

Dinámicas para prevenir y/o disminuir el Bullying

Lic. Pablo M. Contreras Alvarado

Enero 2014

Lo que los niños dicen acerca de la ira.

Una encuesta nacional entre más de 2,100 estudiantes de 3° a 6° grado, respondieron sobre lo que les hace enojar e aquí algunas cosas.

Detonadores de la ira

Hablen de mí a mis espaldas	Me acusen de algo que no dije	Me peguen o molesten por mi estatura	Me llamen debilucho y digan que a nadie le caigo bien	Se burlen de mi porque no tengo mamá	Lastimen a los demás sin razón	Molesten a los niños más pequeños
Me hagan sentir que soy invisible	Me hablen pero no me escuchen	Me amenacen	Me juzguen porque soy diferente	Crean ser mejores que los demás	Me molesten y digan que mi comida no sirve	Me avienten cosas y me tiren la charola
Digan mentiras, escriban notas y digan a otros que no son mis amigos	Me excluyan, me roben y se burlen de mí	Digan mal mi nombre a propósito	Digan que soy feo y luego agreguen "es broma" y se rían	Hagan bromas divertidas para ell@s y no para mí	Sean racistas cuando hablen de la familia de los demás	

Dinámicas de prevención de Bullying

A continuación presento algunas actividades del libro "Dinámicas para prevenir el Bullying" de Naomi Drew M.A. (2013); el cual cabe destacar contiene 125 sesiones diseñadas para tratar esta problemática en el salón de clases.

Si bien el enfoque de las sesiones es a estudiantes de nivel primaria, la selección que comparto considero puede aplicarse a niveles universitarios.

*Nota adicional:

Las actividades seleccionadas también consideran los tipos de inteligencia, es decir, algunas serán más fáciles para quienes tienen mayor control de su cuerpo, otras para quienes son más sensibles a lo auditivo, a lo visual, etc.

La idea es dar la mayor cantidad de herramientas para saber como actuar en el momento oportuno.

Sótano o Balcón

Resolución de conflictos

Compromiso

Responsabilidad personal

Presenta la idea de "sótano o balcón" como una metáfora para tomar decisiones negativas v/s positivas en un conflicto.

Actividad

En la parte superior del pizarrón haga un cuadrado y en la parte de arriba escriba "Balcón" y en la inferior "Sótano", en cada una escribirá (estudiantes o docente) formas positivas y negativas de comportarse ante un conflicto, después de preguntar:
¿Cuáles son las peores actitudes o acciones que podemos tomar en un conflicto?
Sótano: gritar, culpar, ser sarcástico, insultar, no escuchar, gestos, golpear.

En el "**Balcón**" escribiremos como el tope: comportamiento respetuoso y con dignidad

¿Cuáles son algunas cosas que la gente hace para subir al balcón durante un conflicto?

Escalones o Trayecto: Escuchar, comprometerse, asumir su responsabilidad, calmarse, mantener las cosas en perspectiva, decir la verdad, ser respetuoso, paciencia, etc.

Cierre

Compartir al grupo : A veces cuando la gente nos hace enojar, automáticamente bajamos al sótano, y ni siquiera lo pensamos, la verdad es que el balcón está a nuestro alcance en cualquier momento.

¿Sótano o balcón?, tienes el poder de elegir el balcón cada que tienes un conflicto, esto es un paso muy grande que te ayudara a empezar a un patrón de éxito al saberte llevar bien con los demás y que puede durar toda tu vida.

Se deja como **actividad extra aula** que en un conflicto real utilicen la metáfora de sótano o balcón y en la escalera mencionen los pasos que lograron para llegar al balcón.

Respiración

Relajación

Tranquilidad

Enseña a tranquilizarse y concentrarse a través de la respiración profunda, estrategia esencial para fomentar la calma, también funciona como transición entre actividades.

Actividad

Se presenta como una estrategia que deportistas, actores, y otros profesionales realizan para calmarse, enfocarse y tener confianza antes de algo muy importante, se llama respiración abdominal profunda.

1. Pídeles que se sienten derechos sin tensarse, con las manos en los músculos abdominales bajos, justo debajo del ombligo.
2. Imaginen tener un globo en el interior del abdomen que se llena de aire cada vez que inhalan, juntos respiren profundamente, lento y sintiendo como si llevaran el aire hasta abajo, en donde está el globo, retengan el aire por unos segundos.
3. Ahora exhalen suavemente y en silencio, como "desinflando" el globo, se repite tres veces el ejercicio cada vez aumentando un poco más de tiempo la retención de aire.
4. Después de 3 respiraciones retirar las manos del área abdominal y tomen más respiraciones lentas y profundas

Cierre

con las manos descansadas en sus piernas suavemente.
5. Terminen con unas respiraciones de "limpieza", donde roten los hombros y giren el cuello para liberar la tensión.

