



FUNDACIÓN
BARÇA

Ninguna **niña** fuera de juego
niño

Prevención del Bullying mediante el deporte





**FUNDACIÓ
BARÇA**

EDICIÓ, Fundació FC Barcelona

Av. de Arístides Maillol, s/n

08028 Barcelona

fundacio@fcbarcelona.cat

TEXTOS

© Fundació FC Barcelona, Barcelona 2018

FOTOGRAFÍAS

© Fundació FC Barcelona, Barcelona 2018

DISEÑO GRÁFICO E ILUSTRACIÓN

Bienvenido Studio

© de esta edición, Fundació FC Barcelona, Barcelona 2018

Para más información contactar con la Fundació FC Barcelona

fundació@fcbarcelona.cat

ÍNDICE:

1.	Presentación de la Fundación	4
2.	Presentación del módulo y objetivos	5
3.	Cómo utilizar este manual	7
4.	Definición e indicadores del bullying	11
5.	Dinámicas deportivas de prevención	21
6.	Estrategias educativas	39
7.	Ejemplo de casos	46
8.	Propuesta de actuación: Protocolo	56
9.	Medidas de protección y actuación en caso de bullying	58
10.	Annexos:	60
	a. Ejemplo de sesión completa	61
	b. Hoja de registro	63
	c. Sociograma	64
	d. Código de conducta	65
11.	Bibliografía	68



1. PRESENTACIÓN DE LA FUNDACIÓ BARÇA

La Fundació Barça tiene como objetivo principal dar apoyo a la infancia y la juventud de los colectivos más vulnerables mediante el deporte y la educación en valores, con la finalidad de contribuir a una sociedad más igualitaria e inclusiva.

“El deporte es un facilitador del desarrollo sostenible. Reconocemos la creciente contribución del deporte a la consecución del desarrollo y la paz mediante el fomento de la tolerancia y el respeto, y su contribución al progreso de la mujer y la gente joven a través de individuos y comunidades así como a la salud, la educación y la inclusión social”.

La Fundació Barça actuará como un actor relevante dentro de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Por ello, queremos contribuir de manera activa y mediante el deporte, a los ODS.

Teniendo en cuenta este marco general la Fundació se ratifica en su foco principal: contribuir mediante el deporte y la educación en valores a la integración de la infancia y la juventud más afectadas por la pobreza, las enfermedades, la desigualdad y la discriminación en torno a las siguientes 3 líneas estratégicas:

- **Acceso y refuerzo a la educación**
- **Prevención de la violencia y resolución de conflictos**
- **Lucha contra la exclusión social y la discriminación**

Estas tres líneas estratégicas se despliegan en acciones vinculadas a:

- **Programas propios**
- **Sensibilización y campañas**
- **Alianzas e influencia**
- **Innovación y generación de conocimiento**

En el marco de la línea estratégica de prevención de la violencia, la Fundació Barça desarrolla este programa específico de prevención del bullying en el ámbito deportivo.

2. PRESENTACIÓN DEL MÓDULO Y OBJETIVOS

EL bullying **no es un juego de niños, es una forma de violencia** y una vulneración de los derechos de los niños cada vez más presente en nuestra sociedad, con graves consecuencias en su vida tanto en el presente como en su desarrollo como adultos.

Los estudios ponen en evidencia que el acoso se produce en aquellos espacios en los que los niños se relacionan; y por tanto, se produce también de forma frecuente en el entorno deportivo: ya sea durante la práctica deportiva, o en los espacios (físicos o virtuales) que habitualmente permanecen invisibles a los entrenadores.

No obstante, y como está demostrado, el bullying es evitable y prevenible, aunque exige una respuesta multidisciplinar en la que se cuente con la colaboración del conjunto de la sociedad, y especialmente de todos los agentes educativos.

En esta línea, el deporte se convierte en una herramienta preventiva de primer orden por sus características educativas y socializadoras: el deporte tiene la capacidad de poner en práctica los valores vinculados al trabajo cooperativo y la colaboración, y se convierte en un escenario ideal para generar dinámicas de relación y empatía, y para fomentar la reflexión, la participación y la corresponsabilidad de todo el grupo.

Tal y como aseveran varios autores, los factores afectivos, relacionales, motores e intelectuales hacen de la práctica deportiva una herramienta única para el fomento de la convivencia, en la que la educación en valores, la responsabilidad personal (participación, autonomía) y social (respeto y trabajo en equipo) y la resolución positiva de los conflictos son elementos fundamentales en la prevención del fenómeno del bullying.

Además, desde el punto de vista de la neurociencia, la actividad física es necesaria para el proceso de neurogénesis (creación de neuronas) así como para la disminución de la muerte de las neuronas (apoptosis). El ejercicio físico es un componente esencial para la generación de nuevas conexiones neuronales (sinapsis), ya que favorece la fijación de nuevos aprendizajes junto con la emoción asociada, creando nuevos patrones de conducta y memoria.

No obstante, para que el deporte se convierta en una herramienta preventiva útil, los profesionales del deporte han de formarse adecuadamente y disponer de herramientas y de un apoyo técnico que les ayude a hacer frente a su labor cotidiana.

A través de este manual, la Fundación Barça ofrece a los entrenadores deportivos herramientas que les dotarán de recursos para la prevención y la detección de situaciones de bullying, y para su abordaje a través del deporte y la actividad deportiva.

OBJETIVOS DEL MÓDULO

OBJETIVO PRINCIPAL:

Utilizar el deporte como herramienta de prevención del bullying.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.** Facilitar la detección del bullying en el ámbito deportivo.
- 2.** Ofrecer herramientas a los entrenadores para prevenir el bullying basadas en la educación en valores, las emociones y las competencias sociales.
 - 2a- Generar experiencias vivenciales que aseguren la identificación y expresión de las emociones.
 - 2b- Crear espacios de relación e interacción que promuevan la adquisición de competencias y habilidades prosociales.
 - 2c- Promover la reflexión sobre los valores asociados que fomenten la corresponsabilidad y actuación grupal hacia el bullying.
- 3.** Compartir pautas educativas que ayuden a reconducir conductas conflictivas o excluyentes.
- 4.** Establecer criterios y protocolos de actuación en caso de bullying.



3. CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

CONTENIDO DEL MANUAL

Este manual está dividido en una parte teórica y una práctica:

LA PARTE TEÓRICA tiene como objetivo ayudar a los entrenadores a comprender el fenómeno del bullying y ofrecerles indicadores que faciliten una detección precoz.

LA PARTE PRÁCTICA tiene como objetivo facilitar herramientas y pautas prácticas:

- Dinámicas deportivas de prevención
- Estrategias educativas para reconducir situaciones que puedan derivar en bullying
- Ejemplos de casos con propuestas de actuación
- Propuesta de Protocolo de actuación
- Anexos: Ejemplo sesión, Hoja de registro, Sociograma, Código de conducta

CÓMO APLICAR LA PARTE PRACTICA:

DINÁMICAS DEPORTIVAS DE PREVENCIÓN:

Las dinámicas deportivas de prevención están divididas en:

A. ROMPER EL HIELO

Juegos motores para calentar y crear un espacio básico de socialización.

B. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

- Práctica deportiva que fomenta la adquisición de las competencias socioemocionales y los valores vinculados a la prevención del bullying.
- Reflexión, puesta en común de los aprendizajes, vivencias y emociones derivadas de la actividad realizada.

**DINÁMICAS
DEPORTIVAS DE
PREVENCIÓN:**

FORMATO 1

Integrado en los entrenamientos
(aprox 20 min)

A. ROMPER EL HIELO

+ reflexión

B. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

+ reflexión

FORMATO 2

Sesión completa
(aprox 90-120 min)

A. ROMPER EL HIELO

B. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

C. PARTIDO EN TRES TIEMPOS

D. VUELTA A LA CALMA



CÓMO APLICAR LAS DINÁMICAS DEPORTIVAS DE PREVENCIÓN

Se proponen dos formatos:

FORMATO 1: INTEGRADO EN LOS ENTRENAMIENTOS (aprox. 20 min)

Para aplicar las dinámicas deportivas de prevención dentro de una sesión de entrenamiento deportivo, el entrenador puede elegir:

Opción A

**ROMPER EL HIELO
+ reflexión**

Opción B

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE
+ reflexión**

Se recomienda que:

- Se hagan al menos 8 sesiones (160 min de trabajo en prevención), y que siempre se mantenga la parte de reflexión.
- El entrenador haga una introducción sobre el bullying sólo después de haber completado cuatro sesiones, y que deje claro que el entrenador es un referente para pedir ayuda en caso de acoso (ver *Cómo explicar el bullying los niños*)
- Las actividades de aprendizaje que abordan directamente la temática bullying (indicadas como *Específica bullying*) se recomienda aplicarlas a partir de la quinta sesión.

FORMATO 2: SESIÓN COMPLETA (aprox 90-120 min)

Si se quiere hacer un trabajo específico en prevención del bullying, se recomienda realizar sesiones íntegras de máx. 2 h (ya sea durante entrenamientos específicos, sesiones formativas, campus...). (ver anexo *Ejemplo sesión*)

En este caso, la estructura sería:



C. PARTIDO EN TRES TIEMPOS

PRIMER TIEMPO: Acordar las normas

SEGUNDO TIEMPO: Jugar el partido

TERCER TIEMPO: Valorar el partido

D. VUELTA A LA CALMA

Es el cierre de la sesión, con una actividad motriz de baja intensidad que se puede integrar con los estiramientos. El objetivo es abrir un espacio de diálogo para compartir las reflexiones y recopilar los aprendizajes y valores que se han abordado.

Aplicando este formato, se recomienda que:

- Se hagan al menos 4 sesiones de 2 h (mín. 8 h en total).
- El entrenador haga una introducción sobre el bullying sólo después de haber completado una sesión de dos horas, y el cierre con la vuelta a la calma, y que deje claro que el entrenador es un referente para pedir ayuda en caso de acoso (ver *Cómo explicar el bullying los niños*).
- Las actividades de aprendizaje que abordan directamente la temática bullying (indicadas como *Específica bullying*) se recomienda aplicarlas a partir de la segunda sesión.
- La última sesión sea organizada por los propios participantes con reflexiones relacionadas con el bullying.

CÓMO APLICAR LA PARTE PRÁCTICA:

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Las estrategias educativas tienen como objetivo dar pautas de actuación a los entrenadores ante indicios de bullying y/o situaciones de conflicto o de exclusión, que hay que abordar de forma precoz.

El manual propone diversas situaciones inspiradas en casos reales, y ofrece un abanico de estrategias para afrontarlas.

Tanto los casos como las estrategias planteadas sólo son una selección de ejemplos tipo que se han considerado adecuados.

En ningún caso son las únicas soluciones adecuadas ni los únicos casos que pueden darse.

PROPUESTA DE ACTUACIÓN: PROTOCOLO

El protocolo presentado en este manual pretende ser una guía de mínimos estandarizada que ayude a establecer criterios y pautas de actuación en caso de acoso.

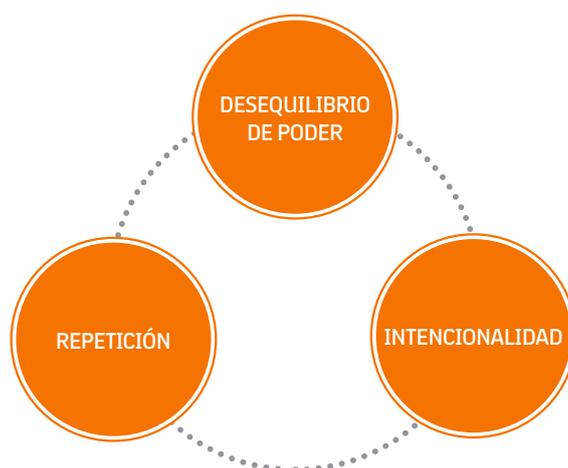
Su finalidad es servir de ejemplo para que cada club lo pueda desarrollar, adaptar y aplicar en función de su realidad, contexto, recursos...

ANEXOS

Se facilitan modelos como: Ejemplo de sesión, Hoja de registro, Sociograma y Código de Conducta para facilitar la aplicación del manual.

4. DEFINICIÓN E INDICADORES DEL BULLYING

BULLYING



(e. g. Curelaru, Iacob y Abălașei, 2009; Farrington, 1993; Monks et al., 2008; Olweus, 1991, 1993, 1994, 1999, 2005; Ortega y Mora-Merchán, 2000; Smith, 1989; Smith y Brain, 2000)

El término inglés “bullying” tiene su origen en el vocablo holandés “boel”, que significa “amante” pero en un sentido peyorativo aplicado a los proxenetas. No es cierto que la palabra “bullying” proceda del término inglés “bull” (toro), aunque se ha acogido el anglicismo. De hecho, el término “bullying” hace referencia a la acción cometida por el “bully” o persona en el rol de agresor.

El primero en emplear el término “bullying” en el sentido de acoso escolar en sus investigaciones fue el sueco Dan Olweus, quien llevó a cabo en la década de los 70 en Suecia un estudio a largo plazo que culminaría con un completo programa antiacoso para las escuelas de Noruega.

Una de las definiciones de bullying por parte de Dan Olweus que ha sido más aceptada a nivel académico es la siguiente:

“Conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un niño contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción negativa e intencionada deja a la víctima en situaciones de las que difícilmente puede salir por sus propios medios.” (Olweus, 1993)

Por lo tanto, para considerar una situación de bullying debe darse:

- **Desequilibrio** (abuso) de poder, ya sea físico, psicológico o social.
- **Repetición** de las acciones a lo largo del tiempo.
- **Intencionalidad** por parte del agresor.
- **Un entorno** que lo tolera y lo permite.

El bullying es un fenómeno grupal que no se puede aislar del contexto en el que tiene lugar. No son conductas espontáneas ni actos de vandalismo que se pueden manifestar abiertamente. No es un conflicto entre dos partes con intereses contrapuestos. Es un **proceso de victimización**.

