, pregúntales en qué consiste nuestra identidad. Es posible que algunos de los alumnos se centren en aspectos de la identidad que no se pueden ver (como aficiones, intereses, pasiones, odios, etc.) así como en otros aspectos que sí que se pueden ver (como la ropa, la piel, el cabello, el color de ojos, etc.).

(La RAE define la identidad como el «conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás»).

Explícales a los alumnos que deberán crear un póster llamativo contra el acoso para colgarlo en la escuela y crear conciencia sobre el acoso basado en la discriminación por el aspecto físico. En grupos pequeños, pídeles a los alumnos que recorten imágenes de sus caras y las junten para crear un gran «collage» con el objetivo de demostrar que, aunque todos somos diferentes, formamos parte de una comunidad escolar. Al acabar el taller, deberías tener varios pósters que puedes fotocopiar y colgar por el centro escolar.

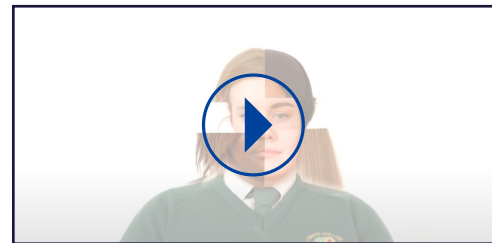


5-10
MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

¿Por qué no les pides a tus alumnos que graben un vídeo en contra del acoso escolar para acompañar a sus carteles por la escuela? El vídeo podría ponerse durante las asambleas o en varios sitios de la escuela para que se vaya repitiendo y promocionar de esta forma la campaña contra el acoso escolar.



NOTA:

A algunos alumnos les puede resultar difícil participar en este taller y en los debates que surjan del mismo, especialmente si tienen una baja autoestima. En este caso, se pueden utilizar fotos de famosos en lugar de las de los alumnos, para demostrar que todos somos diferentes y no hay nada de malo en ello.

#FREETHE
SHOULDERS

TALLER 3:

EXPLORAR EL ACOSO BASADO EN EL ASPECTO FÍSICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Analizar más a fondo las conductas de acoso basadas en el aspecto físico y debatir algunos ejemplos reales

. Hablar sobre las distintas experiencias y desafíos de los alumnos con respecto a este tipo de acoso escolar.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Puedes realizar la actividad en grupos de 3-5 personas, en función de los alumnos que participen. Será una mezcla de lluvia de ideas en grupo y debates más generales con toda la clase. Coloca hojas de papel A3 en cada mesa para que los alumnos escriban distintos tipos de conductas de acoso basadas en el aspecto físico.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Tijeras, pegamento, papel, documento impreso, rotuladores, revistas (para la actividad de ampliación).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

10 minutos para la actividad principal y
10 minutos para la actividad de ampliación.

10 MINUTOS



PRESENTA LA ACTIVIDAD

Ahora que los alumnos han comenzado su campaña en contra del acoso escolar y han analizado las conductas de acoso basadas en el aspecto físico, les ofrecerás más información para que entiendan que este tipo de conductas están muy generalizadas y están tan arraigadas en todos los aspectos de nuestra vida que a veces resultan aún más difíciles de abordar. Quizás te resulte útil prepararte algunos titulares y fotos de revistas en los que se comente despectivamente el aspecto físico de los famosos.

Pídeles a los alumnos que hojeen las revistas y cuenten las veces que encuentran un titular o una imagen con comentarios despectivos sobre el aspecto físico de alguien. ¡Lo más seguro es que sean muchas! Pídeles también que piensen en cuántas veces se encuentran el mismo tipo de comentarios en las redes sociales y que comenten su opinión al respecto. ¿Les ha sorprendido? ¿Por qué?

En la revista «Heat», una publicación similar a la «Cuore», se incluían unas páginas en las que se mostraban con todo lujo de detalles los michelines, las manchas de sudor y la celulitis de las famosas. Llevan unos años sin hacerlo. Aún así, ¿consideras tus alumnos que estos tipos de comentarios siguen siendo habituales en los titulares y las imágenes de las revistas de hoy en día?





10 MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL

En esta actividad, los alumnos analizarán titulares y citas de revistas. Pueden imprimirlos o recortarlos y pegarlos debajo de cada tipo distinto de conducta de acoso. A continuación, pregúntales qué tipo de conducta de acoso parece ser la más habitual. Intenta centrarte en la discriminación por el aspecto físico porque la seguiremos analizando en los próximos talleres.

