



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta de prevención e intervención ante el acoso escolar.



Autora: Paloma García García

Tutor académico: Miguel Ángel Cerezo Manrique

RESUMEN

Este trabajo consiste en la creación de una propuesta de prevención e intervención ante el bullying, basada en el Protocolo de actuación de Castilla y León en supuestos casos de acoso escolar. Comienza con un resumen del origen del término anglosajón y su historia en nuestro país, además de su significado y el de sus diferentes tipos. Sigue con una pequeña investigación a través del análisis de los testimonios de varias personas que vivieron situaciones de acoso escolar y finalmente concluye con la propia propuesta. Esta última parte está realizada con la ayuda de la información extraída de los apartados anteriores y se basa en la importancia de la convivencia, de la educación en valores, de la tolerancia ante la diversidad y del respeto a los demás.

Palabras clave: acoso escolar, bullying, educación en valores, convivencia, diversidad, respeto, empatía

ABSTRACT

This project consists in a proposal for prevention and intervention against of bullying, based on the Action Protocol of Castilla y León in cases of bullying. It begins with a summary of the origin of the Anglo-Saxon term and its history in our country, in addition to its meaning and that of its different types. This continues with a small investigation through the analysis of the testimonies of several people who lived through bullying situations and finally concludes with the proposal itself. This last part is carried out with the help of the information extracted from the previous sections and is based on the importance of coexistence, education in values, tolerance towards diversity and respect for others.

Key words: bullying, education in values, diversity, respect, empathy.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS GENERALES	7
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1 ¿QUÉ ES?.....	8
4.2. APARICIÓN DEL TÉRMINO BULLYING Y SU HISTORIA.....	9
4.3 TIPOS DE ACOSO.....	10
4.4. AGENTES IMPLICADOS EN EL ACOSO ESCOLAR.....	11
4.5 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN	12
5. TESTIMONIOS.....	13
5.1. TESTIMONIOS DE VÍCTIMAS	13
5.1.1. Análisis de los testimonios de las víctimas.....	16
5.2. TESTIMONIOS DE ACOSADORES.....	17
5.2.1. Análisis de los testimonios de los acosadores.....	18
6. ENTREVISTAS.....	19
6.1. METODOLOGÍA DE LAS ENTREVISTAS.....	20
6.2. DISEÑO DE LAS ENTREVISTAS.....	20
6.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS.....	22
6.3.1. Análisis de las entrevistas a las víctimas	22
6.3.2. Análisis de las entrevistas a los acosadores	23
6.3.3. Análisis de las entrevistas a los acosadores	23
7. PROPUESTA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR.....	24

7. 1. BASES DE LA PROPUESTA	24
7.1.1. Importancia de la convivencia	24
7.1.2 Educación en valores	25
7. 2. CUERPO DE LA PROPUESTA:	26
7.2.1. Contexto.....	27
7.2.2. Objetivos.....	27
7.2.3. Metodología.....	28
7.2.4. Temporalización	28
7.2. 4. Sesiones	31
7.2. 5. Actividades permanentes a lo largo del curso.....	41
7.2.6. Medidas complementarias	42
7.3. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	44
8. CONSIDERACIONES FINALES	45
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
10. ANEXOS.....	48
10.1 ANEXO I: ENTREVISTAS A LAS VÍCTIMAS	48
10.2. ANEXO II: ENTREVISTA A ACOSADORES	52
10.3. ANEXO II: ENTREVISTAS A ESPECTADORES	55
10.4 ANEXO IV: ESQUEMA DE PREGUNTAS DE LA SESIÓN 6	60
11. ANEXOS EN CD	
11.1. ANEXO I EN CD	
11.2. ANEXO II EN CD	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Tipos de bullying.....	11
Figura 2: Ejemplo horario	29
Figura 3: Calendario de sesiones	29
Figura 4: Esquema sesión 1	31
Figura 5: Esquema sesión 2	33
Figura 6: Esquema sesión 3	34
Figura 7: Esquema sesión 4	35
Figura 8: Esquema sesión 6	36
Figura 9: Esquema sesión 6	36
Figura 10: Esquema sesión 7	37
Figura 11: Esquema sesión 8	38
Figura 12: Esquema sesión 9	38
Figura 13: Esquema sesión 10.....	39
Figura 14: Esquema sesión 11.....	40
Figura 15: Esquema sesión 12.....	40

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado, está dirigido a abordar el tema del, cada vez más presente en nuestra sociedad, acoso escolar o bullying (término inglés). Aunque no se podrá poner en práctica, esta propuesta de prevención e intervención ante situaciones de acoso está destinada a sexto curso de Educación Primaria y su principal finalidad es combatir esta problemática desde sus adentros.

En primer lugar, es necesario tener una idea clara del significado del concepto que vamos a tratar. Podemos encontrar muchas definiciones acertadas de la palabra bullying o acoso escolar, la siguiente, en mi opinión, es un buen resumen del término. Barri (2006) afirma “Se trata de un acoso sistemático que se produce reiteradamente en el tiempo por parte de uno o varios acosadores a una o varias víctimas” (p.53).

A pesar de que el acoso escolar es algo que está cada vez más presente en la actualidad, esto no quiere decir que haya aumentado el número de víctimas que lo sufren, sino que al fin se está dando más importancia y visibilidad a este tema.

A lo largo del trabajo, además de explicar el significado del término, haré un breve resumen de la aparición del vocablo bullying y su historia (centrándome sobre todo en nuestro país) y hablaré de los diferentes tipos de acoso y los agentes implicados en él. También haré un pequeño análisis del Protocolo de actuación de Castilla y León en estos casos. Con esta información explicada se pasará a la parte más práctica del trabajo, que cuenta con un pequeño recopilatorio de testimonios de personas que fueron acosadoras y de víctimas, entrevistas a personas de mi entorno sobre sus vivencias en relación al bullying y un análisis sobre esto. El trabajo concluye con la propuesta educativa destinada a combatir este tema.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema se debe a que cada vez es más evidente en nuestra sociedad la necesidad de luchar contra el acoso escolar o bullying. Con el paso del tiempo, se ha comenzado a visibilizar este fenómeno, ya que años atrás se consideraba una especie de tema tabú al que muchos definían con la conocida expresión “cosas de niños”.

En mi opinión, el primer paso para luchar contra el acoso es identificarlo como tal y dejar de restar importancia al mismo. Los medios cada día promueven un mayor número de campañas que favorecen a combatirlo, pero no son suficientes ya que siguen existiendo muchos casos de víctimas maltratadas. También es importante destacar que los medios no solo colaboran con esta lucha sino que juegan un papel un tanto ambiguo, los niños tienen fácil acceso a series de televisión, películas, videojuegos o vídeos donde se promueve la violencia y el abuso hacia los demás.

Esta elección también se debe a que pienso que es la propia escuela la que debería poner remedio a esta situación, ya que es el espacio donde se originan más casos. La educación en valores es más importante todavía que la enseñanza de contenidos de las diferentes asignaturas y merece un puesto importante en el propio colegio.

Además de lo anterior, también he escogido este tema porque con el paso de los años he comprendido que en mi propio colegio he podido presenciar algunos casos de acoso escolar que de pequeña nunca hubiera identificado como tal. En mi propia escuela nunca nos han concienciado sobre esto, lo que me hace reflexionar sobre la importancia de que los alumnos tengan una mayor información sobre este tema.

Por último, la razón más importante que me ha llevado a tratar este fenómeno es ayudar a las víctimas en la medida de lo posible. En un futuro, intentaré llevar a cabo este programa con los alumnos con los que trabaje. De este modo combatiré el acoso poniendo mi grano de arena en la sociedad.

3. OBJETIVOS GENERALES

Para realizar este trabajo me he planteado una serie de objetivos generales que quiero que se cumplan a lo largo del mismo:

1. Analizar el fenómeno bullying o acoso escolar.
2. Transmitir estos conocimientos a través de mi propuesta.

3. Realizar una pequeña investigación sobre casos reales y usarla de forma orientativa para extraer ideas.
4. Establecer un plan de prevención del acoso escolar, fomentando la educación en valores y la importancia del diálogo.
5. Aprender a detectar situaciones de acoso y enseñar a ello a través de mi propuesta.
6. Aprender a diseñar y planificar propuestas educativas.

4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ¿QUÉ ES?

Podemos encontrar muchas definiciones de la palabra bullying o acoso escolar.

La propia Real Academia Española (2018) define acoso escolar como “En un centro de enseñanza, acoso que diferentes alumnos ejercen sobre otros con el fin de denigrarlo y vejarlo ante los demás”.

Además otros autores aportan su grano de arena al tema con las siguientes definiciones:

Olweus (1993) explica qué un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes. Ortega (1998) definió el bullying como un comportamiento prolongado de insultos, rechazo social, intimidación y/o agresividad física de unos alumnos contra otros, quienes se convierten en víctimas de sus compañeros. Sullivan, Cleary y Sullivan (2005), por su parte señalan que el acoso escolar es un acto o una serie de actos intimidatorios y normalmente agresivos por parte de una persona o varias contra otra persona o varias. Es ofensivo y se basa en un desequilibrio de poderes

Todas estas definiciones, en mi opinión son acertadas y a través de ellas se puede concluir que el bullying es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado.

4.2. APARICIÓN DEL TÉRMINO BULLYING Y SU HISTORIA

Es muy difícil determinar cuando surgió exactamente el acoso escolar, aunque es deducible también el pensar que surgió a la vez que surgieron las primeras aulas de clase. El bullying es un fenómeno que se lleva produciendo en muchos países durante muchos años.

En 1993 el psicólogo Dan Olweus de la universidad de Bergen (Noruega) estableció el nombre de bullying o acoso escolar, tras una investigación realizada en los 70 sobre el suicidio de algunos adolescentes. Descubrió que estos chavales habían sufrido agresiones físicas y psicológicas por parte de otros alumnos de su colegio.

El término fue escogido por su similitud con la palabra “Mobbing”, que se usa para describir el abuso laboral y tiene su origen en el fenómeno de cómo ante la presencia de un depredador algunos animales reaccionan atacándolo en grupo y “bully” que significa matón.

El primer caso de acoso escolar que se hizo realmente conocido en España fue en el 2004. Jokin un adolescente de 14 años del País Vasco, tras ser acosado por sus compañeros durante meses, se suicidó. El joven vivió esta situación callado, y el miedo a contarlo impidió que pudiera pedir ayuda. Este hecho, marcó un antes y un después en la sociedad española e hizo que se abrieran muchos ojos ante la importancia del bullying, pero como Jokin muchos más niños han vivido esta situación. Hoy en día siguen fallando los métodos de identificación y prevención, aunque cada es mayor la lucha contra este fenómeno.

El 19 de febrero del 2016 el periódico *El País*, publicó un artículo llamado “Uno de cada diez alumnos asegura haber sufrido acoso escolar” en el que aparecía un estudio sobre la incidencia y situaciones más frecuentes en casos de bullying realizado por Save The Children. De este estudio se desprende que en España, un 9,3% de los alumnos han sufrido en alguna ocasión acoso escolar de forma continuada. También se concluye que son las niñas las que lo sufren en mayor número de casos, un 10,6% frente a un 8% en niños.

El España desde el 1 de noviembre de 2016 existe un teléfono operativo para casos de acoso escolar las 24 horas del día y los 365 días del año. Como recoge el periódico *El Público* el 31 de diciembre del 2016 durante el mismo mes de noviembre, las llamadas a este teléfono se elevaron a 4.192, de las que casi un tercio (1.358) se correspondían con potenciales casos. Este recurso no esta dirigido sólo a las víctimas, sino toda la gente que tenga conocimiento de casos de malos tratos entre escolares tanto dentro como fuera del recint. Con esto podemos deducir que el acoso escolar es un asunto muy grave y está muy presente en nuestra sociedad. Como educadores

debemos tomar conciencia y actuar ante este problema, para evitar que al menos nuestros alumnos lo sufran o lo practiquen. No solo es importante la enseñanza de contenidos, sino también la educación y la formación de personas con valores.

