

PROGRAMACIÓN SESIONES SEGUIMIENTO 5º Y 6º

SESIÓN 1: SESIÓN DE MOTIVACIÓN.

Objetivos.

- Que los niños y niñas conozcan el proyecto y sepan lo que vamos a trabajar.
- Que la sesión se realice de forma muy amena
- Motivar a los menores para que asistan a las sesiones de mediación.

Metodología:

- Muy amena, participativa y lúdica

Desarrollo de la sesión

En primer lugar nos presentamos y presentamos el proyecto para que los menores sepan para qué hemos ido y que conozcan a las personas que van a desarrollar el proyecto a lo largo del curso.

Posteriormente les pediremos que nos recuerden que hicieron el año anterior, que trabajaron y las propuestas que les gustaría para hacer este año que el año anterior no se pudieran llevar a cabo

Una vez terminado, se les comenta que le vamos a proyectar un video en el que vamos a ver una sesión de mediación grabada por menores de otro colegio de Andalucía en la que se está también llevado a cabo el proyecto y una vez vista, se les vuelve a preguntar si es eso lo que entendían por mediación, que les ha sorprendido, algo que les haya llamado la atención, etc.

El video que les ponemos se puede ver en el siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=Hxwtv0hhWFM>

Para finalizar, se realizará una actividad en la que explicaremos en primer lugar, que para ser mediadores y mediadoras, tenemos que tener superpoderes. Todos y todas tenemos alguno (como por ejemplo, empatía, escucha activa, ser neutrales...) Les daremos un posit a cada participante en el que pondrán cual creen que es el que tienen. Una vez finalizado se hará una puesta en común y se les dirá que los vamos a guardar, y al finalizar las sesiones de mediación, se les volverá a

llevar para que podamos comprobar si, con todo lo que hemos trabajado, hemos afianzado ese superpoder que tenemos o si hemos desarrollado alguno más.

SESIÓN 2: HABILIDADES DEL MEDIADOR I

Objetivos.

- Informar sobre la estructura que van a tener todas las sesiones.
- Conocer las habilidades que debe poseer un buen mediador o mediadora.
- Que los participantes entiendan la importancia de conocer sus emociones.

Metodología.

- Muy amena, participativa y lúdica

Desarrollo de la sesión.

A partir de esta sesión todas las sesiones van a tener una misma estructura. En primer lugar, vamos a realizar un juego de distensión para que los participantes comiencen de una forma divertida la sesión.

El juego de distensión que vamos a desarrollar en esta sesión se llama el teléfono escacharrado con gestos. En este juego solo podemos utilizar la cara, en la que el primer participante hará el gesto de una emoción que él quiera. Tendrá que ir pasando de uno a uno el gesto sin que los demás le vean, y al finalizar el último hará el gesto para todo el grupo y dirá que emoción cree que es la que está representando. La persona que ha iniciado el juego dirá si es esa o no y volverá a hacer el gesto que hizo al principio.

Posteriormente se va a realizar una rueda de emociones, que consiste en tener unas cartulinas de distintos colores en la que cada color corresponde a una emoción diferente (Alegría: amarillo , Asco: verde, Tristeza: azul, Miedo: Morado, Ira: rojo). Uno a uno tienen que ir cogiendo a cartulina con la cual se identifican en ese momento y explicar el porqué.

A continuación se va a hacer una breve puesta en común de los motivos por los cuales les ha llevado a participar en las sesiones, qué expectativas tienen.

En esta sesión, también se va a trabajar las habilidades que hay que tener para ser un buen mediador o mediadora. Para ello vamos a tener como modelo a uno de los participantes y vamos a dibujar su silueta en papel continuo. A continuación todo el grupo va a escribir cuáles creen que son las habilidades que debe de poseer para ser un buen mediador o mediadora.

A continuación se exponen una serie de habilidades, para que, podamos ayudar al grupo y darle ideas, explicándoles aquellas que no entiendan su significado:

- Trabajo en equipo.
- Observador.
- Comunicativo.
- Flexible.
- Empático.
- Motivado.
- Comprometido.
- Gestión emocional.
- Cooperativo.
- Asertivo.
- Neutral.
- Escucha activa.
- Organizado.
- Resolutivo.
- No imponer sus ideas.

Para finalizar, se hará una breve puesta en común de cada una de ellas y de la importancia que tienen para la mediación.

SESIÓN 3: HABILIDADES DEL MEDIADOR II

Objetivos.

- Conocer las habilidades que posee cada uno de los participantes para ser un buen mediador o mediadora.
- Conocer la importancia de trabajar cada una de las habilidades de los mediadores y mediadoras.
- Trabajar la escucha activa y la concentración.
- Que los participantes se conozcan.

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

Vamos a realizar en primer lugar, un juego de distensión, el cual va a ser el de pasar las llaves, en el que todos los participantes están sentados en círculo y una

persona en medio tiene que adivinar quién tiene la llave. Los participantes que están en círculo tienen que tener las manos atrás y deberán pasarse las llaves sin ser vistos, por lo que necesitarán estar coordinados entre ellos y concentrados.

A continuación realizaremos la rueda de emociones.

La actividad que vamos a desarrollar es una continuación de la anterior en la que trabajaremos las habilidades para ser un buen mediador o mediadora pero esta vez de forma individual.

Cada miembro del grupo, tendrá un folio en el que tendrá que anotar todas las habilidades que hicimos en el mural de la sesión anterior. Una vez hecho esto, tendrán que colorear en verde las habilidades que creen que poseen y en rojo las habilidades que no poseen o que tienen que trabajar más. Posteriormente haremos una puesta en común.

