

# amar



## Para prevenir el acoso escolar





© Texto: Equipo editorial de Palabras Aladas, 2020  
Primera edición: 2020

Palabras Aladas, S. L.  
33423 Llanera  
Asturias

Se autoriza la descarga de este material así como su reproducción siempre y cuando esta se realice de manera íntegra y quede manifiesta la pertenencia de la guía al itinerario «Colorea tu mundo» de la editorial Palabras Aladas, S. L.

# ÍNDICE

1. La importancia de la educación afectiva	4
2. Factores que ponen en riesgo la salud emocional durante la infancia y la adolescencia	5
3. La educación afectiva en la prevención del acoso escolar	6
4. La educación afectiva en la prevención de la violencia contra la propia persona	7
5. El libro AMAR en la prevención del acoso escolar. <b>Propuestas pedagógicas</b>	8

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN AFECTIVA

La **educación afectiva** es una de nuestras grandes asignaturas pendientes. En parte porque, durante demasiado tiempo, no ha encontrado el espacio que merecía en nuestras aulas; en parte, porque **no se ha sabido detectar su importancia** para prevenir y resolver conflictos y dificultades propios del aula como pueden ser el acoso escolar, la desigualdad o la discriminación.

Para que podamos vivir en armonía, con nosotros mismos y con los demás, en casa y en los centros docentes, son necesarias herramientas que permitan **integrar la educación afectiva en la escuela** y que ayuden a que niños y niñas, y adolescentes aprendan a mirar y a mirarse:

- **A mirar hacia el interior:** a conocerse y reconocerse, de modo que fortalezcan su autoestima y su autocuidado.
- **A mirar hacia el exterior:** a conocer y reconocer a quienes forman parte de su entorno, para que puedan desarrollar cualidades tan necesarias para una convivencia en igualdad como la empatía.

En Palabras Aladas buscamos que los niños y niñas (que empiezan a descubrir quiénes son) y los y las adolescentes (que empiezan a decidir quiénes quieren llegar a ser) construyan estas dos miradas de tal modo que su tránsito vital, por la sociedad y por el mundo, sea satisfactorio para sí mismos y para los demás.

## FACTORES QUE PONEN EN RIESGO LA SALUD EMOCIONAL DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Esa construcción no está exenta de complejidades y obstáculos. Citamos a continuación algunas de las zozobras, que pueden azotar el viaje, hasta el punto de dar pie a relaciones tóxicas, actitudes hirientes, vínculos insatisfactorios...

- La **falta de recursos personales para encauzar las emociones**, para analizar el impacto de estas y de los sentimientos en los actos.
- La **falta de diálogo** y de herramientas que den pie a él.
- La **existencia de estereotipos** y modelos de relación (apoyados, a menudo, por los relatos de ficción tanto literaria como audiovisual) que llegan en oleadas a las personas más jóvenes e inculcan dinámicas que no favorecen ni la inclusión ni la cooperación entre iguales y en las que, a cambio, se prima el éxito, la popularidad o el poder como únicos criterios válidos de relación.
- Las **contradicciones que impregnan la sociedad actual**: hiperconectada por un lado, pero llena de individuos solitarios y vulnerables por otro; plagada de plataformas para la difusión de ideas, opiniones y datos, pero falta de mecanismos para consolidar la confianza entre las personas.
- La **realidad sociosanitaria** actual, con una pandemia que ha cambiado nuestras formas de socialización de manera radical (con su consecuente y grave incidencia en el entorno escolar) y que ha dejado abandonados a muchos niños y adolescentes a su suerte.

## LA EDUCACIÓN AFECTIVA EN LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Parece claro que todavía estamos faltos de herramientas para erradicar la lacra del acoso escolar de nuestras aulas. Conocerse, **amarse** y aceptarse a uno mismo y, después, conocer, **amar** y aceptar a los demás es el camino que, finalmente, nos llevará a la empatía, a la tolerancia, al respeto.

