

M. Helena Tolosa Costa

Mestre, logopeda, psicopedagoga, P.N.L.



*Orientem per prevenir*



## L'ASSETJAMENT NO ÉS UNA BROMA!

***“Tracta una persona com sembla que és, i seguirà sempre essent el mateix.  
Tracta algú com pot arribar a ser i es convertirà amb qui realment és”***

**Goethe**



*Orientem per prevenir*

<http://www.mhelenatolosa.com>

[mhelenatolosa@gmail.com](mailto:mhelenatolosa@gmail.com)



**M. Helena Tolosa Costa**, ha treballat des de l'any 1990 en centres d'Educació Especial, Infantil , Primària i ESO com a docent i logopeda. Des de l'any 2006 treballa com a psicopedagoga en actiu en el camp de les escoles de pares i mares, l'assessorament familiar, personal i d'adolescents, formació per docents i tallers als Instituts i escoles en les àrees d'orientació vocacional i personal, resolució de conflictes, comunicació, gestió emocional i autoconeixement. Col·labora amb la Diputació de Girona i la Generalitat en diferents programes adreçats a les famílies.

Està formada en Magisteri a la UB, Logopèdia a l'Hospital de Sant Pau, Psicopedagogia per la UOC, Programació Neurolingüística al centre CTUG i, en Teràpia familiar sistèmica al centre Kine (adscribit a la Universitat de Jerez).

Facilitadora del taller "COM HEM DE PARLAR PERQUÈ ELS TEUS FILLS ESCOLTIN I COM ESCOLTAR PERQUÈ ELS FILLS PARLIN"

Ha publicat diferents contes d'Educació Emocional per l'editorial CRUÏLLA i al 2016 el llibre ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA: MANUAL PRÀCTIC PER A LA GESTIÓ FAMILIAR DIÀRIA (edició en castellà setembre 2017)

Cooperant durant dos anys a Amèrica Llatina en projectes de desenvolupament i educació a Veneçuela i Bolívia. Mare de tres fills.

Artista i creadora, també dedica part del seu temps al món del teatre, la veu, el cant , la dansa com a actriu, cantant i conta contes.

Assessorament familiar i orientació adolescents

Mestra. Logopeda. Psicopedagoga. P.N.L. Teràpia familiar sistèmica.

Ctra Anglès 62

17430 Sta. Coloma de Farners

972842294 / 671631415

mhelenatolosa@gmail.com

<http://mhelenatolosa.com/>



*Orientem per prevenir*

<http://www.mhelenatolosa.com>

[mhelenatolosa@gmail.com](mailto:mhelenatolosa@gmail.com)

EL CONFLICTE FORMA PART DE LA VIDA HUMANA, és consubstancial a la vida mateixa. La prevenció i la gestió positiva del conflicte són eines bàsiques per a les competències personals imprescindibles per gestionar les relacions personals, laborals i la vida mateixa.

Cal prendre consciència de quins són els elements que intervenen en les diferents formes de conflictes, els eixos de violència, l'assetjament escolar, així com els elements que actuen en la prevenció: les estratègies de regulació emocional, comunicatives, de gestió del conflicte i, la promoció de l'autoestima. Aquest abordatge de la prevenció de la violència i la gestió positiva del conflicte ha d'integrar: família, societat i escola.

VIOLÈNCIA, VANDALISME, DISRUPTIVITAT, CONFLICTES INTERPERSONALS ... de què parlem exactament?. Què faig per prevenir? Això no són les bromes pesades de tota la vida? I les relacions abusives? Són el mateix? Cal prendre consciència de quins són els elements que intervenen en les diferents formes de violència i assetjament així com els elements que actuen en la prevenció: estratègies de regulació emocional, comunicatives i de gestió del pensament per resoldre conflictes i, la promoció de l'autoestima com una eina primordial a treballar.

En l'àmbit docent, familiar i escolar cal prendre consciència de quins són els eixos de discriminació del nostre entorn a nivell: social, familiar, escolar i de l'individu-alumne.

En l'àmbit familiar les bases de la convivència són un pilar en la gestió positiva del conflicte i les relacions respectuoses, especialment en l'àmbit fraternal. La relació i la gestió del conflicte entre germans és una de les principals fonts d'aprenentatge i prevenció de l'assetjament escolar i la violència.

