

ACOSO ESCOLAR ¿QUÉ PODEMOS HACER LAS FAMILIAS?



Belén Uzal Porto
Psicóloga General Sanitaria
Psicóloga Jurídico-Forense
Col. G3846

ÍNDICE

1. Acoso Escolar: ¿Qué es? **Elementos y detección**
2. **Intentos** de solución
3. Qué hacer para **empeorarlo**
4. Qué podemos **hacer** como familia
5. **Herramientas**



1. ACOSO ESCOLAR
¿QUÉ ES?
ELEMENTOS Y DETECCIÓN

¿Qué es?

El Acoso Escolar o “Bullying” suele definirse como *cualquier forma de maltrato físico o psicológico producido entre estudiantes de forma reiterada*

Matizando

DURACIÓN

- Algunos expertos hablan de **6m.** pero otros lo relacionan con otros conceptos a mayores (**intensidad**).
- Una situación de maltrato verbal, físico o psicológico si ocurre una vez no se considera acoso escolar, si ocurre dos puede estar en proceso de serlo, **si ocurre tres...ya no es un suceso puntual ni una casualidad**, sino que es síntoma de que está comenzando a ser sistemático hacia ese niño o adolescente.

Matizando

INTENCIONALIDAD

- Muchas definiciones consideran imprescindible la intencionalidad (**difuso y difícil de demostrar**)
- Una **víctima puede estar sufriendo** maltrato **sin que los victimarios sean conscientes de ello** (ej. Al tomar como un juego burlarse, excluirle o agredirle)

Matizando

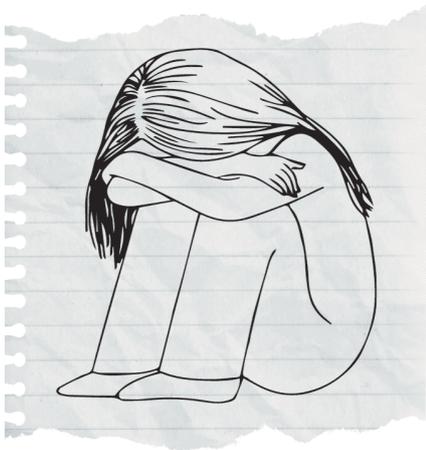
DESEQUILIBRIO DE PODER

- Se produce en la **mayoría** de los casos, **pero no** debe de ser considerado como **imprescindible**

Matizando

INDICADOR OBJETIVO

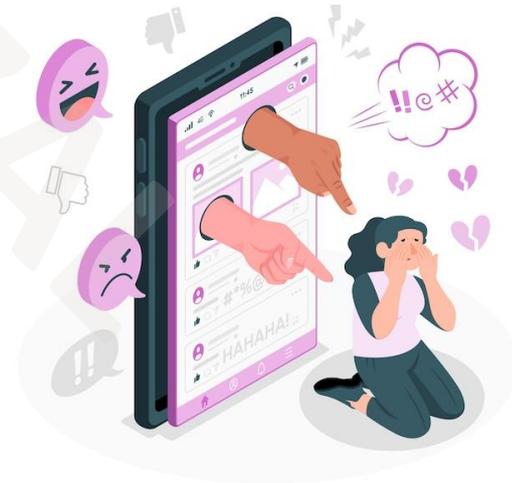
- *La vida normal del niño/a se ve perjudicada y alterada por maltrato (no puntual)*



Matizando

CYBERBULLYING

- *En la actualidad el acoso **no termina al llegar a casa**, sino que sigue a través del teléfono, ordenador y redes sociales*



Matizando

LO QUE SE VE/ LO QUE “NO SE VE”

- **VIOLENCIA FÍSICA** (Agresiones) / **VIOLENCIA PSICOLÓGICA** (Hostigamiento verbal, amenazas, intimidación, coacciones, exclusión social, bloqueo, estigmatización, propagación de rumores negativos...)
- **DAÑOS FÍSICOS** (Heridas, golpes..)/ **DAÑOS PSICOLÓGICOS** (Estrés postraumático, depresión, somatizaciones, ansiedad, ideación suicida, cambios de personalidad, etc...)

Matizando

DIFERENCIA ENTRE CONFLICTOS RELACIONALES PUNTUALES Y ACOSO ESCOLAR

- *Reiteración*
- *Concepto genérico y difuso*
- *Precaución y responsabilidad... “no ser alarmistas”*

Comportamientos de Acoso Escolar más frecuentes en España (de más a menos frecuencia)

1. *Llamarle por motes*
2. *No hablarle*
3. *Reírse de él cuando se equivoca*
4. *Insultarle*
5. *Acusarle de cosas que no ha dicho o hecho*
6. *Contar mentiras acerca de él*
7. *Meterse con él por su forma de ser*
8. *Burlarse de su apariencia física*
9. *No dejarle jugar con el grupo*
10. *Hacer gestos de burla o desprecio hacia él*
11. *Chillarle o gritarle*
12. *Criticarle por todo lo que hace*
13. *Imitarle para burlarse*
14. *Odiarle sin razón*
15. *Cambiar el significado de lo que dice*
16. *Pegarle collejas, puñetazos o patadas*
17. *No dejarle hablar*
18. *Esconderle las cosas*
19. *Ponerle en ridículo ante los demás*
20. *Tenerle manía*
21. *Meterse con él para hacerle llorar*
22. *Decir a otros que no estén con él o que no le hablen*
23. *Meterse con él por su forma de hablar*
24. *Meterse con él por ser diferente*
25. *Robar sus cosas*



Fuera Mitos

CUALQUIER NIÑO/A O ADOLESCENTE PUEDE SER VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR

NO EXISTE UN PERFIL DETERMINADO DE VÍCTIMA Y DE ACOSADOR/A

NO ES UN JUEGO ENTRE ESCOLARES

NO SE TRATA DE CONDUCTAS SIN RELEVANCIA (ANSIEDAD, TEPT, MAYOR RIESGO DE SUICIDIO...)