Finalmente realizaremos una actividad la cual nos servirá para conocernos además de trabajar la escucha activa y la concentración.

Por parejas, tendrán que hacerse una serie de preguntas, para posteriormente cada miembro de la pareja tendrá que presentar a su compañero. Se pueden hacer preguntas que no sean muy comunes o difíciles para que tengan que estar muy atentos. Un ejemplo de preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Cual es la comida que más te gusta?
- ¿Cual es tu libro preferido?
- ¿Cual es tu animal preferido?
- Si fueras un animal ¿Cual serías?
- Si fueras una prenda de ropa ¿Cual serías?

SESIÓN 4: COMUNICACIÓN VERBAL.

Objetivos.

- Trabajar la comunicación verbal.
- Que sean conscientes del valor de la comunicación como herramienta de contacto e interacción con las otras personas.
- Que reflexionen sobre la forma en la que se comunican con sus compañeros.

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

En esta sesión, vamos a hacer un juego de distensión que se llama ordenar los números sin repetir. Los participantes se pondrán el círculos y les diremos que si son capaces de contar hasta 20 con una serie de normas:

- No pueden repetir los números dos personas a la vez.
- Una misma persona no puede decir dos números seguidos.
- Cuando una persona diga un número, no puede decir el siguiente ni la persona que está a su izquierda ni la persona que está a su derecha.

Si una de estas normas se rompe tendrán que volver a empezar a contar desde el principio.

A continuación realizaremos la rueda de emociones.

Finalmente vamos a realizar una actividad que se llama describir el dibujo. Se van a colocar los participantes por parejas, dándose la espalda.

Una de las personas estará mirando un dibujo y la otra persona estará completamente de espaldas al dibujo y no podrá verlo.

Existen tres rondas, durante las cuales ninguna de las dos personas podrá girar la cabeza para ver lo que pasa al otro lado.

En la primera ronda la persona que dibuja no puede hacer ninguna pregunta, simplemente limitarse a dibujar en silencio según le dicta la otra persona con lo cual la comunicación es unidireccional.

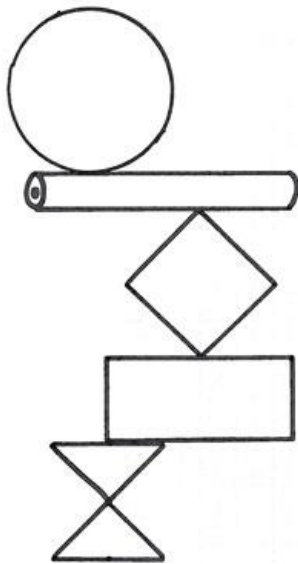
En la segunda ronda se incrementa la comunicación, pues la persona que dibuja ya puede preguntar pero sólo cuestiones que se puedan responder con sí o no.

Por último, en este tercer intento, puede existir todo tipo de comunicación en ambos sentidos, por lo tanto existe retroalimentación lo que en teoría debe mejorar el resultado obtenido en el dibujo llevado a cabo.

Una vez finalizado el juego, se comprueban los resultados comparándolos con el dibujo original. Después haremos una puesta en común en la que hablaremos sobre como nos hemos sentido. Podemos utilizar distintas preguntas para ayudarnos en la puesta en común.

- ¿Como se ha sentido la persona que dictaba el dibujo?
- ¿Y la persona que dibujaba?
- ¿Nos hemos sentido igual en cada uno de los intentos?
- ¿Nos sentíamos mejor a medida que se incrementaba la comunicación?
- ¿Comparamos la situación con la vida real?
- ¿Efectos de la comunicación en nuestras relaciones sociales?

Un ejemplo de un dibujo que les podríamos dar sería el siguiente:



SESIÓN 5: COMUNICACIÓN NO VERBAL.

Objetivos.

- Trabajar la comunicación no verbal.
- Que sean conscientes del valor de la comunicación como herramienta de contacto e interacción con las otras personas.

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

Esta sesión, vamos a hacer, como todos los días la rueda de emociones y posteriormente, vamos a trabajar la comunicación no verbal mediante distintos juegos.

En primer lugar vamos a hacer un juego que es de mímica y será por equipos. Cada uno de los miembros del equipo tendrá que expresar una emoción únicamente con la cara y el otro equipo intentará adivinarlo. Se les pedirá que expliquen el porqué han pensado que era una emoción y no otra, en que lo ha notado o cómo lo haría de otra forma distinta la misma emoción. Se harán varias rondas con los distintos equipos.

Posteriormente, realizaremos un juego que consiste en ordenarse por edades sin hablar. Les diremos al grupo que hagan una fila y tendrán que estar todos en absoluto silencio. Una vez dicho esto, se les explicará que a partir de ese momento tienen un tiempo determinado para ordenarse de menor a mayor sin poder hablar ni hacer ningún ruido, únicamente con gestos. Finalmente si no lo consiguen les diremos que tienen otra oportunidad, pero con una gran diferencia. Antes de comenzar a ordenarse pueden hablar durante 1 minuto.

Finalmente realizaremos una actividad en la que, por equipos, tienen que escribir palabras en el aire y el otro equipo tendrá que adivinarlos.

Después de realizar todos estos juegos, se hablará de la importancia de la comunicación y se les pedirá que nos expliquen cómo se han sentido en los distintos juegos. Si les ha sido más fácil cuando han tenido un tiempo para comunicarse, cómo ha sido su comunicación...