I, encara que no hi hagi assetjament escolar... sovint cal intervenir!

**TALLERS PER A SEMBRAR LLAVORS DE CONSCIÈNCIA per a que germinin a les escoles, instituts, cases i espais d'oci de la mà dels protagonistes: famílies, infants, adolescents, docents i educadors.**

**EN FUNCIÓ DE LES EDATS TREBALLEM:**

**1. CONFLICTES I CONFLICTES**

**2. QUÈ ÉS I QUÈ NO ÉS EL BULLYING?**

- Els conflictes entre iguals dins i fora de l'escola
- Vandalisme, Bromes, violència, l'assetjament

**3. QUI SÓN ELS PROTAGONISTES?**

- Víctima, assetjador, agressor, o espectador... Qui ets tu?

**4. FACTORS DE RISC I CONSEQUÈNCIES**

**5. EL RESPECTE I LA TOLERÀNCIA**

**6. L'AUTOESTIMA. QUÈ ET FA ÚNIC I ESPECIAL?**

**7. ABORDAR EL CONFLICTE. QUÈ FEM?**

**8. CONTES, PEL·LÍCULES I IDEES PER PARLAR-NE OBERTAMENT!**



## OBJECTIUS

1. Ser conscients del que significa ser RESPECTUÓS i TOLERANT.
2. Ser conscient del significat de DIVERSITAT i DIFERÈNCIA.
3. Promoure la identitat i la vàlua de cadascú com a éssers únics i especials.
4. Dotar d'estratègies per adquirir un bon autoconcepte com a pilars d'una sana AUTOESTIMA.
5. Identificar microviolències quotidianes.
6. Identificar què és l'assetjament escolar i la seva dinàmica.
7. Identificar els rols en la situació d'assetjament: agressor, víctima, seguidors, partidaris, espectadors pretesament neutrals.
8. Establir criteris i diferències entre ser un "xivato" i ser responsable.
9. Explicitar els DRETS I DEURES de les persones.
10. Fomentar estratègies comunicatives i de gestió del pensament.
11. Iniciar-nos en estratègies de regulació emocional
12. Ser conscient de la visió subjectiva i objectiva dels conflictes.
13. Iniciar-nos en les Pràctiques Restauratives com a font de gestió positiva de la comunicació i dels conflictes.

**S'ofereix material per a continuar el treball del taller en altres espais i moments.**

## CONTINGUTS I PROGRAMA

- ☺ Assetjament/ Rols / Diversitat/ Violència
- ☺ Conflictes
- ☺ Drets i deures
- ☺ Autoestima
- ☺ Competències socio-emocionals
- ☺ Comunicació: fórmules comunicatives i assertivitat
- ☺ Estratègies de resolució de conflictes
- ☺ Pràctiques Restauratives

## METODOLOGIA

Usem diferents eines en funció de les edats: exposició amb ppt, vídeos, els jocs de rol, els contes, el treball cooperatiu així com la reflexió individual i el debat.

## PERIODICITAT

Poden realitzar-se vàries sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so.

**En els infants i adolescents** es recomana una sessió de 90 minuts o dues de 50/60 minuts.

**Famílies:** sessió de 90/120 minuts.

**Docents:** sessió de 90/120 minuts fins a 30 hores.



P3-P4-P5

igual / diferent – intimidació - inclòs – pertànyer – maltractament - sobrenomar  
deliberadament / a propòsit – accidentalment - poder/força- deixar fora

- ✓ Treballem amb una sessió de contacontes la DIFERÈNCIA, de la SINGULARITAT DE CADASCÚ, del BON TRACTE (respecte) entre iguals i de MALTRACTAR.

1er – 2on

“bullying” - igual/diferent jo i amics - sóc diferent i això és positiu – excloure(intimidació)/  
emocions i sentiments – Empatia vers assetjat – saber demanar ajuda – Maltracte- enveja

- ✓ Treballem amb alguns contes i vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE, la MENTIDA i l'ENVEJA, COMUNICACIÓ del que m'agrada, no m'agrada, em molesta.