Imprime algunos de los siguientes ejemplos y colócalos en tablas.

- ◆ PÍDELES A LOS ALUMNOS QUE OPINEN SOBRE LOS TITULARES.
- ◆ ¿QUÉ LES HA SORPRENDIDO?
- ◆ ¿QUÉ NO LES HA SORPRENDIDO TANTO?

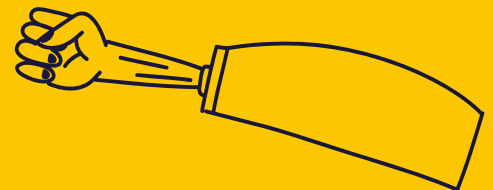


10 MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

¿Cómo ha cambiado la percepción sobre el físico a lo largo de los años? Compara fotos antiguas de personajes famosos como Marilyn Monroe y de celebridades más actuales como Kim Kardashian.



#FREETHE
SHOULDERS

TALLER 4:

GENERAR CONFIANZA ENTRE COMPAÑEROS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Identificar los tipos más habituales de conductas de acoso basadas en el aspecto físico en tu centro escolar.

Colaborar para desarrollar la autoestima propia de los alumnos y la de sus compañeros.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Te recomendamos que impartas este taller en grupos pequeños de 3-5 alumnos. Los alumnos deberán moverse por el aula y colaborar para discutir y anotar ejemplos de conductas de acoso basadas en el aspecto físico. También deberás pedirles a los alumnos que hablen sobre la diversidad del centro escolar para entender que todos somos diferentes y no hay nada de malo en ello.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Tijeras, papel, pegamento, impresión de las dos fotos de Instagram de la página siguiente.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

10 minutos para la actividad principal y
15 minutos adicionales para la actividad de ampliación.

10 MINUTOS

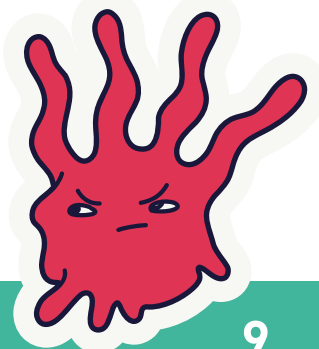


PRESENTA LA ACTIVIDAD

Cuelga papeles por el aula y divide a los alumnos en equipos. En esta actividad, los alumnos se turnarán para anotar en el papel el mayor número de ejemplos de acoso basado en el aspecto físico que hayan presenciado o escuchado en su centro escolar. A continuación, una persona de cada equipo actuará como «espía» y copiará todos los ejemplos que pueda de las otras hojas. El equipo que tenga más ejemplos de conductas de acoso basadas en el aspecto físico después de 5 minutos gana.

CONSEJO:

Te recomendamos que anotes los tipos de conductas de acoso basadas en el aspecto físico más habituales que hayan identificado tus alumnos, especialmente si alguna de ellas te sorprende. Esto puede ayudarte a abrir un debate con tus compañeros de trabajo y el equipo directivo sobre cómo abordar las conductas de acoso en tu centro, ya sea formando al personal sobre cómo apoyar a los jóvenes que sufran este acoso o educando a los alumnos en asambleas, así como otras oportunidades de formación y desarrollo como comunidad escolar.



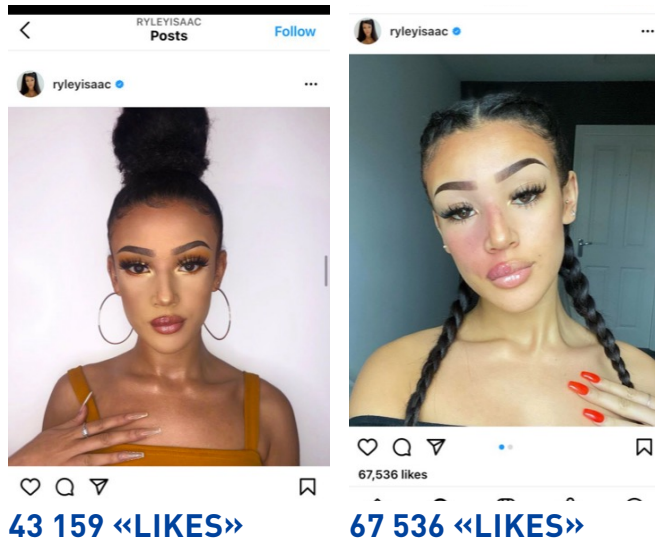


5-10
MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Una vez que los alumnos hayan completado la actividad inicial, reparte las 2 imágenes y pregúntales qué foto creen que recibió más «likes». (Si crees que tus alumnos no se sentirán del todo identificados con esta persona, puedes escoger a otro personaje famoso, como Tyra Banks, que reveló toda la presión a la que se vio sometida por tener un tipo de cuerpo específico durante su carrera como modelo, o Katie Piper, una escritora, activista, presentadora de televisión y modelo que sobrevivió a un ataque con ácido que afectó a su aspecto físico).