Por este motivo quiero destinar mi Trabajo de Fin de Grado a crear un programa de prevención (e intervención) de acoso escolar que abordará el tema desde su propio núcleo. En él se intentará concienciar a los alumnos de esta problemática y hacer que se den cuenta de la gravedad e importancia de este fenómeno. Se tratará de manera transversal en cada una de las asignaturas.

4.3 TIPOS DE ACOSO

Para poder establecer una clasificación de los diferentes tipos de bullying me he basado principalmente en la categorización propuesta por el Centro Nacional Contra el Bullying (NCAB, por sus siglas en inglés) que he extraído del artículo “5 tipos de bullying” de la revista *Psicología y mentes*, además he añadido otros tipos que en mi opinión son importantes:

Tipos de bullying	¿Qué es?
Bullying verbal	Se caracteriza porque el acosador expresa palabras crueles, insultos, amenazas, intimidación, bromas y frases excluyentes hacia la víctima.
Bullying físico	El bullying físico se caracteriza por un comportamiento agresivo e intimidatorio por parte del acosador, que incluye agresiones físicas. Es la forma más conocida de Bullying.
Bullying psicológico	Normalmente el acosador obliga a la víctima a hacer cosas contra su voluntad, a través de chantajes amenazas y burlas públicas.

Bullying indirecto	Se caracteriza por el rechazo y consiste en ignorar a la víctima e intentar impedir su participación con el resto del grupo
Bullying sexual	Consiste en amenazar, chantajear o abusar sexualmente de una víctima.
Ciberbullying	Es un fenómeno que ha nacido debido al auge de las redes sociales. Se caracteriza por el acoso o la intimidación producida a través del medio digital. El acosador difunde rumores, amenazas, comentarios ofensivos contra la víctima.

Figura 1: Tipos de bullying

4.4. AGENTES IMPLICADOS EN EL ACOSO ESCOLAR

Los agentes implicados en el acoso escolar son principalmente tres: la víctima, el agresor y los espectadores. La mayoría de ellos se definen por lo siguiente:

La víctima: es la que sufre las agresiones (cualquier tipo de acoso). Normalmente, aunque no siempre, suelen ser personas inseguras, con mucha timidez, sobreprotección familiar y sin mucha fuerza física.

Los agresores: son los que ejercen el bullying. Normalmente son fuertes físicamente, carecen de empatía, tienen carácter dominante y mucha impulsividad.

Espectador: son los compañeros que están presentes cuando estas situaciones se producen. Es un papel muy importante, contribuyen en la agresión cuando se ríen o ignoran la situación y pueden ser decisivos para la resolución del conflicto si se oponen o muestran su reprobación denunciando las agresiones. Es muy importante que sean conscientes del problema y para eso hay que trabajar con ellos.

4.5 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

El programa creado estará basado en el protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León. «Parar el acoso, apoyar a la víctima y reeducar al agresor» (Programa P.A.R.).

Éste protocolo se divide en tres fases y se resume en lo siguiente:

La primera fase es conocer, identificar y parar la situación:

- 1.– Conocimiento de la situación y comunicación inicial.
- 2.– Actuaciones inmediatas al conocimiento de la situación.

Las actuaciones dirigidas a las víctimas serán de protección y seguridad. Las actuaciones dirigidas a los agresores serán de identificación y control. Los hechos de especial gravedad y riesgo para la presunta víctima, especialmente, en el exterior del centro, se pondrán en conocimiento de las instituciones y organismos que puedan garantizar su protección y seguridad. En la relación víctima-agresor se tendrá en cuenta la intencionalidad, la repetición, el desequilibrio de poder y la indefensión.

La segunda fase, se llevará a cabo si se produce una situación de acoso:

- 1.– Adopción de medidas de protección y comunicación.
- 2.– Comunicación a las familias o responsables legales del alumnado implicado.
- 3.– Comunicación a otros órganos del centro y otro profesorado.
- 4.– Recogida de información: documentación del caso e informe.
- 5.– Comunicación a la Inspección educativa.
- 6.– Coordinación y seguimiento con otras instituciones y organismos.
- 7.– Plan de actuación: Medidas y actuaciones a definir. En el que se tendrá en cuenta la protección del acosado, el control y educación del acosador en valores, respeto y empatía, la educación del resto de compañeros (tolerancia cero, empatía y sensibilización) y la comunicación con los familiares y el resto de personal educativo para que se responsabilicen también de la situación.
- 8.– Comunicación a las familias o responsables legales del alumnado implicado.
- 9.– Información al Consejo Escolar del centro.
- 10.– Comunicación y seguimiento del caso por parte de la inspección educativa.
- 11.– Finalización de actuaciones.

Por último la tercera fase, si no se confirma la situación de acoso.

1.-Comunicación Informe de conclusiones.

2.-Implementación de medidas educativas de carácter preventivo.

En mi opinión, todas las medidas establecidas en el Protocolo de actuación de Castilla y León son adecuadas, pero se tiene que tener en cuenta la situación. Cada caso es diferente y aunque sea necesario seguir siempre un protocolo similar, quizás no en todos se tenga que actuar exactamente de la misma forma.

En este trabajo he intentado realizar algo más concreto, un programa que esté basado en estas normas pero que pueda ser directamente aplicado en cualquier centro. En él se implicará realmente a los alumnos, profesores y familiares.

5. TESTIMONIOS

Para poder realizar una propuesta de prevención e intervención ante el bullying más acorde a las necesidades de las víctimas, me parece muy interesante investigar sobre casos reales y a partir de ellos extraer ideas para mejorarla. Para ello he recogido varios testimonios de víctimas y acosadores

5.1. TESTIMONIOS DE VÍCTIMAS

En el artículo “A mí también me acosaron: 4 historias de superación del bullying” publicado en el periódico El País por Álvaro Llorca el 26/2/2016 se narran varios testimonios de víctimas del acoso escolar que me han parecido muy interesantes y de las que he podido sacar conclusiones que me han ayudado a realizar este trabajo. Los testimonios son los siguientes:

Yaiza, 14 años, acosada a los 7

Lo mío comenzó en primaria, cuando tenía 7 años y cambié de colegio. Yo me comportaba normal, como lo había hecho siempre, pero un grupo de compañeras me tomó manía. Daba igual el lugar, ya fuese en el aula, en el patio o en los vestuarios del colegio, porque en todos ellos me arrinconaban y me insultaban: que si olía mal, que si era fea, que si no sabía vestir...

De tantas veces que me lo dijeron, me costó mucho convencerme de que no era así, incluso hasta un tiempo después de que dejaran de acosarme. Este es uno de los grandes problemas del acoso, y es que cuesta mucho trabajo recuperarse. En mi caso, he superado las secuelas más graves, pero

en ocasiones todavía me pongo nerviosa al recordar todo aquello. Para mí es como una herida que aún está cicatrizando y que duele un poco al tocarla.

Tras los insultos, el acoso pasó a ser más físico: me robaban el desayuno y llegaron a lanzarme un pupitre. Por ejemplo, hubo un día en el que mis compañeras, después de clase de gimnasia, empezaron a lanzarme papel higiénico mojado. Me escondí en un baño, pero ellas me lo siguieron lanzando por encima de la puerta. En aquellas ocasiones me quedaba quieta, no sabía cómo reaccionar. Además, no me atrevía a decírselo a nadie por sus amenazas: 'Como se lo digas a alguien, sufrirás el doble', me decían. Así que mis padres no se enteraron hasta que mis primas se lo contaron.

En mi caso, logré superarlo al cambiar de colegio y al coincidir con una tutora que estaba muy involucrada en la lucha contra el acoso escolar. Ella nos habló abiertamente del problema y decidí contárselo. El hecho de haber tenido una profesora sensible fue decisivo en mi caso y por eso creo que es importante que los profesores estén bien preparados. (Llorca, A., 2016)

Isaac (nombre ficticio). 22 años, acosado de los 3 a los 17

A mí me acosaron desde los 3 hasta los 17 años. Da igual que haya pasado por colegios públicos y privados: toda mi vida escolar ha estado vinculada con el acoso. Al principio, cuando era más pequeño, otros niños me hacían vacío y me prohibían jugar con ellos. Es increíble cómo, desde tan pequeños, podemos albergar sentimientos tan crueles. Luego, más adelante, durante mi paso por un internado, de los 11 a los 15 años, otros niños se metían en mi habitación y me golpeaban por las noches.

Creo que la tomaban conmigo por ser muy introvertido. Siempre he sido una persona solitaria y me costaba mucho centrarme en los estudios. Aunque creo que también ha tenido que ver el hecho de ser centroamericano. Llegué a España cuando era muy pequeño, pero creo que el acoso contra mí tuvo un ingrediente racista.

Ahora colaboro en una asociación llamada NACE (No al Acoso Escolar, info@noalacoso.org) y aconsejo a las víctimas que lo hablen con alguien. Es probable que, de haberlo exteriorizado, yo lo hubiese atajado antes. Pero no lo hice. De hecho, llevo acudiendo a terapia psicológica desde los seis años, y no se lo comuniqué a mi terapeuta hasta hace un par de años, cuando me vi con confianza para hacerlo. Y eso que ahora tengo 22 años. (Llorca, A., 2016)

Mariam Campelo. 22 años, acosada en el colegio

Empecé a sufrir acoso escolar hace 17 años, cuando el *bullying* no tenía ni nombre. Para referirme a ello, entonces, decía que en mi colegio de Elche se metían conmigo y me pegaban. Eso es lo que empezó a ocurrir cuando me puse del lado de otros niños que sufrían acoso. Desde entonces los

acosadores la tomaron conmigo: empezaron con collejas en el pasillo y luego me esperaban fuera del colegio para golpearme.

En mi caso lo verbalicé con rapidez y se lo dije a mis profesores, pero no le dieron mucha importancia. También lo hablé con mis padres, quienes insistieron ante los profesores, aunque sin resultados. Mis padres hablaron incluso con los padres de mis acosadores, lo que tampoco sirvió. Por desgracia, las cosas no mejoraron hasta que me cambiaron de clase. Pero, aunque no consiguieron enderezar las cosas, mis padres se convirtieron en mi sostén principal y me apoyaron mucho.

Ahora la gente es más consciente de la lacra que supone el acoso escolar, por lo que quiero creer que hoy en día los profesores se lo tomarían más en serio y que actuarían mejor ante una denuncia como la mía. También hay algunos programas de mediación en los institutos que pueden servir de apoyo para quienes lo pasan mal. Por suerte, el acoso escolar cada vez se encuentra menos normalizado.

Desde que terminé el colegio casi no había vuelto a hablar de esto. Pero hace unas semanas decidí hacer pública mi historia en una sesión sobre acoso escolar en las Cortes Valencianas, donde soy diputada. Espero que mi historia sirva para que las víctimas sepan que no están solas. (Llorca., A. 2016)

Luís Luque. 43 años, acosado de los 8 a los 15

En mi caso hubo insultos, pintadas en el pupitre, amenazas y algunos empujones. La mayoría, con una motivación homófoba. Esto demuestra que el acoso escolar no es solo cosa de niños, sino que muchas veces volcamos en ellos nuestros prejuicios, nuestros odios, nuestros miedos y nuestros fracasos. De alguna manera, hemos hecho que ellos se empapen de nuestro miedo a la diferencia.