En las aulas debemos fomentar siempre, codo a codo con las familias, este conocimiento y este amor en niños/as y adolescentes: a cualquier edad, y desde edades muy tempranas. Porque si queremos aulas libres de violencia, necesitamos educar a quienes las habitan en el aprendizaje de mirar al otro, de aprender a ponerse en la piel ajena y entender el alcance tanto de sus acciones como de sus omisiones.

Las cifras actuales que arroja el *bullying* en nuestras aulas siguen siendo, por desgracia, alarmantes. Cifras que no podemos leer como meras estadísticas, sino que son nombres propios, son vidas, son menores cuyo crecimiento personal se verá influido y sesgado por heridas que acaban dañando de modo severo su autoestima, su seguridad, su fe en sí mismos y en los demás.

Y no basta con atajar el problema cuando surge, ni con insistir a las víctimas en que denuncien, sino que hemos de prevenir: evitar que llegue a producirse. Hemos de educar en ese amor —en esa empatía— frente al odio y a la discriminación.

Por eso, herramientas como el mapa de emociones que nos ofrece AMAR son tan útiles para alejarnos de la LGTBIfobia, el machismo, el racismo, el capacitismo, la aporofobia... Formas de violencia que aún tienen lugar dentro y fuera de nuestras aulas y que exigen nuestro compromiso como educadoras y educadores, tanto desde el ámbito familiar como desde el ámbito escolar.

## LA EDUCACIÓN AFECTIVA EN LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA PROPIA PERSONA

Necesitamos aprender a querernos. No solo en nuestra infancia, sino a lo largo de toda nuestra vida. Aprender a vernos, a comprendernos y, por qué no, también a perdonarnos. Convivir con nuestros errores y con nuestros aciertos y conseguir que cuanto no nos gusta no se vuelva un arma que usemos en nuestra contra.

Armas que, en la adolescencia, pueden desembocar en situaciones tan graves como las autolesiones o incluso el intento de suicidio, otra realidad que se silencia y convierte en tabú, pero de la que debemos hablar y a la que debemos conocer para prevenirla y atajarla.

El diálogo sobre las emociones es clave para abordar el dolor y permitir que sanen heridas que, por desgracia, a veces no vemos a tiempo. Y, ante ese dolor de ser, la literatura puede ofrecernos recursos y referentes que nos ayuden a cambiar esa angustia por comprensión, otorgándonos un lugar en que nos reconozcamos y sintamos bien con quiénes somos.

EL LIBRO **AMAR** EN LA PREVENCIÓN  
DEL ACOSO ESCOLAR.  
PROPUESTAS PEDAGÓGICAS



## PROPUESTA 1. ELABORACIÓN DE DECÁLOGOS DE CONDUCTA

### Qué se hará

A partir de la lectura del libro AMAR, se puede entablar un debate sobre los rasgos principales que deben sustentar y nutrir las relaciones y las conductas dentro del aula.

Se elaborarán decálogos con normas para lograr la mejor convivencia posible, para buscar la solución a un conflicto determinado, etc. Se pueden exponer en clase en forma de murales.

### Cómo se hará

En este caso es interesante el proceso de toma de decisiones, que puede hacerse a partir de debates grupales: qué normas se incluyen, en qué rasgos de las relaciones saludables se sustentan; así como el seguimiento de dichas normas (qué se hará cuando se viole una de las normas, cuándo se revisará su utilidad, etc.).

### Cómo se valorará su utilidad

Los alumnos y alumnas pueden apelar al decálogo ante situaciones en que se violenten las normas expuestas; se puede revisar la pertinencia de las normas en reuniones quincenales o mensuales; se puede sugerir la adición de nuevas normas si se aprecia su necesidad...