5
MINUTOS



CONCLUSIÓN:

Revela que la foto con la marca de nacimiento tiene más «likes» (67 536) que la otra (43 159). ¿Les ha sorprendido esto a tus alumnos? ¿Por qué? ¿Conocen tus alumnos a otros famosos que se muestren tal y como son sin filtros?

Pregúntales a los alumnos qué técnicas utilizan o han visto utilizar a los demás para mejorar la autoestima y sentirse orgulloso de su aspecto físico. Si no están muy inspirados, puedes compartir algunos ejemplos de personas famosas (como las mencionadas anteriormente) que se muestran tal y como son. Coméntales que a muchas personas, incluidos a los famosos, les cuesta dar este paso y que la autoaceptación es un recorrido de larga distancia que puede durar años.

Para concluir, pídeles a tus alumnos que completen dos retos esta semana: ser conscientes de su propia belleza (por ejemplo, diciéndose algo bonito frente al espejo) y de la de los demás (haciendo un cumplido a un compañero de clase, familiar, amigo o profesor). En una semana, pregúntales cómo les fue.

5
MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Si tienes tiempo, ¿por qué no les pides a tus alumnos que escriban comentarios positivos sobre el aspecto físico de sus compañeros y que vayan por el aula pegándose los? Puede ser una forma divertida de elevar su autoestima. Anima a los alumnos a que guarden las notas adhesivas que han recibido para recordar que las diferencias son motivo de celebración.

#FREETHE
SHOULDERS

TALLER 5:

ESCENARIOS PARA APLICAR LO APRENDIDO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Aplicar todo lo aprendido sobre las definiciones de conductas de acoso basadas en el aspecto físico a preguntas basadas en escenarios.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

En este taller, los alumnos analizarán situaciones que pueden darse en su centro. En grupos, responderán cómo creen que ayudarían al alumno en cada uno de los escenarios si fuera un compañero real. Déjalos unos minutos para anotar sus ideas para cada escenario y debatirlas con toda la clase. Anima a los alumnos a compartir sus ideas y crear una «superrespuesta» que no dudarían en implementar en caso de que se diera uno de los escenarios en su centro.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Copias impresas de los siguientes escenarios (una copia por cada grupo pequeño de 2-4 alumnos).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20 minutos en función del tiempo de debate que permitas para cada escenario.

20-45
MINUTOS



EN FUNCIÓN DE LOS ESCENARIOS QUE SE ANALICEN

ESCENARIO 1:

Uno de tus mejores amigos se muestra distante (no responde a tus mensajes ni quiere sentarse contigo a la hora del almuerzo). En los vestuarios del gimnasio, ves que algunos compañeros comentan que tiene el pelo sucio. No quieren cambiarse cerca de alguien que «no se cuida a sí mismo».

¿Cómo podrías ayudar?

ESCENARIO 2:

Varios alumnos rodean en los lavabos a otro alumno que parece haber estado llorando. Le señalan la caspa de la sudadera mientras le van diciendo: «¿Es que no te lavas el pelo?». No dejan de hacerle comentarios sobre lo grasiento que está su pelo y que tiene «cosas blancas». Intentan cepillárselo. El alumno sigue llorando y no dice nada. **¿Qué haces para ayudar?**



EJEMPLOS DE SITUACIONES DE ACOSO BASADAS EN EL ASPECTO FÍSICO

ESCENARIO 3:

En clase de Educación para la Ciudadanía, varios alumnos le hacen comentarios crueles a otro alumno sentado frente a ellos. El maestro explica que durante la pubertad se producen cambios en el cuerpo. Los alumnos no prestan atención pero siguen comentando que ese alumno tiene «el pelo grasiento» y «la piel seca» desde que empezó el instituto.

¿Cómo podrías ayudar?