Necesitamos una reflexión generalizada para que padres, profesores y alumnos tomen conciencia de la importancia del problema. Por fortuna, desde los 8 a los 15 años, cuando fui víctima de acoso, no sufrí las terribles agresiones físicas que a menudo saltan a las noticias. Pero deberíamos ser muy conscientes de que el abuso también está en aquellos insultos y en aquellas pintadas, que pueden hacer mucho daño a las víctimas.

También deberíamos volcarnos en que los alumnos sepan reaccionar ante el acoso. De igual manera en que yo fui víctima de acoso, también fui testigo de cómo acosaban a otros compañeros. Y entonces no reaccioné de ninguna manera, me limité a contemplarlo. Durante todo este tiempo, hemos estado muy paralizados ante el acoso escolar, y es hora de que aprendamos a reaccionar. Como víctima, yo no manifesté el problema ante ningún adulto porque me daba vergüenza, pero ahora quienes sufren acoso deberían tener claro las herramientas para superarlo.

Ahora soy director de teatro y estoy dirigiendo *El pequeño pony*, una obra sobre acoso escolar que escribió Paco Bezerra basándose en una historia real ocurrida en Estados Unidos. En 2014, un niño de nueve años empezó a sufrir *bullying* por llevar una mochila de la serie animada *Mi pequeño pony*. La dirección del centro no encontró otra solución más que pedir al niño que dejara de llevar la mochila porque era un detonante de acoso. La obra trata sobre aquel caso y, debido a mi pasado, es una de las obras más personales que he dirigido hasta ahora. (Llorca,A., 2016)

5.1.1. Análisis de los testimonios de las víctimas

Aunque en cada uno de estos testimonios las “razones” por las que los alumnos fueron acosados son diferentes, todas y cada una de las víctimas coinciden en lo siguiente: la importancia de contarlo y la necesidad de reflexión de alumnos, padres y profesores sobre este tema.

Entre los diferentes tipos de acoso destacan cuatro de ellos entre estos testimonios, el acoso verbal (sufren insultos y malas palabras) el psicológico (amenazas, y burlas) el físico (golpes) y el indirecto (rechazo).

En casi ninguno de los relatos anteriores hubo una correcta actuación por parte de padres y profesores, sobre todo por los segundos, ya que achacaban estos sucesos a cosas de niños y no le daban mayor importancia.

Todas estas personas, ahora, años después de lo sucedido, quieren mostrar su apoyo a las víctimas a través de sus palabras y sus consejos, entre los que destacan que verbalicen la situación y pidan ayuda. Además algunos de ellos incluso participan de forma activa en la lucha contra el bullying, tanto en asociaciones como a través del teatro (como en el último de los casos).

Esto me ha hecho reflexionar el porqué los niños no se sienten lo suficientemente seguros para poder pedir ayuda en estas situaciones. En mi opinión, esto es algo que podemos cambiar a través de la educación. El bullying debe dejar de ser un tema tabú, para ello profesores y padres debemos concienciarnos de su importancia y posteriormente enseñar esto a los alumnos. Lo más importante es crear un ambiente de respeto y sobre todo un ambiente de confianza y comodidad para que las víctimas se sientan libres de contarlo.

5.2. TESTIMONIOS DE ACOSADORES

También me parece muy interesante recolectar testimonios de la parte opuesta a las víctimas, los agresores.

En el primero de ellos está extraído de El Periódico, el 28/3/2017 y fue recogido por Imma Fernández.

Yo era un borrego; seguía lo que hacía el grupo porque quería formar parte de él, tenía miedo a ser excluido. Luego, por desgracia, también llegué a ser tiburón, un líder. Estoy muy arrepentido de haber sido un acosador y ayudar a corregir esas conductas es mi redención. (Fernández,I.,2017)

Además, también me parece interesante señalar otros testimonios, recogidos de la página web Código nuevo y recopilados por Jorge Luna el 24/10/2016 en el artículo “5 personas que hicieron bullying en el instituto nos cuentan su experiencia”

Luís, de edad desconocida

En mi colegio había un niño regordete, de voz tibia y que era la comidilla diaria. Se volvió común molestarlo entre todos, por supuesto había violencia física y lo más aterrador era que él toleraba todo ese maltrato en su afán de ser aceptado. Dudo que le gustara, pero quizá le hacía sentirse parte del grupo. Con la distancia no es algo de lo que me enorgullezca, pero en ese momento significaba ser partícipe del grupo dominante. Años después, en la universidad, tuve la oportunidad de leer el excelente libro de Phillip Zimbardo, *The Lucifer Effect*. Entre otras cosas Zimbardo enumera las causas por las cuales los seres humanos podemos llegar a comportarnos de manera vil: por deshumanizar al prójimo o estar en un sistema donde estamos ciegos a las consecuencias de nuestros actos, entre otras cosas.

El niño suspendió y tuvo que repetir curso, por lo que perdí contacto con él. Un par de años después me enteré de que había vuelto a suspender y luego cambió de colegio. Nunca más he sabido de él. No puedo evitar preguntarme cómo será su vida ahora que es adulto y si guardará rencor contra todos aquellos que alguna vez lo hicimos víctima – me imagino que sí -. Pero por encima de todo me pregunto si, de haberlo tratado yo diferente o haberle tendido la mano, este niño habría tenido un mejor desarrollo escolar. Eso por supuesto, habría significado la muerte de mi reputación. (Luna,J., 2016)

Hombre, de nombre desconocido, 23 años

Yo era prácticamente de lo más cabrón que se podía ser. Recuerdo que tenía un compañero de clase que era peor que yo y unimos fuerzas, era una mafia y teníamos explotados al resto de la clase. Luego me quedé yo solo porque le echaron, pero yo seguía siendo el peor de la clase. Recuerdo que había un guapearas rubio, que iba de listo y vacilón. Yo le tenía cierta envidia y más de una vez le abrí la cabeza, estuve a punto de dejarle sordo. Eso me costó mucho socialmente en el colegio, ya que era un círculo vicioso, la gente me tenía miedo y no me relacionaba con nadie, pero yo me volvía más violento. Todo eran chiquilladas, tendría 8-9 años, hasta que cambié de colegio porque se mudaron mis padres.

Aquí vino el problema, porque había algunos más ‘chungos’ que yo y para no ser sumiso, un día tuve que darle una buena paliza a otro. Lo que ignoraba es que otro día me iban a coger tres chicos cerca de mi casa y me darían un buen recuerdo de su parte. Decir que con mis ‘víctimas’, tengo buena relación porque sabemos que son chiquilladas. Y sí, me arrepiento de muchas cosas. Yo quería ser un niño normal, en una clase normal con unos amigos normales, teniendo una infancia normal y llevando una vida normal, pero no pudo ser.... Y todo porque con 4 años le dije a mi padre: ‘Papá, en el colegio a veces me pegan’, y él me contestó: ‘No dejes que te peguen, cada vez que te peguen tira al que te pegue al suelo y dale puñetazos hasta que sangre’. Pues a día de hoy, a mis 23 años, soy el tío más pacífico del mundo. (Luna,J., 2016)

5.2.1. Análisis de los testimonios de los acosadores

En los testimonios de los acosadores al igual que en los de las víctimas destaca el bullying físico y psicológico entre los tipos de acoso más frecuente.

En mi opinión los tres testimonios tienen algo positivo en su favor y es que dicen que en la actualidad son personas pacíficas que han cambiado sus actitudes agresivas. Los dos primeros hacen una reflexión más acertada, bajo mi criterio, ya que se culpabilizan y se muestran arrepentidos. Uno de ellos dice querer ayudar a las personas que sufren acoso y el otro reflexiona de forma más profunda sobre el daño que ha podido haber hecho a uno de sus compañeros.

En mi opinión el último chico aún no estando de acuerdo con el acoso, habla de forma menos intensa sobre sus vivencias, calificándolas incluso como “chiquilladas”. Me parece muy interesante la última parte de la narración en la que explica como su padre influía de manera negativa en su comportamiento, impulsándolo a actuar de forma agresiva.

Otro dato que me parece muy destacable es la importancia que se da a la “reputación”, de forma directa o indirecta los tres testimonios hablan de ello. Mucha gente desde pequeña tiene una idea

equivocada de este concepto. Por desgracia está a la orden del día en muchos colegios atribuir la crueldad y la dureza al aumento de la reputación ya que de una manera u otra se proyecta miedo en los demás y esto hace que te respeten. Uno de los pilares fundamentales de mi propuesta será destruir la importancia de la reputación y dársela a la calidad humana y el respeto.

Por último, las conclusiones que puedo sacar de estos testimonios son las siguientes: la necesidad de concienciación a alumnos y ,sobre todo, a padres y profesores que son los que tienen que dar ejemplo y la necesidad de llamar a las cosas por su nombre y no de otra manera que les reste importancia.

6. ENTREVISTAS

Además de toda la documentación encontrada en las diferentes fuentes de comunicación virtuales (tanto revistas, como páginas web, periódicos y documentos legislativos) también me parece necesario tener en cuenta la opinión directa de personas cercanas, ya que todos en menor o mayor medida hemos presenciado situaciones de bullying.

Como no hay demasiados testimonios públicos sobre este tema, y me parece interesante ampliar esta parte de contenido, he decidido crear una serie de entrevistas con mis propias preguntas dirigidas a víctimas, acosadores y espectadores, como parte del proceso de investigación. Estas entrevistas tendrán un fin orientativo, para poder extraer ideas e indagar de una manera más personal en este tema. Las entrevistas están planteadas como un proceso de investigación para la clarificación del término y para abordar posteriormente la problemática con el diseño de una propuesta concreta de intervención.

Las entrevistas no estarán estructuradas, es decir, se adaptarán a las respuestas del entrevistado. De todas formas, previamente se creará un esquema de preguntas básicas, que servirán como guía para poder orientarse y obtener los datos que más me interesan.

6.1. METODOLOGÍA DE LAS ENTREVISTAS

La entrevista es una técnica de investigación en la que participan uno o varios entrevistadores y uno o varios entrevistados y tiene como fin recoger información para un objetivo determinado.

Para poder hacer una clasificación del diseño que he elegido para mis entrevistas me he basado en el artículo “Los distintos tipos de entrevista y sus características” publicado por Jonathan García Allen en la revista *Psicología y Mentes*.

Según el número de individuos, el tipo de entrevistas utilizadas en esta investigación son entrevistas individuales, ya que se realiza una conversación entre el entrevistador y el entrevistado de tú a tú.

Según el procedimiento, estas entrevistas son no estructuradas. La entrevista no estructurada también se conoce como entrevista libre. Las preguntas que contiene son abiertas, y sin un orden definido, es más espontánea. En este caso previamente se diseñará un guión, el cual se irá adaptando a las respuestas de los entrevistados.

Por último, según el canal, estas entrevistas son cara a cara, online y por teléfono ya que dependiendo de la disponibilidad del entrevistado he tenido que realizarlas de las tres formas.

6.2. DISEÑO DE LAS ENTREVISTAS

Para ello he creado la entrevista expuesta a continuación, que cuenta con una serie de preguntas sobre el tema, las cuales podrán modificarse según las respuestas del entrevistado.

Preguntas generales para todos:

1. ¿Sabes lo que es el bullying?
2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Según la respuesta:

a) Si la persona fue víctima:

3. ¿Cómo te sentiste? ¿De qué forma te afectaba?
4. ¿Durante cuánto tiempo?
5. ¿Se lo contaste a alguien?
6. ¿Te apoyaron? ¿Quién y de qué forma?