## PROPUESTA 2 EL ACOSO Y SUS GRADOS

A menudo, un problema que encontramos dentro y fuera de nuestros centros escolares es la minimización de la violencia, es decir, la creencia de que ciertos comportamientos no son nocivos o que incluso llegan a ser considerados como habituales o tolerables. El libro AMAR nos ayuda a desterrar estas ideas, ya que nos permite ahondar en la definición de las relaciones personales de una manera mucho más precisa y sutil.

### Qué se hará

Plantear diferentes definiciones de acoso y someterlas a una revisión en grupo para alcanzar un consenso. Analizar en qué medida el acoso se desvía de una relación saludable en función de los rasgos del libro AMAR presentes o ausentes en dicha situación.

### Cómo se hará

El profesor o la profesora puede recopilar diversos casos de acoso que conozca y plantearlos en clase, como historias ficticias. En cursos avanzados, se pueden entremezclar con otros casos que, a juicio del o la docente, no constituyan casos de acoso. En grupo, se debatirá si hay una situación de acoso o no y por qué.

Tras estos debates, se puede establecer una definición de consenso sobre qué es acoso.

A continuación, se puede utilizar el índice del libro AMAR como referencia cartográfica para comprobar qué rasgos están ausentes en las situaciones de acoso analizadas.

Por último, la definición de acoso se puede colgar en algún lugar visible del aula. También sería conveniente plantear la pregunta de qué se hará (en el grupo clase) ante una situación de acoso.

### Cómo se valorará su utilidad

Si llegaran a detectarse casos de acoso en el entorno de algún miembro del grupo, podrá recurrirse a la definición y al consenso establecido sobre cómo actuar para frenar la situación y reconducirla.

### PROPUESTA 3. DE LA LECTURA A LA RELECTURA

Las páginas de AMAR pueden ser, a su vez, la puerta para abordar libros, películas y series con una nueva mirada, en la que nos centremos en las relaciones y vínculos afectivos que se establecen entre sus personajes.

#### Qué se hará

Se propondrá la lectura crítica de textos clásicos y un análisis sobre las relaciones que en ellos se plasman.

#### Cómo se hará

Podemos optar por estrategias muy diversas:

- **Reinterpretación de clásicos.** ¿Y si le damos la vuelta a los grandes clásicos a partir de una lectura afectiva? ¿Cuántas tragedias de la historia de la literatura no lo habrían sido si sus protagonistas hubiesen tenido una autoestima mucho más sólida? ¿Cómo influyen las distintas formas de discriminación y violencia en muchos de esos títulos? Esta tarea se puede aplicar en todos los niveles:
  - i. **Desde los cuentos infantiles**, en el caso de Infantil y Primaria.
  - ii. **Desde los clásicos literarios**, en Secundaria.
- **Revisión de textos contemporáneos.** Gracias a AMAR podemos arrojar una nueva mirada sobre títulos muy diversos, de modo que nos centremos en las relaciones afectivas y en el aprendizaje que podemos obtener de ellas, trasladando el arco argumental de sus personajes a nuestro contexto personal.

En realidad, podemos elegir cualquier título que nos interese y que creamos que puede conectar con nuestro alumnado. Proponemos las películas *Onward* o *Inside out (Del revés)*; cortometrajes como *Outo In a heartbeat*; novelas como: *Ventajas de ser un marginado*, *Wonder* o *La versión de Eric*; álbumes ilustrados como *Monstruo rosa* o *Con Tango son tres Tango*; novelas gráficas como *Arrugas* o *Heartstopper*.

## Cómo se valorará su utilidad

En los alumnos de Primaria o Infantil se puede proponer la creación de personajes literarios que tengan cada uno como rasgo principal una característica de AMAR. Se trata de ir acostumbrando a los niños y niñas a diferentes perfiles de protagonismo, relaciones narrativas y desenlaces.

A los alumnos y alumnas de Secundaria o Bachillerato se les puede pedir una reflexión por escrito sobre la importancia de leer crítica y contextualizadamente.