3er-4rt

“bullying” - igual/diferent jo i amics - sóc diferent i això és positiu – excloure(intimidació)/  
emocions i sentiments – Empatia vers assetjat – saber demanar ajuda - Testimonis –  
espectadors – humiliació - respecte – tolerància- diferència – restaurar- restituir – audiència-  
líder- pressió del grup - maltracte

- ✓ Què és un conflicte? BRAINSTORM (conflictes, emocions, accions .../ conflictes que molesten, que fan mal .../ coses que no m'agrada que em facin ...)
- ✓ Treballem amb dos vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE, les BROMES i la HUMILIACIÓ.
- ✓ Dinàmiques per resoldre un conflicte
- ✓ Conte JUUL

5è- 6è

“bullying” - igual/diferent jo i amics - sóc diferent i això és positiu – excloure(intimidació)/  
emocions i sentiments – Empatia vers assetjat – saber demanar ajuda - Testimonis –  
espectadors – humiliació - respecte – tolerància- diferència – restaurar- restituir – audiència-  
líder- pressió del grup – maltracte -Poder – influència - bullying directe i bullying indirecte –  
humiliació – maltracta - malnom, sobrenom, (de tipus racista, sexista, homofòbic, etc.)



- ✓ Treballem amb dos vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE (actituds concretes, fets, accions i omissions) , les BROMES i la HUMILIACIÓ.
- ✓ Dinàmiques per resoldre conflictes.
- ✓ Joc de les etiquetes
- ✓ Material de LA BARDISSA . DESCOBREIX QUÈ ES COU EN TU<sup>1</sup>

#### 1er/ 2on ESO

- ✓ Treballem amb dos vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE (actituds concretes, fets, accions i omissions) , les BROMES i la HUMILIACIÓ.
- ✓ Dinàmiques per resoldre conflictes.
- ✓ Joc de les etiquetes
- ✓ Material de LA BARDISSA . DESCOBREIX QUÈ ES COU EN TU

#### 3er/ 4rt d' ESO

- ✓ Treballem amb dos vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE (actituds concretes, fets, accions i omissions) , les BROMES i la HUMILIACIÓ.
- ✓ Dinàmiques per resoldre conflictes.
- ✓ Joc de les etiquetes
- ✓ Material de LA BARDISSA . DESCOBREIX QUÈ ES COU EN TU
- ✓ TOLERÀNCIA. Què ens fa diferents?. Dinàmiques diverses sobre la diversitat.

#### BATXILLERATS, CICLES ....

- ✓ Treballem amb dos vídeos la DIFERÈNCIA, la SINGULARITAT DE CADASCÚ, el BON TRACTE (respecte) entre iguals, el MALTRACTE (actituds concretes, fets, accions i omissions) , les BROMES i la HUMILIACIÓ.
- ✓ Dinàmiques per resoldre conflictes.
- ✓ Joc de les etiquetes
- ✓ Material de LA BARDISSA . DESCOBREIX QUÈ ES COU EN TU
- ✓ TOLERÀNCIA. Què ens fa diferents?. Dinàmiques diverses sobre la diversitat.
- ✓ PPT. Dinàmiques diverses.

#### FAMÍLES, DOCENTS, EDUCADORS ...

- ✓ PPT/ material de LA BARDISSA “ DESCOBREIX QUÈ ES COU EN TU”

<sup>1</sup> recettes per a fer un soufflé agressé, un coulant marginé i una bona amanida de convivència!

EL CONFLICTO FORMA PARTE DE LA VIDA HUMANA, es consubstancial a la vida. La prevención y la gestión positiva del conflicto son herramientas básicas para las competencias personales e, imprescindibles para gestionar las relaciones personales, laborales y la vida misma. Debemos tomar conciencia de los elementos que intervienen en las diferentes formas de conflictos, los ejes de violencia, el acoso escolar, así como los elementos que actúan en la prevención: las estrategias de regulación emocional, comunicativas, de gestión del conflicto y, la promoción de la autoestima. Este abordaje de la prevención de la violencia y la gestión positiva del conflicto tiene que integrar: familia, sociedad y escuela.