7. ¿Crees que el colegio actuó de forma correcta? ¿Y tus familiares?
8. ¿El resto de alumnos, que no estaban implicados de forma directa en la cuestión como actuaron?
9. ¿Cómo hubieras actuado tú si fueses profesor? ¿Cambiarías algo?
10. ¿Te ha afectado en tu vida? ¿De qué forma?
11. ¿Qué ha sido de la vida de tus agresores? ¿Han cambiado con el tiempo?
12. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

b) Si la persona fue agresor:

3. ¿Por qué actuabas de esa forma?
4. ¿Te sentías bien contigo mismo?
5. ¿Durante cuánto tiempo viviste esa situación?
6. ¿Cómo actuó el colegio? ¿Y tus padres?
7. ¿Cambiaste tu actitud? ¿Te arrepentiste de haber tratado así a esas personas en ese momento?
¿Y ahora?
8. ¿Crees que actuaron de forma correcta?
9. ¿Qué más se podría haber hecho?
10. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

a) Si la persona fue espectador:

3. ¿Qué medidas se tomaron? ¿Estas funcionaron?
4. ¿Cómo actuaste?
5. ¿Crees que se podría haber hecho algo más?
6. ¿Qué harías si una persona cercana a ti sufriera bullying?
7. ¿Y si en cambio fuera el acosador?
8. ¿Crees que los colegios deben tomar medidas antes de que esto suceda?
9. ¿Si volvieras a vivir esa situación actuarías igual? ¿Qué cambiarías?

10. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

6.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

He podido realizar siete entrevistas, dos de ellas están dirigidas a víctimas de bullying (Anexo I) otras dos a acosadores (Anexo II) y las tres últimas a espectadores (Anexo III). Las entrevistas completas se encuentran en la parte final del trabajo, los anexos.

6.3.1. Análisis de las entrevistas a las víctimas

Al igual que en los testimonios de las víctimas expuestos en uno de los apartados anteriores del trabajo, se vuelve a coincidir en que los tipos de bullying que destacan son el verbal, el psicológico, el indirecto y el físico.

Me parece muy interesante un dato que da el segundo entrevistado. Él explica que recibía amenazas e insultos por tener gustos diferentes que los de la mayoría de su clase, como por ejemplo que no le gustase el fútbol. Creo que es sumamente importante educar a los alumnos en la diversidad, enseñarles a respetar lo diferente. Tienen que respetar los gustos de los demás (siempre que estos gustos no perjudiquen a nadie).

En cuanto a cuándo surge, en ambos casos las víctimas explican que comienza en los últimos cursos de Educación Primaria, pero en Educación Secundaria se magnifica. Esto me hace estar más convencida todavía de elegir a los alumnos de Sexto de Primaria como destinatarios de mi propuesta.

En cuanto a la actuación de los profesores ambas personas están descontentas y creen que el bullying era un tema tabú en ese momento. La actuación de los padres tampoco la consideran del todo adecuada, aunque en ambos casos valoran de forma positiva el cariño y comprensión que estos mostraban a sus hijos. Esto me lleva a pensar que la información sobre este tema es muy escasa y que tanto padres como profesores deben estar mucho más concienciados sobre el tema. Además, la poca coordinación que tenían entre ellos dificultaba la lucha contra esta problemática.

En relación a cómo se vieron afectados por la situación ambos coinciden en que el acoso les creó inseguridades que siguen manteniendo a día de hoy. Me parece realmente importante subir la autoestima de los alumnos, hacer que se quieran y se respeten y de la misma forma traten a los demás.

Por último, destacan la importancia de que las víctimas cuenten su sufrimiento para que puedan ser ayudadas y de la misma forma lo hagan los espectadores. También explican que se debe educar en valores a todos los alumnos sin esperar a que esto suceda.

6.3.2. Análisis de las entrevistas a los acosadores

De nuevo vuelven a coincidir en los tipos de bullying más comunes, el verbal, el psicológico y el físico. Sobre todo los dos primeros.

En el caso del primer agresor el bullying surge en Educación Primaria y en el caso del segundo en Educación Secundaria.

Existe una diferencia en cómo fueron resueltos ambos casos, en el primero profesores y padres mantenían una relación estrecha y estaban en continuo contacto. El problema duró dos años aproximadamente, pero finalmente consiguieron resolverlo tras la insistencia de ambas partes del entorno del niño, incluso este acudió a un psicólogo por recomendación del colegio. Me parece un testimonio muy interesante para poder comprobar que es posible cambiar esta conducta si se actúa de forma correcta.

En caso del segundo chico, los padres y profesores no le dieron la importancia suficiente y como el mismo cuenta, el acoso no cesó hasta que terminó la etapa escolar. En el caso de este chico nos habla también de sus notas y de la poca importancia que daba a éstas.

Hoy en día ambos se arrepienten y aseguran que hubieran cambiado su actuación si pudieran retroceder en el tiempo.

6.3.3. Análisis de las entrevistas a los acosadores

De nuevo los entrevistados vuelven a destacar los tipos de bullying explicados en los dos anteriores apartados.

En los tres casos actúan de manera similar, de forma pasiva. Ninguno de los tres alumnos tiene problemas con las víctimas, pero tampoco tienen relación con ellas e ignoran el tema.

Explican que los profesores apenas les dieron información sobre el bullying y que deberían haber intervenido de forma más seria en el asunto.

Años después de lo sucedido, debido a su madurez probablemente, los tres afirman que hubieran apoyado más a las víctimas e informado a los profesores. Creo que es muy importante hacer que

los alumnos comprendan esto antes, no dejar que pasen los años para que reflexionen sobre un tema tan importante.

7. PROPUESTA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

Para poder construir esta propuesta, ha sido imprescindible toda la información recogida en los apartados anteriores del trabajo. La fundamentación teórica, el análisis de los testimonios y el de las entrevistas me han ayudado a poder desarrollarla. Me parece muy necesario analizar el problema para buscar una solución

Esta propuesta didáctica está destinada a combatir el acoso escolar desde su núcleo, el propio colegio. Está basada en la prevención e intervención ante el mismo. El objetivo principal será que los alumnos aprendan a convivir y a respetarse y sobre todo a ponerse en el lugar del otro, a empatizar. También será igual de importante que aprendan a identificar el acoso y a luchar contra él, apoyando a la víctima y denunciando los casos que presencien a lo largo de su vida.

7.1. BASES DE LA PROPUESTA

Para realizar este programa de intervención y prevención del acoso escolar me basaré en dos puntos imprescindibles, la importancia de la convivencia y la importancia de la educación en valores.

7.1.1. Importancia de la convivencia

Según Jares (2002) “el objetivo de aprender a convivir forma parte de todo proceso educativo. Históricamente, al sistema educativo, junto con la familia, se le ha asignado el aprendizaje de las normas de convivencia elementales para vivir en sociedad”.

Jares (2002) explica también “el Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre educación para el siglo XXI resalta el “aprender a convivir” como uno de los cuatro pilares en los que se debe sustentar la educación para el nuevo siglo”

Aprender a convivir, es la clave para luchar contra el acoso escolar, pero para ello es necesario ir más allá de las clases, en la familia también deben tener un papel importante. Por eso, como se explica más adelante, los padres tendrán un papel imprescindible en esta propuesta didáctica.

Me parece muy interesante la visión de la escuela como una representación de la sociedad, en ella los alumnos tienen que aprender las bases para convivir y con esto asentarán conocimientos para trasladarlos a la vida real.

Día a día los profesores tienen que enfrentarse a la resolución de conflictos que surgen en la escuela, por eso deben estar preparados para poder afrontarlos. Como dice, de nuevo Jares (2002) el aprendizaje de la convivencia debe tener una planificación tanto a nivel de aula como del colegio y tiene que contar con los pilares de la comunidad educativa (profesores, familia y alumnos).

En este proyecto los alumnos son los principales protagonistas, ya que estará, en su mayor parte, destinado a ellos. Otra de las bases de esta propuesta será la educación en valores, la cual recibirán los alumnos en todo momento, ya sea de forma directa o indirecta.

7.1.2 Educación en valores

La educación en valores es un proceso mediante el cual se incorporan al aprendizaje metas relacionadas con el civismo y la moralidad. Se puede llevar a cabo en cualquier lugar. Se basa en la búsqueda de comportamientos asociados al bienestar y a la convivencia. Nos basaremos en los siguientes contenidos:

El respeto:

El respeto es uno de los valores fundamentales en el ser humano para crear una convivencia pacífica. Es necesario que los niños aprendan a ser tolerantes con las personas que no piensan igual que ellos, mientras esas otras persona no haga daño a los demás. No se admitirán faltas de respeto y el profesor tendrá que dar ejemplo respetando también.

El diálogo:

Enseñar a dialogar es algo que debería ser primordial para educar en valores. El diálogo es el método más pacífico que existe para resolver un conflicto entre dos o más personas. Según Camus (2002) “No hay vida sin diálogo. Y en la mayoría del mundo la polémica ha sustituido hoy el diálogo”(p.148).

Los alumnos deben aprender a exponer sus opiniones y creencias con respeto y también a escuchar las de los demás, que no siempre tienen que pensar de la misma forma que ellos. Si queremos conseguir una convivencia buena tenemos que destacar la importancia del diálogo.

La paz:

En estas edades es muy común que surjan conflictos que los alumnos intenten resolver a través de la violencia. Aprender a dialogar es esencial para evitar la violencia y saber cómo defenderse de forma pacífica y civilizada. Es muy importante que desde niños se les eduque en contra de cualquier tipo de violencia, no solo para luchar contra el acoso escolar, sino también para crear futuros ciudadanos.

El perdón:

Aprender a perdonar y a pedir perdón es imprescindible para crear una buena convivencia. Los alumnos deben tener claro que deben rechazar cualquier pensamiento vengativo.

La aceptación de la diversidad y la igualdad:

Como se proclama en la Declaración de los Derechos Humanos “todos somos diferentes pero iguales en dignidad y derechos”. Es importante que cada alumno tenga las mismas oportunidades teniendo en cuenta sus necesidades. También es importante que aprendan a respetar al resto a pesar de sus diferencias.

7. 2. CUERPO DE LA PROPUESTA:

Esta propuesta didáctica está destinada a combatir el acoso escolar desde su núcleo, el propio colegio. Está basada en la prevención e intervención ante el mismo. El objetivo principal será que los alumnos aprendan a convivir y a respetarse y sobre todo a ponerse en el lugar del otro, a empatizar. También será igual de importante que aprendan a identificar el acoso y a luchar contra él, apoyando a la víctima y denunciando los casos que presencien a lo largo de su vida.

Constará de dos partes diferenciadas. Una de ellas será permanente y la otra temporal. La parte permanente consistirá en una serie de hábitos que se mantendrán en clase a lo largo del curso y la temporal contará con 11 sesiones de actividades establecidas para los alumnos en un tiempo determinado.

7.2.1. Contexto

La propuesta estará destinada a los últimos cursos de Educación Primaria, principalmente a Sexto y su principal finalidad es combatir el bullying desde sus adentros. Está basada principalmente en la legislación de Castilla y León pero es aplicable a cualquier zona de nuestro país. No solo está dirigida a posibles víctimas y acosadores, sino que en ella se pretende dejar claro que el bullying es un asunto de todos y todos somos responsables de que no ocurra.

7.2.2. Objetivos

Este programa tiene como objetivo principal prevenir y luchar contra el acoso escolar y evitar este tipo de situaciones educando a los niños desde pequeños. Para ello se intentará concienciar a los alumnos y educarlos en valores. Los objetivos que queremos que los alumnos consigan son los siguientes:

- Conocer el significado de bullying y concienciarse sobre la realidad del mismo en la sociedad.
- Analizar las manifestaciones de violencia que se viven día a día tanto en el aula como en el colegio en general o incluso en ámbitos extraescolares.
- Detectar casos de acoso escolar en cualquiera de sus tipos.
- Aprender a analizarse a uno mismo, entendiendo si alguna vez han estado en el papel de víctima o acosador.
- Desarrollar la empatía.
- Utilizar el diálogo como método de resolución de conflictos.
- Aprender a actuar ante las manifestaciones de acoso que presencien en su día a día sin ignorarlas.
- Conocer la importancia de denunciar estos hechos, apoyar a la víctima y en caso de serlo pedir ayuda

7.2.3. Metodología

Respecto a la metodología, se utilizará una forma de dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje con actividades dinámicas, fomentando el aprendizaje cooperativo a través de actividades en grupo.