SESIÓN 6: ESTILOS DE COMUNICACIÓN I

Objetivos:

- Que los y las participantes distingan los dos estilos de comunicación que se les presentará y entiendan la importancia de adoptar un modelo adecuado.
- Que los y las participantes aprendan a distinguir en la práctica dichos estilos comunicativos y los asocien a diferentes situaciones y resultados.
- Enseñar a los niños y niñas a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.
- Educar para una comunicación positiva e inteligente.
- Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

En primer lugar, vamos a hacer un juego de distensión el cual consiste en ponerse por parejas y existen tres movimientos que se pueden hacer. El objetivo es que las parejas no coincidan en esos movimientos, si coinciden tienen que chocar las palmas.

Posteriormente, haremos la rueda de emociones para pasar a trabajar lo propuesto en esta sesión que son los estilos de comunicación.

Para comenzar a trabajar, en primer lugar, les preguntaremos y haremos una lluvia de ideas sobre si saben que son los estilos de comunicación, cuáles conocen, cuáles son sus características, etc.

A continuación les pondremos un video explicativo de los tres estilos de comunicación en cual se puede ver en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=6TZwwJ0XIK8>. Una vez terminado el video les propondremos que nos expliquen si hay alguna diferencia de los estilos que ellos han comentado y los que han visto en el video. También se les puede pedir algún ejemplo de alguna situación en la que hayan tenido un estilo u otro de comunicación.

Para finalizar la sesión, desarrollaremos una dinámica la cual está enfocada a que los menores aprendan a ser asertivos.

Esta dinámica educativa, permite enseñar a los niños y niñas los tres estilos comunicativos: pasivo (tortuga), agresivo (dragón) y asertivo (persona). A través de una divertida dinámica podrán conocer los tres estilos mencionados, reflexionar sobre ellos y descubrir la importancia de comunicarse de forma asertiva, lo que les permitirá defenderse sin ser agresivos.

Comenzaremos explicándoles que al comunicarnos con los demás es muy importante, como ya les hemos explicado anteriormente con la proyección del video, que expresemos nuestras ideas y las defendamos, aunque no por ello debemos atacar a los demás ni hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos.

Como ya deben de tener claro los tres estilos existentes, les explicaremos que el estilo agresivo corresponde a el dragón, el pasivo a la tortura y el asertivo a las personas.

- Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.
- Persona (Estilo Asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

Después de explicarles esto, les repartimos la ficha TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En esta ficha, tendrán que señalar, siendo sinceros, con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase podría concordar con más de un estilo.

	Tortuga (Pasivo)	Dragón (Agresivo)	Persona (Asertivo)
No le importan las opiniones de los demás			
No sabe decir que no			
Escucha a los demás con respeto			
Dice sus opiniones respetando a los demás			
Se deja influenciar			
No le importa hacer daño a los demás			
Puede insultar, amenazar y humillar			
No tiene miedo a decir lo que piensa			
Le asusta lo que los demás puedan pensar			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás			
Actúa con seguridad y firmeza			

Raramente hace lo que quiere			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión			
Trata de manipular a los otros			
Suelen ser inseguros			
Nunca deciden en un grupo			
Imponen sus opiniones y sus decisiones			
Escucha y acepta otras opiniones			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Consiguen que los demás le respeten y escuchen			
Los demás no le tienen en cuenta			

Finalmente, haremos una puesta en común indicando el motivo por el cual han elegido un estilo u otro.

SESIÓN 7: ESTILOS DE COMUNICACIÓN II

Objetivos.

- Que los y las participantes entiendan la importancia de adoptar un modelo adecuado de comunicación.
- Que aprendan a distinguir en la práctica los distintos estilos y sepan diferenciarlos en situaciones concretas.
- Que conozcan cuál es su estilo de comunicación.

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

Esta sesión vamos a continuar trabajando los estilos de comunicación. En primer lugar, realizaremos un juego de distensión que consiste en que se pongan por parejas y que un miembro de la pareja le tiene que escribir en la espalda al otro y éste tiene que adivinar que es lo que le está escribiendo.

Posteriormente realizaremos la rueda de emociones para poder continuar trabajando el tema que se propone en la sesión.

Una vez que las personas participantes tienen claro los distintos estilos de comunicación, vamos a trabajar una actividad la cual les va a servir para reflexionar sobre su estilo de comunicación. Les pediremos que deben ser sinceros, ya que si no la actividad no les va a servir para poder conocerse a ellos mismos.

Les repartiremos un cuestionario de manera individual el cual tendrán que rellenar y al finalizar, les pondremos los resultados en la pizarra para que conozcan cual es el estilo de cada participante, y finalmente haremos una puesta en común en la que les preguntaremos si ha salido con que ellos esperaban, el por qué, si pensaban que tenían otro estilo, etc.

El cuestionario va a ser el siguiente: *¿CÓMO ES TU ESTILO?*

1. Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú...

- a) Te sientes molesto, pero le dices la verdad: "Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo"
- b) Te enfureces, le dices: "¡No me molestes! ¡¿Tú eres perfecto?"
- c) Te quedas callado y actúas como si nada te hubiese dicho.

2. Un compañero(a) te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?

- a) Le digo que estoy bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, le puedo ayudar.
- b) Le digo que es un desconsiderado, que yo también tengo tareas por hacer, y que las haga él.
- c) Le digo que siempre me pides que te ayude en tus tareas, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo, pero ya estoy cansado(a) de hacer tu trabajo, intenta hacerlo tú mismo, así la próxima vez te costará menos, y aprenderás a ser responsable.

3. Vas a un restaurante a cenar, cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio... ¿Qué haces?

- a) No digo nada y uso el vaso sucio aunque a disgusto.
- b) Armo un gran escándalo en el local y digo al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volveré a ir a ese establecimiento.

c) Llamo al camarero y pido que por favor me cambie el vaso.