Es un tipo de violencia insidiosa que **se construye lentamente** en el día a día de las relaciones interpersonales. Es difícil de identificar, ya que en los inicios suele ser poco evidente y puede mantenerse oculta a la vista de los adultos, aunque es bien conocida por los niños.

Supone una vulneración de los **derechos fundamentales** de los niños: derecho al bienestar, a la protección y a sentirse seguros.

FORMAS Y TIPOS DE BULLYING

FORMAS

El bullying se puede ejercer de forma directa o indirecta.

En las **formas directas**, la agresión se efectúa de forma visible para la víctima. El agresor da la cara y la víctima es consciente de que le está haciendo daño.

En cambio, en las **formas indirectas** la agresión no es visible para la víctima, pero sufre sus consecuencias. Son agresiones sutiles que otorgan ventaja al agresor, con un alto componente psicológico que se mantiene en el tiempo.

TIPO

Por tanto, según la forma y la naturaleza de las agresiones, podemos encontrar los siguientes tipos de bullying:



FÍSICO **Directo:** Pegar, intimidar, amenazar con armas...
Indirecto: Ocultar, robar, romper objetos o pertenencias.

VERBAL **Directo:** Insultar, burlarse, reírse de alguien, ponerle mote desagradables...
Indirecto: Hablar mal de alguien, difundir rumores sobre él...

EXCLUSIÓN SOCIAL **Directo:** Excluir, no dejar participar a alguien en una actividad...
Indirecto: Ignorar, ningunear, tratar como un objeto...

DEFINICIÓN DE CIBERBULLYING

Podemos definir el cyberbullying como una agresión intencionada por parte de un grupo o un individuo mediante formas electrónicas de contacto, repetidas veces, a una víctima que no puede defenderse fácilmente por sí misma (Smith et al., 2008).

Es por este motivo que el cyberbullying comparte con el bullying algunas de las características que hemos mencionado: la repetición, la intencionalidad y el desequilibrio de poder. Pero además se añaden el anonimato y la difusión que brindan las redes sociales (Dehue et al., 2008; Ortega et al., 2008; Smith et al., 2008).

Además, hay que tener en cuenta que el rastro o la huella digital no se borran de la red y persiguen a la víctima de por vida.



(e. g. Dehue et al, 2008; Ortega et al, 2008; Smith et al, 2008)

CARACTERÍSTICAS DEL CIBERBULLYING:

- Anonimato (que facilita la desinhibición, la desconexión moral...)
- Sensación de impunidad
- Minimización del daño causado a la víctima
- 24 h/7 días por semana, en cualquier lugar
- Rápida distribución de contenidos
- Facilidad para adoptar roles ficticios
- Falta absoluta de referentes morales
- La víctima raramente denuncia (para no perder privilegios de uso)



CARACTERÍSTICAS DEL
CIBERBULLYING:



CONDUCTAS

- Amenazas directas
- Robo de contraseñas, suplantación de identidad
- Publicaciones ofensivas en Instagram, Facebook, blogs...
- Uso o creación de webs con contenidos denigrantes
- Envío de fotografías o vídeos por email, MMS, WhatsApp...
- Encuestas en Internet con intención ofensiva
- Exclusión o vejaciones en juegos multiusuario
- Envío de virus, programas basura...
- Exclusión de grupos: WhatsApp, chats...
- Difundir rumores de forma pública



FENÓMENOS VINCULADOS:

- Sexting:** Difusión o publicación de imágenes o vídeos de tipo sexual producidos por la propia víctima.
- Stalking:** Persecución hacia una persona, a veces con motivación sexual, vinculada a las relaciones de pareja entre menores. Si interviene un adulto, se trata de **Grooming**.
- Outing:** Hacer pública la homosexualidad de alguien. Compartir información confidencial de alguien con terceras personas.
- Happy slapping:** Grabación de imágenes de agresiones que después se cuelgan en la red. Combina agresión online y offline.
- Flamming:** Envío de mensajes provocadores y violentos en la red.
- Harrassment:** Envío repetitivo de mensajes insultantes o amenazantes a una persona.
- Denigration:** Mensajes falsos para dañar la reputación de alguien
- Impersonation:** Suplantación de la identidad de alguien
- Tricky:** Engañar a alguien para obtener información y, abusando de su confianza, compartir esa información y mensajes personales.

LEY DEL SILENCIO, ROLES DEL BULLYING Y ESQUEMA DOMINIO-SUMISIÓN

El bullying es un fenómeno dinámico que se basa en las relaciones sociales que se dan en el grupo, donde cada miembro tiene un papel. El bullying no es sólo una cosa de dos, agresor y víctima. Por lo tanto, para intervenir positivamente en una situación de bullying debemos tener en cuenta tanto los aspectos individuales como los grupales.

*Precisamente porque es una **dinámica grupal**, no podemos aplicar la mediación¹ como resolución de conflicto entre víctima y agresor de bullying, porque no están en una situación de igualdad y se expone a la víctima a un mayor riesgo y a su revictimización ante el agresor.*



(Ortega, 2005)

La **ley del silencio** es la que sostiene el bullying, lo que dificulta su detección porque la víctima no lo comparte con nadie y las formas más sutiles no son vistas por los adultos. Debemos tener en cuenta que el bullying y el ciberbullying se presentan en plena fase de formación de la personalidad, y si no se rompe la ley del silencio, estos roles adquiridos se fijarán en su etapa adulta. El agresor aprende que siempre podrá agredir y dominar, y la víctima adoptará un rol de sumisión que derivará en asumir su indefensión y aceptar que se lo merece.

La ley del silencio es mantenida por los observadores que ni ayudan ni piden ayuda ante situaciones de acoso para que no se les acuse de chivatos.

Puesto que el bullying es un fenómeno de grupo, hay que conocer los mecanismos que operan en el grupo para intervenir positivamente:

- Contagio social
- Desinhibición de las conductas agresivas
- Dilución de la responsabilidad individual en el grupo

1. Ver estrategias educativas



ROLES

En el fenómeno del bullying se observan los siguientes roles:

- **Agresor:** toma parte activa en las agresiones
- **Víctima:** es objeto de las agresiones
- **Observadores:**
 - **Defensor:** toma parte a favor de la víctima (directamente o buscando ayuda).
 - **Reforzador:** le ríe las acciones al agresor y consolida su continuidad.
 - **Colaborador:** el que actúa de forma más activa para favorecer al agresor (avisa si viene alguien, si la víctima se acerca...)
 - **Observador ajeno:** el que piensa que eso no tiene nada que ver con él.

Hay que mencionar que **el bullying es un proceso dinámico, y por tanto los roles no son fijos y pueden variar.**

Por ejemplo, un observador podría pasar a ser víctima por defender a la primera víctima, o sumarse al agresor convirtiéndose así en agresor a su vez.

También puede darse la combinatoria de agresor-víctima: juega los dos roles al mismo tiempo (es agredido por unos compañeros, lo que le genera mucha angustia que intenta liberar agrediendo a otros compañeros más vulnerables).

El acoso es un fenómeno social, y por ello debe tratarse como tal. Si nos centramos exclusivamente en la víctima y el agresor, les culpabilizamos y estigmatizamos liberando de responsabilidad al resto de compañeros que, de hecho, son los que tienen mayor poder sobre el mantenimiento o erradicación del acoso escolar.

Los observadores que no rompen la ley del silencio aprueban inconscientemente la diferencia de poder entre acosador y acosado, y la normalizan. Como consecuencia, el agresor se siente más motivado para seguir adoptando comportamientos de acoso que le permiten gozar de más liderazgo y aprobación social.

Por lo tanto, los observadores serán los actores principales en la prevención y erradicación del bullying dentro del grupo, porque si el entorno no apoya al agresor, éste deja de agredir.

INDICADORES DEL BULLYING

Los casos de acoso suelen darse fuera de la vigilancia de los adultos, y la mayoría de los casos no son denunciados. Es de gran importancia trabajar en la detección del bullying, para que en caso de que se produzcan conductas acosadoras se pueda actuar lo más rápido posible.

Los indicadores observables desde el ámbito deportivo y familiar en un niño o en un adolescente que es acosado son de tipología muy diversa, y puede manifestarse más de un síntoma y de diferente categoría. Por otra parte, la observación de algunos de estos indicios no debe asociarse exclusivamente a una conducta de acoso. Habrá que ser muy cuidadoso, ya que algunos indicadores pueden estar asociados a otras problemáticas.

INDICADORES FÍSICOS

1. El niño presenta trastornos de salud psicosomáticos (dolor de barriga, dolor de cabeza, vómitos...).
2. Manifiesta cambios en las pautas de comida: a menudo pierde el apetito, pérdida de peso.
3. A menudo presenta llagas, cortes o morados inexplicables.
4. Presenta tics nerviosos.
5. Tiene problemas de sueño.
6. Se expresa con dificultad, e incluso tartamudea.

INDICADORES CONDUCTUALES

1. Presenta una actitud hipervigilante, de recelo.
2. A menudo está solo, no tiene amigos y/o es rechazado por los compañeros.
3. A menudo es intimidado o molestado, se meten con él o se ve metido en peleas en las que se encuentra indefenso.
4. Evita ir a determinados lugares o espacios, falta ciertos días...
5. Se ausenta frecuentemente y puede llegar hasta el abandono deportivo.
6. Presenta cambios repentinos en las rutinas diarias (no quiere ir al vestuario, no quiere sentarse en un lugar concreto, pide al entrenador que le acompañe, etc.).
7. No encuentra las cosas, las pierde o se las cogen a menudo.
8. Siempre cuenta historias, miente, alega justificaciones raras.
9. Su rendimiento deportivo baja.
10. Se culpa de los problemas o dificultades.
11. Empieza a amenazar o agredir a otros niños más pequeños que él.

INDICADORES EMOCIONALES

1. Expresa inseguridad y/o ansiedad.
2. Muestra un aspecto contrariado, triste, deprimido y/o temeroso sin razón aparente.
3. Parece enfadado, deprimido o frustrado después de haber utilizado el móvil.
4. Expresa cambios repentinos de humor, de estados de ánimo o de comportamiento.
5. Se preocupa excesivamente por su seguridad personal: dedica mucho tiempo y esfuerzo a pensar y preocuparse por encontrar trayectos y espacios seguros.
6. Le cuesta controlarse.
7. Muestra pocas habilidades sociales (especialmente asertividad).
8. Se encierra en sí mismo, evitando relacionarse con los amigos o con la familia.
9. Se obsesiona por su altura, por su peso o por otros rasgos físicos.
10. Llora con facilidad y/o a menudo se angustia emocionalmente.

POR PARTE DE SUS COMPAÑEROS

1. Se burlan de él y le rechazan por su aspecto físico, por cómo viste, por su forma de ser, por su orientación sexual...
2. Coaccionan a sus posibles amigos para que no se relacionen con él.
3. Le echan continuamente la culpa de las cosas que salen mal.
4. La llaman con apodos desagradables.
5. Se burlan de él y le gastan bromas desagradables, le insultan, etc.
6. Le hacen llegar notas o mensajes electrónicos insultantes o amenazantes.
7. No le hablan, le ignoran.
8. En los juegos de equipo, siempre es de los últimos en ser elegido.
9. Nunca le invitan a fiestas o actividades fuera del centro deportivo.
10. Rechazan sentarse a su lado.

Es importante que la obtención de información se haga desde el respeto y la no estigmatización del niño. Se recomienda protocolizar la recogida de información a través de una hoja o pauta de compilación (ver Anexo Hoja de registro).

EFFECTOS NEGATIVOS DEL BULLYING:**VÍCTIMAS:**

- Suicidio o fantasías de suicidio
- Baja autoestima
- Altos niveles de soledad
- Depresión y ansiedad

AGRESORES:

- Peleas, vandalismo, consumo de estupefacientes
- Delincuencia

OBSERVADORES:

Las consecuencias están poco estudiadas, pero se sabe que los espectadores del acoso podrían desarrollar algún tipo de insensibilidad ante la injusticia y el sufrimiento ajeno, o interiorizar que la agresividad y la intimidación son inevitables, que forman parte de la normalidad en las relaciones.

La consecuencia a largo plazo para estos niños y adolescentes, así como para la sociedad en general, es el convencimiento de que “yo no puedo hacer nada” para evitar las injusticias, que fomenta una visión cínica, sesgada e insensible hacia el dolor humano.

En resumen, las consecuencias podrían ser:

- Sumisión
- Pérdida de empatía
- Desensibilización
- Insolidaridad
- Interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir lo que se quiere
- Sentimiento de culpabilidad

CÓMO EXPLICAR QUE ES EL BULLYING A LOS NIÑOS

¿QUÉ ES EL BULLYING?

El bullying es hacer daño a algún compañero expresamente y durante mucho tiempo. Puede ser golpeando, dando patadas, pellizcando... es decir, haciendo daño físico. Pero también insultando a alguien, burlándose de él, hablando mal de alguien cuando no está delante, no dejándole participar o marginándole fuera del grupo para que siempre esté solo. En resumen, haciendo que se sienta mal.

¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

Hablamos de ciberbullying cuando utilizamos internet, teléfono móvil o redes sociales para hacer sentir mal con frecuencia a un compañero.

MENSAJES CLAVE A COMPARTIR CON LOS NIÑOS:

1. El acoso **no es una broma**. El acoso no es cosa de risa. Hay bromas que no son divertidas. Cuando se molesta o asusta a alguien, deja de ser una broma.
2. Se dice que las peleas son “cosas de niños”, pero pegar y amenazar no son las únicas maneras de acosar. Dejar de lado a alguien, hacer correr falsos rumores sobre él, excluirle del grupo y otras cosas similares también son acosar.
3. Los chicos que son acosados a menudo están tristes y sufren durante mucho tiempo. Se sienten infelices, y tenemos que ayudarles porque **sufren** una situación injusta.
4. Los niños **acosados no son unos cobardes** que no saben defenderse. Cuando todo un grupo intimida a una sola persona, es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo y hacer daño para sentirse fuertes.