La metodología empleada durante esta propuesta didáctica será la constructivista, el alumno será protagonista de su propio aprendizaje con la ayuda de la orientación del docente.

Como docentes, nuestro papel será el de crear situaciones para que el alumno elabore su propio aprendizaje. Llevando a cabo una perspectiva globalizadora, con la que se intentara alcanzar con los alumnos una comprensión global de los contenidos tratados en clase, así como una experimentación donde los alumnos construyan sus propios conocimientos a partir de las tareas que proponemos, guiándoles durante el proceso de aprendizaje.

7.2.4. Temporalización

La propuesta contará con dos partes, una de ellas permanente (que durará a lo largo de todo el curso) y otra temporal (que se llevará a cabo en dos meses del 17 de Septiembre al 22 de Noviembre).

Tras la aprobación de la LOMCE y del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, son las Comunidades Autónomas y en su caso los centros escolares los que han de adoptar las medidas que dentro de las competencias les atribuye la LOMCE. De modo que para poder hacer una temporalización lo más realista posible, he creado un horario basándome en un colegio ficticio de Castilla y León, en el que la distribución de las horas semanales se adapta a las de esta comunidad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 -10:00	Inglés	Matemáticas	Inglés	Matemáticas	Ingles
10:00-11:00	Lengua	Lengua	Sociales	Naturales	Lengua

11:00-12:00	Reli/E.Val	E.Física	Matemáticas	Lengua	E. Física
12:00-12:30	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:30-13:15	Matemáticas	Naturales	Naturales	Lengua	E. Música
13:15-14:00	Matemáticas	Sociales	Sociales	E. Plástica	E. Música

Figura 2: Ejemplo horario

También me he basado en el calendario escolar de 2018/ 2019. Me ha parecido interesante hacer una ejemplificación concreta para poder realizar una planificación más exacta como si la propuesta fuera a ser llevada a cabo.

SEPTIEMBRE 2018							OCTUBRE 2018							NOVIEMBRE 2018						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				

Figura 3: Calendario de sesiones

Lunes 17 de septiembre: Se realizará la sesión 1 “Taller de padres” fuera del horario escolar. De 17:00 a 19:00 aproximadamente.

Miércoles 19 de septiembre: Se realizará la sesión 2 “Visualización y Análisis de vídeos” de 9:00 a 11:00 en el horario de Inglés y Sociales.

Martes 25 de septiembre: Se realizará la sesión 3 “Vivencias sobre el bullying” de 12:30 a 14:00 en el tiempo correspondiente a las asignaturas de Naturales y Sociales.

Martes 2 de octubre: Se realizará la sesión 4 “Aprender a interpretar situaciones de acoso” de 10:00 a 11:30 ocupando así una hora de la asignatura de Lengua y media de Educación física.

Miércoles 10 de octubre: Se realizará la sesión 5 “Documentación sobre casos reales” de 9:00 a 11:00 en el horario correspondiente a Inglés y Sociales.

Martes 16 de octubre: Se realizará la sesión 6 “Trabaja la empatía” de 9:00 a 11:00 en el horario de Matemáticas y Lengua.

Jueves 18 de octubre: Se realizará la sesión 7 “Lucha contra las injusticias” de 9:00 a 11:00 en el horario de Matemáticas y Naturales)

Jueves 25 de octubre: Se realizará la sesión 8 “Exposición de cartas” de 12:30 a 14:00 en el horario de Lengua y Educación Artística Plástica.

Lunes 29 de octubre: Se realizará la sesión 9 “Reflexión personal” de 11: 00 a 12:00 y de 12:30 a 13:15 en el horario de Religión/ Educación en Valores y Matemáticas.

Lunes 5 de noviembre: Se realizará la sesión 10 “Conociendo al resto” de 10:00 a 12:00 en el horario de Lengua y Religión.

Jueves 8 de Noviembre: Se realizará la sesión 11 parte 1 “Exposición de lo aprendido” de 11:00 a 12:00 en el horario de Naturales.

Lunes 12, miércoles 14, jueves 15, viernes 16, lunes 19, martes 20 y miércoles 22 de noviembre: Se realizará la sesión 11 parte 2 “Preparación de la gala final” todos los días a primera hora de la mañana, excepto el viernes, que se ensayará en las dos últimas horas.

Jueves 22 de noviembre: Se realizará la sesión 12 “Gala Final” de 9:00 a 12:00 en las asignaturas de Matemáticas, Naturales y Lengua.

7.2. 4. Sesiones

Sesión 1: Taller de padres

Tiempo	Objetivos	Recursos necesarios
- Entre una y dos horas.	- Informar a los padres de cómo se trabajará con sus hijos a lo largo del programa. - Explicar de forma rápida como deben actuar en casos de acoso escolar y para prevenir el mismo.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria. - Recursos materiales: Una pizarra, tizas. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 4: Esquema sesión 1

La primera sesión no irá dirigida a los alumnos sino a los padres. El objetivo de esta sesión es informar a éstos de cómo se trabajará con sus hijos en el resto de las sesiones. Además se dará una pequeña charla, sobre el acoso escolar, la cual se puede resumir en los siguientes contenidos:

Para prevenir situaciones de acoso:

- Se debe crear un clima de confianza y comunicación.
- Es necesario estar pendientes de ellos y cambios de comportamientos.
- Es muy importante exigir cumplir las normas de casa, de esta forma será más fácil que respeten. tanto las normas del centro, como a sus profesores y compañeros.
- Hay que educar a los hijos en valores.
- Es necesario estimular su autoestima, y también fomentar el respeto a los demás
- Se debe estar en contacto con los profesores.

En el caso de que sus hijos puedan ser víctimas:

- Es muy importante hablar con su hijo y preguntar lo que le está ocurriendo.
- Hay que contactar con el profesor.
- No hay que estimular la venganza
- Se debe buscar un psicólogo si hace falta.

En el caso de que sus hijos puedan ser agresores:

- No hay que negarlo.
- Hay que hablar con él y preguntar porqué lo hace.
- Es necesario ponerse en contacto con el profesor.
- Hay que hacerle saber que lo que hace está mal
- Hay que educarlo en valores, enseñarlo a empatizar.
- Es importante escuchar las críticas.
- Es imprescindible conocer a sus amigos y el ambiente en el que se rodea.
- Hay que hacerle reflexionar y pedir perdón.
- Se debe estar pendiente del comportamiento de su hijo para evitar que esto vuelva a pasar.

Sesión 2: Visualización y análisis de vídeos:

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el término bullying y su significado.- Aprender a analizar situaciones de acoso.- Reflexionar en cuanto a cómo se debe actuar en situaciones de bullying.	<ul style="list-style-type: none">- Recursos ambientales: Un aula ordinaria.- Recursos materiales: Una pizarra digital, un proyector, un ordenador.- Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 5: Esquema sesión 2

“Piedra papel y tijera” https://www.youtube.com/watch?v=jG9v0_-itJw video animado que trata sobre la diversidad y la aceptación al resto. (ANEXO EN CD I)

“Se buscan valientes” <https://www.youtube.com/watch?v=3BnNdLxGNB8> es un cortometraje realizado por alumnos y docentes del Centro de Educación Infantil y Primaria Blanco Ibáñez

Esta sesión está dirigida a los alumnos y consistirá en visualizar los videos anteriores y analizarlos. Será una sesión oral y conjunta, una “charla” en la que participará toda la clase.

Para ello me basaré en las siguientes cuestiones. (ANEXO EN CD II)

1. ¿Qué sentimientos les transmite lo que han visto?
2. ¿Qué observan en los videos?
3. ¿Han vivido situaciones similares?
4. ¿Cómo han actuado en ellas?
5. ¿Cómo creen que hay que actuar en ellas?

Para finalizar la clase y aclarar conceptos, se explicará que es el bullying con ayuda de las definiciones expuestas en los apartados anteriores del trabajo y con ejemplos que ellos mismos puedan entender.

Sesión 3: Redacción sobre cómo viven el bullying en su día a día y opinión de cada uno de ellos sobre este tema.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Una hora y media	- Aprender a analizar situaciones de acoso. - Reflexionar sobre cómo viven el bullying en su día a día.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria. - Recursos materiales: Folios y bolígrafos. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 6: Esquema sesión 3

En esta sesión deben realizar de forma individual una redacción sobre como presencian o han presenciado el bullying en su día a día y su opinión personal sobre este tema. Además se realizará una asamblea en clase en la que contarán sus experiencias y las distintas formas en las que vivieron el acoso. (Siempre de forma voluntaria y evitando decir nombres para que la víctima no se sienta presionada ni incomoda a no ser que ella misma decida contarlo).

Esta sesión, a través del testimonio de los niños ayudará al profesor a intervenir si lo ve necesario y de este modo se tendrán también tutorías privadas con los alumnos que así lo necesiten.

Sesión 4: Saber interpretar situaciones de acoso.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Una hora y media	- Aprender a actuar contra las situaciones de acoso.	- Recursos ambientales: Un aula espaciosa o salón de actos. - Recursos materiales: Una caja y diferentes papeles con la acción que deben interpretar dentro. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 7: Esquema sesión 4

En esta sesión se realizarán pequeñas obras teatrales por equipos. A cada equipo se le atribuirá un papelito con la acción que deben interpretar y entre el resto de compañeros se elegirán al azar varias personas que tendrán que intentar resolver esa situación.

Grupo 1: debe interpretar una situación en la que un alumno/a le quita la comida del almuerzo a otro/a.

Grupo 2: debe esta vez interpretar una escena en la que varios alumnos no dejen jugar a una niña con ellos.

Grupo 3: debe interpretar una escena en la que varios alumnos acorralen a otro, le insulten y le amenacen para que no lo cuente.

Grupo 4: debe interpretar una escena en la que uno o varios alumnos peguen a otro.

Entre el resto de los alumnos se comentarán diferentes maneras de resolver el conflicto.

Sesión 5: Documentación sobre casos reales.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas	- Ser conscientes de los daños que puede causar el acoso escolar. - Empatizar con las víctimas y documentarse de casos reales.	- Recursos ambientales: Un aula de informática. - Recursos materiales: un ordenador con acceso a internet, folios y bolígrafos y/o impresora. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 8: Esquema sesión 6

Por equipos de tres personas (elegidos por el profesor, según lo crea más apropiado), deben buscar e investigar sobre casos reales relacionados con el bullying (historias, noticias, conferencias...) elegir uno de ellos y contarlo en clase al resto de compañeros.

Sesión 6: Trabajar la empatía.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas	- Aprender a empatizar con las víctimas. - Aprender a ayudar a las víctimas.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria. - Recursos materiales: folios y bolígrafos. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 9: Esquema sesión 6

Deben ponerse en el caso de una persona que sufre acoso y enviar una carta ficticia dirigida a ellos, mostrándoles su apoyo. Sin decir el nombre deben pensar en alguien que conozcan que crean que sufre esta situación. Las cartas se leerán en clase, en alto, para que cualquier persona que se sienta acosada pueda sentir el apoyo indirecto de sus compañeros y entienda que no está sola.

Sesión 7: Aprender a luchar contra las situaciones injustas.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas	- Aprender a no tolerar situaciones de acoso.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos ambientales: Un aula ordinaria. - Recursos materiales: un folio y un bolígrafo. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 10: Esquema sesión 7

De la misma forma que en la sesión anterior los alumnos tendrán que escribir una carta. Esta vez, la carta irá dirigida a los acosadores. No se admitirán en ella faltas de respeto, sólo opiniones y explicaciones de porqué lo que hacen está mal. Las cartas, al igual que en la clase anterior se leerán en alto.