Elementos que intervienen...

ACOSADOR/A

VÍCTIMA

OBSERVADORES/AS

Elementos que intervienen...

ACOSADOR/A

- No existe un *perfil concreto*
- Expresa *ira, odio y malestar* sobre la víctima
- Mirada atenta a nuestros hijos/as:
 - La **detección** es igual de importante
 - En manos de las *familias* y de la *educación* está también frenarlo

Elementos que intervienen...

ACOSADOR/A

- No aplicar medidas de primeras (reñir, castigar...)
- **Actitud abierta a entender** por qué lo hacen (ej. paciente que acabó siendo agresor por miedo a ser agredido o por frustración acumulada), aunque no siempre tiene que existir un motivo de base
- *“Entiendo que lo tienes que estar pasando/que algo tiene que ir muy mal para....”* (**concretar conducta**, no generalizar a “ser así” o utilizar “absolutos” – siempre, nunca-)



Cómo criar un tirano...

- **REFUERCE** cada conducta agresiva de su hijo/a
- **PRÉMIELE** cuando trate mal a los demás
- Ayúdele a **que aprenda que** ese comportamiento es **ACEPTABLE** y que **NO** tiene **CONSECUENCIAS** negativas.
Ej. Ría la gracia si insulta a otra persona o a usted mismo; permita que le pegue o patalee a usted y “déjese” hacer mientras le explica que no debe hacerlo

Cómo criar un tirano...



- **MINIMICE O JUSTIFIQUE:** *“No es para tanto”; “a fin de cuentas tampoco pasó nada”; “podría haber sido peor”; “Son cosas de chavales, hay que dejarles que se apañen solos”; “sería incapaz de hacerle daño a una mosca”; “se lo había buscado”*
- Si resulta que el **otro/a niño/a reacciona** a la agresión pegando a su hijo/a, **INTERVENGA** para defender a su hijo/a

Cómo criar un tirano...



- El niño/a **aprenderá varias lecciones valiosas**:
 - Golpear es aceptable
 - Agredir sale gratis
 - La violencia (aunque sea a pequeña e infantil escala) funciona
- Algunos **argumentos útiles** que se dan las familias en momentos de debilidad y así, **mantener la línea**, son:
 - “¿Y si se enfada más si lo sujeto?”
 - “¿Y si le quito la razón y monta un espectáculo?”
 - “¿Y si lo traumatizo por ponerme firme?” Suele ser el argumento definitivo

Ojo con...



- **Convencerse** de que las conductas tiránicas de su hijo/a son en realidad expresión de:
 - Algún conflicto profundo
 - Un trauma no resuelto
 - Una enfermedad mental no diagnosticada
- Admitir esta postura **evitará hacer algo distinto** como padre o madre y **“responsabilizarlo” de sus conductas**

Ojo con...



- **Tener un problema mental ni justifica ni es causa suficiente de una conducta “tiránica”**
- Otra forma de obtener “licencias” por parte del niño/a es “aprovechar” una **dolencia grave en el pasado** para que su familia “comulgue con todo” por lo mal que estuvo o puede volver a estar

Elementos que intervienen...

VÍCTIMA

- Cualquiera puede ser víctima
- No puede dejar de intentar *huir, refugiarse, quejarse y aislarse*
- “**Rol de Víctima**” se crea paradójicamente **a través de soluciones que intentan** para salir del problema que no funcionan
- En manos de las *familias* y de la *escuela* está también **detectarlo**

¿Cómo detecto a la posible víctima?

- ***Cambio en su conducta habitual***
- Tristeza
- Aislamiento
- Apatía
- Disminución del rendimiento académico
- Pérdida de interés en las tareas escolares
- Rechazo a ir a la escuela (con el añadido de síntomas físicos –dolor de barriga, cabeza...–)
- Pérdida repentina de amigos
- Deseo de evitar actividades con compañeros
- Conductas autoagresivas (autolesionarse, hablar de suicidio)
- Etc.

Posibles Consecuencias...