ESCENARIO 4:

Estás fuera durante la hora del almuerzo y uno de los alumnos se ha olvidado la sudadera. No para de quejarse de que tiene frío durante la clase. Alguien le ofrece amablemente su sudadera. Sin embargo, se da cuenta de que está llena de caspa. El alumno se empieza a burlar y tira la sudadera al suelo mientras dice: «No quiero tu sucia sudadera».

¿Qué podrías hacer?

ESCENARIO 5:

Estás en el lavabo y oyes a alguien comentar sobre los lunares de una alumna. No deja de comentarlo en clase de Educación Física y también en la clase de Ciencias Sociales de la tarde. A la alumna a la que se refieren no parecen molestarle estos comentarios. Sin embargo, después de la escuela, la ves llorando mientras espera el autobús. Cuando le preguntas qué le pasa, te comenta que todo el mundo se burla de ella por sus lunares y que ojalá no los tuviera. **¿Qué podrías hacer?**

ESCENARIO 6:

En clase de Tutoría, alguien le pasa una nota a otro alumno en la que pone «pelo zanahoria». El alumno le dice que ese es su color de pelo y no puede hacer nada, así que le deje en paz. La misma persona comenta «pelo zanahoria» en todas sus fotos de Instagram. Además, hace un meme de su pelo que publica en las redes sociales y lo envía a varias personas y chats grupales de los que formas parte. **¿Qué podrías hacer?**



EJEMPLOS DE SITUACIONES DE ACOSO BASADAS EN EL ASPECTO FÍSICO

ACTIVIDAD 7:

Algunas de las alumnas de tu escuela son musulmanas y llevan hiyab. Algunos alumnos no dejan de incordiarlas con el tema e incluso has visto a personas intentando quitarles el hiyab y luego decir que es solo una broma. En clase ya habéis hablado sobre la importancia de respetar el hiyab y por qué algunas alumnas tienen que llevarlo siempre, incluso en clase de Educación Física. Sin embargo, el viernes por la tarde, mientras vuelves a casa de la escuela, ves a un grupo de alumnos intentando quitarle el hiyab a una niña. La niña les dice que paren y que va a llamar a sus padres, pero la conducta de esos alumnos se lo impide. **¿Qué podrías hacer?**

ESCENARIO 8:

En clase de Teatro, te ponen en un nuevo grupo de alumnos que se conocen entre ellos de clase de Alternativa a la Religión. Uno de los alumnos no deja de mofarse de los dientes de otro y se burla poniendo cara de conejo. No dejan de llamarle «cara conejo» durante toda la clase. El profesor no se da cuenta de la situación. **¿Qué podrías hacer?**

SITUACIÓN 9:

En la hora del recreo, ves como algunos alumnos marginan a uno de los niños. No dejan de comentar lo malo que es en los deportes porque no es fuerte. Le repiten constantemente lo «larguirucho» y «flaco» que es y le preguntan que cuándo le crecerán los músculos. **¿Qué podrías hacer?**

ESCENARIO 10:

Estás en clase de Tutoría al lado de tu amiga y alguien detrás de ti no deja de darle golpecitos. Están haciendo comentarios sobre sus gafas y la llaman «cuatro ojos» y «empollona». Intentan quitarle las gafas a tu amiga y finalmente se las cogen y las rompen. **¿Qué podrías hacer?**

15-20
MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Deja que tus alumnos echen un vistazo a la Política contra el acoso de tu centro escolar y hablen sobre cómo se podría incluir el acoso basado en el aspecto físico.

CONSEJOS PARA QUE PARTICIPEN LOS ALUMNOS MENOS INSPIRADOS:

Ayuda a estos alumnos con algunas ideas que nunca fallan, como preguntarle a la persona si está bien, ir a buscar a un profesor y preguntarle si puede hablar con sus padres o tutores.

#FREETHE
SHOULDERS

TALLER 6:

LAS REPERCUSIONES DE LAS CONDUCTAS DE ACOSO BASADAS EN EL ASPECTO FÍSICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Desarrollar empatía por aquellos que sufren acoso basado en el aspecto físico. Aplicar lo aprendido sobre las definiciones de acoso para debatir cómo puede influir en las personas.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

En este taller, los alumnos se moverán por el aula. Leerás afirmaciones basadas en el acoso por tener caspa y les pedirás a los alumnos que adivinen los porcentajes correspondientes a cada afirmación. También reproducirás un vídeo para los alumnos sobre cómo influye el acoso en las personas.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Afirmaciones para leer (a continuación) y una pantalla para reproducir el vídeo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

10 minutos para la actividad inicial y el vídeo y otros 10 minutos para la actividad principal.