4. Estás en un larga fila para entrar al comedor, llega un compañero y se cuela en la fila, delante de ti, tú...

a) Le grito diciéndole que he llegado antes, y que no sea caradura, que espere su turno.

b) Me quedo callado(a), al fin y al cabo todos vamos a comer.

c) Le digo que por favor se quite porque yo he llegado antes que él. Y debe de respetar la fila.

5. Estás en un grupo haciendo un trabajo, tu propones una idea nueva para mejorar, sin embargo tu compañero (a) dice que está mal, que no sirves para nada, tú...

a) Le hago entender que todos podemos proponer ideas, sean correctas o erradas, y que si es errada hay que saber decirlo.

b) Me quedo callado (a), y nunca más vuelvo a proponer más ideas.

c) Me enojo con la persona, y le digo: "Mejor hazlo tú."

6. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?

a) Le digo que por favor apague su celular, y que se retire porque causa desorden.

b) Armo un escándalo, diciéndole que aquí no es lugar para hablar por teléfono, que sea educado.

c) No le digo nada, aunque me disgusta que no pueda escuchar la película.

7. Se han burlado de tu respuesta en clase, tú...

a) Siento que sólo los demás cometen errores y yo no, y les grito que se callen.

b) Evito volver a dar mis opiniones, tengo miedo de quedar otra vez como un tonto(a)

c) Les digo: "Disculpa si mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores, al igual que tú o yo."

8. Estás rindiendo un examen, y te das cuenta que tu compañero(a) está copiando tus respuestas... ¿qué haces?

a) Le acuso con la profesora en voz alta para que todos se enteren y la tilden de bruta.

b) Le digo en voz baja que por favor deje de copiar mi examen porque de otra manera tendré que acusarlo con el profesor.

c) Dejo que se copie, sin embargo sé que estoy haciendo mal, y no me agrada la idea.

PUNTUACIÓN:

1. A(3), B(2), C(1)

2. A(1), B(2), C(3).
3. A(1), B(2), C(3).
4. A(2), B(1), C(3).
5. A(3), B(1), C(2).
6. A(3), B(2), C(1).
7. A(2), B(1), C(3).
8. A(2), B(3), C(1).

RESULTADOS:

De 10 a 16 puntos

Tu estilo es pasivo, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te disgustan y ¡ajo! eso significa falta de confianza e inseguridad. Cambia tu actitud, di lo que piensas, ¡no te quedes callado(a)!

De 17 a 24 puntos

¡Cuidado! Eres una persona agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada. Si tú quieres ser respetado, pues respeta a los demás, aprende a saber escuchar, esto te ayudará a crecer como persona.

De 25 a 30 puntos

¡Asertivo(a)! Felicidades sabes cómo comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición. Recuerda que ser asertivo significa no siempre ser dueño de la razón, todos tendemos a equivocarnos. ¿Ahora sabes qué estilo posees? Pues ahora, ¡infórmate más en este blog para que conozcas qué características posee tu estilo para poder cambiar o mejorar!

SESIÓN 8. BULLYING

Objetivos.

- Que las personas participantes tengan una visión amplia y clara de lo que es el fenómeno bullying.
- Que sepan diferenciar qué es el bullying y no lo confundan con otro tipo de acoso, ni a cualquier otro acto le llamen como tal.
- Concienciar a las personas participantes de que no se puede hacer caso omiso cuando se conoce un caso de bullying.

Metodología.

- Dinámica, participativa y muy lúdica.

Desarrollo de la sesión.

Comenzaremos haciendo el juego de distensión “El paracaídas”, el cual es un juego de confianza que consiste en que se pongan por parejas, uno dándole la espalda al otro con los ojos cerrados y se tiene que dejar caer, confiando en que su pareja le va a coger y no va a dejar que se caiga al suelo. Cuando finalicemos este juego, haremos una breve reflexión sobre cómo se han sentido.

Posteriormente, haremos la rueda de emociones para que, tras finalizar, desarrollar el contenido de esta sesión.

Información para el educador:

Para la Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE), el Acoso Escolar consiste en “un continuado y deliberado maltrato verbal o modal que recibe un niño por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objeto de someterle, amilanarles, intimidarles, amenazarles u obtener algo mediante chantaje y que atenta contra la dignidad del niño y sus derechos fundamentales”.

En la web de la Comunidad de Madrid, para la Mejora de la convivencia y el Clima Social de los centros docentes, se puede establecer unas características básicas que se cumplen cuando hablamos de acoso escolar:

<https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/acoso-escolar>

- *Debe existir una intencionalidad por parte de la persona que acosa, una intención de hacer daño (físico, verbal o psicológico).*
- *El desequilibrio y un abuso de poder por parte de la persona acosadora, que tiene como consecuencia que la víctima no pueda salir de esa situación por sí sola.*
- *Una reiteración de las conductas descritas anteriormente que nos permite diferenciar dicha situación de un conflicto aislado. Dicha reiteración produce en el/la menor acosada una disminución de su autoestima y perpetúa la relación de poder. Si bien, Olweus pionero en la investigación sobre acoso escolar, apunta que en ocasiones un solo episodio de acoso puede darse con tanta violencia y genera un impacto tal, que es suficiente para establecer una “relación de dominación duradera.”*

En la misma Web de la Comunidad de Madrid nos hace referencia al Informe de la Fiscalía General del Estado, que nos advierte en la Instrucción 10/2005 sobre el Tratamiento del Acoso Escolar desde el Sistema de Justicia Juvenil, y que indica entre diversas cuestiones que "(...) debe deslindarse el acoso escolar de los incidentes violentos, aislados u ocasionales entre alumnos o estudiantes. El acoso se caracteriza, como regla general, por una **continuidad en el tiempo**, pudiendo consistir los actos concretos que lo integran en agresiones físicas, amenazas, vejaciones, coacciones, insultos o en el aislamiento deliberado de la víctima, siendo frecuente que el mismo sea la resultante del empleo conjunto de todas o de varias de estas modalidades. La igualdad que debe estructurar la relación entre iguales degenera en una relación jerárquica de dominación-sumisión entre acosador/es y acosado. Concorre también en esta conducta una nota de desequilibrio de poder, que puede manifestarse en forma de actuación en grupo, mayor fortaleza física o edad, aprovechamiento de la discapacidad de la víctima, etc."