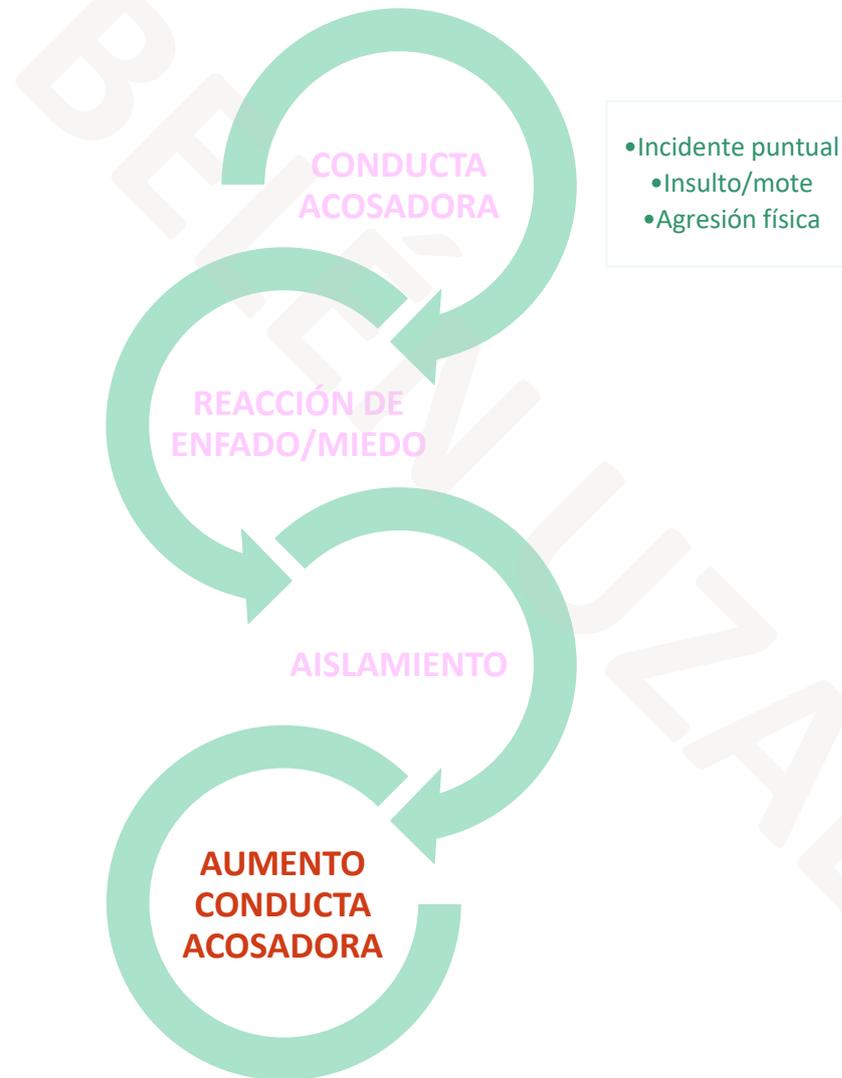
- Niños/as:
 - Buena Adaptación
 - Mayor Vulnerabilidad
- CONSECUENCIAS:
 - Sentimientos de **angustia y desesperanza**. La víctima suele llegar a sentirse “hundida”
 - Sensación de **incomprensión**. No entiende qué hizo para recibir ese trato
 - Sentimientos de **impotencia**
 - Posibles diagnósticos (**Ansiedad, Depresión, TEPT**, etc...)
 - “**Sensación de querer desaparecer**” para no seguir soportando ese sufrimiento

Elementos que intervienen...

OBSERVADORES/AS

- Observadores/as pasivos/as **legitiman el acoso**
- Si se opusiesen por completo a las persecuciones del agresor/a éste/esta dejaría de hacer su rol. Mientras no lo hacen, son **cómplices del problema**
- Importancia de los valores familiares y educativos a los niños/as para que puedan ser preventivos de acoso aún no siendo acosadores/as ni víctimas