## PROPUESTA 4. DRAMATIZACIÓN DE ESCENAS COTIDIANAS

### Qué se hará

Se llevarán situaciones conocidas del alumnado al ámbito del teatro para poder reflexionar sobre ellas.

### Cómo se hará

Podemos plantear un juego por grupos en que cada uno de ellos deba inventar y escenificar una situación próxima —en el colegio, en la familia, en el barrio...— cuyo desenlace no sea positivo porque no se ha tenido en cuenta alguno de los rasgos que se explican y trabajan en AMAR.

La labor del resto de la clase será doble: por un lado, averiguar de qué rasgo se trata; por otro, imaginar un nuevo desenlace —en este caso, afortunado— para esa misma situación.

### Cómo se valorará su utilidad

De este modo, conseguiremos sensibilizarnos ante ciertas cuestiones que, pese a formar parte de nuestro día a día, a menudo no afrontamos con la mirada que requieren y, en definitiva, podremos concienciar a los alumnos y alumnas sobre las conductas micromachistas, microrracistas, microhomofóbicas, etc., que, por desgracia, vemos con mucha frecuencia.

Pasado un tiempo, se puede preguntar al alumnado por otras situaciones con estas características que hayan detectado en su entorno y también debatir sobre si se debe intervenir en ellas y por qué.

## PROPUESTA 5. UN ESPACIO PROPIO

### Qué se hará

Se destinará un lugar del aula o de la biblioteca a crear un rincón afectivo, en el que los alumnos y alumnas puedan leer, reflexionar, etc., y sentirse seguros y a salvo.

### Cómo se hará

En el *rincón afectivo* se representarán todos los conceptos del libro mediante imágenes realizadas por los propios alumnos y alumnas. La actividad debería desarrollarse de manera periódica a lo largo del curso, de modo que, por parejas o grupos, se elaboren esos murales y, antes de colgarlos, se explique lo que se ha querido contar con ellos. Tras esa exposición inicial, se celebrará un debate o coloquio entre toda la clase para reflexionar sobre la importancia del concepto protagonista de esa sesión. De ese modo, realizaremos un recorrido conjunto a lo largo de todo el año escolar.

Los alumnos y alumnas pueden proponer objetos y materiales para añadir al rincón afectivo: otras lecturas interesantes, un libro para anotar pensamientos y sensaciones, fotografías para reconfortarse, un cojín que abrazar, un buzón de quejas y sugerencias...

### Cómo se valorará su utilidad

A medida que se construye y el alumnado lo utiliza, se pueden proponer mejoras. También se pueden hacer encuestas sobre el uso que se le da al rincón y lo que aporta a quien lo utiliza.

## PROPUESTA 6. EL ESPEJO

Aprender a vernos no es tarea fácil; aprender a ver a los demás, tampoco. Esta propuesta combina las dos miradas.

### Qué se hará

En este caso, la actividad tiene un doble objetivo: conocer a nuestros compañeros y compañeras, y conocernos también a nosotros/as mismos/as. Para ello se utilizarán autorretratos, que pueden ser escritos, audiovisuales, gráficos...

### Cómo se hará

Cada alumno o alumna elaborará un sucinto autorretrato en el que se incluya, al menos, esta información:

- Sus tres rasgos favoritos.
- Los tres rasgos que querrían cambiar.
- Sus aficiones más importantes.
- Sus sueños de futuro: ¿cómo me imagino dentro de unos años?
- La cualidad que más valoran en los demás.

### Cómo se valorará su utilidad

Una vez que hayan redactado sus textos, se pueden poner en común para buscar tanto las semejanzas como las diferencias, de manera que todos reflexionen sobre lo mucho que nos une y, a la vez, sobre cómo nuestros contrastes son profundamente enriquecedores.

Unas diferencias que nos llevarán, directamente, a hablar del respeto, la diversidad y la escucha activa: solo si nos aprendemos a ver en ese espejo propio y ajeno aprenderemos a relacionarnos correctamente.