Según Save the Children, en su informe Yo a eso no juego (2016), "6 de cada 10 niños reconocen que alguien les ha insultado en los últimos meses, de los cuales un 22,6% afirma que ha sido de manera frecuente y más de un tercio a través del móvil o Internet. Casi un 30% de los niños afirma haber recibido golpes físicos". Además, más de la mitad de los niños ha sido insultado directamente, y 1 de cada 3 por el móvil.

En el mismo estudio se realiza una comparativa de género, y se puede observar que las chicas sufren acoso escolar con mayor frecuencia, un 10.6%, frente a un 8%, mientras que si hablamos de ciberacoso, sería un 8,5% frente al 5.3%. Los chicos además se reconocen como agresores en un 6,3%, mientras que las chicas que lo reconocen son un 3,5%.

Cuando hablamos de la personalidad que muestran los/as implicados, el informe hace referencia a lo siguiente: Las víctimas de acoso muestran menor autoestima y habilidades sociales y comunicativas. Las personas agresoras destacan por baja autoestima, menor empatía y asertividad, además de demostrar una capacidad para resolver los conflictos más baja.

¿Quiénes intervienen en el acoso escolar?

- Grupo
- Los/as agresores/as
- Las víctimas.
- Los/as testigos/as.

Actividad: ¿Qué es el bullying?

Esta actividad consistirá en hacer una lluvia de ideas para saber que conocen acerca del bullying o acoso escolar. Lo haremos anotándolo en la pizarra en tres

columnas distintas que pondremos previamente. Se apuntará en la pizarra todo lo que digan, corresponda o no con la definición que buscamos.

Las columnas en las que anotaremos las ideas dadas por las personas participantes serán las siguientes:

- Lo que sabemos del acoso escolar o bullying.
- Diferentes tipos de acoso escolar (Ej: motes, sobrenombres, dañar pertenencias, rumores, etc)
- Cómo hace sentir a las personas involucradas.

Una vez terminado, haremos entre todos una definición grupal para aclarar lo que es y lo que no es el bullying.

Cuando terminemos nuestra definición, vamos a realizar una dinámica que sirve para empatizar y reflexionar sobre las personas implicadas en una situación de acoso escolar. Habría varias personas voluntaria para hacer un rollplaying en el que tienen una situación que les vamos a dar previamente para que la lean. Los participantes sería una persona que es acosada (niño), una persona que es la acosadora (niña) y dos personas que serán observadores pasivos. El resto de la clase no tendrá ningún papel, por lo que tendrán que actuar de observadores sin poder decir ni hacer nada (esto es muy importante dejárselo claro para poder posteriormente reflexionar sobre la actividad)

Solo las personas que tienen papeles van a saber los papeles de los demás, mientras que el resto de la clase que es observadora no va a saber nada de la situación ni los motivos por los que surge el acoso.

Los papeles que van a tener son los siguientes:

- 1) Persona acosada: Eres una persona tímida, la cual le cuesta hacer nuevas amistades. Te gustan los cómics y no te gusta el fútbol. Por ello te llaman raro y friki. Además, por llevar gafas te llaman gafotas, lo cual te molesta bastante. Acabas de llegar nuevo al colegio y por eso cuando se meten contigo no dices nada porque lo único que quieres es hacer amigos.
- 2) Persona que acosa: LLevas dos años viviendo en esta ciudad. En tu anterior colegio te pegaban y te insultaban las niñas mayores porque te decían que tenías cara de chula, aunque en realidad eras muy tímida y no sabías como defenderte. Cuando has llegado a este colegio, para evitar que te pase lo mismo , has decidido que vas a estar continuamente insultando y metiéndote con el niño al que llaman friki, ya que sabes que es tímido y no se va a defender, con lo cual te aprovechas de ello.
- 3) Observadores pasivos: Estáis viendo una situación injusta hacia un compañero que se repite continuamente todos los días. No os parece bien, ya que creéis

que la persona que está siendo acosada está sufriendo pero no la defendéis ni decís nada por miedo a que os llamen chivatos o que os peguen a vosotros.

Una vez terminada la actividad, vamos a hacer una reflexión, para la cual nos podremos ayudar de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido la persona acosada, la persona que acosa y los observadores?
- ¿Cómo se ha sentido el resto del grupo viendo la situación?
- ¿Habéis sido alguna vez observadores pasivos?
- ¿Habéis defendido alguna vez a algún compañero o compañera que estaba siendo acosado?
- ¿Habéis visto alguna vez a algún compañero o compañera que esté siempre solo? ¿Creéis que podría estar sufriendo acoso? En caso de que se os haya dado esta situación ¿Qué habéis hecho?

Una vez terminada la reflexión les pondremos el video de El langui “Se buscan valientes” <https://www.youtube.com/watch?v=omZkxy3wU1c>

SESIÓN 9. AMENAZAS EN LA RED Y CIBERBULLYING

Objetivos.

- Que los y las participantes conozcan los peligros asociados a un mal uso de las redes sociales y de los dispositivos móviles.
- Que los y las participantes cuenten sus experiencias en la red y pongan en común los posibles problemas que hayan tenido o que conozcan de terceras personas.
- Que los participantes y las participantes sean conscientes de la importancia de pedir ayuda antes situaciones de vulnerabilidad en la red.