5 MINUTOS



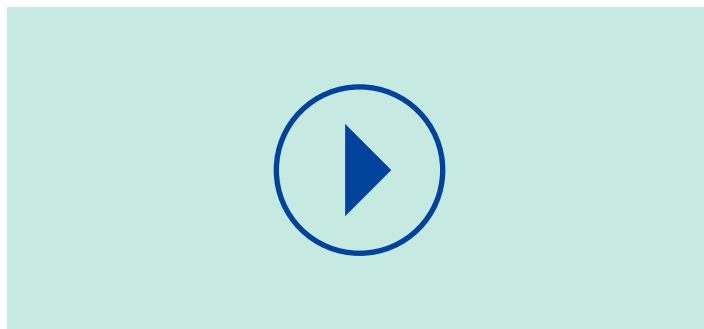
ACTIVIDAD INICIAL

Abre un debate sobre cómo puede influir el acoso basado en el aspecto físico en las personas. Ejemplo: menos autoestima, menos confianza en uno mismo, absentismo escolar, menos relación con los demás. Podéis escribir entre todos una lista en la pizarra.

5 MINUTOS



REPRODUCE EL VÍDEO SOBRE LAS CONDUCTAS DE ACOSO EN EL SITIO WEB DE LOS PREMIOS DIANA AWARD.





10 MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Esta actividad está diseñada para que los alumnos reflexionen y muestren empatía por las personas que tienen caspa. La actividad proviene de una investigación realizada por H&S con participantes con caspa. Durante la investigación, se les hizo una serie de preguntas a los participantes, y sus respuestas se registraron en forma de porcentaje. Para esta actividad, los alumnos escucharán una afirmación como la siguiente: «La gente piensa mal sobre las personas con caspa». Se les dirá que un extremo del aula representa el 0 % y el otro extremo el 100 % y que deberán posicionarse en función del porcentaje que consideran relevante para cada afirmación. Escoge algunos alumnos posicionados en distintos lugares del aula para que expliquen por qué se han colocado allí.

Para acabar la actividad, pídeles a los alumnos que compartan si alguno de los datos les ha sorprendido. ¿Por qué? Teniendo en cuenta el anterior taller sobre escenarios, ¿qué medidas se podrían tomar en la escuela para garantizar que sus compañeros se sientan seguros y respaldados? Ejemplos: organizar una asamblea para compartir estos datos con el resto de la comunidad escolar, impartir un taller entre compañeros o explicar a los maestros, padres o tutores todo lo aprendido hasta ahora sobre las conductas de acoso basadas en el aspecto físico.



CREO QUE LAS PERSONAS QUE VEN A ALGUIEN CON CASPA...

AFIRMACIÓN:

Piensen mal sobre las personas con caspa.

RESPUESTA: 50 %

AFIRMACIÓN:

Piensen que la persona es sucia.

RESPUESTA: 52 %

AFIRMACIÓN:

Hacen comentarios negativos a los demás sobre la persona con caspa.

RESPUESTA: 48 %

AFIRMACIÓN:

Hacen comentarios negativos a la persona con caspa.

RESPUESTA: 39 %

Pregúntales a los alumnos por qué creen que este porcentaje es más bajo que el anterior. ¿Cómo te hace sentir eso?

AFIRMACIÓN:

Se burlan de la persona con caspa.

RESPUESTA: 41 %

AFIRMACIÓN:

Evitan a la persona con caspa.

RESPUESTA: 44 %

CONSEJOS PARA QUE PARTICIPEN LOS ALUMNOS MENOS INSPIRADOS:

Puedes simplificar la actividad preguntándoles a los alumnos si creen que el porcentaje es más o menos del 50 %.



TALLER 7: JUEZ, JURADO Y ACUSADO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Desarrollar empatía por aquellos que experimentan una conducta de acoso basada en el aspecto físico y entender que no es aceptable dentro del centro escolar.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Este taller está basado en el debate. Divide a los alumnos en equipos de 3-5 personas, en función de los alumnos que participen. Cada equipo recibirá un tema sobre el que deberá argumentar en contra, con pruebas sobre por qué no están de acuerdo.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Acceso a internet (para investigar)

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20 minutos en función del tiempo que se deje para hablar.