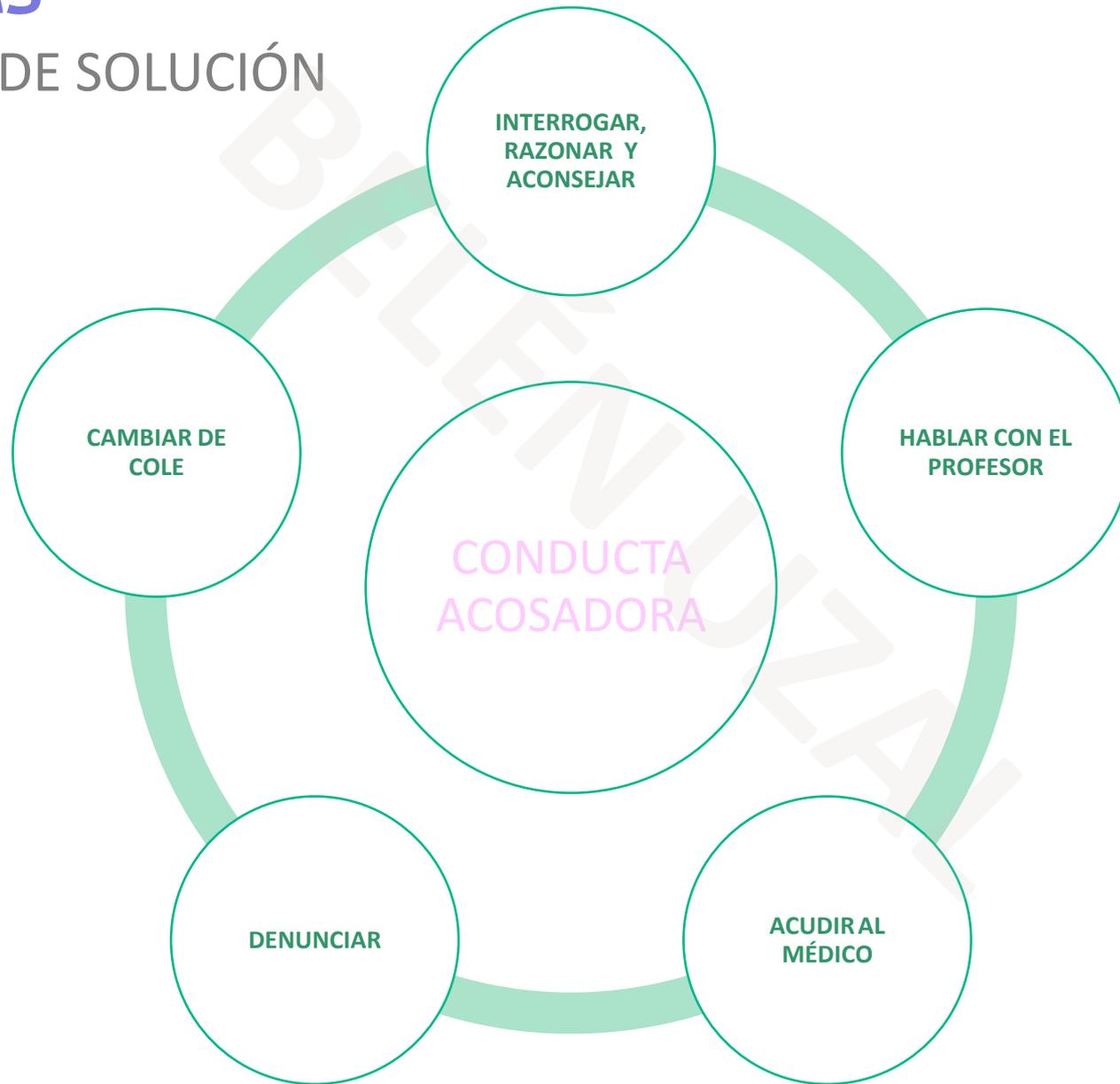
¿Cómo surge?



2. INTENTOS DE SOLUCIÓN

FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN



FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN

INTENTO 1

- INTERROGAR, RAZONAR Y ACONSEJAR

Preguntas frecuentes y reiteradas sobre cómo ha ido el día, si se han metido con él...

Indicaciones sobre cómo tiene que sentirse y actuar

INTERROGATORIO

SE LE INSISTE EN QUE CUENTE...

- *Padres insisten en que les cuente cómo se siente, si está triste, si está enfadado...*
- *Intuyen algo con respecto al estado de su hijo/a y buscan la confirmación. “Quien busca encuentra”. Es el acto mismo de buscarla el que acaba creándola.*

Profecía autocumplida

- *Ej. ¿Estás triste? Te noto triste...o enfadado.... El hijo contesta que no, pero la madre insiste “Estás enfadado, se ve claramente, no entiendo por qué tienes que ocultármelo”. Por mucho que el hijo lo niegue, la madre no cede: “Ya sabes que no se me escapa nada”. Finalmente, el hijo ya desesperado grita: “Te he dicho que no estoy enfadado, ¡maldita sea!”. La madre entonces sentencia: “¿Lo ves? Ya sabía que estabas enfadado, para mí eres como un libro abierto”.*

RAZONAMIENTO

DESARROLLO CEREBRAL

- *Razonar excesivamente. Más de lo mismo*
- *Tener en cuenta su desarrollo a nivel neuronal*

CONSEJOS

EXIGIR QUE PLANTE CARA Y RESPONDA DE IGUAL MANERA

- Conducta que, probablemente, **se sienta incapaz** de realizar por miedo, vergüenza o cualquier otro motivo
- **Implica** el afrontamiento de **otro problema añadido**. No puede llevar a cabo lo que le han dicho que debería hacer y, por tanto, **se siente “incapaz y débil”**

SE LE INSISTE EN INFORMAR AL PROFESOR

- Algunos niños/as lo hacen convencidos de que eso logrará que otros dejen de molestarles pero, desgraciadamente, suele tener el **efecto contrario**
- **Implica** que, al problema inicial, se le añade **“la etiqueta de chivato”**

INTERROGATORIO, RAZONAMIENTO Y CONSEJOS

Las reacciones que suelen provocar en el niño/a:

- Sensación invalidante. **Inseguridad**
- Lo que puede que fuesen simples **reacciones** a una dificultad temporal, al ser **redefinidas** como un problema de inseguridad por parte de los padres, **acaban creándolo**
- **Mentir** para evitar preguntas
- **Aislamiento**. No querer escuchar un nuevo discurso de recomendaciones “Tú lo que tienes que hacer es...” o dar explicaciones. Suele conllevar “encerrarse”

INTERROGATORIO, RAZONAMIENTO Y CONSEJOS



El modo en que un progenitor percibe a su hijo/a (características que le atribuye, capacidades y defectos que ve en él/ella) **influye en sus interacciones**, transmitiendo al niño/a:

“Yo te veo así”