Preguntar como se sienten, a quienes estén mareados , diga que no inhalen tan profundo la próxima vez, ya que algunas personas pueden ser muy propensos a marearse.

Mencione que este ejercicio se puede realizar antes de dormir para relajar o al despertar para centrarnos en las actividades del día.

Escuchar de manera reflexiva

Compasión

Resolución de conflictos

Cuando alguien nos da un mensaje debemos escuchar con atención y luego parafrasear (repetir) la idea principal de lo que dijo la persona, de esta manera podremos resolver conflictos.

Actividad

Plantear la actividad como una herramienta muy útil al momento de estar en una discusión y al practicarla frecuentemente más fácil nos será utilizarla cuando se requiera.

Pedir 2 voluntari@s que pasen al frente y hagan un ejemplo, una o uno de ellos Mencionara "Lo que más le gusta hacer al salir de clases" (Se adecua dependiendo del docente).

El objetivo es que de una respuesta real pero que no sea muy extensa, y al voluntario que escuchará pídale que lo haga con mucha atención.

Cuando el o la que habla hubiese terminado, quién escucha debe repetir la idea principal de los que le dijeron, en caso de no haber escuchado bien se vuelve a intentar.

Después de 2 minutos o más se pide que cambien de roles.

Cierre

Comenten que sintieron que alguien los escuchara realmente cuando hablaron y plantee algunos ejemplos de cómo escuchar reflexivamente puede ayudar a salir de un conflicto.

Pensar en la amabilidad

Amabilidad

Compasión

Respeto

Decencia

Responsabilidad
personal

Sensibiliza a los y las estudiantes al reflexionar en su disposición para ser amables aun cuando los demás no lo sean.

Actividad

Se pide a 5 voluntari@s para interpretar roles frente al grupo durante **3 o 5 minutos** (el dialogo puede ser improvisado o planificado), un personaje estará en silla de ruedas y estará en la escuela, 2 personajes se burlarán de el o ella y patearán la silla además de insultar y hacerle sentir menos por su condición, estos tratarán de involucrar al resto de los espectadores a que se burlen de la persona en silla de ruedas; los 2 personajes restantes intervendrán molestas por la falta de amabilidad, defendiendo al compañer@, sin agredir a quienes se burlan, y defendiendo la idea que no importan las condiciones físicas, **tod@s somos capaces** de alcanzar nuestras metas.

Alternativa: Los 2 personajes restantes intervendrán sólo para detener las agresiones pero también serán intimidadas por los agresores, para simplemente huir con el o la compañera en silla de ruedas. Permitiendo así que l@s espectadores estén sensibles a la impotencia de actuar en situaciones como similares y la reflexión sea más emotiva.

Cierre

Después de interpretada la escena hable con el grupo respecto a:
¿Cómo fue la interpretación de sus compañer@s?
¿Qué sintieron cuando los personajes intervinieron para detener las agresiones?
¿Cómo hubieran reaccionado ell@s al estar en la silla de ruedas?

A la o él voluntario en silla de ruedas pregunte ¿qué opina de esta experiencia?

A los agresores pregunte ¿Qué sintieron al momento que intervinieron para detener sus abusos?

A las o los defensores ¿Qué sintieron cuando detuvieron a los agresores?

Algunas preguntas pueden ser también escritas para permitir que todos y todas se expresen.

Extra aula: Se puede invitar a realizar un comercial sobre la amabilidad en equipos o individualmente para exhibirlo en la escuela para promover la intervención adecuada ante situaciones similares que pudiesen enfrentar dentro o fuera de la escuela.

"Detenerse, respirar y calmarse"

Respeto

Manejo de la ira

Resolución de
conflictos

Autocontrol

Dar la oportunidad de ensayar el cómo actuar en una situación real.

Actividad

Inicie comentando que esta técnica nos ayudará a alcanzar cualquier objetivo y es empleada por muchos deportistas.

Mencione: cuanto más practiquemos "detenernos, respirar y calmarnos" más fácil nos será usarla en la vida real, aclare que esta técnica no borra los sentimientos de enojo, lo que hace es ayudarnos a controlar nuestras reacciones, aun y cuando sigamos enojad@s.

Tod@s tenemos derecho a enojarnos pero no por ello podemos dejar que ese sentimiento nos domine y hagamos cosas sin pensarlas.

Se realizar una visualización, por lo que se pide que estén de pie o sentad@s con los ojos bien cerrados (1 minuto aprox.), Se pide que imaginen un momento que los haya echo enojar, para ello puede utilizar los "detonadores de la ira".