Sesión 8: Exposición de las cartas.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Una hora y media	- Transmitir a las demás clases del colegio el mensaje de apoyo a las víctimas y tolerancia cero al bullying.	- Recursos ambientales: los pasillos del colegio. - Recursos materiales: Cartulinas y rotuladores. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 11: Esquema sesión 8

Harán un mural con todas las cartas. Éste se exhibirá en el pasillo del colegio para que todo el mundo pueda leerlas. De esta forma se llevará a cabo el trabajo en grupo, el cual es necesario para que aprendan a respetarse y a colaborar unos con otros. El tutor que lleve la propuesta estará presente para vigilar que no haya ningún altercado.

Sesión 9: Reflexión personal.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Una hora y cuarenta y cinco minutos.	- Analizarse a uno mismo, conocer los propios errores para poder cambiarlos.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria. - Recursos materiales: Folios y bolígrafos. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta.

Figura 12: Esquema sesión 9

De forma individual deben realizar una redacción sobre lo que creen que han hecho mal durante su vida con el resto de sus compañeros y cómo cambiarán eso. También deben incluir momentos en los que no se han sentido bien.

Además de esto, se les propondrá un juego que consistirá en decir a todos los compañeros las cosas bonitas que piensen sobre ellos durante una semana. Deberán apuntar las cosas que más felices les han hecho, que se expondrán en otra de las sesiones programadas.

Sesión 10: Conociendo al resto.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas	-Conocerse unos a otros. -Aprender a entablar conversación -Aprender a escuchar y respetar a los demás.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria - Recursos materiales: mesas o pupitres, sillas, un folio por mesa. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta y el profesor de música.

Figura 13: Esquema sesión 10

Esta sesión consistirá en colocar pupitres en los que 10 alumnos estarán sentados y tendrán una silla en frente. El resto de alumnos debe colocarse según indique el profesor (teniendo en cuenta las relaciones entre los alumnos y actuando según convenga mejor a cada uno) en las sillas sobrantes. Una vez sentados deben comenzar a hablar y conocerse. Cada 15 o 20 minutos el profesor cambiará a los alumnos de sitio (de nuevo según les favorezca) para que puedan establecer más vínculos.

En la mesa habrá también un folio con ideas por si los alumnos se quedan en blanco o no saben de qué hablar. (ANEXO IV)

Sesión 11: Exposición de lo aprendido.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Una hora	- Reflexionar sobre todo lo aprendido.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria.

Figura 14: Esquema sesión 11

En esa sesión se hará una asamblea en la que los alumnos contarán unos a otros todo lo que han aprendido en las clases anteriores. Además de esto, la clase será dividida en grupos para organizar una gala final en la que se expondrá de manera más lúdica y creativa de cara al resto de los cursos de Educación Primaria.

Sesión 12: Preparación de la “Gala Final”.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Seis horas y media a lo largo de la semana.	- Colaborar en grupo - Aprender a organizarse - Preparar un acto de presentación.	- Recursos ambientales: Un aula ordinaria, el aula de música y el salón de actos. - Recursos materiales: Folios, bolígrafos, ordenadores, instrumentos musicales. - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta y el profesor de música.

Figura 15: Esquema sesión 12

En la sesión anterior la clase fue dividida en grupos. Uno de los grupos tendrá que crear un poema sobre el bullying con revisión continua de la tutora, otro una pequeña representación teatral la

cual tiene que tener una historia de acoso y una buena actuación sobre ella, en la que también contarán con la ayuda de la tutora y el ultimo tendrá que crear una canción con la profesora de música sobre el bullying y el apoyo a las víctimas. El fin de estas tareas que deben preparar es hacer una presentación al resto de cursos de Educación Primaria en el salón de actos del colegio.

Esta sesión o conjunto de pequeñas sesiones está destinada a preparar la última sesión, en la que no solo presentarán lo explicado antes sino que también se elegirán dos de las cartas (una a la víctima y otra al acosador) y dos de las redacciones de reflexión expuestas en las clases anteriores.

Sesión 13: “Gala final”.

Temporalización	Objetivos	Recursos necesarios
- Dos horas y media (media para prepararse y otras dos para realizar la gala)	- Reflexionar sobre todo lo aprendido. - Exponer lo aprendido. - Hacer reflexionar al resto del alumnado.	- Recursos ambientales: El salón de actos. - Recursos materiales: - Recursos personales: El tutor que lleve a cabo la propuesta y el profesor de música.

Se llevará a cabo en el salón de actos y se presentará al resto de compañeros el poema, la obra teatral y la canción creada por la clase. Además se leerán en alto las dos cartas y redacciones escogidas.

7.2. 5. Actividades permanentes a lo largo del curso

Confesionario:

Se dejará claro a los alumnos que en cualquier momento que lo necesiten podrán comunicar de forma privada y totalmente confidencial, al tutor, cualquier incidencia que presencien.

Además de esto, se pondrá en el aula una caja en la que podrán meter tarjetas y expresarse de forma anónima, para que el miedo a no atreverse a contarlo no impida solucionar un posible problema. El tutor todos los días revisará la caja para enterarse de cualquier incidente.

Guardianes del patio:

Esta actividad se llevará a cabo a lo largo del curso y consistirá en que por parejas, los alumnos tendrán que turnarse para vigilar el recreo. Se les asignará un papel de “guardianes del patio” para que la motivación sea mayor, y estos tendrán que comentar al tutor todas las incidencias que vean en el patio. Posteriormente se realizará una pequeña reunión entre profesor y las partes implicadas.

Las parejas de alumnos serán escogidas por el tutor en base a los beneficios de los mismos.

7.2.6. Medidas complementarias

Además de todas las actividades realizadas con el fin de mejorar la convivencia y terminar con el acoso en el ámbito educativo, se crearán una serie de medidas para poder llevar a cabo el fin de la propuesta.

Aumentar la Vigilancia:

Los docentes deben implicarse al máximo para poder conseguir un clima agradable. Hay que aumentar la vigilancia en las aulas y sobre todo fuera de ellas tanto en las excursiones como en los recreos, comedores, etc. Es decir dónde los alumnos tienen mayor libertad.

Es muy importante intentar evitar que haya conflictos y también ayudar a solucionarlos, pero que no surjan problemas aparentes no quiere decir que todo esté bien. Hay que encargarse de la integración, del respeto y del bienestar de cada uno de los alumnos. Hay que crear un clima de inclusión en el que los alumnos puedan ser felices y relacionarse unos con otros de manera sana y pacífica. Hay que castigar los malos comportamientos y predicar con el ejemplo de las buenas actuaciones.

Aumentar la comunicación con los padres:

Es muy importante que la conexión familia- escuela tenga un vínculo fuerte en el que ambas partes luchen por el bienestar del alumno y su educación.

Me parece necesario aumentar el número de reuniones anuales con los padres, siendo obligatorias al menos una por trimestre y pudiendo aumentar el número de ellas según sea conveniente para el alumno.

Entre padres y profesores deben ponerse de acuerdo para actuar de forma correcta, ya que contradecirse solo podría perjudicar al alumno.

Colaborar entre docentes:

Al igual que con la comunicación entre el tutor y los padres, es imprescindible la colaboración y comunicación entre todos los profesores que enseñen al alumno.

Es importante que el tutor explique al resto de profesores los acuerdos establecidos con las familias y también que cada profesor ponga al día al resto de las incidencias de cada alumno.

Realizar charlas continuas con los alumnos:

La educación en valores es algo fundamental en esta propuesta, por eso es muy importante el hecho de conocer a cada uno de nuestros alumnos para saber que necesidades tienen, que hace falta enseñarles y valorar si progresan adecuadamente.

A lo largo del curso se programarán varias tutorías con los alumnos. Tres serán obligatorias y según las necesidades de los alumnos el número de estas podrá aumentar. Además no solo el profesor podrá concertar una tutoría, sino que hay que recordarles que ellos mismos pueden pedirla cuando lo necesiten.

Es muy importante que sepan que pueden contar con los profesores cuando tienen un problema, que sepan que están para ayudarles. La confianza es otro de los pilares básicos de esta propuesta.

Crear un buen clima en clase:

Es muy necesario crear un ambiente de confianza en clase, donde los alumnos se vean seguros y protegidos. El aula debe ser un lugar agradable, donde los niños disfruten aprendiendo y no un lugar que cause temor o rechazo.

Para crear este espacio, es muy necesaria la colaboración del profesor. Muchos profesores tienden a tener a ridiculizar las respuestas fallidas de sus alumnos provocando en ellos el miedo a participar en clase, el cual imposibilita la creación de un ambiente cómodo para todos e incita indirectamente a los alumnos a comportarse de la misma manera. Es muy importante que a través de nuestro comportamiento inculquemos valores a los alumnos. Si nosotros mismos perdemos los papeles constantemente y no respetamos al resto, no podemos exigir una buena forma de actuar en ellos.

La creación de este clima no significa que los alumnos tengan libre albedrío y puedan hacer lo que ellos quieran. Es necesario que conozcan una serie de normas de comportamiento que deben cumplir, para que sepan dónde están los límites. Es importante premiar las buenas acciones y castigar las malas, pero siempre con sentido común y con el fin de que aprendan.

Aumentar los trabajos en grupo:

A través de los trabajos en grupo, se buscará crear el ambiente de confianza del que hablábamos en el anterior apartado. Muchos alumnos tienden a juntarse siempre los mismos y de esta forma no surge la oportunidad de conocer al resto y crear vínculos afectivos. Mediante la creación de grupos variados, escogidos por el profesor según vea más oportuno y beneficioso para sus alumnos, podrá surgir la complicidad entre más personas. Lo que se busca a través de los trabajos en grupo es aprender a empatizar, a convivir y a respetar.

Enseñar a competir con uno mismo y no con los demás:

Dejar a un lado las comparaciones académicas entre ellos y comenzar a fomentar la competencia con uno mismo. Es decir, potenciar la superación y no la competición. Hay que enseñar a los alumnos la importancia de mejorar uno mismo y no de superar al compañero.

7.3. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta no podrá ser llevada a cabo en ningún colegio, por lo que es difícil hacer una evaluación precisa de la misma. En un futuro espero poder poner en práctica este proyecto y me encargaré de adaptarlo a las necesidades de mis alumnos también. A pesar de no poder comprobar la función de ésta, estará abierta a cualquier cambio que pueda mejorar la efectividad de la misma.

Para evaluar la propuesta tendré en cuenta si se han llevado a cabo todas las sesiones, en que clima se han realizado, si ha aumentado el grado de convivencia, si se ha detectado algún conflicto o caso de acoso, cómo se ha actuado ante estos casos y la valoración de las acciones paralelas a las sesiones.

8. CONSIDERACIONES FINALES

El bullying es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. Con este trabajo se pretende crear una propuesta de prevención e intervención ante el acoso escolar usando como herramientas el análisis de este fenómeno y su impacto en la sociedad.

A través de la educación en valores se desea concienciar a los niños sobre el daño que causa el acoso escolar y sobre la importancia de luchar contra este fenómeno, apoyando a las víctimas y verbalizándolo si presencian alguna situación.

A pesar de que no he podido poner en práctica mi propuesta y de esta forma sacar conclusiones reales y realizar posibles cambios que puedan mejorar la misma, creo que he conseguido cumplir los objetivos establecidos al principio de este trabajo.

