



## RELACIONARNOS MEJOR (Profesorado)

Cada día nos encontramos e interactuamos con otras personas en distintos espacios: en casa, en la calle, en el centro educativo...

El modo en que nos relacionamos suele ser muy diferente y está marcado por:

- ✓ Lo que pensamos, es decir, las creencias internas que se tienen.
- ✓ Quiénes sean las personas que se encuentran.
- ✓ Las actitudes que manifiesta cada persona.

Lo que pensamos determina lo que hacemos. Por eso es tan importante ser conscientes de qué pensamientos nos rondan por la cabeza y de cómo nos hacen actuar de una manera u otra.

Para ayudarte a pensar sobre ello, tienes un listado a continuación. Si nos auto observamos en nuestra realidad cotidiana, veremos en **qué columna nos situamos más veces**. Es verdad que **los valores dominantes en la sociedad en que hemos nacido nos empujan claramente hacia el modelo de la izquierda**, pero también es verdad que **cada vez más personas buscamos superarlo y vivir el mayor tiempo posible según las creencias y actitudes descritas en la columna de la derecha**, alcanzando así cotas mayores de satisfacción y serenidad en nuestras relaciones.

Los conflictos son parte de la vida, parte de las relaciones con otras personas que, por un lado, nos enriquecen y, por otro, nos sitúan ante las infinitas perspectivas, ideas, planes, formas de ser y de estar en el mundo. De ahí surgen los desencuentros, pero si hacemos de cada conflicto una oportunidad para reflexionar parándonos y pensando con serenidad en lo que ocurre y buscando caminos para que todas las partes implicadas ganemos y nos enriquezcamos, habremos conseguido que los conflictos nos ayuden a crecer y a ser mejores personas.

Las agresiones, maltratos, chantajes... pueden producirse en una convivencia cuyas creencias de base están descritas en la columna de la izquierda. Por lo tanto, **si queremos una sociedad y un mundo más justo y solidario, es responsabilidad de cada cual posicionarse y comprometerse a:**

- Apostar por una convivencia basada en el respeto que posibilite a cada persona ser quien es: con sus peculiaridades físicas, psíquicas..., con sus diferencias ideológicas, con su planteamiento particular de vida...
- Romper las pautas aprendidas y los roles adquiridos (agresivo, pasivo, inhibido) para crear nuevos referentes y códigos de comunicación.

**Este proceso es largo, pero la recompensa es muy grande.** Entretanto, hay situaciones lamentables que hay que afrontar. Los malos tratos y las agresiones son situaciones graves que no pueden tener cabida en nuestras relaciones. Si apostamos por un modelo nuevo de convivencia, lo hacemos también por un modelo nuevo de transformación del conflicto, de manera que superemos el castigo como único instrumento de fuerza válido.

**Hacemos una propuesta de intervención directa que, por un lado, ofrezca apoyo inmediato a quien lo necesite y, por otro, ayude a reflexionar y a buscar estrategias que reparen los daños producidos y evitar que vuelvan a producirse.**