Metodología.

- Muy amena, participativa y lúdica

Desarrollo de la sesión.

En esta sesión, el juego de distensión que vamos a desarrollar se llama “La cebolla” que consiste en que una persona voluntaria ejercerá de granjero, mientras que el resto del grupo formará una cebolla. Para poder formar la cebolla todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de las capas de una cebolla. Una vez la cebolla esté lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que éste consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudará en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasarán a formar parte del grupo de granjeros. Si el grupo es muy grande se pueden formar varias cebollas.

A continuación realizaremos la rueda de emociones para posteriormente hacer un recordatorio de la sesión anterior y continuar con las actividades de esta sesión.

Se les proyectará el video SI NO LO HACES EN TU VIDA NORMAL...
¿PORQUÉ LO HACES EN INTERNET?
<https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw>

Una vez terminado, haremos una reflexión sobre el video:

- ¿Qué redes sociales utilizáis? ¿Cuál es su finalidad?
- ¿Crees que las utilizas bien?
- ¿Qué sentido común tiene internet?
- ¿Le cuentas tu vida a cualquier persona que se cruza en tu camino?
- ¿Qué información tenéis en vuestras redes sociales?
- ¿Las tenéis abiertas para que las pueda ver todo el mundo?

Para finalizar realizaremos una actividad en la que se contará a los/as participantes una historia, y en ciertos puntos de la misma, cada persona deberá optar por tomar una decisión de elección.

- Estás hablando con tus amigos/as a través de Internet. Y de repente se abre una ventana. Es un amigo del colegio que dice conocerte. (Hablas o no hablas con él?)
- Si no hablas: Para la historia.
- Si hablas: Te pregunta que tal te ha ido el día y si te has enterado de los deberes que han mandado. (Le contestas o no le contestas?)
- Si no le contestas para la historia.
- Si le contestas: Te pregunta si mañana vas a colegio porque tiene ganas de verte. Hoy habéis jugado un partido muy divertido.
- Te quedas pensando en quién será este amigo tuyo, puesto que no tiene foto y “Juanes”, hay muchos en clase. Al día siguiente vas a clase y todo transcurre con normalidad.

- Cuando llegas a casa, Juan te vuelve a hablar. – Oye! Que bien lo hemos pasado hoy! Te pregunta... ¿tienes una foto de grupo? Me gustaría tenerla y enseñársela a mis padres. (¿Se la envías o no?)
- Si no se la envías, la historia acaba.
- Si se la envías: Seguís hablando durante varios días más. Al cabo de una semana te pide una foto más, esta vez tuya personal.
- Si no se la envías, la historia acaba.
- Si se la envías... Acabas de perder el control sobre tu privacidad e intimidad. Por desgracia, Juan, no era tu amigo. ¿Cómo lo sabemos? Te has parado a pensar qué información tienes de él. ¿Has visto su foto? ¿has hablado con él personalmente?. Desgraciadamente estas situaciones son más comunes de lo que crees.
- ¿Piensas que se podría haber evitado?

SESIÓN 10. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Objetivos.

- Que los y las participantes entiendan que el conflicto forma parte de la vida y que no es malo por sí mismo.
- Que los y las participantes aprendan que hay diferentes tipos de conflictos y que sepan distinguirlos.
- Que los y las participantes entiendan que la violencia nunca es una buena solución ante un conflicto.

Metodología.

- Muy amena, participativa y lúdica

Información para el/la educador/a:

En la vida nos encontramos frecuentemente con dificultades, contrariedades, interrogantes, necesidades, inquietudes, violencias y momentos en que necesitamos buscar una salida desconocida a un problema dado. A veces, estas situaciones nos hacen experimentar emociones y sentimientos desagradables y nos provocan malestar, incluso podemos pensar que nuestra personalidad se está tambaleando. Es cuando dicha situación se ha transformado en un conflicto.

Lo primero que vamos a tratar es la diferencia existente entre los términos problema y conflicto.

Problema: pone el foco en las dificultades que hay que superar para satisfacer una necesidad.

Conflicto: la palabra conflicto proviene de la etimología latina, con – flicto (enfrentamiento con). Por tanto hace referencia a aquella situación respecto a otras personas en una relación entre individuos con capacidades cognitivas y afectivas.

Burnley, J. (1993) define el conflicto como “un modo de comunicación y una parte inevitable de nuestras vidas. Resulta inherente al proceso de cambio dentro de los individuos y en el seno de la sociedad, proceso que todas las personas pueden aprender a abordar creativamente. La educación sobre el conflicto constituye una parte esencial de la educación de la paz (...) y posee consecuencias para una escolarización agradable y eficaz...».

Cabe aclarar que conflicto no es sinónimo de violencia. La violencia es una forma de resolver los conflictos produciendo daño a las personas del enfrentamiento. Existen muchos tipos de violencia: verbal, física, exclusión... Debemos entender que no es la forma de resolver los conflictos y de hecho cuando la violencia no aparece, los conflictos se solucionan de un modo más positivo y constructivo para las partes.

Cuando se presenta un conflicto la tendencia es a resolverlo de forma rápida, buscando una solución propicia que contente a las partes lo más eficazmente posible y si no lo conseguimos nos envuelve una sensación de malestar e inquietud. Hay que entender que esto no es posible.

La mayoría de los conflictos tienen una solución satisfactoria para todas las partes implicadas. Los conflictos son positivos en sí mismo, puestos que son una oportunidad para progresar y avanzar. Las situaciones conflictivas ayudan a las personas que las viven a aclarar sus ideas, ayudan a definir la identidad, estimulan la creatividad, genera nuevos vínculos y compromisos personales, forjan relaciones nuevas y constructivas.