A modo de conclusión final debo decir que me parece imprescindible que todos los docentes estén formados para poder hacer frente al acoso escolar, ya que es uno de los problemas más comunes en los centros educativos. La educación en valores tiene que dejar de ser infravalorada para poder obtener así el puesto que se merece en las escuelas.

Considero también que en todos los colegios debería llevarse a cabo una propuesta real de prevención de acoso, para poder actuar antes de que surjan este tipo de situaciones y no tener que lamentarlo. Creo que uno de los grandes errores de la lucha contra el bullying es que normalmente se actúa después de que este suceda, en lugar de educar a los niños en valores de respeto para que no ocurra.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez (2016, febrero, 19) Bullying : uno de cada 10 alumnos asegura haber sufrido acoso escolar. El País. Recuperado de https://politica.elpais.com/politica/2016/02/18/actualidad/1455799539_145548.htm
Barri (2011): <i>Sos bullying, prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia</i> . España, Wolters Kluwer
Camus, A. (2002). <i>Crónicas (1944-1953)</i> . Madrid: Alianza.
Cleary M., Sullivan G. y Keith Sullivan (2005) Bullying en la enseñanza secundaria: El acoso escolar: como se presenta y cómo afrontarlo. Madrid, CEAC
Fernandez, I. (28 de marzo de 2017) “Acosar era como una droga, un subidón de superioridad”. <i>El Periódico</i> . Recuperado de https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20170328/acosar-era-como-una-droga-un-subidon-de-superioridad-5933263
García- Allen,J. 5 tipos de acoso escolar o bullying. <i>Psicología y Mentes</i> . Recuperado de https://psicologiyamente.net/psicologia/tipos-acoso-escolar-bullying
García – Allen, J. Los distintos tipos de entrevista y sus características. <i>Psicología y Mentes</i> . Recuperado de https://psicologiyamente.net/organizaciones/tipos-de-entrevista-trabajo-caracteristicas .
Hyo Byung Sung (7 de abril de 2017) <i>Piedra, papel & tijera Corto Animado Anti Bullying</i> . [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=jG9v0_-itJw
Jares, X. (2002). APRENDER A CONVIVIR. <i>Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado</i> . Recuperado de: http://www.redalyc.org/html/274/27404405/
Las cifras de acoso escolar en España (18 de febrero de 2016). <i>El País</i> . Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2016/02/18/media/1455822566_899475.html
Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
Llorca, A. (26 de febrero del 2016) A mí también me acosaron : 4 historias de superación del bullying. <i>El País</i> . Recuperado de https://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453901550_357408.html
Luna, J (2016, 24 de octubre) 5 personas que hicieron bullying en el instituto nos cuentan su experiencia. <i>Código Nuevo</i> . Recuperado de https://www.codigonuevo.com/mileniales/5-personas-hicieron-bullying-instituto-cuentan-experiencia
Nuria Ventura (31 de mayo de 2016). <i>Se buscan valientes</i> [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=3BnNdLxGNB8

<i>Olweus, D. (1998). Conductas de acoso y amenaza entre escolares (pp. 25). Madrid: Morata.</i>
<i>Ortega,R. (2000). Violencia escolar, mito o realidad. Sevilla: Mergablum</i>
El teléfono contra el 'bullying' detecta en dos meses 1.955 posibles casos (12 de Diciembre de 2016). <i>El Público</i> . Recuperado de: http://www.publico.es/sociedad/telefono-bullying-detecta-meses-955.html
RAE (2017). Diccionario de la Real Academia Española. Madrid: RAE.
Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico en la Educación Primaria.
Real Decreto 23/2014, de 12 de junio, por el que se establece el marco de gobierno y autonomía de los centros docentes sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León «BOCYL» Núm. 112, de 12 de junio de 2014.

10. ANEXOS

10.1 ANEXO I: ENTREVISTAS A LAS VÍCTIMAS

Mujer (18 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Sí, es el acoso escolar.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Sí, yo misma lo he vivido durante varios años en el colegio. Todo empezó en Primaria, pero en primero y segundo de la ESO fue a peor. En mi caso nunca llegó a ser algo físico, era más psicológico. Las niñas de mi clase no me trataban igual que al resto. Era como si no me tomaran en serio. Se reían de mis opiniones y muchas veces me marginaban y me veía completamente sola en los recreos. Hubo un tiempo en el que fingía estar enferma porque odiaba ir a clase.

3. ¿Cómo te sentiste? ¿De qué forma te afectaba?

Me sentía bastante mal e intentaba a toda costa ser aceptada. Principalmente me afectó en mi carácter, me volví más insegura, pero creo que también afectó a mis notas ya que empeoraron bastante.

4. ¿Durante cuánto tiempo?

Desde Primaria lo he notado, pero en los primeros cursos de la ESO fue la etapa más fuerte.

5. ¿Se lo contaste a alguien?

Sí, se lo conté a mis padres.

6. ¿Te apoyaron? ¿Quién y de qué forma?

Sí, gracias a Dios siempre. No sé qué hubiese sido de mí si en mi casa no hubiera encontrado un apoyo, realmente no creo que pudiese ser feliz. Mis padres fueron incontables veces a hablar con los profesores para intentar solucionarlo. Finalmente terminaron por cambiarme de colegio y esto funcionó, hice amigos nuevos y no volví a tener problemas de este tipo.

7. ¿Crees que el colegio actuó de forma correcta? ¿Y tus familiares?

Creo que los profesores no hicieron todo lo que pudieron. Lo único que recuerdo es que cuando me veían sola en el recreo intentaban que ellas me aceptasen de nuevo en el grupo, pero esto no evitaba las faltas de respeto ni las burlas. El colegio no le daba importancia, para ellos eran cosas de niños.

8. ¿El resto de alumnos, que no estaban implicados de forma directa en la cuestión, cómo actuaron?

El resto de los alumnos eran solo dos o tres chicas de clase con las que no tenía relación y todos los chicos, que pasaban bastante del tema.

9. ¿Cómo hubieras actuado tú si fueses profesor? ¿Cambiarías algo?

No sé cómo actuaría supongo que intentaría educar a mis alumnos con más empatía y sobre todo hablaría con las víctimas y les haría sentir apoyadas. Me informaría bien de que sucede en cada caso para poder buscar soluciones.

10. ¿Te ha afectado en tu vida? ¿De qué forma?

Sí, me considero una persona bastante insegura y creo que se debe en gran parte a esa época.

11. ¿Qué ha sido de la vida de tus agresores? ¿Han cambiado con el tiempo?

Con la mayoría de ellas no tengo relación. No sé si han cambiado, pero eso espero.

12. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

A un agresor le diría que se ponga en el lugar de la gente. A una víctima le diría que lo cuente y sobre todo que no deje que le pisen, ni que le hagan creerse inferior. Al resto de los alumnos les diría que no permitan esas situaciones, que entre todos pueden ayudar mucho a una persona con pequeños gestos y que hoy es otra persona pero mañana podrían ser ellos.

Varón (20 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Es el acoso entre niños y adolescentes.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Si, en mi clase me marginaban, me insultaban e incluso alguna vez llegaron a hacerme daño físico. Me llamaban “friqui” porque no me gustaba el fútbol ni el deporte como a la gran mayoría de chicos del colegio.

3. ¿Cómo te sentiste? ¿De qué forma te afectaba?

Me sentía muy mal, sentía que no encajaba. No quería ir a clase y me sentía bastante sólo. Aunque tenía dos amigos que también sufrían lo mismo que yo.

4. ¿Durante cuánto tiempo?

Pues fueron unos 5 o seis años, desde finales de Primaria hasta terminar la ESO, ya que hasta Bachillerato estuve en el mismo colegio.

5. ¿Se lo contaste a alguien?

No lo contaba por miedo. Mis padres siempre fueron muy protectores conmigo y sabía que hablarían con los profesores. En ese momento pensé que el hecho de hablar con ellos solo empeoraría las cosas ya que haría que los acosadores se cabreasen más. De todas formas mis padres sospechaban de que algo pasaba. Un día un chico en gimnasia me tiró un balón a la cara y me hizo mucho daño. Fue una de las únicas veces que hubo una reunión escuela-familia y se castigó a ese niño, pero nunca se le dio la importancia suficiente.

6. ¿Te apoyaron? ¿Quién y de qué forma?

En las pocas ocasiones en las que se lo conté a mis padres siempre me mostraron cariño, pero quizás no supieron ver la gravedad de la situación.

7. ¿Crees que el colegio actuó de forma correcta? ¿Y tus familiares?

Creo que actuó mal, debería haber más vigilancia en los recreos y deberían preocuparse más por sus alumnos. Mis familiares no estaban del todo enterados.

8. El resto de alumnos, que no estaban implicados de forma directa en la cuestión, ¿cómo actuaron?

La mayoría de ellos no hacían nada, algunos se reían y otros simplemente ignoraban la situación.

9. ¿Cómo hubieras actuado tú si fueses profesor? ¿Cambiarías algo?

Si fuese profesor informaría a mis alumnos de estas situaciones, les haría ver que lo que hacen no está bien y castigaría gravemente ese tipo de acciones.

10. ¿Te ha afectado en tu vida? ¿De qué forma?

Sí, me ha causado depresión e inseguridades. Con el tiempo lo estoy superando poco a poco, pero son recuerdos que siguen ahí.

11. ¿Qué ha sido de la vida de tus agresores? ¿Han cambiado con el tiempo?

La mayoría de ellos han dejado los estudios y dos de ellos incluso han tenido problemas con la justicia (peleas, robos, etc). No he vuelto a tener ninguna conversación con ellos y no sé cómo se sentirán ahora que han pasado los años.

12. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

A un agresor no le diría nada, se lo diría a sus padres y profesores, que le ayuden a cambiar antes de que sea tarde. A una víctima le diría que no tenga miedo a decirlo, que tiene que confiar en la gente que quiere porque ellos podrán ayudarles. A los espectadores le diría que tengan empatía y sean valientes.

10.2. ANEXO II: ENTREVISTA A ACOSADORES

Varón (21 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Sí.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

En los últimos cursos de Educación Primaria creo que yo mismo hice bullying a algunos niños de mi escuela. En mi caso no era algo que hiciese en grupo, o a alguien en concreto por alguna razón, sino que me dedicaba a insultar y tratar mal a la mayoría mis compañeros.

3. ¿Por qué actuabas de esa forma?

No sé por qué actuaba así, sentía rabia hacia ellos, quizás sin ningún motivo.

4. ¿Te sentías bien contigo mismo?

Era una sensación rara, de alguna manera me hacía creer superior a los demás y eso me hacía sentir bien, pero al mismo tiempo me sentía solo, muchos de clase eran mis amigos pero realmente creo que no era una amistad real sino miedo.

5. ¿Durante cuánto tiempo viviste esa situación?

La situación no duró mucho, en 5º y 6º de Primaria sucedió todo.

6. ¿Cómo actuó el colegio? ¿Y tus padres?

El colegio tenía mucha comunicación con mis padres, cada dos por tres tenían reuniones conmigo e incluso me recomendaron ir a un psicólogo, el cual me ayudó bastante. Mis padres se preocuparon mucho por mi educación, pero al no ponerse de acuerdo entre ellos fue muy difícil afrontar la situación.

7. ¿Crees que actuaron de forma correcta?

Hicieron lo que pudieron.

8. ¿Qué más se podría haber hecho?

Creo que quizás podrían intentar evitar desde un principio que la situación llegase a ese límite.

9. ¿Cambiaste tu actitud? ¿Te arrepentiste de haber tratado así a esas personas en ese momento? ¿Y ahora?

Sí, creo que maduré bastante en poco tiempo. Me arrepiento mucho. No sé qué imagen hubiesen tenido de mí hoy en día mis compañeros si fuese un colegio en que se cursara únicamente Educación Primaria ya que en la ESO pude demostrarles que había cambiado, y realmente ser feliz y hacer amigos reales.

10. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

A un agresor le diría que piense, que reflexiones sobre su comportamiento, que hacer bullying es algo muy serio y puede estar hundiendo la vida de alguien. A la gente que sufrió o lo pasó mal por mi culpa le pediría perdón una y mil veces. Y al resto de alumnos, les diría que no permitieran esas situaciones, que intentarían apoyar a la víctima y explicarle al acosador que lo que hace está mal.

Varón (27 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Sí, es el acoso escolar.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

En el instituto había un par de chavales que no tenían muchos amigos y un grupito de clase y yo nos solíamos meter con ellos bastante. Normalmente eran solo insultos, pero de vez en cuando les dabamos collejas en el patio.

3. ¿Por qué actuabas de esa forma?

No sé porqué actuaba de esa forma. En el colegio se puede decir que era bastante “popular” pero en realidad no era feliz. Todo empezó cuando mis padres se separaron, de repente pasaron de quererme a no dirigirse la palabra y yo no entendía nada, quería continuamente llamar la atención y aunque por supuesto me considero totalmente culpable creo que en gran medida mi carácter se debía a eso.

4. ¿Te sentías bien contigo mismo?

En ese momento me sentía bien conmigo mismo, no sabía hasta el punto que hacía daño a esas personas, con los años me he dado cuenta.

5. ¿Durante cuánto tiempo viviste esa situación?

Sucedió en la ESO.

6. ¿Cómo actuó el colegio? ¿Y tus padres?

Los profesores nos castigaban de vez en cuando y llamaban a nuestros padres, que muchas veces en casa volvían a castigarnos y otras no.

7. ¿Crees que actuaron de forma correcta?

No, porque siempre volvíamos a actuar igual y sus medidas no cambiaban.

8. ¿Qué más se podría haber hecho?

Yo no sé qué haría, pero intentaría que no pasaran ese tipo de cosas. Entre todos podrían haber pensado algo.

9. ¿Cambiate tu actitud? ¿Te arrepentiste de haber tratado así a esas personas en ese momento? ¿Y ahora?

En ese momento no cambié mi actitud, ahora probablemente lo hubiera hecho. Sí, me arrepiento bastante.

10. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

A los agresores les diría que se preocupasen de su vida y dejaran en paz al resto. En mi clase nos creíamos “guais” por tratar así a la gente y por no estudiar, y no nos dábamos cuenta de que también estábamos perjudicándonos a nosotros mismos, les explicaría que estuve en su situación y que me arrepentí con el tiempo. A las víctimas les diría que no tengan miedo y que lo cuenten. A los espectadores les diría que ayuden a las víctimas.

10.3. ANEXO II: ENTREVISTAS A ESPECTADORES

Varón (18 años).

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Si, el acoso escolar.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Si, conozco a varias personas que sufrieron bullying en el colegio. El caso que más recuerdo, fue en Secundaria, era un niño nuevo y repetidor. Siempre les trataban mal, la mayoría de veces sin motivo. Las agresiones siempre eran verbales, no lo tomaban en serio y se burlaban de cada cosa que decía. A veces también le insultaban, y le tachaban de raro o friqui. No es el único caso de acoso que presencié pero si de los más fuertes.

3. ¿Qué medidas se tomaron? ¿Estas funcionaron?

Como no era muy buen estudiante los profesores tampoco tenían un trato muy favorable hacia él. No sé qué medidas se tomaron, pero no hacían mucho. Recuerdo una sola vez que una profesora advirtió al resto de la clase que se portara mejor con el, pero no cambió nada, quizás un par de días funcionó, pero luego todo siguió como siempre.

4. ¿Cómo actuaste?

No nos llevabamos nada mal, pero no era de mi círculo de amigos. Muchas veces no me daba cuenta de lo que pasaba, y cuando lo hacía me daba pena e intentaba acercarme más a él pero estaba a la defensiva. Si fuera ahora sería más consciente de lo que pasaba y creo que el resto de mis compañeros también, y la situación sería mejor.

5. ¿Crees que se podría haber hecho algo más?

Creo que los profesores podían haber hecho algo más. Tomar medidas más drásticas y concienciar a los niños.

6. ¿Qué harías si una persona cercana a ti sufriera bullying?

Le preguntaría como se siente y le convencería para que lo hablase con sus padres.

7. ¿Y si en cambio fuera el acosador?

Le preguntaría por qué hace eso y le intentaría abrir los ojos para que parase.

8. ¿Crees que los colegios deben tomar medidas antes de que esto suceda?

Creo que si, educando más en valores y vigilando los comportamientos de los alumnos.

9. ¿Si volvieras a vivir esa situación actuarías igual? ¿Qué cambiarías?

Intentaría estar más pendiente de él y hablaría con los profesores sobre la situación, pero sin dar nombres de los acosadores.

10. ¿ Qué le dirías a un agresor?¿ Y a una víctima?¿ Y al resto de alumnos (espectadores)?

A un agresor, le preguntaría porque lo hace y le diría que intentase cambiar, que no le iba a ir bien así y que se pusiera en lugar del otro. A una víctima, le daría mi apoyo y le diría que no se lo guarde para sí misma, que lo cuente a sus padres o profesores, que todo se puede solucionar. Al resto de alumnos les diría que no tolerasen esas actitudes, que no vale solo con estar al margen, tienen que apoyar a las víctimas, hablar con los profesores y entre todos luchar contra esas situaciones y demostrar a los agresores que no aprueban lo que están haciendo.

Mujer (21 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Si, el bullying es el acoso en las escuelas.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Muchas veces. Recuerdo diferentes casos de niños de los que siempre se burlaban. En mi escuela no llegué a ver agresiones físicas, la mayoría de casos eran de marginación. No los trataban igual que al resto y algunos incluso los insultaban, les ponían motes o se reían de ellos. En primaria los agredían verbalmente y en la ESO no lo hacían pero si que los seguían marginando.

3. ¿Qué medidas se tomaron? ¿Éstas funcionaron?

3. Los profesores no hacían gran cosa, lo asociaban a algo de niños. Nunca usaron la palabra bullying o acoso e intentaron restarle importancia. Echaban broncas a los “abusones” pero siempre volvían a hacerlo.

4. ¿Cómo actuaste?

Nunca me metí con nadie y me daba bastante pena, pero tampoco hice nada para solucionarlo. Pienso que no actué bien del todo, quizás no pensaba demasiado en el problema, era algo que estaba ahí pero no era consciente de lo que pueden sufrir esas personas. Hoy hubiera apoyado más a las víctimas y me hubiera rebelado contra los acosadores, estoy segura.

5. ¿Crees que se podría haber hecho algo más?

Creo que no hicieron nada. No trataron el trasfondo del problema, en asignaturas como Ética o Ciudadanía nos hablaban de respeto pero cuando el problema estaba en frente de sus narices no actuaban. Nos debieron dar charlas, o hacer algo para acercarnos más unos a otros, quizás de esta manera nos conociésemos todos un poco más y no se formarían tantos grupitos.

6. ¿Qué harías si una persona cercana a ti sufriera bullying?

Le apoyaría, y le diría que hablase con sus padres y profesores. Pero sobre todo le daría cariño y le mostraría comprensión.

7. ¿Y si en cambio fuera el acosador?

Intentaría pararle los pies, hacerle reflexionar y explicarle que lo que hace está mal.

8. ¿Crees que los colegios deben tomar medidas antes de que esto suceda?

Creo que sí, porque por desgracia ocurre siempre. Puede que en una clase en concreto no ocurra, pero en un colegio es raro no ver situaciones de bullying, y eso es algo que debe cambiar. La empatía es muy importante. Creo que debe de dejar de hablarse de ella como un tema teórico y llevarlo a la práctica.

9. ¿Si volvieras a vivir esa situación actuarías igual? ¿Qué cambiarías?

Apoyaría a la víctima, delante de los agresores, hablaría con los profesores y con el resto de compañeros, para que vieran la importancia del problema.

10. ¿Qué le dirías a un agresor? ¿Y a una víctima? ¿Y al resto de alumnos (espectadores)?

Al agresor le intentaría hacer reflexionar, que supiera lo que alguien sufre por su culpa. A la víctima le diría que no se rinda, que se haga valer y luche por sus derechos, que no es menos que nadie y que no está sola, que debe contarlo y de esta manera seguro que recibe apoyo. Al resto de alumnos le diría que intenten ponerse en el lugar de la víctima y que no permitan lo que esta pasando.

Varón (23 años)

1. ¿Sabes qué es el bullying?

Sí, es el maltrato a los compañeros en el ámbito escolar.

2. ¿Has vivido alguna situación de acoso escolar o conoces a alguna persona que la haya vivido?

Si, conozco a algún compañero que sufría bullying.

3. ¿Qué medidas se tomaron? ¿Estas funcionaron?

Los profesores hablaron con los acosadores para que cambiaran su actitud. A corto plazo parecía que había funcionado pero rápidamente volvieron a la misma rutina.

4. ¿Cómo actuaste?

En el caso que considero más “grave”, no tenía apenas contacto con el, porque no estaba en mi curso, sino que era un año más mayor. En las horas del recreo no compartíamos zona de juegos, pero lo veía desde fuera.

En el otro caso, el chaval venía en mi clase, no considero maltrato, pero no le teníamos el mismo respeto que al resto, ya que el mismo estaba continuamente haciendo el tonto y dejándose vejar para encontrar la aprobación del resto. Nosotros lo vacilábamos, sin darnos cuenta de la realidad de la situación. Años después, me confesó que en el fondo lo pasaba mal y se comportaba así para hacer amigos.

5. ¿Crees que se podría haber hecho algo más?

Creo que sí, los profesores lo trataban como “cosas de niños”

6. ¿Qué harías si una persona cercana a ti sufriera bullying?

Le diría que se lo contara a sus padres, para que estos hablen con sus tutores y le cambien de colegio.

7. ¿Y si en cambio fuera el acosador?

Le diría qué, aunque no se dé cuenta está haciendo sufrir a una persona y le intentaría hacer ponerse en el lugar de la víctima.

8. ¿Crees que los colegios deben tomar medidas antes de que esto suceda?

Si, poner más vigilancia en el patio para controlar los malos comportamientos, antes de que estos se agraven. También intentaría integrar a todos los alumnos, por ejemplo colocándolos por parejas en clase de forma estratégica.

9. ¿Si volvieras a vivir esa situación actuarías igual? ¿Qué cambiarías?

Intentaría tener una buena relación con él y hacer ver a los demás que es un buen tío.

10.4 ANEXO IV: ESQUEMA DE PREGUNTAS DE LA SESIÓN 6

Esquema de preguntas para ayudar establecer una conversación:

1. ¿Cómo estás?
2. ¿Cuáles son tus aficiones? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
3. ¿Cuál es tú película favorita?
4. ¿Cuál es tu personaje ficticio favorito?
5. ¿Cuál es tu comida favorita?
6. ¿Qué cantante o grupo te gusta escuchar? ¿Cuál es tu canción favorita?
7. ¿Cómo te describirías en tres adjetivos?
8. ¿A dónde te gustaría viajar? ¿Alguna vez has viajado?
9. ¿Si fueras famoso por qué te gustaría serlo?
10. ¿En qué te gustaría trabajar de mayor?
11. ¿Cuál es tu animal favorito?
12. ¿Si pudieras aprender cualquier idioma del mundo cual elegirías?
13. ¿Qué nombre te gustaría haber tenido?
14. ¿Tienes hermanos? ¿Cómo se llaman?
15. ¿Si pudieras comprar una sola cosa que comprarías?
16. ¿Cuál es el día de la semana que más te gusta ?
17. ¿Montaña o playa?
18. ¿Calor o frío?
19. ¿Piscina o playa?