20 MINUTOS



DEBATE

Tú harás de juez y los distintos equipos se encargarán de la defensa. Cada equipo presentará un argumento por el que consideran que su tipo de conducta de acoso basada en el aspecto físico es inaceptable, las repercusiones que puede tener y por qué es importante combatir esta conducta en las aulas. Cada equipo recibirá un tema sobre el que deberá argumentar en contra, presentar pruebas que lo respalden y justificar su desacuerdo. Déjalas tiempo a los alumnos para que investiguen, recaben pruebas para su caso y practiquen con sus equipos. (15 minutos). Pídeles que presenten sus argumentos a la clase. A continuación, deberás decidir qué argumento ha sido el más convincente.

TEMAS PARA ARGUMENTAR QUE EL IMPACTO ES MAYOR:

- PIEL (ACNÉ)
- TIPO DE CUERPO (FORMA Y ALTURA)
- UÑAS
- APARATOS
- VELLO CORPORAL
- COLOR Y TEXTURA DEL PELO
- CASPA
- LUNARES
- MANCHAS DE NACIMIENTO

CONSEJOS PARA QUE PARTICIPEN LOS ALUMNOS MENOS INSPIRADOS:

Deja tiempo para que preparen sus argumentos, escriban sus justificaciones/pruebas y practiquen de antemano.

TALLER 8:

EL IMPACTO FISIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL DE LAS CONDUCTAS DE ACOSO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Explorar el impacto fisiológico, psicológico y social que puede tener una conducta de acoso y las estrategias para hacer frente a este tipo de conductas.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Puedes realizar esta actividad en grupos de 5 personas, en función de los alumnos que participen. Deberás imprimir la silueta de un cuerpo humano en tamaño A3 y pedirles a los alumnos que etiqueten las partes del cuerpo. Posteriormente, servirá para hablar sobre las distintas partes del cuerpo que pueden activarse en respuesta a una conducta de acoso.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Silueta impresa, tijeras, pegamento, papel de tamaño A3 con la silueta del cuerpo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20-30 minutos en función del tiempo que se deje para hablar.

5 MINUTOS



ACTIVIDAD INICIAL

Imprime una silueta de un cuerpo humano en tamaño A3 para cada grupo. Recomendamos formar grupos de 5 alumnos en función del tamaño del aula. También puedes pedirles a los alumnos que se tumben y que dibujen su propia silueta. ¡Necesitarás varias hojas para que quepan!

10 MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Pídeles a los alumnos que etiqueten cada parte del cuerpo. Ejemplo: cerebro, glándulas sudoríparas, manos, piernas, brazos, etc. En función de la edad de los alumnos, adapta los términos y el nivel de detalle que vayas a utilizar.

10 MINUTOS



DEBATE

A continuación, habla sobre las distintas partes del cuerpo que pueden activarse cuando nos sentimos molestos, asustados o incómodos. Por ejemplo: las hormonas del estrés como el cortisol por todo el cuerpo y la amígdala (la parte del cerebro que se activa cuando tenemos miedo); sudamos cuando estamos asustados y nos tiemblan las piernas.



Ahora, pídeles a los alumnos si creen que podrían identificar a alguien que haya podido sufrir acoso. ¿Han incluido signos y síntomas producidos por las conductas de acoso? Ejemplos: el alumno en cuestión no encuentra sus cosas (suele darse a través de las conductas de acoso indirecto), parece cansado o distraído, tiene marcas como moratones o arañazos, etc. Pídeles a tus alumnos que los incluyan con un rotulador de otro color.

A veces, detectar conductas de acoso puede ser muy complicado y, en ocasiones, las personas que las sufren pueden ocultarlo muy bien. Es importante que tus alumnos recuerden esto cuando combatan este tipo de conductas.

5
MINUTOS



ACTIVIDAD DE AMPLIACIÓN:

Detectar los signos y síntomas de una conducta de acoso puede ser difícil. Pídeles a tus alumnos que propongan algunas medidas para animar a sus compañeros a denunciar cualquier intimidación que estén sufriendo.

Por ejemplo, si alguien es víctima de una conducta abusiva pero no hay ningún signo o síntoma que lo respalde, ¿cómo podrían saberlo tus alumnos y cómo podrían ayudar a esta persona? Algunas posibles ideas son un sistema de denuncia anónimo en el sitio web de la escuela o una caja donde los alumnos puedan denunciar cualquier conducta de acoso de la que hayan sido testigos. También se podría crear un «espacio seguro» a la hora del almuerzo para que los alumnos puedan acudir si quieren hablar con alguien sobre lo que está pasando. (Puedes ponerle un nombre ordinario para evitar el estigma).