5. Cuando alguien se pelea es mejor no meterse, pero hay que buscar la manera de detener la pelea, por ejemplo buscando la ayuda de un adulto. **Si alguien ve una agresión pero no actúa ni denuncia, se convierte en cómplice del agresor.**
6. **Decírselo a los entrenadores o a los padres no es chivarse.** Sufrir o ser testigo de un acoso y decírselo a un adulto que puede ayudar es defender los derechos de una persona, y eso es de personas inteligentes, honestas y responsables.
7. Si te pegan o te insultan, es mejor no tomarse la revancha. **Vengarse suele empeorar la situación.** Hay que encontrar otras maneras de **resolver los conflictos** o buscar la ayuda de los referentes (padres, entrenadores).
8. Castigar a los niños que hacen daño a otros puede ser necesario, pero lo más importante es ayudarles a aprender otras maneras de relacionarse. Eso les ayudará y mejorará la **convivencia.**
9. **Tanto la víctima como el agresor necesitan ayuda.** A menudo no se sienten bien consigo mismos, y por eso necesitan aprender maneras pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.
10. Nadie se merece ser acosado. Se dice que hay gente que "se lo busca", pero esto sólo es una excusa. **Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto.**

EL ROL DE LOS ENTRENADORES:

Los entrenadores, como garantes de los derechos, también están obligados a proteger a los niños. Por lo tanto al entrenador se le exige diligencia (medidas de previsión, vigilancia, atención y cuidado), ya sea por acción u omisión, puesto que de lo contrario podrían serle aplicables la legislación civil y penal vigentes en el territorio.

Por eso los entrenadores necesitan conocer y formarse en todas las formas posibles de agresión y acoso, desde las más evidentes hasta las más sutiles.

Y, por tanto, es necesario:

- Trabajar para hacer avanzar a los niños hacia el rol de defensores.
- Apoyar a la víctima acompañándola emocionalmente, para que sea consciente de que puede superarlo y no está sola.
- Dar la oportunidad al agresor de cambiar de rol. Es importante no etiquetar a nadie por el rol que haya adoptado en una situación de bullying. Hay que valorar negativamente las conductas nocivas que se hayan producido, pero no a la persona. Por un comportamiento puntual no hay que etiquetar definitivamente a esa persona, o estaríamos negándole su capacidad de mejorar para bien.

5. DINÁMICAS DEPORTIVAS DE PREVENCIÓN

Las dinámicas deportivas de prevención ayudarán a los niños a tomar conciencia de la relación entre sus **emociones, valores y acciones** con el fin de promover una buena convivencia.

Éstas se dividen en:

A. ROMPER EL HIELO

Juegos motores para calentar y crear un espacio básico de socialización.

B. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

- Práctica deportiva que fomenta la adquisición de las competencias socioemocionales y los valores vinculados a la prevención del bullying.
- Reflexión, puesta en común de los aprendizajes, vivencias y emociones derivadas de la actividad realizada.

El conjunto de dinámicas deportivas abordan los siguientes contenidos pedagógicos:

EDUCACIÓN EMOCIONAL	HABILIDADES SOCIALES	EDUCACIÓN EN VALORES
<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Empatía • Resiliencia • Identificación de las emociones de uno mismo • Identificación de las emociones de los demás • Tolerancia a la frustración 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación • Asertividad • Cohesión grupal • Sociabilización • Autocontrol • Gestión positiva de los conflictos • Cumplimiento de la norma • Autonomía • Pensamiento crítico y reflexivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertenencia al grupo • Cooperación • Trabajo en equipo • Sentido de la justicia • Respeto a la diversidad • Responsabilidad individual y grupal • Convivencia • Compañerismo

A. ROMPER EL HIELO

TRANSPORTE DE VALORES

Se hacen dos grupos y la zona de juego se divide en dos partes. En cada lado habrá colocados diferentes adjetivos positivos y negativos. A la señal de “¡ya!”, los participantes de cada equipo deben transportar los adjetivos negativos hacia el campo contrario y llevarse los positivos hacia su campo.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

En esta actividad cada jugador tiene un balón para poder trabajar la conducción, o se puede hacer por parejas con un balón para trabajar el pase.

CABALLOS Y CABALLEROS

Se hacen parejas. Unos se ponen a un lado del campo (caballos) y los otros en el otro lado (caballeros). La misión de los caballeros es primero ir a buscar a su caballo al establo, y después volver a casa (al otro lado del campo) montando a caballo.

El entrenador dará instrucciones a los dos grupos por separado, ya que tendrán consignas diferentes: el entrenador tiene que decir a los caballos que corran sólo cuando el caballero les trate bien y sea amable. A los caballeros les dirá que sus caballos son muy especiales, y que hay que gritarles para que corran. La confusión de instrucciones entre ambos grupos tendrán que resolverla a medida que vean cómo transcurre el juego.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

El caballo debe desplazarse conduciendo el balón.

PASES COOPERATIVOS

Se da un número a cada integrante del grupo, por ejemplo: 1, 2, 3, 4... Tiene que haber tantos números como participantes. Hay que hacer pases siguiendo la numeración. El último le pasa al primero, y siempre hay continuidad en el juego. Poco a poco se pueden ir introduciendo más balones para hacer más difícil el objetivo.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

Realizar la actividad haciendo pases con el pie.

ARRANCAR COLAS

Todos los participantes tienen dos colas (que pueden ser cuerdas, pañuelos...) de dos colores. Un color simbolizará una emoción positiva y el otro negativa. Hay que intentar coger el máximo de emociones positivas posibles.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

Realizar la actividad con un balón por participante.

STOP

Hay un participante que para, y el resto va trotando por el campo. Cuando un jugador está a punto de ser pillado, si dice la palabra "ayuda", se agacha y se queda quieto se salva, pero no podrá seguir jugando hasta que algún compañero libre le levante para rescatarle.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

Los participantes tienen que desplazarse con el balón en el pie.

LOS PAQUETES

Bajo las indicaciones de los entrenadores, los participantes se agruparán por color de ojos, o número de calzado, edad, deporte preferido, mes de nacimiento, color de las zapatillas, color del pelo...

VARIACIONES

Los participantes van corriendo dispersados por el espacio, y cada vez que se crucen con alguien que choquen la mano, se den la mano y digan su nombre, se abracen...

LA GALLINA Y LOS POLLITOS

Todos los jugadores hacen una fila menos uno, que hará de lobo. El primero de la fila es la gallina y el resto son sus pollitos. El lobo tiene que conseguir tocar al último pollito de la hilera, mientras que el resto deberá protegerle para evitarlo. Los de la fila tienen que ir cogidos en todo momento por la cintura.

EL BRUJO

Hay varios jugadores, los brujos, que llevan un balón en la mano para ser identificados fácilmente. Los brujos tienen el poder de petrificar a quien tocan, que deberán quedarse quietos como una estatua representando una acción que les guste. Los demás participantes pueden salvar a las estatuas poniéndose delante de ellas e imitando su postura. El objetivo de los brujos es embrujar a todos los jugadores.

LOS NÚMEROS HACEN COSAS

Los jugadores corren por el espacio y van siguiendo las indicaciones correspondientes al número que se diga. Se empieza sólo con tres números: 1, 2 y 3. El 1 es correr, el 2 saltar, y el 3 quedarse quieto.

A continuación se irán añadiendo números en representación de otras maneras de desplazarse. Los participantes mismos pueden elegir las acciones a realizar.

FUERA DE LOS CÍRCULOS

Hay que formar círculos repartidos por el espacio, que pueden ser aros, o pintarse o formarse con material. Hay perseguidores con peto amarillo y otros con peto rojo. Los que no llevan peto deben escapar, y para evitar ser atrapados pueden entrar dentro de los círculos. Los de rojo persiguen a los que están por la pista fuera de los círculos, pero los de amarillo (en menor número) persiguen a los que están salvados dentro de los círculos, forzando así el intercambio de puestos.

BALONES EN EQUIPO

Se hacen grupos de 5 jugadores con un balón por grupo. Tienen que cogerse las manos y no soltarse durante toda la actividad.

Los jugadores se reúnen todos en el centro en círculo y el entrenador tirará los balones en distintas direcciones (los jugadores deben estar de cara al centro del círculo, de modo que no verán a dónde va a parar el balón). Cuando se dé la indicación, el grupo deberá desplazarse todo junto pasándose el balón hacia alguno de los balones que haya tirado el entrenador, y sentarse alrededor.

> VARIACIONES:

Empiezan todos sentados en el suelo, y se tienen que levantar sin soltarse las manos.

B. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

EL CEMENTERIO CON FICHAS DE AJEDREZ

> OBJETIVOS:

- Aumentar la autoestima a través de las actitudes y características personales.
- Mejorar las estrategias de resiliencia para afrontar situaciones estresantes y problemáticas.

> DESARROLLO:

Hay que hacer dos equipos. Es una variante del balón prisionero: la diferencia es que en cada equipo habrá dos o tres reyes o reinas que llevarán un balón en el pie, como si fuera un tesoro, y deben responsabilizarse de él en todo momento. Los demás compañeros serán peones, y mientras estén vivos deben intentar proteger a los reyes, porque gana el equipo que consigue matar a todos los reyes rivales.

Se dará la situación de que los peones se sacrificarán para salvar a los reyes, ya que si el balón del adversario les toca, les mata. En cambio, si atrapan el balón antes de que llegue a botar en el suelo, se salvarán y podrán seguir jugando.

Con esta actividad se fomentará la autoestima de los reyes, ya que se sentirán protagonistas del juego. El entrenador deberá alternar los roles de los jugadores, y si no da tiempo a que todos hagan de reyes, que escoja a los jugadores que sospeche que tienen baja autoestima. Los peones pueden depurar su técnica como defensores ante el ataque del equipo rival.

> REFLEXIÓN:

- ¿Creéis que ha mejorado vuestra confianza en vosotros mismos? ¿Cómo?
- ¿Valoráis positivamente lo que hacéis, pero también lo que hacen los compañeros?
- ¿Habéis buscado estrategias para apoyaros mutuamente para superar conflictos y dificultades?

AYÚDAME A CALMARME

> OBJETIVOS:

- Aumentar la autoestima a través de las actitudes y características personales.
- Mejorar las estrategias de resiliencia para afrontar situaciones estresantes y problemáticas.
- Desinhibirse y mejorar la comunicación mediante la expresión corporal.

> DESARROLLO:

Se hacen parejas, en principio por afinidad para mayor facilidad y expresividad, y se representan situaciones con alto nivel de dificultad en las que puedan darse sentimientos de frustración por no poder conseguir un objetivo, por ejemplo: tirar un penal desde muy lejos, o a una portería muy pequeña, o dar 5 toques sin perder el balón, o chutar desde lejos para tocar un palo...

Uno de los participantes debe representar sólo mediante la expresión corporal, sin utilizar palabras, que está enfadado o rabioso por no poder conseguir el objetivo del ejercicio, mientras que el compañero debe representar, igualmente sólo con gestos, las soluciones que se le ocurran para calmarle y tranquilizarle. Después los roles y las parejas se irán cambiando aleatoriamente para que se establezcan relaciones entre compañeros que no tengan mucha confianza entre sí.

> REFLEXIÓN:

- ¿Creéis que habéis buscado estrategias para apoyaros mutuamente para superar conflictos y dificultades?

QUE NO CAIGA EN COLABORACIÓN

> OBJETIVOS:

- Conocer qué es la empatía.
- Identificar situaciones en las que los compañeros pueden sentirse mal, y actuar para solucionarlo.
- Colaborar con el grupo para integrar a todos sus participantes y hacerles sentir útiles e importantes.

> DESARROLLO:

Primera fase: Se hacen grupos de 4 a 6 jugadores. Cada equipo se coloca en un cuadrado de unos 5 x 5 metros. Un jugador chuta el balón hacia arriba, y entre todos los compañeros del equipo, con el pie, deben evitar que el balón toque el suelo dentro del cuadrado (según el nivel, se puede obligar a que el balón dé uno o dos botes en el suelo). Los jugadores se irán turnando para lanzar el balón hacia arriba. Cuando ya lo hayan hecho 4 o 5 veces para ir cogiendo la dinámica de organización, se pasa a la siguiente fase.

Segunda fase: Ponte en mi lugar.

El mismo ejercicio que antes, pero ahora y por turnos, la mitad de los jugadores estarán en una condición que les dificulte los movimientos, por ejemplo con un brazo metido dentro de la camiseta, o con ambos brazos dentro, o sentados... es decir, condiciones que pueden representar algún problema motriz. Se lanza la pelota hacia arriba, y ahora se trata de que se den situaciones de colaboración entre los miembros del equipo para ayudar a los que tienen más dificultades. Si vemos que el nivel de los jugadores es alto o el de la actividad bajo, se puede aumentar el número de jugadores en condiciones difíciles, o poner en juego dos pelotas por grupo.

El entrenador deberá fomentar, acercándose a los grupos mientras juegan, que vayan buscando maneras de ayudarse entre ellos y estrategias para golpear la pelota para conseguir el objetivo, por ejemplo, haciéndolo entre dos jugadores. En las situaciones en que uno de los jugadores del equipo tenga alguna dificultad y los demás no, deberá fomentar la participación de todos los jugadores, y si es preciso, contribuir a la reflexión en grupo para que vayan dándose ese tipo de situaciones.

> REFLEXIÓN:

- ¿Qué creéis que es la empatía?
- ¿Creéis que ayudando a los compañeros es más fácil conseguir un objetivo?
- ¿Os gusta ayudar a los demás?



SIN TI NO LLEGO

> OBJETIVOS:

- Comprender que el deporte nos ayuda a relacionarnos.
- Concienciarnos sobre la importancia de la cooperación y la colaboración.
- Aumentar la cohesión del grupo.