INTERROGATORIO, RAZONAMIENTO Y CONSEJOS

Cuando a un niño se le atribuyen características **negativas** (“no sabe defenderse de sus compañeros”), **todos** los que están a su alrededor, ante todo sus padres, **modifican gradualmente el trato que le dispensan de acuerdo con la expectativa definida por la etiqueta**



FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN

INTENTO 2

- **HABLAR CON EL PROFESOR**

El profesorado suele poner en marcha ***dos intentos de solución***

HABLAR CON EL PROFESOR



HABLAR CON EL PROFESOR

Normalmente cuanto más intervienen en la situación más se complica

- En lugar de molestarlo abiertamente empiezan a hacerlo a escondidas y fuera del colegio (también a través del móvil...)
- La víctima se siente todavía más desprotegida

FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN

INTENTO 3

- ACUDIR AL MÉDICO

La preocupación de la familia va en aumento al ver que el niño/a se siente cada vez más hundido/a

ACUDIR AL MÉDICO

Consecuencias habituales:

- Etiquetas, **medicación**
- Víctima se siente más **“enferma”**
- El que se siente **“présa”** de un diagnóstico desarrolla **percepciones y comportamientos acordes con lo que se espera de él**
- **No** contribuye a **tranquilizar**
- Puede provocar incluso la **“exageración”** de síntomas **físicos** (dolor de cabeza, etc...) para no ir al colegio
- Puede implicar justo lo contrario **“minimizar”** u **ocultar** síntomas **por miedo a “preocupar”**

FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN

INTENTO 4

- DENUNCIAR

La familia se plantea denunciar, sobre todo cuando:

- *La situación se “perpetúa” y los intentos anteriores no dan sus frutos*
- *Aparecen conductas como sms amenazantes al móvil*

DENUNCIAR

Suele provocar:

- Se ve a la víctima como “la protegida de sus papás”
- Sensación de Inutilidad (sensación de que no es capaz o *no la ven capaz* de resolver sus problemas solo/a)

FAMILIAS

INTENTOS DE SOLUCIÓN

INTENTO 5

- CAMBIAR DE COLE

Normalmente el último intento de cortar radicalmente la situación

CAMBIAR DE COLE

Implicaciones:

- Suele significar para la víctima admitir **“me habéis vencido”**
- **“Carne de cañón”** para la próxima (reacción de **indefensión**)

3. QUÉ HACER PARA EMPEORARLO

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

“NO ESCUCHAR” o MINIMIZAR

- Favorecer la **comunicación**
- Es fundamental **interesarse por lo que pasa**, sobre todo si el niño/a se atreve a contarlo
- Cuando explique las situaciones de agresión física o verbal **no ponerlas en duda**
 - **No banalizar la situación** (*“¡Eso son tonterías! ¡Mañana todo estará mejor!”*; *“Son cosas que también me pasaron a mí, pero luego todo pasa”*)
 - **Incluso en el caso de que no lo consideremos grave**, es **prioritario que el niño/a perciba que entendemos su sufrimiento y angustia**. *“Entiendo lo difícil que debe de ser para ti, ¿crees que yo podría hacer algo que te ayudase a encontrarte mejor?”*

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

“BUENA INTENCIÓN”

- **Tratamos de impedir lo imposible:** *“El sufrimiento de nuestros hijos”*
- La **necesidad de proteger** surge de la **percepción de que no es capaz** de defenderse por sí solo/a
- **Postura de protección.** Parece inicialmente la mejor opción pero, cuando no contribuye a la solución del problema, implica incluso **LA COMPLICACIÓN Y AGRAVAMIENTO DEL MISMO**
- El **clima de ayuda prolongada**, de constante “socorro” al que es sometido, **incide en la construcción de su identidad y de sus (in)seguridades**
- En estas condiciones el margen para construir su autonomía personal es escaso o nulo. Resultado: ***“Transformar la temida profecía en terrible realidad”***



QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

ACTUAR EN LUGAR DEL NIÑO/A Y TOMAR DECISIONES POR ÉL/ELLA

- **“Servicio de urgencias”**: Intervención inmediata del adulto ante la menor dificultad del niño/a
- Se convierten en **“escoltas”** que lo acompañan a cada paso para que nadie pueda hacerle daño. Ocupándose y preocupándose. **CONSECUENCIAS**:
 - **Sensación** en el niño/a **de amenaza constante**
 - **Doble mensaje**: *“Lo hago por ti porque te quiero”* y *“Lo hago por ti porque tal vez tú solo/a no lo conseguirías”*.
 - **Alimentamos la sensación de incapacidad**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

ANIMAR AL NIÑO/A A PLANTAR CARA A SU AGRESOR

- *“Ojo por ojo, diente por diente”*
- Si se intenta combatir la **violencia con violencia**, genera más de ésta
 - Posiblemente **no** se sienta **capaz** de hacerlo
- Podría producirse un **enfrentamiento para el que no está preparado/a**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

OBLIGARLO A ACUDIR A UN ADULTO A FIN DE DELATAR AL “AGRESOR/A”

- Se convierte en el “acusica”
- **Da nuevos motivos para que sus adversarios se metan con él**
 - **Nuevas formas de “acoso”**
- **CONSECUENCIA: Le provocará la sensación cada vez más desalentadora de no ser capaz de resolver sus propios asuntos**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

