

Índice

Presentación a la edición española: Centros, aulas y pasillos sin violencia

y construyendo convivencia, Rosario Ortega Ruiz | 7

Introducción | 7

La toma de conciencia | 8

El modelo preventivo privilegia la convivencia | 9

Agresividad, conducta agresiva y violencia: buscando la comprensión útil | 11

Escuela, convivencia, conflictividad y violencia | 12

Sistemas de relaciones, desmotivación, indisciplina y malos tratos | 14

Estrategias de afrontamiento: de la enseñanza a la función tutorial | 15

Construir la convivencia para prevenir la violencia: un proyecto ecológico e integrado | 16

Referencias bibliográficas | 23

Introducción: «Bullying». Aulas libres de acoso | 29

1. Los diez principios fundamentales sobre el acoso escolar | 35

2. Cómo crear un aula positiva | 51

Ponga los mitos al descubierto | 52

Definan el acoso escolar | 52

Construya aceptación | 56

Hablen del acoso escolar | 57

Comparta información sobre el acoso escolar | 59

Pongan nombre a las conductas acosadoras | 59

Compartan historias de acoso escolar | 61

Realice una encuesta | 62

Fije unas normas | 73

Declare su aula zona libre de acosadores | 74

Enseñe habilidades para gestionar la ira | 75

Responda eficazmente a las denuncias de acoso | 75

Intervenga de inmediato cuando presencie un incidente de acoso | 77

Enseñe habilidades para la amistad | 77

Dispense una buena acogida a los nuevos alumnos y alumnas | 80

Cree un directorio de la clase | 81

Explore las expectativas | 82

Aprenda más acerca de sus estudiantes | 83

Identifique modelos de conducta | 84

Explore formas de tratar con los acosadores y las acosadoras | 88

Utilice un buzón de notas para el profesor o la profesora | 88

Fomente las actividades estructuradas | 89

Aumente el nivel de supervisión existente | 95

Construya empatía | 95

Recompense la cooperación | 100
 Mantenga las calificaciones en privado | 100
 Use citas a modo de herramientas docentes | 101
 Potencie los actos espontáneos de amabilidad | 102
 Enseñe a sus alumnos a utilizar mensajes en primera persona del singular | 103
 Enseñe habilidades para la asertividad | 104
 Fomente el trabajo en equipo | 108
 Trabajen juntos para solucionar un problema | 108
 Potencie una mejor comprensión del tema | 109
 Fije unos objetivos semanales y revise su cumplimiento | 110
 Asigne como deberes unas determinadas lecturas relacionadas | 111
 Enseñe habilidades para la resolución de conflictos | 112
 Delimite un «Rincón de la paz» | 112
 Estudien las biografías de personas famosas por haber fomentado la paz | 114
 Enseñe habilidades para la mediación entre iguales | 115
 Cambie de sitio a los alumnos y las alumnas | 116
 ¡Sonreíd a la cámara! | 118
 Hable con sus alumnos y alumnas de las bandas, los grupos de odio y las sectas | 118
 Haga un seguimiento del tema del acoso en televisión | 119
 Reafirme a sus estudiantes | 121
 Enseñe a sus estudiantes a reafirmarse a sí mismos | 123
 Enseñe a sus estudiantes a reafirmarse mutuamente | 124
 Realicen una valoración de la semana | 128
 Lleven distintivos con la consigna «no al acoso» | 128
 Enséñeles a dirigirse «autocomentarios» positivos | 128
 Utilice el humor | 131
 Haga que sus estudiantes se impliquen en tareas de servicio | 133
 Vigile los mensajes que emite | 135

3. **Cómo ayudar a las víctimas** | 139

Esté alerta | 140
 Detecte a las víctimas reales o potenciales | 141
 Hable con otros docentes y miembros del personal del centro | 146
 Examine sus propias creencias | 146
 Rompa el código de silencio | 148
 Actúe de inmediato | 151
 Sepa escuchar | 153
 Envíe un mensaje claro | 156
 Facilite asesoramiento | 156
 «Apodere» a los padres y a las madres | 157
 Movilice a los testigos | 157
 Fomente una actitud positiva | 162
 Construya y consolide la autoestima de los estudiantes | 164
 Enséñeles a visualizar en positivo | 167
 Prueben con un juego de «autocomentarios» positivos | 167
 Ayude a que sus estudiantes acepten sus diferencias | 168
 Vea su clase a través de los ojos de sus estudiantes | 169
 Comparta consejos prácticos contra el acoso escolar | 170

Pruebe con el método de la preocupación compartida | 170
Pruebe con el enfoque de la no culpabilidad | 175
Potencie unas relaciones familiares estrechas | 176
Aliente las relaciones con otras personas adultas | 177
Proporcione refugios seguros | 178
Juegue a «¿Y si...?» | 178
Reparta el poder de forma igualitaria | 179
Haga que los estudiantes participen en grupos | 180
Bríndeles oportunidades para brillar | 181
Haga que los estudiantes escriban diarios | 181
Enseñe habilidades para la planificación | 182
Enseñe habilidades de apoderamiento | 184
Protéjase | 186

4. **Cómo ayudar a los acosadores y a las acosadoras | 189**

Sorpréndalos en el acto | 191
Tenga compasión | 193
Reconozca a los acosadores y a las acosadoras reales o potenciales | 194
Nunca acose al acosador | 202
Tenga previstas unas consecuencias claras a las que atenerse en caso de conducta acosadora | 204
Cambie el modo de pensar del acosador o la acosadora | 207
Comuníquese con los padres y las madres | 208
Reúna a los padres y madres de los diversos alumnos | 210
Manténganse centrados en los comportamientos | 211
Enseñe a los estudiantes a vigilar su propia conducta | 212
Facilite asesoramiento | 212
Haga que también se impliquen otros estudiantes | 213
Establezca un tribunal contra el acoso | 214
Ayude a sus alumnos y alumnas a saber qué cosas les interesan y a desarrollarlas | 214
Enseñe habilidades para el liderazgo | 215
Ayude a sus alumnos y alumnas a encontrar mentores | 217
Aprenda más acerca de sus estudiantes | 217
Haga campaña activa en contra del acoso escolar | 218
Ayude a los estudiantes a gestionar su ira | 220
Haga que también se impliquen otros alumnos y alumnas más mayores | 221
«Para un momento y piensa» | 221
Dé responsabilidades significativas a sus estudiantes | 222
Enséñeles a «hacerse entrar en razón a sí mismos» | 222
Recopile perfiles de conducta | 224
Enseñe formas positivas de sentirse poderoso | 225
Pruebe con la formulación de preguntas críticas | 226
Facilite a sus estudiantes un lugar al que ir | 226
Ponga en marcha un club | 227
Ayude a sus estudiantes a entender por qué acosan a otros | 227
Ayude a sus estudiantes a dejar de acosar | 228

Referencias bibliográficas | 235

Índice analítico | 237