Es tanto o más importante el resultado final y la solución que se alcance, como el proceso a la hora de trabajar los conflictos.

Tipos de conflicto en la escuela.

1. Conflictos entre el alumnado.

Estos conflictos, que tienen una fuerte presencia en el día a día de la escuela, tienen múltiples y variadas causas. En muchas ocasiones traspasan las paredes del ámbito escolar y provienen de las relaciones que se dan en la calle.

La mayor parte de los conflictos se dan por malos entendidos, prejuicios, desconocimiento, problemas de comunicación...

Lo bueno de este tipo de conflictos es que el alumnado consigue solucionarlos en el momento en que se sientan a hablar y se escuchan. La mediación entre iguales es una herramienta muy efectiva y enriquecedora, puesto que dota al alumnado de habilidades sociales y de comunicación, fomenta la educación emocional y contribuye al desarrollo de la formación integral, especialmente en valores. Además, les otorga una seguridad y autoestima personal al ver que ellos mismos han podido solucionar sus diferencias. Por supuesto, afecta de forma positiva al clima del aula y del centro.

Tipos de conflicto:

- Bromas pesadas.
- Violencia puntual en cualquiera de sus manifestaciones (insultos, amenazas, agresiones físicas...)
- Malos entendidos.
- Celos
- Prejuicios (de otros países, culturas, etc)

Otros conflictos de especial gravedad con los conflictos provocados por:

- Racismo y xenofobia
- Violencia de género
- Alumnado de Educación Especial implicados
- Acoso escolar
- Etc.

2. Conflictos alumnos-profesorado.

3. Conflictos familias-profesorado

Estos dos tipos de conflicto, tienen menor incidencia en el día a día de la escuela. No obstante, las causas pueden ser las mismas, desconocimiento, prejuicios, desmotivación por ambas partes, problemas de comunicación, faltas de respeto, sobreprotección de la familia...

En todo caso, lo mejor que se puede hacer es tratar dichos conflictos con las partes y buscar soluciones conjuntas y constructivas en beneficio de la convivencia del centro.

En el primer caso, se puede proponer un “Aula de Reflexión”, donde profesor/a y alumno/a por separado y con intimidad puedan reflexionar con otro/a profesor/a que no ha tenido nada que ver en el conflicto y es neutral.

Desarrollo de la sesión.

En esta sesión el juego de distensión que vamos a realizar se llama “El círculo”. Este juego consiste en formar pequeños grupos de 4 o 5 participantes. Las personas de cada grupo van a formar un círculo, excepto una que se quedará en el interior de ese círculo. Las personas que forman el círculo deberán estar muy pegadas entre sí, de manera que no quede ningún espacio entre ellas. De esta forma, la persona que está en el interior del círculo se balanceará hacia los lados, adelante o atrás siendo sus compañeros los que deben evitar que se caiga y además le impulsen de nuevo. Después de hacerlo durante un par de minutos, parará otra persona al interior del círculo hasta que lo hayan hecho todas las personas participantes.

A continuación realizaremos la rueda de emociones para posteriormente hacer un recordatorio de la sesión anterior y continuar con las actividades de esta sesión.

Dividiremos al alumnado por parejas, y les pediremos que hagan una pequeña reflexión y nos expliquen una definición sobre qué es un conflicto, los distintos tipos de conflictos y las posibles soluciones para solucionarlos.

A continuación haremos una puesta en común en el que el educador irá anotando en la pizarra las distintas definiciones de cada uno para poder explicar si corresponde o no con que es un conflicto y el porqué. Lo haremos posteriormente también con los tipos de conflictos y con las posibles soluciones. También a medida que lo hacemos podemos explicar las causas por las que surge un conflicto.

SESIÓN 11 y 12. MEDIACIÓN EN LA PRÁCTICA.

Objetivos.

- Elaborar materiales para el proceso de mediación.
- Aclaración de los pasos a seguir en el proceso.

Metodología.

- Muy amena, participativa y lúdica

Desarrollo de la sesión.

Esta sesión la vamos a comenzar a elaborar material para poder llevar a cabo el proceso de mediación en el patio

La elaboración del material de Mediación en la práctica, lo vamos a desarrollar en dos sesiones distintas. En la primera sesión (11) la vamos a dedicar a recordar los pasos para hacer la mediación y en la segunda sesión (12) vamos a elaborar el material que nos va a facilitar y ayudar a hacer el proceso de mediación.

Para comenzar, se les va a preguntar a todos los miembros del grupo si recuerdan cuáles son los pasos que hay que seguir para llevar a cabo el proceso de mediación y se van a ir anotando en la pizarra los que vayan diciendo

A continuación, una vez que hayan dicho todos los que creen que son, los vamos a reorganizar y a ordenar, eliminando o añadiendo los que sobren o falten. A medida que vayamos haciendo este paso, se les va a ir explicando el motivo por el cual se quitan o se ponen.

Este proceso nos va a llevar bastante tiempo, ya que son muchos pasos los que hay que seguir y deben quedar bastante claros, por lo que a todo esto dedicaremos una sola sesión.

Posteriormente se les explica que vamos a realizar tarjetas por grupos de 2 o 3 personas con todos los pasos a seguir en el proceso para que nos sirva como material de apoyo a la hora de salir al patio para hacer mediación, lo cual se pretende que se haga una vez tengamos elaborado todo el material.