ACONSEJARLE PASAR POR ALTO A SUS AGRESORES

- En la mayoría de las ocasiones resulta del todo **imposible de llevar a cabo**
 - Sensación de **no poder hacer algo que para los demás es “fácil”**
 - Aumento del malestar

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

INSTALARLE A HUIR O CAMBIAR DE COLE

- *“Entretanto te quedarás en casa y, cuando estés mejor, volverás a la escuela”*
 - *“Lo mejor es buscar un cole nuevo, donde empezar de cero”*
- Se pone en marcha la **solución intentada** de la **Evitación Escolar** (cada vez hará más difícil la vuelta)
 - Aumentará la **sensación** en el niño/a de **fracaso e incapacidad**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

RACIONALIZAR

- “*Cuando te digan algo, tienes que estar tranquilo*”, **animando** al niño/a a **mantener la calma** pero agravando el bloqueo emocional
- Puede sentirse más incapaz todavía al ver que **se da por hecho que algo que le parece terriblemente difícil es sencillo para los demás**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

CONVERTIR EL ASUNTO EN EL TEMA CENTRAL

- Permitir que el problema de tu hijo/a sea el **único tema de conversación**
 - En **casa** y en el **colegio**
- El día a día gira en torno a eso **renunciando**, incluso, a tiempo de familia más allá de él (“¿Cómo vamos a salir con la que tenemos encima?”; “¿y si aprovecha para hacer alguna locura?”)
 - **Descuidar** la relación de pareja: **desactiva** uno de los posibles **amortiguadores del estrés y de la tensión** que genera la situación de su hijo/a

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

CULPABILIZACIÓN

- Exteriorizar “sin límites” lo mal que te sientes con la situación, el sentimiento que te produce **como padre/madre**
- **Reprochar o incidir en todo lo que estás haciendo** para que esté mejor o para que non le “acosen”
- “*Lo hago solo por ti*”. Consigue, a menudo, que **el otro se sienta en deuda y/o culpable**

QUÉ HACER PARA EMPEORARLO FAMILIAS

RESPONSABILIZAR Y ATACAR AL COLEGIO

- Atacar al profesor/a o al colegio **descalificándolo y/o insultándolo**
 - Se crea un **ambiente cada vez más hostil**
 - Se **empeora la situación** del niño
 - Difícil elección entre “luchar” o “que tu hijo se sienta mejor”
(“Ganar en razón, perder en relación”)
- **No exigiendo un trato diferencial** (tomar partido o hacer de jueces)
 - La **mejor ayuda es no variar la dinámica habitual en la enseñanza** (transmitir valores éticos en general y fomentar dinámicas de socialización e inclusión generales sin personalizar ni señalar al niño/a como víctima)

4. QUÉ PODEMOS HACER COMO FAMILIA

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

TRANSMITIR CONFIANZA EN SU CAPACIDAD

- Tratar al niño/a desde el primer momento de tal manera **que le transmitamos que lo vemos capaz de solucionar sus problemas solo**
 - Adoptar la difícil pero eficaz postura de **“observar sin intervenir”** (observación de las evoluciones/involuciones del hijo/a, pero evitando intervenciones correctivas, punitivas o de control) para recuperar un cierto margen de normalidad
- Con el **fin** de que el niño/a **sienta que confían en él y en sus propios recursos para resolver sus dificultades**
- **Actuando como si la situación no fuese tan grave como para que no pueda resolverla por su cuenta** los padres le **comunican que dan más importancia a los recursos que tiene que a las dificultades que ha de afrontar**

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

TRANSMITIR CONFIANZA EN SU CAPACIDAD

- Transmitirle... *“¿Y tú qué crees?;¿Tú qué harías?”*
- A partir de su respuesta, si es necesario, **guiarlo y animarlo a descubrir otras alternativas** entre las que escoger, **incrementando así sus habilidades**, pero sin sustituirlo nunca
 - “Sé que no es fácil, pero sé que encontrarás la forma...”
 - Se trata de lograr el **difícil equilibrio** entre:
 - - **Que el niño/a se sienta tutelado y protegido**
 - **Animarle a superar las dificultades inevitables**
- PARA DESARROLLAR ASÍ la confianza en sus propios recursos y competencias personales

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

“CONJURA” DEL SILENCIO SOBRE EL PROBLEMA

- La **continua socialización amplifica el problema**, cosificándolo
- Lo primero es **interrumpir la comunicación sobre el problema**, evitando hablar del tema del hijo con otras personas, e incluso entre ellos
 - Paralelamente **adoptar estrategias comunicativas** que permitan **“devolver a la gente”** las continuas peticiones de información (“Gracias por el interés, todo va bien”), o cambiar sutilmente de tema
- **“Muro de Goma”**: Rechazar amablemente (pero con decisión) cualquier manifestación de interés por los problemas del hijo/a

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

CONTRIBUIR A QUE SE RELACIONE CON OTROS COMPAÑEROS

- Padres deben **garantizar oportunidades para que los hijos se relacionen** con los demás (padres excesivamente preocupados por la opinión de los demás, deprimidos, q estén con ellos la mayor parte del día, enfermedades...pueden actuar como condicionantes)
 - Fomentar esa parte para no centrar el foco y **conseguir “sustento”**
- No puede ser algo “impuesto” si no **fruto de una “conquista” personal**

