

¿Cómo afrontar el acoso escolar?

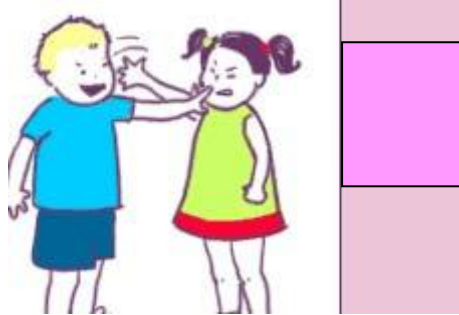
PISTAS PARA UNA GUIA DE AUTOAYUDA

Juana M^a Hernández
Nov 2006



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

LOS AGRESORES



Recuerda

- Son los agresores los que tienen el problema, no tú
- Intenta no mostrarte preocupado o enfadado
- Cuéntale a un amigo lo que te está pasando
- No te enfrentes si puedes evitarlo
- Intenta evitar estar solo en los lugares donde tu sabes que el agresor puede acorralarte
- Ignora la agresión o di NO de forma tajante, date la vuelta y márchate
- Idea/imagina respuestas inteligentes o divertidas

MANTENER EL CONTROL

El lado (la parte) racional frente al lado impulsivo

- Nuestro lado racional es el que piensa ante un problema y nos ayuda a aprender cómo tener éxito en la vida
- Nuestro lado impulsivo reacciona al mundo que nos rodea de dos maneras:
 - o Gritando con nerviosismo como una apisonadora
 - o Chillando con cólera

Cuando las cosas no van por donde nosotros queremos, este lado impulsivo nos produce sentimientos encontrados, tanto buenos como malos

Normalmente ambos lados trabajan bien juntos, pero a veces nuestro lado impulsivo controla nuestra parte racional. Cuando esto ocurre, los sentimientos de cólera, envidia, testarudez (terquedad) y otros nos hacen decir y hacer cosas que realmente no queremos y nos meten en problemas

Intenta que sea el lado racional el que mande y mantén tu lado impulsivo bajo control

MANTENER LA CALMA



Frénate

Cuando empieces a sentirte enfadado porque la gente te está tomando el pelo, *frénate*, busca el control

No les permitas que te afecte perdiendo el control –*Echa el freno*-> Para->Piensa: ¿Perder los nervios va a resolver algo?

Qué otras cosas podrías hacer en lugar de perder los nervios?

- Di a ti mismo que tu eres el mejor, que ellos no merecen tu atención
- Evita la situación
- Habla sobre cómo te sientes, antes de reaccionar físicamente
- Intenta relajarte, repetir lentamente una palabra o frase como “relájate” “tómalo con calma”. Repítelo mientras respiras profundamente
- Intenta contar hasta 10 o incluso hasta 100
- Intenta visualizarte en cualquier otro sitio que sea tranquilo y seguro
- Usa el humor tonto –dale a alguien un nombre tonto y visualiza lo que esa palabra realmente significaría

HACER AMIGOS



- Los amigos son las personas que quieren las mismas cosas o comparten las mismas experiencias que tú, te defienden y te ayudan cuando lo necesitas
- Los amigos son algo más que aquellos con los que simplemente juegas
- Los amigos son personas en las que puedes confiar, son leales e intentan no romper las promesas

CÓMO HACER AMIGOS Y CONSERVARLOS

- Da la bienvenida a la gente que quiere unirse a la actividad que tu haces
- Reconoce cuándo y cómo ayudar a los otros y cuándo pedir ayuda
- Di cumplidos a tus amigos en el momento adecuado y acéptalos también
- Reconoce cuando la crítica es apropiada y cuando no es, hazlo de forma habilidosa y se capaz de tolerar las críticas
- Acepta las sugerencias e introduce las ideas de los otros en una actividad
- Comparte conversación, direcciones, y juguetes, juegos etc por igual
- Arregla los desacuerdos teniendo en cuenta la opinión de los otros y haciendo concesiones. Intenta no responder de manera inmadura o con agresión
- Escucha lo que la otra persona tiene que decir
- Lee el lenguaje corporal de tus amigos –En qué están interesados o qué les saca de quicio?
- Entiendo cuando tu amigo está aburrido o triste y responde apropiadamente

SENTIRSE BIEN CON UNO MISMO

Con frecuencia cometemos el error de comparar cómo nos sentimos con cómo los otros se comportan. Como la mayoría de los otros se comportan más feliz que nosotros, entonces asumimos que nadie se siente tan mal como nosotros, eso nos hace sentirnos mal con nosotros mismos



Concéntrate en tus cualidades

- No te centres en tus errores, alábate (refuézate) por lo que has conseguido
- Haz una lista de tus cualidades y léetelas, añadiéndole cómo vas
- Piensa tan bien de ti como lo haces de tus compañeros
- Siéntete orgulloso de ti mismo y de tus logros
- Cambia la forma de verte a ti mismo, deja de humillarte (flagelarte)
- Perdónate a ti mismo si cometes errores y aprende de ellos
- No te juzgues a ti mismo por modelos que no son razonables
- Ten confianza, pero no seas altivo (engreído, chulo)
- Está bien no ser perfecto, nadie lo es
- Mira las críticas como una lección para mejorarte a ti mismo la próxima vez
- No te preocupes por parecer tonto –todo el mundo lo parece alguna vez
- Ríete de ti mismo, no tomes las cosas tan seriamente

NO TE PREOCUPES SE FELIZ

- Confía en ti
- No insistas en las cosas que no te hacen feliz
- Se activo –haz algo que te guste
- Haz algún ejercicio, esto ayuda a tener clara tu mente
- Canta una canción bonita
- Imagina que estás en algún sitio realmente agradable
- Imagina que estás haciendo algo que realmente disfrutas haciendo
- Puedes ver tu vida como tu quieras (de la manera que quieras) –es tu elección, piensa en cosas positivas
- Cambia las cosas que te hace infeliz, si puedes
- Acepta las cosas que no puedes cambiar y continúa
- Intenta no culpar a los otros o a las circunstancias de tus problemas, intenta cambiarlos
- Valora lo que tienes, no llores por lo que no tienes
- Desarrolla una actitud positiva –Recuerda, si te comportas como una persona rechazada, el rechazo te seguirá
- Mira siempre el lado bonito/positivo de la vida

HAZ TU TRABAJO LIMPIO

**Recuerda: CON CALMA
TOMATE TU TIEMPO**

- Cuida al máximo la presentación de tu trabajo, no aceptes ser el segundo
- Los profesores no pueden puntuar tu trabajo adecuadamente sino pueden leerlo
- No te des por vencido, tu puedes conseguir puntuación extra si realmente te esfuerzas en hacer tu trabajo limpio
- Usa el ordenador para hacer los trabajos más importantes
- Coge el boli de una manera cómoda, sin apretarlo
- Confirma que tu lápiz está siempre afilado
- Recuerda dejar espacio entre las palabras
- Recuerda usar una caligrafía correcta siempre que sea posible
- No amontones los números en un espacio pequeño, espácialos a lo largo de la página
- Practica la caligrafía siempre que puedas. La practica te hace perfecto
- Si has estado escribiendo durante mucho tiempo para y haz algunos ejercicios con los dedos (abrir y cerrar...)
- Cuando dibujes algo, dibuja lo que ves, no lo que crees o piensas que ves