> DESARROLLO:

Distribuiremos a los jugadores en grupos de 6 - 8 personas. Esta actividad consiste en darle a un compañero con el balón, pero sin tirárselo.

Dentro de una zona rectangular delimitada por conos (lo suficientemente grande para que se pueda correr, pero no demasiado para no alargar en exceso la actividad) el grupo deberá eliminar al adversario tocándole con el balón. El jugador de cada grupo que en cada momento tenga el balón en la mano es el cazador. El cazador no puede dar más de un paso con el balón en la mano. Sin el balón, los jugadores podrán dar tantos pasos como quieran. Además del balón del cazador, los jugadores tendrán un balón cada uno que irán conduciendo por el espacio desplazándose al mismo tiempo.

> REFLEXIÓN:

¿Habéis vivido alguna situación que no habrías podido superar sin ayuda? ¿Qué habéis aprendido?

El entrenador puede compartir la siguiente reflexión: A veces hay cosas que no podemos conseguir o que son muy costosas (en este caso no podemos dar más de un paso con la pelota en la mano), y por ello tenemos que pedir ayuda (pasar la pelota a un compañero). Si nos apoyamos los unos a los otros, nada podrá pararnos.

FÚTBOL COJO

> OBJETIVOS:

- Incrementar la empatía de los jugadores frente a situaciones de desequilibrio de poder.
- Mostrar la importancia del grupo en la ruptura del esquema dominio-sumisión.
- Motivar a los jugadores para que opten por roles de defensor en situación de desequilibrio de poder.

> DESARROLLO:

El entrenador dividirá a los jugadores en cuatro equipos de fútbol: dos equipos jugarán en una pista y los otros dos en la otra, simultáneamente (el número de partidos puede variar en función de las limitaciones del espacio). El entrenador dividirá a los jugadores según su habilidad, destinando a un equipo los más hábiles, y al otro los menos hábiles. Los dos mejores jugadores de todos que los reserve para hacer de árbitros en cada pista.

El entrenador les dejará jugar unos minutos, durante los que previsiblemente el equipo de los más hábiles empezará a ganar al otro en ambos partidos.

Pasado este tiempo, el entrenador se dirigirá a cada campo de fútbol e incluirá las nuevas normas para cada equipo: ahora los jugadores del “equipo de los buenos” no podrán usar su “pierna buena” (les pondrá una venda en esa pierna para que todos sepan qué pierna no pueden utilizar), y además el portero no podrá usar las manos; los jugadores del equipo que iba perdiendo jugarán con ventaja, ya que además el árbitro se pondrá a jugar con ellos (pero sin dejar de arbitrar). Los goles ahora valdrán el triple de lo normal.

Cuando hayan pasado 12 minutos desde el inicio de la actividad, el entrenador llamará a los jugadores al centro de uno de los campos para reflexionar sobre la dinámica, haciendo hincapié en cómo se ha sentido cada equipo.

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido con los cambios de normas?
- ¿Pensáis que existía un desequilibrio de poderes?
- ¿Creéis que es importante ayudar a alguien que no puede defenderse fácilmente por sí mismo?
¿Por qué?



CAPTURA LA BANDERA

> OBJETIVOS:

- Incrementar la empatía de los jugadores frente a situaciones de desequilibrio de poder.
- Mostrar la importancia del grupo en la ruptura del esquema dominio-sumisión.
- Motivar a los jugadores para que opten por roles de defensor en situación de desequilibrio de poder.

> DESARROLLO:

Para esta sesión dividiremos al grupo en dos equipos, uno compuesto sólo por dos jugadores y el otro por el resto del grupo. Todos los jugadores irán con un balón en el pie para trabajar la conducción del balón. El objetivo consiste en capturar las banderas del campo contrario y llevarlas, sin que nadie toque al jugador, hasta su propio campo. En cada campo habrá 5 banderas. Si un jugador que lleva bandera es tocado por un adversario queda eliminado, debe dejar la bandera donde estaba y volver a su campo. Los jugadores que sean tocados por cualquier adversario quedan eliminados.

Las normas del juego son las siguientes:

- No se vale coger al adversario, basta con tocarle. Si grupo es algo agresivo, se puede cambiar la norma y eliminar completamente el contacto físico: para eliminar un adversario habrá que lanzarle un peto y tocarle.
- No puede haber ningún defensor a 6 metros a la redonda de una bandera suya. Si el espacio de juego es un campo de fútbol, se puede utilizar el área de la portería.
- No puede haber más de 5 jugadores en campo contrario. En caso de que haya más, el último en entrar quedará eliminado.
- El que antes lleve una bandera contraria a su campo gana.

Pasados 5 minutos de juego, el entrenador reestructurará los equipos para que tengan el mismo número de jugadores cada uno. Hay que dejarles jugar hasta que queden 10 minutos para finalizar el entrenamiento.

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis sentido cómodos en estas situaciones?
- ¿Qué habéis pensado cuando vuestros compañeros os han ayudado a salir de estas situaciones de desequilibrio de poder?

PAQUETES DE ROLES (Específica Bullying)

> OBJETIVOS:

- Fomentar la inclusión y aceptar la diversidad.
- Trabajar la cohesión del grupo cambiando el punto de vista de cada uno.

> DESARROLLO:

Se juega en un campo que en el centro tenga una zona delimitada con conos.

Habrán diferentes grupos con los roles siguientes: acosadores, víctimas, observadores (se puede aumentar el número de roles para adaptarlo al grupo). Se da una etiqueta a cada participante con un rol que debe asumir en grupo. Cada grupo irá trotando, cogidos de las manos.

El entrenador dirá una consigna, y los jugadores que se sientan aludidos deberán ir al centro.

- Primero se empieza con acciones de la vida cotidiana (quién se levanta temprano, a quién le gusta quedar con los amigos, a quién le cuestan las matemáticas...).
- Después se utilizarán consignas relacionadas con las emociones (quién se ha enamorado, a quién han rechazado, quién se ha sentido apoyado por familia o amigos, etc.).
- Finalmente se utilizarán consignas relacionadas con situaciones de bullying (quién ha insultado alguna vez a alguien, quien se ha reído si han insultado a alguien, quién ha ayudado a la víctima cuando ha presenciado una agresión, quién se ha sentido víctima, quién ha compartido imágenes para burlarse de otra persona, etc.).

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis seguido los roles adjudicados? ¿Por qué?
- ¿Habéis pasado todos por el corro central?
- ¿Creéis que podemos ayudar a modificar los roles?
- ¿Creéis que todos, en un momento u otro, hemos sufrido y sentido situaciones negativas similares?

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

En esta actividad cada jugador tiene un balón para poder trabajar la conducción, o se puede hacer por grupos con un balón para trabajar el pase. Cuando el jugador se dirige al centro del campo, si en ese momento tenía el balón puede ir con conducción y volver, y si lo tenía otro compañero, que sigan los dos haciéndose pases.

TODO VALE ( Específica Bullying)

> OBJETIVOS:

- Fomentar el sentido de justicia.
- Promover el sentimiento de pertenencia al grupo.

> DESARROLLO:

Los participantes han de formar un círculo sentados. Para hacerlo se pueden coger de las manos y después sentarse en el suelo, de manera que quede un espacio adecuado entre los participantes.

Uno de los participantes debe quedar excluido del círculo y ponerse a caminar por el exterior del mismo, siempre en el mismo sentido.

El participante que está caminado por el exterior del círculo debe tocar la cabeza de uno de los del círculo.

Éste se levantará y echará a correr intentando pillar al que le ha tocado la cabeza. Esta pequeña carrera durará toda una vuelta del corro. Gana el primero que llegue al punto de inicio y se sienta en el lugar que ha quedado libre.

Después el jugador que no se haya podido sentar irá caminado por fuera del círculo buscando una cabeza que tocar para empezar otra carrera.

 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL**

El participante que queda excluido del círculo debe llevar un balón en el pie y otro en la mano. Cuando toque la cabeza de un compañero le dejará detrás el balón que lleva en la mano, para que en cuanto se levante pueda cogerlo y conducirlo para atraparlo.

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido cuando no formabais parte del grupo?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando otro no formaba parte del grupo?
- ¿Qué podemos hacer cuando vemos que alguien se siente excluido?

CUATRO EN RAYA (Específica Bullying)

> OBJETIVOS:

- Identificar reacciones positivas y negativas ante una situación de bullying.
- Potenciar la cohesión de grupo para ayudar a acabar con situaciones de agresiones.

> DESARROLLO:

Se hacen dos equipos que deben ir hasta el tablero del cuatro en raya haciendo relevos. Deben ir poniendo las fichas en casillas de acciones positivas ante el bullying con el objetivo de que las fichas formen 4 en raya.

PEDIR AYUDA	REÍR	CALLAR	NO REÍR LAS GRACIAS DEL ACOSADOR
FOMENTAR LA BURLA	MOSTRARSE RESPETUOSO	DECÍRSELO A UN ADULTO	COMPARTIR POR MÓVIL SITUACIONES DE BURLA
FALTAR AL RESPETO	HACER QUE TUS AMIGOS APOYEN A LA VÍCTIMA	DENUNCIAR UNA IMAGEN DE BURLA	DEJAR SOLA A LA VÍCTIMA
MOSTRARLE AL AGRESOR QUE NO TE PARECE BIEN	UTILIZAR APODOS DESPECTIVOS	INCITAR AGRESIONES	HACER SENTIR A LA VÍCTIMA QUE NO ESTÁ SOLA

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os ha sido más difícil?
- ¿Os ha sido fácil identificar las situaciones positivas?
- ¿Os ha llamado la atención algún aspecto positivo o negativo?

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

Realizar la actividad con un balón por participante, por pareja o por grupo.

CARGAS FUERA ( Específica Bullying)

> OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de pedir ayuda.
- Ser conscientes de las cargas emocionales que puede llevar otra persona.

> DESARROLLO:

Se hacen grupos diferentes. En cada grupo habrá una persona que recorrerá una distancia determinada. El resto del grupo serán cargas que deberá transportar. El entrenador les informa de que pueden pedir ayuda, aunque lo que ellos no saben es que esta ayuda implica librarse de cargas.

Después de la primera ronda, se hace una pequeña reflexión sobre por qué no han pedido ayuda y cómo se han sentido.

Se realiza una segunda ronda para ver si, sabiendo que se librarán de una carga, ahora sí piden ayuda.

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido en la primera ronda? ¿Y en la segunda?
- ¿Creéis que es importante pedir ayuda en situaciones de acoso?
- ¿Qué creéis que simbolizan las cargas?
- ¿Creéis que todos tenemos cargas o pensamientos negativos que nos frenan?
- ¿Creéis que es fácil pedir ayuda?
- ¿Creéis que hay que pedir ayuda a las primeras de cambio?

 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL**

Realizar la actividad con un balón en el pie.

ESTACIONES DEL BULLYING (Específica Bullying)

> OBJETIVOS:

- Hacer una recopilación de todos los aspectos trabajados sobre la prevención del bullying.
- Fomentar la comunicación dentro del grupo y saber pedir ayuda.

> DESARROLLO:

Se trata de un circuito de tres estaciones, donde se organizan dos grupos.

1. PRIMERA ESTACIÓN: AUTOCONTROL

Cada grupo tiene que construir una torre con conos, mientras intentan boicotear al otro equipo distrayéndole.

 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Los participantes tienen que desplazarse con el balón en el pie.

2. SEGUNDA ESTACIÓN: MOSTRAR RESPETO.

Hay un listado de acciones de la vida cotidiana, y los participantes los clasificarán según un semáforo dividido en:

- **Rojo:** Es bullying.
- **Amarillo:** No es bullying, pero molesta.
- **Verde:** Es una acción respetuosa.

 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Sitúense los diferentes colores del semáforo alejados entre sí para que los participantes tengan que desplazar el balón con el pie.



3. TERCERA ESTACIÓ:

El entrenador da la consigna de que tienen que formar una figura (por ejemplo, entre todos no poner más de 3 pies en el suelo, etc.).

Si lo consiguen, tienen que responder **VERDADERO** o **FALSO** a una pregunta.

PREGUNTAS:

- ¿El bullying es una broma entre chicos? **FALSO**
- Si eres víctima de bullying, ¿puede ser que tengas miedo, estés triste y no tengas ganas de entrenar? **VERDADERO**
- Si te consideran diferente al resto... ¿te mereces que te hagan bullying? **FALSO**
- Si te agreden, ¿es culpa tuya? **FALSO**
- ¿Ser agredido es normal, a todos nos ha pasado? **FALSO**
- Etc.

🔄 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Las figuras que se propongan deben estar relacionadas con el fútbol. Se puede decir: el portero, con las manos, los defensas sólo pueden utilizar la pierna buena... También se puede utilizar el balón como protagonista

> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Creéis que sabréis identificar una situación de acoso?
- ¿Ha cambiado vuestra actitud ante el bullying?
- ¿Qué habéis aprendido?

C. VUELTA A LA CALMA

SUPERAR EL MURO DEL BULLYING:

Se pone una cuerda a una determinada altura. Todos los miembros del equipo deben pasar al otro lado, por encima y sin tocar la cuerda. El entrenador hará la reflexión de que trabajando todos juntos, podemos superar los obstáculos.

JUEGO DE MÍMICA:

Cada participante escribe en un papel cosas que se le dan bien y otras que le gustaría mejorar. A continuación representa mediante mímica algo en lo que es bueno, y sus compañeros deberán adivinarlo.

🌀 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Como mínimo una de las cosas tiene que estar relacionada con el fútbol y debe tener el balón como protagonista.

EL NUDO HUMANO:

Los jugadores se dividen en grupos de cinco. Uno al lado del otro, los participantes de cada grupo formarán un círculo. En cada círculo deberán coger las manos de un compañero que no sean los que tengan justo al lado. Deben asegurarse de tener cogidas las manos de dos compañeros diferentes. El juego consistirá en intentar deshacer el nudo sin que nadie suelte las manos y conseguir formar nuevamente el corro inicial.