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

CONTRIBUIR A QUE SE RELACIONE CON OTROS COMPAÑEROS

- Sentirse aceptado dentro de un grupo de iguales **constituye el mayor respaldo que pueda tener en la escuela** (la mayoría de los casos que se resuelven bien)
 - **Ayudará a afrontar las situaciones conflictivas**
- **Aislarse implica más facilidad para que se metan con él/ella**

PROTECCIÓN
PADRES

“Niño/a **Mimado/a**”

PROTECCIÓN
PROFES

“Niño/a **Pelota**”

PROTECCIÓN
COMPAÑEROS

“Niño/a **POPULAR**”

Qué podemos hacer como **FAMILIA**

**ACUDIR A UN PROFESIONAL
(PERO NO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE
“ENFERMEDAD”)**

- Los padres también lo pasan mal. **Tener ayuda como padre es el primer paso para ayudar a los niños cuando ya no somos capaces de encontrar la salida**
 - Psicólogo/a
 - Evitar que vayan ellos a ser posible
- **Pautas para padres implican cambios en los niños/as**

5. HERRAMIENTAS

FAMILIA

SOLUCIONES INTENTADAS

- ¿Qué hemos hecho para tratar de resolver el problema?
 - *“Más de lo mismo”*
- Haciendo lo mismo, no cabe esperar resultados diferentes

FAMILIA

EXPERIMENTOS “COMO SI”

- “¿Cómo me comportaría con mi hijo si nunca hubiese tenido el problema que hemos resuelto?; ¿qué actitud tendría?; ¿qué pensaría de él?; ¿qué otra cosa observaría?; ¿qué haría diferente?”
 - Actuar “como si”

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

EXTERNALIZAR

- Evitamos que el niño sienta que es el problema (distancia entre el niño y el problema)
 - Convertimos los problemas que afectan al niño/a en una entidad separada de este/a: hace posible **luchar contra ellos**
 - *“Es miedoso”: “¿Ah, el miedo consigue dominarte?; ¿qué te hace el miedo?; ¿qué impide que hagas?”*
- Es una forma de emplear el lenguaje que **facilita que se generen historias alternativas que favorezcan la disolución del problema**
- Es útil **ponerle un nombre**: *“¿Cómo le llamas tú a eso que te ocurre?”; Si tuviésemos que ponerle un nombre...¿cómo lo llamaríamos?*
 - Importante ser “repetitivo”



FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

MARIONETAS

- Aportan distancia y seguridad suficiente **para hablar de “ese amigo que...”**
 - Edad más propicia: **6-11 años**
- Importante tener **varias que representen niños/as** (ej. 2 niñas y 2 niños) para las dificultades en relaciones con iguales
- Muy útiles para la **“detección” y exploración de alternativas de solución**
 - Podemos hacer muy buen uso de la **externalización** (ej. Que una marioneta sea el miedo y otra el niño/a)



FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

MARIONETAS

- Puede hacer él los dos papeles o pedirte a ti que hagas de uno (le preguntas qué tienes que decir: “*¿y ahora que digo?*” -en bajito como para que no se enteren-)
 - Tratamos de **crear una historia:**
 - *Lo dejamos empezar a él creando una*
 - *Luego somos nosotros los que proponemos otra historia (relacionada con el problema entre iguales)*
- Después **preguntamos si lo que hemos representado le pasa también a él**

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

DIBUJO Y TÉCNICAS ARTÍSTICAS

- Dibujo, pintura, barro, arcilla...
- Facilitan la **conexión con las propias emociones**
- Útil para **niños muy bloqueados** que no pueden ni representar con marionetas
- Le pedimos: Dibujo libre, dibujo de un día concreto, dibujo de la escuela...
 - *“Dibuja tu mundo en colores, líneas y formas”*
 - *“Describeme, cuéntame un poco esto que has dibujado”*

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

DIBUJO Y TÉCNICAS ARTÍSTICAS

- Le podemos preguntar **si no quiere hablar del tema**
- Importante transmitirle que **no pasa nada** (porque es un medio de expresión, *aunque no hable no quiere decir que no le haya servido*)
 - Bueno para el manejo de la **ira** y la **frustración**
- Podemos aprovechar el momento en que muestra ira/enfado y proponerle: *“¿Lo dibujamos?”*

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

DIBUJO Y TÉCNICAS ARTÍSTICAS

- **Representación simbólica** del problema o de lo que le va a ayudar a luchar contra él
 - Fabricar personaje, héroe, amuleto... con el niño/a
- Se le indica que lo lleve encima (bolsillo, mochila...) y lo toque cuando necesite “fuerzas” para afrontar situaciones

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

CUENTOS

- Modelo simbólico: Da al niño/a la posibilidad de **ver que el problema se puede vencer, e incluso el cómo** (formas)
 - Lectura con adulto (*padres, familiar...*)
- En el caso de **niños pequeños** (no tanto en edades intermedias): **paradas para ir reflexionando sobre lo que va ocurriendo** (*presentación – qué pasa- desenlace – lo vamos relacionando con lo que pasó antes*)
 - *Más de una lectura*
 - *Preguntamos: “¿Te pasó algo parecido a ti?”*