La elaboración de las tarjetas como material de apoyo se llevará a cabo durante la sesión 12

A continuación voy a exponer las tarjetas que vamos a elaborar (se pueden hacer en cartulinas de colores, por ejemplo) y al lado una breve descripción de la explicación que les tenemos que dar a los menores cuando las vayamos a elaborar.

0. REUNIR A LOS PROTAGONISTAS DEL CONFLICTO EN UN LUGAR

Se llevará a los protagonistas del conflicto a un lugar tranquilo, donde no haya nadie, o las menos personas posibles, ya que no se puede llevar a cabo

TRANQUILO SIN ESPECTADORES

el proceso de mediación si están en el patio. Si la hubiese se podría llevar al aula de mediación.

1. PRESENTACIÓN.

-Hola, me llamo _____, este es mi compañero/a _____. Nosotros vamos a ser los mediadores que os van a ayudar a resolver el conflicto”

**-¿Cómo te llamas tú?
-¿Y tú?**

Para comenzar, en este primer paso se van a presentar las personas que van a ser mediadores o mediadoras y posteriormente las personas que han tenido el conflicto. Este paso es muy importante, se les debe explicar que tienen que hacerlo siempre, aunque ya conozcan a los protagonistas, ya que se puede dar el caso que en algún momento no los conozcan y así no se les olvida.

2. FUNCIONES DEL MEDIADOR

- **Os ayudaremos a que resolváis el conflicto.**
- **Estamos a favor de los dos por igual.**
- **No decimos si una cosa está bien o mal.**
- **Tampoco buscamos culpables ni soluciones**
- **Escucharemos atentamente y os ayudaremos a que expliquéis lo que ha pasado y a que vosotros encontréis la solución.**
- **Os recordamos que la mediación es voluntaria y que todo lo que se hable aquí es confidencial.**

¿QUERÉIS CONTINUAR CON LA MEDIACIÓN? (SÍ/NO)

En este segundo paso, hay que explicarles para que sirve el mediador, los mediadores tienen que dejarle muy claro a los protagonistas del conflicto que no se van a poner de parte de uno ni de otro, que es voluntario, confidencial y que se les va a ayudar a que ellos mismos busquen su propia solución, no se les va a imponer nada. Una vez explicadas las funciones del mediador o mediadora se les va a preguntar si quieren seguir con el proceso de mediación, se les dirá que para llevar a cabo el proceso de mediación es muy importante que los protagonistas del conflicto quieran resolverlo, por lo que si están de acuerdo se continuará con el siguiente paso, pero si alguno de las personas implicadas en el conflicto no quiere seguir con el proceso se le dirá que si quieren en otro momento pueden solicitarlo y que estaremos a su disposición para ayudarles cuando lo necesiten.

3. NORMAS PARA LA MEDIACIÓN.

- **Querer arreglar el problema.**
- **Decir la verdad de lo que ha pasado.**
- **No insultar y respetar los pensamientos, sentimientos y opiniones de la otras personas.**
- **Respetar los turnos de palabra.**
- **¿Estas de acuerdo _____?**
- **¿Estás de acuerdo _____?**

Los mediadores o mediadoras deberán explicarles las normas a las personas que han tenido el conflicto y se les dirá que es muy importante cumplirlas, ya que si no lo hacen el proceso de mediación no dará su fruto. Si en algún momento del proceso se incumple alguna de estas normas se les deberán recordar para poder continuar.

4. EXPLICACIÓN DEL CONFLICTO

- _____, por favor, ¿Qué ha pasado?
- Si he entendido bien

Se les pregunta a cada una de las personas que han tenido el conflicto que ha pasado y se les deja hablar sin interrumpirle. Después la persona mediadora reformulará lo que ha entendido para asegurarse que ha quedado claro.

5. EMOCIONES

- _____ ¿Cómo te has sentido?
- Entonces, te sentiste, porque...

En este paso se les pregunta a cada una de las partes como se han sentido cuando han tenido el conflicto y al igual que anteriormente, se reformulará los sentimientos de cada uno.

6. EMPATÍA

- _____ ¿Cómo te sentirías si fueses _____?

Este paso es muy importante, ya que las personas implicadas se pueden poner en el lugar de la otra persona y nos puede dar lugar a posibles soluciones. Hay que repetir esta pregunta con cada una de las personas.

7. SOLUCIONES

Pensad en alguna solución para arreglar el problema que habéis tenido.

Cada una de las partes piensa en posible soluciones y se las dice a los mediadores. Se les tiene que explicar que es muy importante que esa solución se repare el daño causado ya sea pidiendo disculpas, llegando a un acuerdo...

8. ACUERDO

Hemos pensado que la mejor solución es...

Después de hablar los mediadores, sin las personas que han tenido el conflicto presentes, les explican cuál creen que sería la mejor solución para todas las partes y se les pregunta si están de acuerdo.

- **Si están de acuerdo**, se formaliza el acuerdo por escrito y ambos se comprometen a cumplirlo a través de una firma.
- **Si no están de acuerdo**, se les pide que expliquen los motivos y se intenta buscar otra solución en la que estén de acuerdo ambas partes.

9. DESPEDIDA

**La semana que viene revisaremos si habéis cumplido el acuerdo.
¿Nos vemos el próximo día ___?**

Se les propone a las personas que han tenido el conflicto que se vean otro día para ver si han cumplido el acuerdo que se ha establecido y para dar lugar al final de la mediación.

10. SEGUIMIENTO

La fecha acordada se revisa si se ha cumplido o no el acuerdo.

En la fecha que propongamos para revisar el acuerdo que hemos firmado si se ha cumplido se le da la enhorabuena y estaría por finalizado el proceso de mediación. En el caso que no se haya cumplido se les pregunta los motivos y se intenta buscar otras alternativas o posibles soluciones.