LA BARCA EN ALTA MAR:

Todos los participantes se suben a una barca imaginaria delimitada con conos. El entrenador explica que es una barca en medio del océano y tienen que sobrevivir.

A continuación va diciendo las consignas para que los participantes se pongan de acuerdo para echar a alguien del barco:

- Divertido
- Inteligente
- Malhumorado
- Líder
- Etc.

Al final sólo debe quedar uno.

🌀 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Se delimita un espacio pequeño con conos como si fuera la barca y todos los participantes deben ir con un balón en el pie. Cuando se dicen las consignas, primero deben ponerse todos de acuerdo y después tienen que conseguir entre todos echar fuera del espacio al que hayan escogido.



CORRESPONDENCIA:

Cada participante tiene un sobre con su nombre, en el que cada compañero debe escribir tres adjetivos positivos que le describan. Cada participante se llevará a casa su correspondencia.

🌀 **ADAPTACIÓN AL FÚTBOL.** Los jugadores pueden desplazarse por el espacio con el balón, al encontrarse a un compañero delante le tendrán que driblar y después detenerse para que les escriba el adjetivo positivo que el compañero quiera.

HAGAMOS UN LAZO

Los participantes deberán intentar atarse los cordones de la zapatilla con una sola mano, por parejas. Uno tendrá la mano izquierda libre y con la mano derecha cogerá la mano izquierda del compañero. Y su compañero hará lo propio pero a la inversa. Los compañeros deberán atarse los cordones de las zapatillas con sus manos libres. No pueden usar las manos que tienen cogidas.

6. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Las estrategias educativas tienen como objetivo dar pautas de actuación a los entrenadores ante indicios de bullying y/o situaciones de conflicto o de exclusión, que hay que abordar de forma precoz.

Para mejorar la convivencia y prevenir situaciones de bullying o acoso entre iguales, hay que desarrollar e implementar acciones globales que se deberían articular a tres niveles.

PREVENCIÓN. Incluye todas aquellas estrategias genéricas encaminadas a mejorar la convivencia de los grupos: la gestión democrática y participativa, la inclusión de actividades de educación socioemocional, la implantación de la mediación entre iguales como una estrategia de resolución pacífica de conflictos, la aplicación de una disciplina positiva coherente y consistente, y la utilización de una metodología de enseñanza-aprendizaje basada en la cooperación y el trabajo en equipo, por ejemplo.

DETECCIÓN E INTERVENCIÓN PRIMARIA. Se refiere a aquellas estrategias que tienen como objetivo sensibilizar a los niños hacia las situaciones de acoso, detectarlas en sus inicios e intervenir lo más rápidamente posible para evitar que se consoliden.

INTERVENCIÓN Y RESTAURACIÓN. Son estrategias dirigidas a poner fin a las situaciones consolidadas de acoso para minimizar el impacto que haya podido tener sobre los niños implicados.

En el cuadro siguiente se presentan varios tipos de estrategias aplicables según las fases del bullying:

FASES DEL BULLYING	¿QUÉ PODEMOS APLICAR?
PREVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo de normas • Mediación entre iguales • Tutoría entre iguales • Carta de compromiso pedagógico • Asamblea • Buzón • Control zonas de riesgo • Sociograma
INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Buzón • Documento de registro • Protocolo de actuación
RESTAURACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Círculos restaurativos



Tanto los casos como las estrategias planteadas sólo son una selección de ejemplos tipo que se han considerado adecuados. En ningún caso son las únicas soluciones adecuadas ni los únicos casos que pueden darse.

ACUERDO DE NORMAS:

El acuerdo de normas es una estrategia preventiva que pretende hacer partícipes y corresponsables al conjunto del grupo en la aplicación y consecución de las normas. Las normas deberán fijarse de forma consensuada con todo el grupo, y se planificarán con el fin último de conseguir el bienestar del mismo.

Las normas se fijarán en aspectos como favorecer la empatía, romper el silencio y promover la entrada en acción de los observadores/espectadores.

Las normas estarán visibles (en un póster por ejemplo) y estarán formuladas, a ser posible, en positivo, para fomentar una acción proactiva.

Por ejemplo, pueden ser: *“Respetar la diferencia y la diversidad de todas las personas del grupo”, “Llamar a los compañeros por su nombre”, “Intentar ayudar a los que sufren alguna agresión”, “Estar atentos a si algún niño está aislado”, “Pedir ayuda si vemos...”, “Limitar el uso del móvil fuera de los vestuarios”...*

MEDIACIÓN ENTRE IGUALES:

La mediación es un proceso educativo para gestionar los conflictos de convivencia que surgen en los espacios de relación entre iguales.

La mediación es una herramienta eficaz de pacificación social, que fomenta la asunción de responsabilidades por las acciones personales y que supone beneficios para todos los participantes: para unos porque les hace conscientes de las consecuencias de sus actos y les ofrece una vía reparadora, alternativa a la sanción; para los otros porque les permite expresarse y valorar el daño recibido, y aceptar las disculpas y los compromisos de los demás; y para toda la comunidad, porque queda fortalecida y más legitimada en su primordial función socializadora.

La mediación es una estrategia para la gestión de conflictos interpersonales y está basada, entre otros, en los principios de: **voluntariedad**, según la cual las personas implicadas en el conflicto no solamente son libres de acogerse o no a la mediación, sino también de abandonarla en cualquier momento del proceso; **imparcialidad** de la persona mediadora, que debe ayudar a los participantes a llegar a un acuerdo sin imponer ninguna solución ni medida concretas, ni tomar partido; y de **confidencialidad**, que obliga a la persona mediadora y a los participantes a no revelar nada a otros sobre el proceso de mediación.

La mediación se puede aplicar únicamente como **estrategia preventiva**.

En ningún caso se puede usar la mediación para intervenir ante una acción reiterada y sistemática de violencia o maltrato, esto es, bullying. La mediación es aplicable en situaciones de resolución de conflicto entre dos personas en situación de igualdad, pero si se aplicara al bullying con su desequilibrio de poderes, trabajar conjuntamente con la víctima y el agresor agravaría la situación.

De hecho, la mediación supondría exponer a mayor riesgo al niño víctima de bullying, provocándole revictimización e indefensión aprendida, así como la pérdida de confianza hacia los adultos. Además, como consecuencia de la mediación, el acoso puede mutar de directo a indirecto (sustracción de objetos, ciberacoso...) y por tanto, podría continuar aunque invisible a la mirada de los adultos.

Por último, se puede ofrecer también la mediación como estrategia de reparación o de reconciliación una vez aplicada una medida correctora o una sanción, a fin de restablecer la confianza entre las personas y proporcionar nuevos elementos de respuesta en situaciones similares que puedan producirse.

TUTORÍA ENTRE IGUALES:

La tutoría entre iguales es un método de aprendizaje cooperativo basado en el establecimiento de parejas de niños con una relación asimétrica (uno que adopte el rol de tutor y otro el rol de tutelado), con un objetivo común, conocido y compartido, que se logra a través de un marco de relación planificado por el tutor responsable del grupo.

La tutoría entre iguales es ampliamente utilizada en muchos países (bajo la denominación de Peer Tutoring), tanto en la educación reglada como la no reglada y en todos los niveles educativos. Es recomendada por expertos en educación, como la UNESCO, como una de las prácticas instructivas más efectivas para la educación de calidad (Topping, 2000).

Las estrategias de aprendizaje entre iguales, como la tutoría entre iguales, son instrumentos de atención a la diversidad que fomentan la capacidad mediadora de niños y jóvenes (apoyarse para aprender) y que sacan partido de las diferencias de nivel entre compañeros.

Se trata de niños mayores que acompañan voluntariamente a otros que acaban de incorporarse. Son voluntarios mayores entrenados en habilidades interpersonales, como la escucha activa, la asertividad y el liderazgo, para ofrecer apoyo y amistad de manera informal a aquellos que son más vulnerables.

Corresponde a los responsables asignar y autorizar a quien hará de tutor, teniendo en cuenta las características de cada niño. Posteriormente habrá que acompañar a los niños tutores y disponer de espacios de seguimiento y formación.



CARTA DE COMPROMISO PEDAGÓGICO:

La carta de compromiso pedagógico es un documento que puede emplearse como recurso preventivo (tipo acuerdo de normas) donde se expresan los objetivos necesarios para favorecer, en un entorno de convivencia y respeto, el desarrollo de las actividades.

Recoge los compromisos que las familias, niños, jóvenes y el club aceptan para alcanzar estos objetivos, y se elabora y cuenta con la colaboración de la comunidad según los principios, criterios y valores de su proyecto educativo. Esta carta establece un marco de comunicación que posibilita la corresponsabilidad y la coordinación de las acciones socioeducativas entre familias y entrenadores.

Los niños y jóvenes deben conocer qué es esta carta de compromiso y su contenido, ya que responde a los principios educativos del club y de las familias. Se recomienda que a partir de los 10 años los niños tengan que firmarla, para reforzar así su implicación en el propio proceso de aprendizaje.

Como recurso de prevención ante el bullying, la carta puede recoger medidas como las siguientes.

FAMILIA:

- Ser un modelo positivo de convivencia, promoviendo las habilidades sociales básicas.
- Utilizar un lenguaje respetuoso.
- Mantener una buena comunicación con el club mediante los canales disponibles.
- Enseñar a los jóvenes a tratar con respeto a todas las personas.
- Conocer y fomentar las normas que ayudan a establecer un clima de convivencia y de relación positiva, tanto entre compañeros como con los entrenadores.

NIÑOS/JÓVENES:

- Procurar mantener relaciones armónicas y gestionar positivamente los conflictos.
- Tratar con respeto a todas las personas.
- Respetar las normas que ayudan a establecer un clima de convivencia y de relación positiva, tanto entre los compañeros como con los entrenadores.

ASAMBLEA:

La asamblea es la reunión de todos los miembros de un grupo.

La asamblea proporciona a los niños un espacio de discusión para plantear los problemas que les afectan, es el lugar donde pueden expresar su opinión, tomar decisiones, hablar de las inquietudes que quieran plantear, llegar a acuerdos, establecer las normas que crean necesarias y, por tanto, practicar actitudes democráticas y aumentar su implicación.

Los motores indiscutibles de la asamblea son la participación y el diálogo. Y estos son, precisamente, los elementos definitorios alrededor de los cuales giran el respeto, el trabajo en equipo y la convivencia.

Se recomienda que la asamblea sea un espacio habitual para sondear el clima del grupo, ayudar a reconducir conflictos ordinarios, y por tanto, prevenir situaciones de acoso entre iguales.

BUZÓN:

El buzón es una de las estrategias que se pueden implementar para la detección y denuncia de acoso entre iguales, y contribuye a romper la “ley del silencio” que subyace en las dinámicas de bullying.

El buzón es un canal de comunicación que puede amplificarse poniéndolo en un espacio que esté a mano de los niños/jóvenes. Cada grupo, con su responsable, fijará las normas de uso.

Habrà que explicarles que el buzón servirá tanto para comunicaciones positivas como negativas (para no estigmatizar su uso y vincularlo sólo con denuncias), que sólo lo abrirá y leerá sus mensajes el responsable/entrenador, y que se respetará absolutamente la confidencialidad. Se recomienda designar a varios responsables del buzón para poder recoger otros tipos de acoso (por ej. sexual).

El responsable compartirá los mensajes que considere que contribuyen a mantener un clima positivo dentro del grupo.

El buzón en ningún caso sirve para eludir la responsabilidad de observación del grupo. Hay que mantener los ojos abiertos hacia la prevención, los vínculos que se generan en el grupo y la detección de posibles indicadores.

CONTROL DE ZONAS DE RIESGO (VESTUARIOS, PASILLOS, ZONAS CERRADAS...)

Como es bien sabido, el acoso suele ser invisible a los ojos de los adultos, porque en muchas ocasiones se produce en momentos o espacios en los que el adulto no está presente. Por este motivo es primordial disponer de un plan de vigilancia y control en aquellas zonas de mayor riesgo (vestuarios, pasillos...) y en momentos clave (tiempos de descanso, vestuarios, entrada y salida, en ausencia de los entrenadores...).

En estos casos es importante asegurar la presencia de un adulto o bien disponer de apoyos que complementen la vigilancia.

Sin embargo, el control en ningún caso debe vulnerar el derecho a la intimidad ni derivar en situaciones de negligencia, por ejemplo que el adulto entre a los vestuarios donde están los menores, que espíe las conversaciones, mensajes o imágenes del móvil del menor...



SOCIOGRAMA:

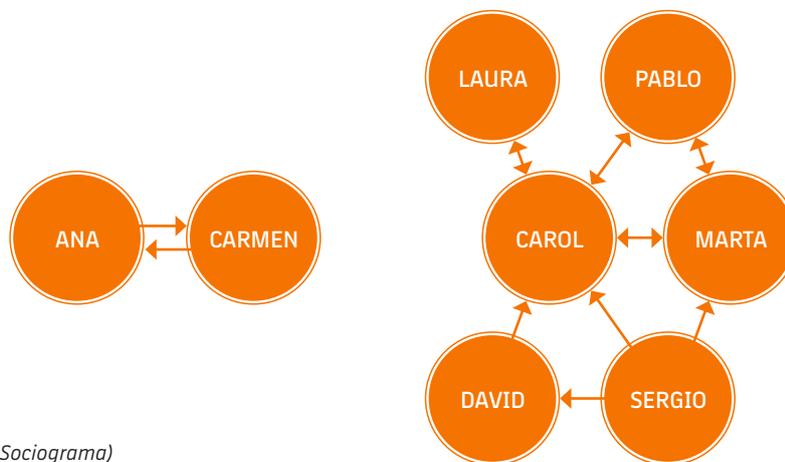
El sociograma es una estrategia que sirve para conocer el sistema de relaciones existentes en los grupos y el lugar que ocupa cada sujeto dentro de este sistema.