FAMILIA

Herramientas para usar con el niño/a

CUENTOS

- *Abordan maneras para actuar como si el agresor no tuviera el poder de hacerlo sufrir*
- *Así como maneras de mostrar al otro que sus ataques no consiguen su objetivo de hacerle sentir mal (consiguiendo que se aísle, que devuelva la agresión o que actúe como víctima)*

IMPLICA DEJAR DE SENTIRSE VÍCTIMA Y PODER AFRONTAR EL PROBLEMA DE UNA MANERA MÁS ACTIVA

Breves cuentos para
comprender lo que sienten los
niños

**CAP. 1. ACOSO ESCOLAR
("AMIGOS")**

CAP. 2. ENCOPRESIS

CAP. 3. CELOS

CAP. 4. NIÑOS "CON
DIFICULTADES"

CAP. 5. ANSIEDAD

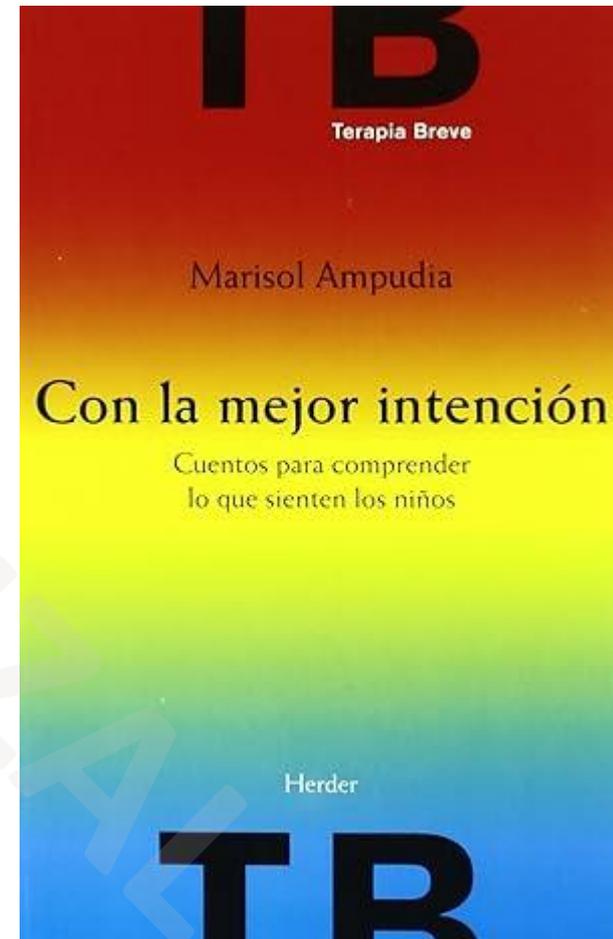
CAP. 6. DUELO

CAP. 7. SEPARACIÓN
PADRES

CAP. 8. PESADILLAS

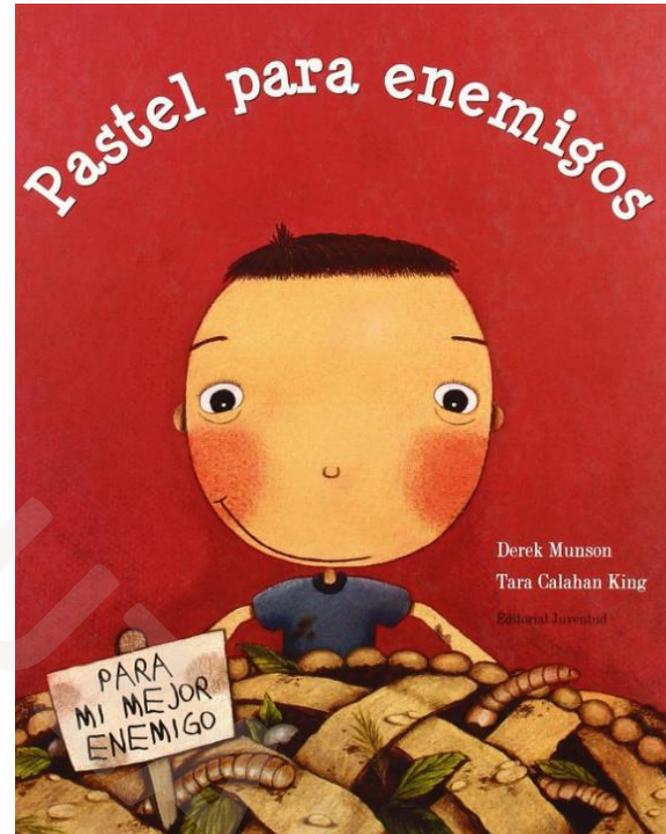
CAP. 9. ESTUDIOS

CAP. 10. MENTIRAS



Ayuda a entender cómo se producen determinadas dificultades de la vida diaria con los niños/as y cómo, aún **con la mejor intención**, los adultos **contribuimos a complicar más las cosas** justamente **con algunos de nuestros intentos para solucionarlas**

Cuento que trata los problemas de relación entre iguales



<https://www.youtube.com/watch?v=i0D4uRZcwGs>

*¡Gracias por vuestra
atención!*

BELÉN UZAL PORTO

*Contacto:
belen.uzal@gmail.com*