## PROPUESTA 7. TALLER LITERARIO Y AFECTIVO

### Qué se hará

Tras la lectura de AMAR podemos sugerir a los alumnos y alumnas que creen un texto literario centrado en alguno de los conceptos del libro.

### Cómo se hará

Para ello, les ofreceremos estas sencillas pautas:

- **Texto narrativo.** El objetivo es inventar un relato cuya resolución (positiva o negativa) dependa de cómo gestionen las relaciones sus protagonistas.
- **Texto teatral.** En este caso, se trata de inventar un diálogo en el que un personaje intente explicarle a otro la importancia y el sentido de cualquiera de los conceptos que aparecen en AMAR. Aquí los podemos animar a que recurran al humor y, en cierto modo, se trataría de jugar a desarrollar una escritura próxima a la de los diálogos socráticos, en tanto que de la conversación entre dos personajes surge una reflexión sobre un tema concreto.
- **Texto poético.** Se trata de escribir un poema usando la técnica que se prefiera y cuyo título debe ser el concepto del libro AMAR que se haya escogido. Se puede recurrir a dos juegos literarios atractivos:
  - i. **Los caligramas**, por si alumnos o alumnas se atreven a dibujar con sus palabras el concepto sobre el que versa su poema.
  - ii. **Los anagramas**, en caso de que deseen jugar con las letras que componen el nombre del concepto de manera que cada una de ellas sea, a su vez, la letra inicial de cada verso.

### Cómo se valorará su utilidad

Se puede conformar un libro digital con todos los textos que circule entre el alumnado e incluso que admita comentarios (no anónimos, y escritos desde el respeto) sobre cómo algún texto ha hecho sentir o reflexionar a algún lector o lectora.



## PROPUESTA 8. LA ACTUALIDAD A DEBATE

¿Cómo cambiarían ciertas noticias si se aplicase lo aprendido gracias a AMAR?

### Qué se hará

Se ofrecerá al alumnado textos periodísticos (no importa el soporte o el formato) que incidan en la convivencia y sus problemas. Los alumnos y alumnas los trabajarán en varias etapas:

- Primer paso. Identificar qué problemas de convivencia se aprecian en dichos textos y de qué modo, si fuera el caso, se transgreden los derechos humanos en las noticias analizadas.
- Segundo paso. Proponer soluciones para dichos problemas una vez ocurridos. ¿Qué se podría o debería hacer ahora? ¿Cómo hemos de responder como sociedad según su criterio?
- Tercer paso. Sugerir medidas para evitar que esas situaciones se repitan. ¿Cómo podemos prevenirlas? ¿Qué aspectos de la educación afectiva hemos de reforzar para conseguirlo?

### Cómo se valorará su utilidad

Se animará al alumnado a utilizar estas gafas críticas para leer noticias, tuits, etc. Se puede reservar algún pequeño tiempo a la semana o al mes para comentar noticias de este tipo y verificar si la lectura crítica y constructiva se afianza entre el alumnado.

Estas son solo algunas de las múltiples y diversas propuestas que podemos llevar al aula a partir de AMAR, pues a buen seguro el libro despertará la creatividad inherente a la comunidad docente.

Lo esencial es que, a la hora de diseñar nuestras propuestas y estrategias, tomemos como referencia tanto las necesidades que pueda presentar nuestro alumnado como nuestra propia sensibilidad al respecto: cuanto mayor sea nuestra implicación con la actividad que les propongamos, mayores serán también nuestras posibilidades de éxito.

No olvidemos que una reflexión conjunta, sincera y continuada sobre nuestros sentimientos puede contribuir decisivamente a que nuestras aulas sean espacios seguros, libres de acoso y, en definitiva, un lugar donde aprendamos a convivir, a respetarnos y a construir una sociedad en la que la igualdad sea real y plena. Algo que, si no aprendemos a amar, jamás conseguiremos.