En los espacios de relación entre iguales (como son las actividades deportivas) la elaboración del sociograma puede ser una ayuda de gran importancia. De hecho, aporta información altamente significativa sobre la red de interrelaciones, de aceptación y de rechazo que une o separa a cada miembro del grupo.

En relación al bullying, dependiendo de las variables, puede ayudar a identificar a los miembros de los grupos implicados en conductas de maltrato físico, verbal y relacional, tanto en el rol de agresor como en el de víctima, así como a los que presentan conductas prosociales. Puede ser útil para sensibilizar a los niños, y además, dibujar el mapa relacional del grupo ayuda a planificar la intervención ante una situación inicial de maltrato.

El sociograma se inicia con la elaboración de un cuestionario con una serie de preguntas a propósito de las preferencias y rechazos entre compañeros.

La segunda fase consiste en la aplicación del cuestionario, que todos deben contestar individualmente y por escrito. Una vez se ha recogido la información, se pasa a la representación gráfica de los resultados. En la última fase, el responsable del grupo interpretará los resultados.



(Ver anexo Sociograma)

DOCUMENTO DE REGISTRO:

El documento de registro permite sistematizar observaciones referidas a relatos, conductas... que pueden registrarse desde el primer momento en que se detecten conflictos e indicios de acoso.

El equipo designado, en caso de que se considere adecuado, recogerá información sobre el hecho sucedido hablando con los referentes de los implicados, sus familias y otros miembros de la comunidad educativa.

Es importante que la obtención de información se haga desde el respeto y la no estigmatización del niño. Se recomienda protocolizar la recogida de información a través de un modelo de registro.

(Veure annex)

CÍRCULOS RESTAURATIVOS:

Las prácticas restaurativas tienen su origen en la justicia restaurativa. Ofrecen herramientas que permiten prevenir, detectar, gestionar y resolver situaciones de conflicto o problemas para mejorar la convivencia y reforzar los vínculos afectivos entre las personas afectadas por estas situaciones.

El círculo restaurativo se apoya en la comunidad, en la reconstrucción de relaciones, en la responsabilidad y en la confianza para manejar conflictos de manera conjunta, dialogada y participativa.

A menudo los niños no prevén ni comprenden el impacto real de sus actos sobre los demás. Una de las singularidades de esta estrategia es que da voz a todos los participantes, tanto a las personas protagonistas del conflicto como a aquellas que se han visto afectadas por la situación. Se proporciona un escenario nuevo en el que se dialoga en plano de igualdad, se comparten los puntos de vista de los demás, y se expresan motivos y necesidades. Así cada cual puede asumir su responsabilidad y proponer mejoras que contribuyan a alcanzar acuerdos, a restablecer las relaciones y, en definitiva, a que todos se sientan mejor.

Por otra parte, en el círculo restaurativo se enfatiza que la persona o personas que hayan cometido el daño asuman sus responsabilidades y obligaciones para compensar a la persona o personas a las que han hecho daño, y así reparar las relaciones deterioradas entre ellos y en el resto de la comunidad.

Los participantes del círculo restaurativo se reúnen de forma voluntaria con la ayuda de una persona facilitadora que les explicará el funcionamiento del círculo, y que además velará por que se respete el turno de palabra para asegurar que todos los participantes tengan la posibilidad de hablar y ser escuchados, así como de escuchar a los demás.

PREGUNTAS PARA OFENSORES:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué pensabas en ese momento?
- ¿En qué has pensado después del incidente?
- ¿Quién o quienes crees que han resultado afectados por tus acciones?
- ¿Cómo crees que se han visto afectados?
- ¿Cómo te sientes por eso?
- ¿Qué puedes hacer para arreglar esta situación?

PREGUNTAS PARA LAS PERSONAS OFENDIDAS:

- ¿Cuál fue tu reacción en el momento del incidente?
- ¿Cómo te sientes respecto a lo que pasó?
- ¿Qué es lo que te ha sido más difícil?
- ¿Cómo reaccionaron tus amigos o tu familia al saberlo?
- ¿Cuál te gustaría que fuera el resultado de esta reunión?
- ¿Qué puedes hacer para arreglar esta situación?

El resto de personas también expresarán sus sentimientos respecto a lo que pasó y expresarán qué pueden aportar para mejorar las relaciones.

7. EJEMPLO DE CASOS



Este manual propone varias situaciones inspiradas en casos reales, y ofrece un abanico no exhaustivo de estrategias para afrontarlas.

CASO 1: JUGADOR SILENCIOSO

Laura es una niña de 12 años que lleva cinco jugando en el mismo equipo de vóley. El juego se le da muy bien pero le cuesta relacionarse con sus compañeras, y aunque tiene cosas que decir, le cuesta expresarse ante el grupo. Cuando hay que tomar una decisión en grupo, ella no opina y deja hacer al resto, tal vez por timidez, por miedo a hacer el ridículo, o simplemente para pasar desapercibida.

A ojos del entrenador, es una participante modelo porque no es conflictiva y cumple las directrices a la primera.

Pero Laura se siente sola, no se siente parte del grupo.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Sociograma 	Ayudará a conocer las interrelaciones entre los miembros del grupo y la posición que ocupa cada cual dentro del grupo.
<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo de normas 	Para fomentar que los niños estén atentos a si algún compañero se encuentra aislado.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual incluya a un participante dentro del grupo de iguales.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de cohesión 	Para unir al grupo y que aprendan de una manera dinámica y divertida a trabajar en equipo.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas que promueven las cosas que tenemos en común 	Para que los miembros del grupo se conozcan entre sí y puedan descubrir que tienen cosas en común.

CASO 2: APODOS DESPECTIVOS ENTRE COMPAÑEROS

Juan es un niño de 13 años que no da mucha importancia a los hábitos saludables y tiene sobrepeso.

Sus compañeros de hockey no le suelen llamar por su nombre, sino que le llaman “godzilla”. Él no se reconoce en esa palabra y no le hace ninguna gracia, pero les sigue la corriente por miedo a ser excluido de los juegos o del grupo de amigos.

Lista de estrategias educativas:

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Buzón 	Como instrumento que sirve para recoger de forma anónima el sufrimiento de los niños.
<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo de normas 	Para consensuar no utilizar apodos despectivos que hieran los sentimientos de los demás.
<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea 	Sirve para abrir un espacio de diálogo donde los niños acuerden sus normas de convivencia.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	<p>Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar que no le gusta ser conocido por esa palabra.</p> <p>Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.</p>

CASO 3: DIVERSIDAD CULTURAL

Alí ya tiene 8 años. Marcos, uno de sus compañeros, a veces le insulta. Le pone motes por tener un color de piel diferente al resto de compañeros. Alí se siente mal cuando Marcos le llama con motes despectivos. Cuando Alí sale a la pista, se esconde en un rincón donde nadie le vea. Pero Laia, una compañera, le ha visto llorar a escondidas después de ser ofendido por Marcos.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Mediación entre iguales 	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual incluya a un participante dentro del grupo de iguales.
<ul style="list-style-type: none"> • Control zonas de riesgo 	Para poder detectar posibles situaciones de acoso en aquellos espacios que están fuera del control de los adultos.
<ul style="list-style-type: none"> • Círculos restaurativos 	Estrategia educativa que sirve para restaurar emocionalmente un conflicto entre diferentes miembros.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar que no le gusta ser conocido por esa palabra. Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de pluriculturalidad 	Que el grupo aprenda de una manera dinámica la convivencia entre culturas diferentes.

CASO 4: JUGADOR NUEVO

Esteban es un chico de 14 años que esta temporada se ha incorporado a un nuevo grupo. Desde que ha entrado en el equipo parece que no ha conectado con los compañeros, y le cuesta relacionarse con el resto.

Al principio algunos compañeros intentaron relacionarse con él, pero es muy tímido y no dio el paso. Ahora ya empiezan a hacer comentarios negativos sobre él.

Cuando le preguntan si está bien, Esteban siempre dice que sí, aunque desde hace unas dos semanas parece estar algo más triste.

Esteban empieza a sentirse mal por los comentarios, que ahora ya se han convertido en insultos frecuentes. Pero no quiere ni que sus padres ni los monitores se enteren porque le da vergüenza, y porque no quiere que le cojan más manía.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Mediación entre iguales 	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas
<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea 	Para tratar un tema o conflicto que afecta a todos los participantes del grupo de una manera democrática para llegar a una solución o acuerdo.
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Documento de registro 	Para recoger de forma sistematizada el relato desde la primera observación de cambio de conducta.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual incluya a un participante dentro del grupo de iguales.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de respeto 	Para que el grupo aprenda de una manera dinámica y experiencial la importancia del respeto a la diversidad para una buena convivencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de cohesión 	Para fomentar el sentimiento de grupo y que aprendan de una manera dinámica a trabajar en equipo.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas cooperativas 	Para mejorar el trabajo en equipo y el compañerismo de una manera dinámica.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas que promueven las cosas que tenemos en común. 	Para que los miembros del grupo se conozcan entre sí y puedan descubrir las cosas que tienen en común.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de empatía 	Para promover la empatía del resto de compañeros y que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.

CASO 5: UNA CHICA EN EL EQUIPO

Amanda es una niña de 13 años que forma parte del equipo de básquet del barrio. En los entrenamientos no le suelen pasar el balón porque suponen que no conseguirá encestar, porque todo el mundo sabe que las chicas no saben jugar al básquet.

Amanda oye comentarios despectivos sobre ella cada vez que no consigue encestar o comete algún error. Estos comentarios le hacen daño, aunque no se lo ha dicho a nadie. Incluso ha llegado a pensar en dejar la actividad porque dice que ya no le gusta.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Mediación entre iguales 	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual introduzca un participante dentro del grupo de iguales.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de respeto 	Para que el grupo aprenda de una manera dinámica y experiencial la importancia del respeto a la diversidad para una buena convivencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de igualdad de género 	Para aprender de una manera dinámica a romper prejuicios y barreras de desigualdad entre géneros.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar lo que no le gusta. Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.

CASO 6: BURLARSE DE UN COMPAÑERO

Miguel es un niño de 10 años que juega en un equipo de rugby. Durante las sesiones todo va bien y participa de la actividad con normalidad.

Pero cuando llega el momento de ir a los vestuarios, dice que no se ducha porque no ha traído ropa, que ya se duchará en casa.

Esto acaba convirtiéndose en una rutina, hasta que el entrenador habla con él y consigue que le reconozca que en el vestuario se burlan de él.

El entrenador hasta ese momento desconocía la problemática, ya que durante la sesión todo funciona correctamente y no ha visto faltas de respeto.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Mediación entre iguales 	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al Compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Círculos restaurativos 	Estrategia educativa que sirve para restaurar emocionalmente un conflicto entre diferentes miembros.
<ul style="list-style-type: none"> • Documento de registro 	Para recoger de forma sistematizada el relato desde la primera revelación.
<ul style="list-style-type: none"> • Control de zonas de riesgo 	Para aumentar la vigilancia de espacios como el vestuario con la colaboración de otros compañeros.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual introduzca un participante dentro del grupo de iguales.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de respeto 	Para que el grupo aprenda de una manera dinámica y experiencial la importancia del respeto a la diversidad para una buena convivencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar lo que no le gusta. Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.

CASO 7: CRÍTICA POR ALGUNA ACCIÓN REALIZADA

Carlos tiene 11 años y juega en un equipo de fútbol del instituto. Es un niño algo inseguro, pero le gusta mucho el deporte y en este espacio se encuentra más cómodo.

Durante un entrenamiento recibe una asistencia ante la portería, pero al chutar resulta que por mala suerte no consigue marcar.

Todos los compañeros le critican por haber fallado, aunque siguen jugando como si nada.

Esto hace que Carlos se sienta más inseguro, de modo que después en una situación parecida, en lugar de chutar él mismo opta por pasar el balón a un compañero para no volver a meter la pata.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Mediación entre iguales 	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Círculos restaurativos 	Estrategia educativa que sirve para restaurar emocionalmente un conflicto entre diferentes miembros.
<ul style="list-style-type: none"> • Tutoría entre iguales 	Para que un igual introduzca un participante dentro del grupo de iguales.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de respeto 	Para que el grupo aprenda de una manera dinámica y experiencial la importancia del respeto a la diversidad para una buena convivencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar lo que no le gusta. Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.

CASO 8: UN NIÑO QUE SIEMPRE QUEDA EXCLUIDO

Rodrigo es un niño de 12 años que juega a balonmano. El deporte no le va mucho, por lo que es el último en ser elegido por sus compañeros cuando hacen equipos.

Esta situación se repite en cada entrenamiento, y aunque Rodrigo no dice nada, se siente muy mal.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Buzón 	Para recoger de forma anónima el sufrimiento de los niños.
<ul style="list-style-type: none"> • Sociograma 	Para conocer las interrelaciones entre los miembros del grupo y la posición que ocupa cada cual dentro del grupo.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de cohesión 	Para fomentar el sentimiento de grupo y que aprendan de una manera dinámica a trabajar en equipo.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas cooperativas 	Para mejorar el trabajo en equipo y el compañerismo de una manera dinámica.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de empatía 	Para entender a la otra persona y saber ponerse en su piel para comprenderla.



CASO 9: UNA PELEA

María es una chica de 15 años que practica atletismo federado. Siempre va a lo suyo y no se mete con nadie. Pero sus compañeras sí se meten con ella porque gana más medallas que ellas.