Tus alumnos sabrán mejor cómo ayudar y animar a sus compañeros a denunciar este tipo de conductas de acoso, así que a ver qué ideas se les ocurren.

TALLER 9:

NO QUEDARSE DE BRAZOS CRUZADOS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Entender en qué consiste no quedarse de brazos cruzados al ser testigos de cualquier tipo de acoso.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Esta actividad está basada en la representación. La actividad se realizará en grupos pequeños de 3-5 personas en función de los alumnos que participen. Pídeles que creen una situación en la que se produzca una conducta abusiva y pregúntales cómo reaccionarían. En sus escenarios, alguien debe representar el papel de defensor.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Guion y documento impreso.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20 minutos

5 MINUTOS



ACTIVIDAD INICIAL:

Coméntales a tus alumnos que hay personas que intervienen ante una injusticia y otras que son meras espectadoras. Explica en qué consisten estas dos formas de actuar y pídeles a los alumnos que reflexionen sobre sus diferencias. Pregúntales si alguna vez han visto a alguien en su escuela intervenir ante una injusticia. También puedes preguntarles cómo creen que pueden sentirse estos dos tipos de personas. Según la definición de los premios Diana Award, las personas que intervienen en estos casos son «personas que no se quedan de brazos cruzados cuando ven o escuchan una injusticia».

20 MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL:

A continuación, pídeles a tus alumnos que creen una escena corta (de 5 minutos como máximo) en la que representen la importancia de no quedarse de brazos cruzados ante una conducta de acoso. En función de lo confiados que estén tus alumnos, puede resultarles útil revisar el siguiente guion para tener algún tipo de idea antes de dividirlos en grupos más pequeños para crear su propia escena. (También puedes pedirles a los alumnos que representen la escena durante una asamblea escolar para dejar patente su esfuerzo).



GUIÓN DE EJEMPLO:

ÁLEX:

(susurrando a Laura) ¡No me puedo creer que Pablo haya venido a clase con el pelo así!

LAURA:

¡Ya ves! Mira su sudadera... Está llena de cosas blancas. ¡Qué asco!
(coge la sudadera de Pablo y se la enseña a toda la clase mientras se ríe)

SOFÍA:

Oye, ¿no crees que te estás pasando un poco?

LAURA:

¿No? ¿No ves que seguro que ni se ducha?

PABLO:

Deja de decirme esas cosas, solo quiero seguir haciendo los deberes.
(parece disgustado)

SOFÍA:

Me quedaré contigo después de clase y se lo diremos a la profesora para que esto no vuelva a pasar.

MOHAMED:

¿Por qué le dices esas cosas a Pablo? En esta escuela no toleramos la discriminación. ¿No has visto todos los pósteres en contra del acoso? Deja de actuar así.

PREGUNTAS PARA DEBATIR

1. ¿Quién ha intervenido ante una situación injusta?
2. ¿Ha intervenido más de una persona?
3. ¿Cómo podrías intervenir en una situación similar?

5-10
MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Pregúntales a tus alumnos de qué formas podrían intervenir en la escuela. Por ejemplo, podrían crear un grupo que se comprometiera a combatir las conductas de acoso durante el recreo. También puedes preguntarles qué desventajas le ven a no quedarse de brazos cruzados. Por ejemplo: miedo o represalias. ¿Qué podrían hacer colectivamente para vencer estos obstáculos?

#FREETHESHOULDERS

TALLER 10:

¡HORA DE CREAR RECURSOS!

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Crear recursos que ayudarán a abordar las conductas de acoso basadas en el aspecto físico en tu centro escolar.