## PENSANDO EN LO QUE PENSAMOS: REVISANDO LAS CREENCIAS INTERNAS

<b>SI YO CREO ESTO</b>	<b>SI YO CREO ESTO OTRO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Unas personas valen más que otras.</li><li>➤ Las mayorías tienen derecho a imponerse a las minorías.</li><li>➤ Las mujeres son inferiores a los hombres.</li><li>➤ Unas culturas son superiores a otras.</li><li>➤ Lo que importa es conseguir los objetivos a costa de lo que sea.</li><li>➤ Demostrando fuerza se gana el respeto y la admiración del resto.</li><li>➤ Quien tiene más poder puede decidir autoritariamente sobre y por el resto.</li><li>➤ Si te hacen daño, sólo la venganza lo reparará.</li><li>➤ Los sentimientos son tonterías y no tienen importancia.</li><li>➤ Para ganarte la aprobación del resto hay que hacer lo que sea.</li><li>➤ Utilizar un lenguaje corporal (gestos, empujones, toqueteos...) y verbal agresivo (insultos, risas, ridiculizaciones...) no tiene importancia y además imprime carácter.</li><li>➤ Cuando una persona está mal, lo mejor es callar, que nadie se dé cuenta. Si expresa lo que siente, se hace débil y le pueden atacar.</li><li>➤ Buscar y pedir ayuda es de gente que no vale.</li><li>➤ Cada persona se tiene que buscar ella sola la vida.</li><li>➤ Los problemas y conflictos son catástrofes en potencia.</li><li>➤ Sólo hay una única verdad, ya se sabe lo que es bueno, lo malo...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada persona es única y, por lo tanto, un tesoro.</li><li>• Cada ser humano tiene sus propias capacidades.</li><li>• Todas las personas tenemos los mismos derechos, independientemente de nuestro sexo, cultura, creencias, opción afectivo-sexual, edad...</li><li>• Si te aceptan tal cual eres, la satisfacción es enorme.</li><li>• El respeto a sí misma y a sí mismo va a la par del respeto al resto.</li><li>• Las decisiones se toman mejor entre todo el grupo.</li><li>• Cada persona tiene su propio poder y autoridad.</li><li>• Cuando alguien está mal, hay que buscar una solución y si hace falta ayuda.</li><li>• Las relaciones positivas con otras personas nos hacen felices.</li><li>• Utilizar un lenguaje que no contenga agresiones, insultos, comparaciones... favorece la comunicación.</li><li>• Los sentimientos y emociones son básicos en la vida, y expresarlos de manera positiva nos capacita para vivirla mejor.</li><li>• Cada persona tiene derecho a decir "SÍ" y a decir "NO" cuando lo crea oportuno.</li><li>• Los problemas y conflictos se pueden abordar y transformar.</li><li>• Hay tantas verdades como personas.</li><li>• Es importante escuchar y dar opción a expresarse a todo el mundo.</li><li>• La diversidad nos enriquece.</li></ul>
<b>ME RELACIONARÉ DE ESTA MANERA</b>	<b>ME RELACIONARÉ DE ESTA OTRA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Trato de imponer mis pautas al resto y si no puedo me someto a quien más fuerza tenga.</li><li>➤ Pocas veces hablo de temas personales, desde el corazón.</li><li>➤ Desconfío de la gente y por eso, en el fondo, nunca me muestro como de verdad soy.</li><li>➤ No identifico los sentimientos negativos, cuando los siento, los niego e intento disimular, si los expreso será de manera poco constructiva: agresivamente, automarginándome, cayendo en la depresión, en la ansiedad, me inhibo de todo...</li><li>➤ Demuestro mi poderío a través de la fuerza y agresividad física, verbal, gestual...o me someto y me callo.</li><li>➤ Busco por encima de todo mi victoria, no me preocupa de la otra parte. Si estoy en el grupo de gente que está sometida no defiendo mis derechos y renuncio a ellos, total no merece la pena.</li><li>➤ Hago cosas con las que no estoy de acuerdo.</li><li>➤ Frecuentemente estoy en medio de chantajes emocionales, culpabilizaciones, compromisos de obediencia, luchas de poder, insatisfacción, miedo, recelo...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trato de buscar acuerdos por consenso que unan los deseos y opiniones del grupo, de manera que cada persona se sienta incluida.</li><li>• Expreso sentimientos positivos, hablo desde mí misma o desde mí mismo.</li><li>• Confío en la gente, me muestro ante el resto tal y como soy.</li><li>• Me doy cuenta de los momentos en los que me siento mal, sé canalizar de manera positiva estos sentimientos y soy fiel a mis principios.</li><li>• Utilizo mi poder personal de manera que además de expresarme coherentemente, facilito que el resto también lo haga.</li><li>• Reconozco a cada persona del grupo como integrante fundamental, sin la cual no sería igual.</li><li>• Concedo a cada persona protagonismo.</li><li>• Ante el conflicto busco la satisfacción para cada parte implicada.</li><li>• Las relaciones que establezco están basadas en el respeto profundo.</li><li>• Disfruto de la convivencia: aporto y me aportan.</li><li>• Respeto las opciones del resto y defiendo las mías.</li><li>• Busco lo positivo de cada persona y de cada situación.</li><li>• Me responsabilizo de mí misma o de mí mismo y de lo que me corresponde para que todo funcione.</li><li>• Me comprometo con el resto y apoyo en lo que pueda.</li></ul>



## ¿Qué es el maltrato escolar?

Se trataría de conductas que tienen que ver con la intimidación, la tiranización, el aislamiento, la amenaza, los insultos, sobre una víctima o víctima señaladas.