VIOLENCIA, VANDALISMO, DISRUPTIVITAT, CONFLICTOS INTERPERSONALES... ¿de qué hablamos exactamente? ¿Qué hago para prevenir? ¿Esto no son las bromas pesadas de toda la vida? ¿Y las relaciones abusivas? ¿Son lo mismo? Hay que tomar conciencia de los elementos que intervienen en las diferentes formas de violencia y acoso así como los elementos que actúan en la prevención: estrategias de regulación emocional, comunicativas y de gestión del pensamiento para resolver conflictos y, la promoción de la autoestima como una herramienta primordial a trabajar.

En el ámbito docente, familiar y escolar hay que tomar conciencia de los ejes de discriminación de nuestro entorno a nivel: social, familiar, escolar y del individuo-alumno. En el ámbito familiar las bases de la convivencia son un pilar para la gestión positiva del conflicto y las relaciones respetuosas, especialmente en el ámbito fraternal. La relación y la gestión del conflicto entre hermanos es una de las principales fuentes de aprendizaje y prevención del acoso escolar y la violencia.

Y, aunque no haya acoso escolar... ¡a menudo hay que intervenir!

**TALLERES PARA SEMBRAR SEMILLAS DE CONCIENCIA para que germinen en las escuelas, institutos, casas y centros de ocio de la mano de los protagonistas: familias, niños, adolescentes, docentes y educadores.**

EN FUNCIÓN DE LAS EDADES TRABAJAMOS:

- |  |  |
|--|--|
| 1. CONFLICTOS Y CONFLICTOS   | 4. FACTORES DE RIESGO Y CONSECUÈNCIES            |
| 2. QUÈ ES Y QUE NO ES EL BULLYING? <ul style="list-style-type: none"><li>• Los conflictos entre iguales dentro y fuera de la escuela</li><li>• Vandalismo, Bromas, violencia, el acoso</li></ul> | 5. EL RESPETO Y LA TOLERANCIA                    |
| 3. ¿QUIÈNES SON LOS PROTAGONISTAS? <ul style="list-style-type: none"><li>• Víctima, agresor o espectador... ¿Quién eres tú?</li></ul>  | 6. La AUTOESTIMA. ¿QUÈ TE HACE ÚNICO Y ESPECIAL? |
|  | 7. ABORDAR EL CONFLICTO. ¿QUÈ HACEMOS?           |
|  | 8. CUENTOS, PELÍCULAS E IDEAS PARA HABLAR...     |

## OBJETIVOS

1. Ser conscientes del que significa ser RESPETUOSO y TOLERANTE.
2. Ser consciente del significado de DIVERSIDAD y DIFERENCIA.
3. Promover la identidad y la valía de cada cual como seres únicos y especiales.
4. Dotar de estrategias para adquirir un buen autoconcepto como pilares de una sana AUTOESTIMA.
5. Identificar microviolencias cotidianas.
6. Identificar qué es el acoso escolar y su dinámica.
7. Identificar los roles en la situación de acoso: agresor, víctima, seguidores, partidarios, espectadores neutrales o no.
8. Establecer criterios y diferencias entre ser un “xivato” y ser responsable.
9. Explicitar los DERECHOS Y DEBERES de las personas.
10. Fomentar estrategias comunicativas y de gestión del pensamiento.
11. Iniciarnos en estrategias de regulación emocional
12. Ser consciente de la visión subjetiva y objetiva de los conflictos.
13. Iniciarnos en las Prácticas Restaurativas como fuente de gestión positiva de la comunicación y de los conflictos.

**Se ofrece material para continuar el trabajo del taller en otros espacios y momentos.**

## CONTENIDOS Y PROGRAMA

- Acoso/ Roles / Diversidad/ Violencia
- Conflictos
- Derechos y deberes
- Autoestima
- Competencias socio-emocionales
- Comunicación: fórmulas comunicativas y asertividad
- Estrategias de resolución de conflictos
- Prácticas Restaurativas

## METODOLOGÍA

Usamos diferentes herramientas en función de las edades: exposición con ppt, vídeos, los juegos de rol, los cuentos, el trabajo cooperativo así como la reflexión individual y el debate.

## PERIODICIDAD

Pueden realizarse varias sesiones de 60, 90 o 120 minutos. Es necesario proyector y sonido. En los niños y adolescentes se recomienda una sesión de 90 minutos o dos de 50/60 min. Familias: sesión de 90/120 minutos. Docentes: sesión de 90/120 minutos hasta 30 horas.