Pídales recordar en donde estaban, con quién estaban, lo que pensaban en ese momento y como reaccionaron, tratando de ser sinceros en sus recuerdos.

Cierre

Ahora, indique que repetirán ese momento desde el principio en su mente, pero esta vez se ven a sí mismos controlándose; cómo, imaginen lo que les haya echo enojar y visualicen una enorme señal de ALTO para que no digan nada, ni hagan nada de lo que puedan arrepentirse (Pausa), ahora tomen unas respiraciones abdominales (Respiraciones) el o la docente también acompaña en la respiración y sientan como su mente y su cuerpo se calma (Pausa).

Imagínense haciendo algo diferente que les ayude a calmarse un poco más como alejarse, beber un vaso de agua, etc. (Pausa)

Y ahora imaginen que sienten más control de sí mismos y decidan que es lo que van a hacer a continuación. ¿quieren resolver las cosas con la persona con la que se enojaron?, ¿O solo quieren dejar ir el problema?.

Cualquiera que sea su elección imagínense haciéndola (Pausa), Para finalizar véanse sintiendo el control de sí mismos y orgullos@s de la decisión que tomaron.

Hágales saber que la visualización se hace más fácil con la práctica, y reconozca lo importante del trabajo que han realizado, se puede escribir o compartir lo que experimentaron en este ejercicio sin embargo dibujar la imagen que tienen en su mente puede ser más rico en significado que un escrito.

Ayudar a lidiar con el Bullying

Como docentes o padres y madres de familia, somos un ejemplo consciente o inconsciente de conducta, por ello debemos procurar un equilibrio en nuestro estilo de vida y fomentar las bases para que ellos y/o ellas también puedan equilibrar sus actividades de ocio, escolares, compromisos social, etc. a conciencia y responsablemente.

▽ Crear espacios de tiempo vacíos.

Ir de una actividad a otra ya sea escolar o social, puede ser agotador y refleja síntomas en dificultades para dormir, ansiedad, estrés, entre otras.

Los espacios de tiempo vacíos para la familia pueden funcionar como antídoto a la sensación de agobio y exceso de estímulos.

Nuestra mente funciona mejor cuando tenemos tiempos de tranquilidad y reflexión, nos ayuda a restaurar el equilibrio para estar más felices, san@s y capaces de enfrentar los retos que puedan surgir.

▼ Uso limitado de la tecnología.

No es deshacernos de la tecnología eso no es realista, si no establecer reglas respecto al tiempo dedicado en ellos y lo que obtienen al invertir su tiempo en estas tecnologías.

▼ Aparte tiempo para escucharles.

Los laços de amor y confianza son creados poco a poco pero con constancia, mediante una escucha atenta.

▼ Practiquen la respiración profunda.

Ayuda a relajarnos y enfocarnos, practicarla regularmente ayuda a encontrar soluciones más fácilmente.

Lo que debes y no debes hacer

Aléjate si no te sientes segur@.	No tener contacto físico
Cuéntale a un adulto.	No amenazar o insultar a la persona
Busca estar con alguien (Los solitarios tienden a ser victimados).	No llorar enfrente de la o él agresor (El agresor puede darle gusto verte llorar, respira profundamente y con calma llora en privado o pide ayuda).
Si te sientes confiad@ dile a él o la agresora que deje de agredirte y usa un mensaje claro pero no irrespetuoso (asertivo).	No ignorar el bullying y esperar que en algún momento termine (Ell@s no se van a detener ni a alejar si les ignoras, decide si te defenderás sol@ o con ayuda de un adulto.)

Reflexión

Rescato un fragmento del texto:

“Dar el ejemplo es la herramienta de enseñanza más poderosa, si además les damos las herramientas para resolver sus problemas, puede inculcarles importantes habilidades para solucionar problemas que recordarán toda su vida.”

No seamos parte del problema; informarnos sobre la prevención del bullying nos abrirá caminos en los cuales podemos intervenir, sólo es necesario ser creativ@s y tener deseo de cambiar las cosas, sin necesariamente ser maestr@ ni padre de familia estoy seguro que podremos mejorar la situación actual de la violencia en nuestra sociedad mexicana, latinoamericana o a nivel mundial.

Referencia

Dinámicas para prevenir el Bullying

2013

Gileitores

- Coordinación editorial
 - Oseas Florentino Lira
- Edición y corrección
 - Alejandro Vázquez Pozos
 - Raquel E. Roldán de la fuente
- Texto
 - Naomi Drew M. A.
- Traducción
 - Laura Delia Garibay Bellono
- Diseño gráfico editorial
 - Araceli Rivera Ruíz

Fondo: Mon Amie Stripe

By [monamiesalon](#)

[Pattern Template](#)

By: [petrycap](#)