CÓMO DIRIGIR ESTE TALLER:

Este taller está diseñado para animar a tus alumnos a comprometerse a lograr un cambio positivo en tu centro escolar. Es la oportunidad perfecta para darle rienda suelta a la creatividad.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Cartulinas de colores, papel de seda, pegamento, tijeras y otros materiales para crear pósteres.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

20 minutos

20 MINUTOS



ACTIVIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Forma grupos pequeños de alumnos y pídeles que creen recursos llamativos y prácticos para difundir su mensaje contra el acoso en el centro escolar. Puede que les resulte útil reflexionar sobre todos los temas que se han tratado a lo largo de los talleres y escoger hechos, definiciones o estadísticas clave que les gustaría incluir en su recurso. A continuación, verás ejemplos de lo que se ha hecho en otras escuelas:

- 1 Un mural colorido con las huellas de todos los miembros de la comunidad escolar (incluidos profesores, padres/tutores, conserjes, personal de comedor, conductores de autobuses, etc.) para representar que toda la comunidad escolar está unida contra las conductas de acoso.
- 2 Una definición de «conducta de acoso» y un recordatorio para no quedarse de brazos cruzados en todo el centro escolar para que los alumnos sean conscientes en todo momento de su papel a la hora de combatir las conductas de acoso.
- 3 Una versión más sencilla de la Política contra el acoso de tu centro escolar para colgarla por toda la escuela y también en línea. No hay límites, así que anima a tus alumnos a que dejen volar su imaginación. Para inspirarte, visita nuestro Centro de Recursos: antibullyingpro.com/resources



15-20
MINUTOS



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Pídeles a los alumnos que piensen en técnicas proactivas y reactivas para combatir el acoso basado en el aspecto físico, es decir, estrategias (proactivas) para evitar que se produzca el acoso y estrategias (reactivas) para intervenir cuando se produzca. Pregúntales a los alumnos si les gustaría participar en asambleas o en la Anti-Bullying Week (Semana contra el Acoso), una campaña del Reino Unido que organiza cada año la Anti-Bullying Alliance (Alianza contra el Acoso) para compartir sus recursos con toda la escuela. Asegúrate de utilizar sus creaciones para promover el mensaje en contra del acoso por todo el centro escolar y comparte fotos con The Diana Award en las redes sociales etiquetando a @antibullyingpro.

#FREETHE
SHOULDERS

TALLER 11:

ACTUALIZAR LA POLÍTICA CONTRA EL ACOSO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Actualizar la Política contra el acoso de tu centro escolar a través de los ojos de los alumnos.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

La política actual contra el acoso de tu centro escolar, subrayadores, notas adhesivas y la copia impresa.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

25 minutos

10 MINUTOS



ACTIVIDAD INICIAL:

Para empezar, pídeles a los alumnos que lean la actual Política contra el acoso del centro escolar y subrayen o destaquen aquellas secciones que les resulten confusas o que crean que deben modificarse para que sean más fáciles de entender. Los alumnos pueden trabajar en parejas para comenzar antes de poner las cosas en común con todo el grupo.

15 MINUTOS



ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Ahora es el momento de que los alumnos reescriban la Política contra el acoso de tu centro escolar. Sírvete como guía de los siguientes elementos clave:



UNA POLÍTICA CONTRA EL ACOSO DEBE:

- **SER FÁCIL DE ENTENDER**
- **INCLUIR LOS 3 TIPOS DE CONDUCTAS DE ACOSO Y UNA DEFINICIÓN DE CONDUCTA DE ACOSO (QUE HAGA HINCAPIÉ EN LOS TÉRMINOS «REITERADA», «NEGATIVA» E «INTENCIONADA»)**
- **INCLUIR EJEMPLOS CLAVE DE CONDUCTAS DE ACOSO DE CADA TIPO**
- **INCLUIR MEDIDAS QUE EL PERSONAL Y LOS ALUMNOS PUEDEN ADOPTAR SI PRESENCIAN UNA CONDUCTA DE ACOSO**
- **INCLUIR LA IMPORTANCIA DE NO QUEDARSE DE BRAZOS CRUZADOS Y EXPLICAR EN QUÉ CONSISTE**

CONSEJO ÚTIL:

¿Por qué no garantizar que el acoso basado en el aspecto físico tenga su propia sección en la Política contra el acoso?

**15-20
MINUTOS**



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Pregúntales a los alumnos si les gustaría presentar la nueva Política contra el acoso al director o directora del centro para que la apruebe y la comparta con toda la escuela. Es una forma de garantizar que el equipo directivo está al tanto del esfuerzo de los alumnos por abordar las conductas de acoso.

¡No olvides cargar la política actualizada en el sitio web del centro escolar y compartirla con los padres y tutores!

CONSEJOS PARA QUE PARTICIPEN LOS ALUMNOS MENOS INSPIRADOS:

Pídeles a los alumnos que creen un eslogan, rima o frase para animar a todos los alumnos a ser amables con los demás.