**“Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos”** (Olweus, 1998, p. 25)

## ¿Cómo lo podemos detectar?

**Cuando un chico o una chica se mete con otro compañero o compañera** insultándole, poniéndole mote, burlándose de él o ella, amenazándolo/a, tirándole sus cosas, pegándole o diciéndole a los otros que no se junte con él o ella. **Eso es maltrato.**

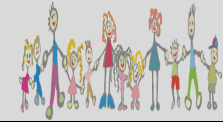
En el patio de recreo, en los pasillos, en los servicios y en la propia clase **sucede, a veces, que** unos chicos y chicas se meten con otros, **se burlan de su aspecto, se ríen de ellos, y luego dicen que ha sido jugando o que el otro es un quejica**, pero la verdad es que esto molesta, y mucho. **Eso es maltrato.**

Algunos chicos y chicas le **dicen a los demás que no le hablen** a otro chico o chica, para que no tenga amigos ni amigas, o acusarle siendo mentira, amenazándolo/a.. **Eso es maltrato.**

**Hay chicos que abusan de su fuerza y se ponen chulos** y se hacen los guays, porque los otros chicos y chicas les ríen la gracia cuando chulean, **pegan o amenazan** a otro compañero que no es tan fuerte o que le da vergüenza enfrentarse con ellos y se calla. **Eso es maltrato.**

Otras veces, **un grupo de chicos se mete con una chica** levantando **rumores falsos sobre ella**, simplemente porque ella no quiere salir con ellos, o no está dispuesta a hacer lo que le piden. Esta chica empieza a perder sus amigos y a tener mala fama. **Eso es maltrato.**

**Hemos de decir** que a pesar de que las situaciones de maltrato no suelen evidenciarse habitualmente ante los ojos de los adultos, tampoco sería acertado como educadores obsesionarnos por ello. Rosario Ortega habla de entre un 5 y un 15 % de alumnos que se sienten implicados en el papel de víctimas o agresores. La situación ahí está y sí es conveniente estar atentos a los indicios que nos dan pistas de la posible existencia de una situación de maltrato.



### INDICIOS .Como educadores debemos estar atentos a:

- **Los abucheos** repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas.
- **Los diferentes** por su forma de ser o aspecto físico.
- **Los cambios inexplicables** de estados de ánimo, tristeza, aislamiento personal... del alumno o alumna.
- La aparición de **comportamientos no habituales**.
- Las **sumisiones incondicionales** entre alumnos y alumnas.
- Las **“piras”**. Absentismo
- **La no participación** habitual **en salidas** del grupo.
- **La relación** de los alumnos y alumnas **en los pasillos**.
- **La relación** de los alumnos y alumnas **en el patio**
- Las **“pintadas”** en las puertas de baños y paredes (Qué nombres aparecen habitualmente).
- **Evidencias físicas** de violencia y **de difícil explicación**.
- ...

\*La detección de estos indicios no son indicadores unívocos de situaciones de maltrato.

Si detecto, si percibo algo de esto, tengo que investigar si se está dando algún tipo de maltrato entre mi alumnado.

### ¿Qué hago?

- Me informo. Observo. Compruebo.
- Para ello puedes utilizar las herramientas y en su caso solicitarlas en [bizitrebe@berrikuntza.net](mailto:bizitrebe@berrikuntza.net).
  - CUESTIONARIO SOBRE MALTRATO ENTRE IGUALES
  - SOCIOGRAMA.

### Si no hay maltrato

- Sería conveniente **trabajar la convivencia positiva**.
- Para ello, puedes ver el programa de convivencia del Departamento de Educación y solicitar colaboración y los materiales pertinentes en [bizitrebe@berrikuntza.net](mailto:bizitrebe@berrikuntza.net)

### Si hay maltrato

- Hemos de **intervenir sin dilación** sobre los protagonistas y sus sentimientos. Sobre la víctima, el agresor u agresores y sobre los espectadores.
- Para ello puedes solicitar la colaboración y materiales pertinentes (Método Pikas, materiales específicos...) en [bizitrebe@berrikuntza.net](mailto:bizitrebe@berrikuntza.net)