Un día de repente le da un puñetazo a Juana, aparentemente sin razón, con lo cual todo el mundo queda muy sorprendido.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR	
<ul style="list-style-type: none">• Parar el juego y proteger a los menores	Para impedir que la situación se agrave y separar a los afectados para que no se hagan daño.
<ul style="list-style-type: none">• Documento de registro	Para recoger de forma sistematizada el relato desde la primera revelación.
<ul style="list-style-type: none">• Mediación entre iguales	Para solucionar un conflicto entre dos o más personas.
<ul style="list-style-type: none">• Carta de compromiso pedagógico	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none">• Círculos restaurativos	Estrategia educativa que sirve para restaurar emocionalmente un conflicto entre diferentes miembros.
OTRAS RECOMENDACIONES	
<ul style="list-style-type: none">• Dinámicas de respeto	Para que el grupo aprenda de una manera dinámica y experiencial la importancia del respeto a la diversidad para una buena convivencia.
<ul style="list-style-type: none">• Dinámicas socioemocionales	Para promover la asertividad que ayude al niño a expresar lo que no le gusta. Y promover la empatía del resto de compañeros para que puedan ser capaces de comprender los sentimientos de los demás.

CASO 10: USO DE LAS REDES SOCIALES

Mario es un niño de 14 años que practica patinaje artístico. Es algo introvertido y le cuesta hacer amigos.

El otro día sus compañeros le gastaron una broma en el vestuario, la grabaron y la colgaron en Internet. Rápidamente todo el mundo vio la broma e hizo comentarios sobre la reacción de Mario.

Mario, vista la repercusión que ha tenido el vídeo en el club, ya no quiere salir de casa porque todo el mundo habla de lo mismo.

¿QUÉ PUEDES HACER?	¿PARA QUÉ SIRVE?
ESTRATEGIAS A APLICAR <ul style="list-style-type: none"> • Activar protocolo 	Para tomar medidas para evitar repercusiones negativas para las víctimas en las redes sociales.
<ul style="list-style-type: none"> • Taller del buen uso de las TIC 	Para educar en el uso responsable de las redes sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdo de normas 	Para evitar impactos negativos con el mal uso de las redes sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Carta de compromiso pedagógico 	Para dar importancia al compromiso, haciendo que los participantes se comprometan a un cambio, elaborando un escrito formal.
<ul style="list-style-type: none"> • Círculos restaurativos 	Estrategia educativa que sirve para restaurar emocionalmente un conflicto entre diferentes miembros.
OTRAS RECOMENDACIONES <ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas de respeto 	<p>Para que el grupo aprenda de una manera dinámica lo importante que es preservar la convivencia.</p> <p>Desde la propia experiencia podrán entender qué es el respeto y para qué sirve.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales 	Para entender a la otra persona y saber ponerse en su piel para comprenderla.

8. PROPUESTA DE ACTUACIÓN: PROTOCOLO DE PROTECCIÓN DEL MENOR

El protocolo presentado en este manual pretende ser una guía de mínimos estandarizada que ayude a establecer criterios y pautas de actuación en caso de acoso.

Su finalidad es servir de ejemplo para que cada club lo pueda desarrollar, adaptar y aplicar en función de su realidad, contexto, recursos...

Será conveniente que el diseño del protocolo contemple las siguientes fases:



PERSONA DE REFERENCIA DEL CLUB PARA LA PROTECCIÓN DEL MENOR

Como medida preventiva, se recomienda designar la figura de Referente en casos de acoso: una persona interna y próxima a los niños, con especial sensibilidad y capacidad de comunicación para tratar los asuntos de este Protocolo. Así se creará un canal de comunicación específico como medio principal de denuncias relacionadas con posibles abusos o acosos a menores.

COMITÉ DE EVALUACIÓN

Estará compuesto por miembros interdisciplinarios que aseguren la evaluación y seguimiento del caso.

Se recomienda contar con alguna persona externa con el objetivo de asegurar la objetividad de un experto en la materia.

FASE 0: ASEGURAR UN ENTORNO DE TOLERANCIA O A LA VIOLENCIA

Se recomienda tomar las siguientes medidas de prevención:

- Asegurarse de que todos profesionales del club que trabajen con menores presenten certificados de antecedentes penales negativos en cuanto a delitos de carácter sexual.
- Código de conducta del club (ver anexo) y contar con apoyos visibles que recuerden el código de conducta.
- Formar a los entrenadores en temas de protección a los menores: acoso sexual, bullying...
- Incorporar a la práctica deportiva dinámicas y estrategias de prevención.

FASE 1: DETECCIÓN Y COMUNICACIÓN

El procedimiento se inicia con la comunicación verbal o escrita formulada por la posible víctima, su representante legal, testigos o cualquier persona que tenga conocimiento de la situación de acoso. La identificación es la primera condición para poder intervenir, y debe ser lo más rápida posible para evitar consecuencias graves.

En caso de bullying manifiesto, se aconseja aplicar las medidas de protección y actuación.

FASE 2: ANÁLISIS DE INFORMACIÓN E INVESTIGACIÓN

El Referente recopilará el máximo de información posible para poder efectuar una primera valoración y contrastarla con los indicadores de detección. A tal efecto, entrevistará a las personas afectadas -denunciante, denunciado, presunta víctima-, y a los testigos y otras personas de interés, y plasmará la información en una hoja de registro o informe.

La investigación deberá realizarse de acuerdo con los principios de confidencialidad, celeridad, prudencia, y con la máxima sensibilidad y respeto hacia las personas implicadas, priorizando los casos en los que se vean involucradas personas menores de edad y su protección, y dando prioridad en todo el procedimiento al interés del menor.

FASE 3: EVALUACIÓN

Las personas que constituyan el comité de evaluación se reunirán con carácter urgente para valorar el informe.

También acordarán alguna de las siguientes medidas:

- Acompañamiento, apoyo y asesoramiento a la persona afectada.
- En su caso, prohibir la entrada al agresor a las instalaciones adscritas al club.
- Cualquier otra que, de acuerdo con la legislación vigente, pudiera ser aplicable.

En cualquier caso, la posible víctima podrá ejercer cuantas actuaciones considere pertinentes en defensa de sus derechos.

FASE 4: SEGUIMIENTO DEL CASO

Mientras la persona afectada siga en el club, será necesario que el Referente se coordine con los profesionales de los servicios que intervengan en el caso para tener conocimiento de su situación, entender e interpretar sus conductas, así como ofrecer espacios de escucha y contención emocional.

En todo caso el club llevará a cabo, en el ámbito de sus competencias, todas las actuaciones necesarias para la defensa y protección del menor.

FASE 5: EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROTOCOLO

Con carácter anual, el Comité de Evaluación realizará una evaluación de la adecuación del Protocolo a las necesidades para las que fue creado, y en su caso, propondrá al órgano competente del club las modificaciones oportunas.

9. MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE BULLYING

ACTUACIONES HACIA EL NIÑO ACOSADO

Las actuaciones y medidas propuestas a continuación deberían basarse en la situación de partida del niño acosado y sus posibilidades, para que con el apoyo necesario, pueda asumir y participar en el proceso personal de transformación del conflicto.

Las medidas deberían centrarse en los siguientes ejes:

- La observación atenta por parte del entrenador para evitar nuevas situaciones de acoso.
- El acompañamiento y seguimiento por parte de un entrenador referente con quien el niño tenga confianza y una relación empática y afectiva.
- El impulso de estrategias educativas de ayuda entre iguales, compañeros-mentores que puedan aportar tranquilidad y confianza, y contribuir a que no se repitan estas situaciones.
- Favorecer el acompañamiento a los niños agredidos y la implicación del resto del grupo, evitando situaciones de aislamiento (especialmente en vestuarios, pasillos, espacios sin vigilancia...).
- Solicitar la colaboración y el compromiso de la familia.
- Favorecer una actitud positiva hacia el cambio.

ACTUACIONES HACIA EL NIÑO EN ROL DE ACOSADOR

En una situación de acoso, además de la persona o personas acosadoras, puede haber otros que animen o que observen sin participar directamente, pero que con esta actitud toleran el acoso. Por este motivo hay que prever acciones hacia los niños acosadores, pero también hacia los demás que estaban presentes en el momento de los hechos.

1. MEDIDAS DE CONTROL:

- Entrevistar al acosador individualmente para hacerlo partícipe de estas medidas, transmitiéndole la voluntad de ayudarlo a cambiar de rol.
- Acordar actuaciones que permitan al acosador ejercer un autocontrol y autorreflexión sobre la conducta de acoso, y sobre los efectos que tiene sobre sí mismo y sobre la persona acosada que le ayuden a entender el conflicto y evitar situaciones similares (por ejemplo, dinámicas de grupo para trabajar el conflicto y sus consecuencias, autorreflexión, etc.).

2. RESPONSABILIDADES:

- Hay que dejar clara la responsabilidad que entrañan los actos de cada cual. Esto implica que, además de las medidas sancionadoras pertinentes, el acosador tiene que pedir disculpas al acosado y/o realizar acciones concretas de reparación. Las sanciones tendrán carácter reparador y educativo, y se velará por que sean proporcionadas y relacionadas con los hechos.

3. OTRAS MEDIDAS EDUCATIVAS:

Paralelamente, es importante establecer medidas educativas para:

- Ayudarle a establecer vínculos con otros compañeros, de manera que se sienta parte del grupo, asuma las responsabilidades que le corresponden y favorezca la inclusión de otros dentro del grupo.
- Proponer técnicas cognitivas de autocontrol y gestión de las emociones.
- Desarrollar las habilidades sociales y trabajar la empatía.

También habrá que considerar si los hechos pueden constituir falta o delito y, por tanto, ser comunicados a las autoridades pertinentes.

ACTUACIONES HACIA LOS REFORZADORES

En el caso de los niños reforzadores o seguidores, es importante:

- Fomentar valores como el respeto, la solidaridad y la empatía hacia los compañeros que pueden ser, o son, maltratados o acosados.
- Analizar las consecuencias de su conducta, tanto para sí mismos como para los demás.
- Definir y admitir su rol, y tomar conciencia de la necesidad de denunciar las situaciones de acoso y cambiar de rol.

ACTUACIONES HACIA EL GRUPO

Para que el grupo asuma el rol de facilitador de la convivencia, es necesario que tome conciencia, entre otros, de los siguientes principios:

- La diversidad debe abordarse con curiosidad sana y respeto, sin etiquetas y sin excluir a los que son diferentes, sino valorándola como una riqueza.
- Todas las personas tienen derecho a ser respetadas, a no ser insultadas, ni despreciadas, ni humilladas.
- La necesidad de introducir cambios en las dinámicas internas del grupo y transformar los silencios, inacción y permisividad ante el maltrato, la exclusión o el aislamiento, que han sido predictores y reforzadores de la situación y han permitido el sufrimiento de la víctima.
- El acompañamiento y apoyo a los compañeros que puedan sufrir discriminación, mostrando empatía.

10. ANEXOS

- A. EJEMPLO DE SESIÓN COMPLETA**
- B. HOJA DE REGISTRO**
- C. SOCIOGRAMA**
- D. CÓDIGO DE CONDUCTA**

EJEMPLO DE SESIÓN COMPLETA

A. ROMPER EL HIELO

TRANSPORTE DE VALORES

Se hacen dos grupos y la zona de juego se divide en dos partes. En cada lado habrá colocados diferentes adjetivos positivos y negativos. A la señal de "¡ya!", los participantes de cada equipo deben transportar los adjetivos negativos hacia el campo contrario y llevarse los positivos hacia su campo.

ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

En esta actividad cada jugador tiene un balón para poder trabajar la conducción, o se puede hacer por parejas con un balón para trabajar el pase.

B. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PAQUETES DE ROLES

> OBJETIVOS:

- Fomentar la inclusión y aceptar la diversidad.
- Trabajar la cohesión del grupo cambiando el punto de vista de cada uno.

> **DESARROLLO:** Se juega en un campo que en el centro tenga una zona delimitada con conos.

Habrán diferentes grupos con los roles siguientes: acosadores, víctimas, observadores (se pueden aumentar los roles adaptándolo a cada grupo). Se da una etiqueta a cada participante con un rol que debe asumir en grupo. Cada grupo irá trotando, cogidos de las manos.

El entrenador dirá una consigna, y los jugadores que se sientan aludidos deberán ir al centro.

- Primero se empieza con acciones de la vida cotidiana (quién se levanta temprano, a quién le gusta quedar con los amigos, a quién le cuesta las matemáticas...).
- Después se utilizarán consignas relacionadas con las emociones (quién se ha enamorado, quién se ha sentido rechazado, quién se ha sentido apoyado por familia o amigos, etc.).
- Finalmente se utilizarán consignas relacionadas con situaciones de bullying (quién ha insultado alguna vez a alguien, quien se ha reído si han insultado a alguien, quién ha ayudado a la víctima cuando ha presenciado una agresión, quién se ha sentido víctima, quién ha compartido imágenes para burlarse de otra persona, etc.).



> REFLEXIÓN:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis seguido los roles adjudicados? ¿Por qué?
- ¿Habéis pasado todos por el corro central?
- ¿Creéis que podemos ayudar a modificar los roles?
- ¿Creéis que todos, en un momento u otro, hemos sufrido y sentido situaciones negativas similares?

🔄 ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

En esta actividad cada jugador tiene un balón para poder trabajar la conducción, o se puede hacer por grupos con un balón para trabajar el pase. Cuando el jugador se dirige al centro del campo, si en ese momento tenía el balón puede ir con conducción y volver, y si lo tenía otro compañero, que sigan los dos haciéndose pases.

C. PARTIDO EN TRES TIEMPOS

PRIMER TIEMPO: Acordar las normas

SEGUNDO TIEMPO: Jugar el partido

TERCER TIEMPO: Valorar el partido.

D. VUELTA A LA CALMA

CORRESPONDENCIA

Cada participante tiene un sobre con su nombre, en el que cada compañero debe escribir tres adjetivos positivos que le describan. Cada participante se llevará a casa su correspondencia.

🔄 ADAPTACIÓN AL FÚTBOL

Los jugadores pueden desplazarse por el espacio con el balón, al encontrarse a un compañero delante le tendrán que driblar y después detenerse para que les escriba el adjetivo positivo que el compañero quiera.

E. REFLEXIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN

HOJA DE REGISTRO

La información puede ser recogida por diferentes canales, pero siempre se ha de manejar con rigurosidad y confidencialidad.

>CLUB:	>POBLACIÓN:
>DIRECCIÓN:	>TELÉFONO:
>CORREO ELECTRÓNICO:	
DATOS DEL MENOR PRESUNTA VÍCTIMA DE BULLYING	
>NOMBRE DEL MENOR	>EDAD:
>PAÍS DE ORIGEN:	>CURSO:
PROCEDENCIA DE LA DENUNCIA:	
<input type="checkbox"/> Menor presunta víctima de bullying	<input type="checkbox"/> Familia
<input type="checkbox"/> Entrenador	<input type="checkbox"/> Personal no técnico
<input type="checkbox"/> Compañeros del menor	<input type="checkbox"/> Otros:
BREVE DESCRIPCIÓN DE LO OCURRIDO:	
ACTUACIONES REALIZADAS DE PREVENCIÓN, ACTUACIÓN Y SEGUIMIENTO:	

En....., a mes año

Fdo.:

(persona responsable)

SOCIOGRAMA

>NOMBRE:

>EDAD:

>CLUB:

>GRUP:

>FECHA:

EL SIGUIENTE CUESTIONARIO ES TOTALMENTE PRIVADO Y CONFIDENCIAL. POR FAVOR, CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS DICIÉNDONOS QUÉ TRES COMPAÑEROS (SIN INCLUIRTE TÚ) SE PARECEN MÁS A LO QUE TE PREGUNTAMOS. NO OLVIDES ESCRIBIR EL NOMBRE COMPLETO, O AL MENOS EL PRIMER APELLIDO, DE CADA UNO DE ELLOS.

1. Dime cuáles son los tres compañeros que más te gustan.
2. Dime cuáles son los tres compañeros que menos te gustan.

Ahora piensa en tres compañeros que incluirías en los siguientes grupos³:

1. Tres compañeros que son muy agradables, cordiales, y que da gusto trabajar en equipo con ellos porque cooperan, ayudan, comparten y respetan el turno de los demás.
2. Tres compañeros que sólo llegar al grupo molestan, no comparten ni respetan, e intentan imponer su forma de hacer las cosas.
3. Tres compañeros que son muy tímidos con los demás, que siempre juegan o están solos y que es difícil llegar a conocerles.
4. Tres compañeros que suelen empezar las peleas, se meten con los demás, les molestan, les empujan o les pegan.
5. Tres compañeros que siempre piden ayuda para hacer cualquier cosa, incluso antes de haber intentado hacerla solos.
6. Tres compañeros a los que los demás soléis elegir como líderes, porque el grupo se siente a gusto siguiendo sus instrucciones.

3. Cuestionario adaptado del original en Coie, J., Dodge, K. And Coppotelli (1982). Dimensions and types of social status: a cross-age perspective. *Developmental Psychology*, 8, 4, pp. 557-570.

CÓDIGO DE CONDUCTA DE PROFESIONALES EN RELACIÓN CON MENORES

Los profesionales que trabajen para el club (como empleados o contratistas) se comprometen a:

1. Respetar los derechos de los menores, manteniendo un trato hacia ellos claro y honesto, y actuando siempre con dignidad y respeto.
2. Conocer e identificar las situaciones de riesgo para la integridad física, psíquica y sexual de los niños, para prevenirlas y atenderlas en caso de que se produzcan - utilizando para ello el Protocolo de actuación del club donde se describen situaciones de este tipo.
3. Crear espacios y relaciones libres de cualquier tipo de violencia en todos los ámbitos que afecten a los menores.
4. Garantizar la privacidad y confidencialidad sobre la información personal de los niños y de sus familias.
5. Facilitar y animar la participación de menores en las actividades y establecer canales para que manifiesten sus inquietudes.
6. Respetar los espacios interpersonales e íntimos de los niños.
7. Mantener los altos estándares de comportamiento profesional y personal.
8. Potenciar y ejercer buenas prácticas educativas con el objetivo de prevenir problemas de convivencia social.
9. Pedir siempre autorización a las familias y/o los titulares de la tutela administrativa de los menores antes de fotografiar o grabar a los niños. Respetar los derechos de imagen, intimidad y dignidad de los niños. Para fotografiar o grabar a menores se utilizarán los dispositivos (cámara de fotos o video, móvil) puestos a disposición por el club. Nunca hay que utilizar dispositivos personales ni subir archivos a redes sociales (Whatsapp, Facebook, Instagram, etc.), salvo autorización expresa para ello.
10. En la medida de lo posible, permanecer en lugares visibles a la hora de trabajar con los niños, y a no cerrar la puerta de los despachos mientras estén dentro con algún menor. Controlar mediante un registro el uso del despacho donde consten el horario y las personas que acceden al mismo.
11. Planificar y organizar tanto el trabajo como el lugar en el que se trabaja para minimizar los riesgos para los niños y las niñas.
12. Comunicar cualquier hecho o sospecha a la persona referente.



NO ES ACEPTABLE POR PARTE DE LOS PROFESIONALES DEL CLUB Y DE SUS CONTRATISTAS:

- 1.** Tener comportamientos que produzcan daño a cualquier esfera de la vida del niño, o actuar con el propósito de avergonzar, humillar, despreciar o degradar a los niños, o aplicar cualquier tipo de castigo o maltrato emocional.
- 2.** Quedarse a solas con, o apartar de los demás a un niño sin justificación profesional, o mostrarle alguna actitud íntima.
- 3.** Participar o mantener actividades sexuales con menores de edad, ya sean físicas o virtuales. No tener conocimiento de la edad del niño no es excusa para ello.
- 4.** Incitar al odio, racismo, homofobia u otras discriminaciones que afecten o puedan afectar la integridad del niño.
- 5.** Manifestar comportamientos que puedan calificarse de ofensivos, conductas físicas inapropiadas o sexualmente provocativas, maltrato, abuso o explotación.
- 6.** Utilizar vehículos privados para trasladar a los niños y niñas, salvo que se trate de una situación de urgencia.
- 7.** Tolerar o tener comportamientos ilegales o peligrosos hacia los niños.
- 8.** Permitir, promover o facilitar el consumo de sustancias psicoactivas, cigarrillos, bebidas alcohólicas, sustancias dopantes o cualquier tipo de drogas.
- 9.** Discriminar, mostrar tratamientos diferenciales o favoritismo hacia algún niño determinado, excluyendo a los demás.
- 10.** Tolerar comportamientos violentos entre los niños y establecer dinámicas basadas en el desequilibrio de poder.
- 11.** Intercambiar con los menores direcciones de correo, números de teléfono o cualquier otro medio de contacto personal, incluidas las redes sociales, que no sean los canales oficiales del club acordados con los tutores legales.
- 12.** Llevar a un niño con el cual se trabaja a dormir a la casa del profesional y sin supervisión.
- 13.** Dormir en la misma habitación o cama que un niño con el cual se trabaja.
- 14.** Golpear o maltratar física o psicológicamente a un niño.
- 15.** Hacer insinuaciones, ofrecer consejos o usar un lenguaje que pueda calificarse como inapropiado, ofensivo o abusivo.
- 16.** Tener una conducta física inapropiada o sexualmente provocativa.
- 17.** Hacer favores o cosas de tipo personal a niños cuando ellos podrían hacerlas por sí mismos, para lo cual es importante tener en cuenta su nivel de desarrollo y sus capacidades.

DECLARACIÓN PERSONAL

Confirmando que he leído, entendido y aceptado los principios del presente Código de Conducta.

Asumo que el incumplimiento o inobservancia de cualquiera de las pautas y normas del Código de Conducta, ya sea en ocasión de mi trabajo o ya sea por actos o comportamientos en cualquier horario y medio, mientras esté vigente mi relación laboral, académica, profesional o voluntaria con el proyecto _____ puede tener como consecuencia inmediata la adopción de medidas y / o sanciones contractuales y/o disciplinarias de acuerdo con los convenios y contratos en vigor y las leyes aplicables.

Me comprometo a comunicar cualquier incumplimiento por parte de terceros de las normas que se recogen en dicho Código de Conducta.

Firmado

Fecha

> NOMBRE Y APELLIDOS:

> DOCUMENTO DE IDENTIDAD:

> RELACIÓN PROFESIONAL:

11. BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Calmaestra, J. (2011). *Cyberbullying: prevalencia y características de un nuevo tipo de bullying indirecto*. Córdoba: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- Calmaestra, J., García-Vélez, T., Maldonado, A. F. y Ortega, R. (2015). El programa Tabby en España: Diseño e impacto de un programa anti-ciberacoso basado en la evidencia. Ponencia presentada en el VI Congreso Mundial sobre Violencia en las Escuelas y Políticas Públicas "De la violencia al bienestar escolar".
- Collell, J., Escudé, C. (2002). La violència entre iguals a l'escola: El Bullying. *Àmbits de Psicopedagogia*, 4, pp 20-24.
- Collell, J., Escudé, C. (2003). El maltractament entre iguals al parvulari: una aproximació al fenomen de la victimització relacional. *Àmbits de Psicopedagogia*, 7, pp 16-20.
- Collell, J., Escudé, C. (2006). ¿Nos llevamos bien? Una propuesta para afrontar el maltrato entre alumnos en la ESO. *Aula de Innovación Educativa*, 152, pp. 83-95
- Collell, J., Escudé, C. (2006). Una propuesta para afrontar el bullying en Primaria. *Aula de Innovación Educativa*, 151, pp. 85-96
- Collell, J., Escudé, C. (2007). La inteligencia emocional en la intervención en situaciones de acoso escolar. Pòster presentat en el I Congreso Internacional sobre Inteligencia emocional, Màlaga.
- Collell, J., Escudé, C. (2008). Ciberbullying. L'assetjament a través de la xarxa. *Àmbits de Psicopedagogia*, 24.
- Cuadrado, M., Pascual, V. (2009). *Educación emocional, Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Demko, L. (1996). Bullying at School: The No-Blame Approach. *Health Education*, 96, 26-30.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el aula como factor protector de conductas problema: violencia, impulsividad y desajuste emocional. *Actas I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz*, 599-605. Editorial Universidad de Granada: Granada.
- FISAS ARMENGOL, Vicent (1998) *Cultura de paz y gestión de conflictos*, Barcelona.
- GALTUNG, Johan (2003) *Paz por Medios Pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización*, Bilbao.
- Garaigordobil, M. y Oñederra, J.A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology* 3 (2).
- GASCÓN, Paco. *Educación en y para el conflicto*. Barcelona: Cátedra Unesco sobre paz y derechos humanos. UAB. 2001
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar
- LEDERACH, John Paul (1990) *Elementos para la resolución de conflictos*, México.
- Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, 77(2), 115-126

- MICHELSON L. y col.: Las habilidades sociales en la infancia, Barcelona, Martínez Roca, 1987
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Malden, MA: Wiley-Blackwell
- Olweus, D. (2005). *Bullying en la escuela: datos e intervención*. En J. Sanmartín (Ed.), *Violencia y Escuela* (pp. 13-30). Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia
- Ortega, R. (2005). *Programas de prevención con el alumnado*. En J. Sanmartín (Ed.), *Violencia y Escuela* (pp. 139-150). Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.
- Prieto, T. (2015). "El acoso escolar y las herramientas de la mediación". 16 de septiembre 2015 <http://www.amediar.info/el-acoso-escolar-y-las-herramientas-de-la-mediacion/>
- Protocol assetjament entre iguals del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya
- Ruiz-Aranda, D., Fernandez-Berrocal, P., Cabello, R. y Salguero, J. (2008). *Educando la inteligencia emocional en el aula: Proyecto Intemo*. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 240-251
- Save the Children (2014). *Acoso escolar y ciberacoso. Propuestas para la acción*. http://www.savethechildren.es/ver_doc.php?id=191
- Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R. y Agulló, M^aJ. (2007). *Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria*. *Cultura y educación*, 19(1), 47-59
- TORRABADELLA, P.: *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*, Barcelona, Integral, 1997.
- TOUZARD, H. (1981) *La mediación y la solución de conflictos*, Barcelona.
- TRIANES, M. V., A. MUÑOZ y M. JIMÉNEZ: *Competencia social: su educación y tratamiento*, Madrid, Pirámide, 1997.
- TUVILLA, José. *Convivencia escolar y resolución pacífica de conflictos*. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía. 2004
- Vicenç Rullán (2011) *Justicia y Prácticas Restaurativas*. *Los Círculos Restaurativos y su aplicación en diversos ámbitos*. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- VILLAPALOS, G y A. LÓPEZ QUINTÁS: *El libro de los valores*, Barcelona, Planeta, 1996, CEAC, 1996.
- VINYAMATA CAMP, Eduard (1999) *Manual de prevención y resolución de conflictos*. *Conciliación, mediación, negociación*, Barcelona.

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http://www.xtec.cat/~jcruz/recursos/mediacio/Guia_mediacio.doc

<http://www.xtec.cat/~mjulia/alumnat/avalua/fullobservacioconflictos.pdf>

<https://web.teaediciones.com/Programa-SEA-Desarrollo-de-habilidades-sociales--emocionales-y-de-atencion-plena-para-jovenes-en-el-aula.aspx>

<http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/aplicacio/graella-educar-gestio-positiva-conflictos-aula.pdf>

file:///C:/Users/Ester/Downloads/253379-342130-1-PB.pdf

https://www.editorialreus.es/static/pdf/primeraspaginas_9788429017595_gestionpositivadeconflictosymediacionencontextoseducativos.pdf



**FUNDACIÓN
BARÇA**

Ninguna **niña**
niño fuera de juego

#ContraElBullying

<https://fundacion.fcbarcelona.es/programas/contra-el-bullying>