



Guía de uso y mejores prácticas

¿QUÉ ES ZERO ACOSO?

ZeroAcoso es una plataforma de comunicación bidireccional anónima y confidencial para proporcionar prevención, persuasión y apoyo contra el acoso escolar.

Ofrece a víctimas y testigos la oportunidad de contar de manera segura sus problemas y recibir ayuda profesional, personalizada y especializada a través de diversos canales de comunicación, y siempre manteniendo el anonimato.

¿QUÉ NO ES ZERO ACOSO?

Zero Acoso NO es un servicio de emergencias, un servicio de emergencias es el 112.

zero **acosos**

PACK DE BIENVENIDA

El Pack de Bienvenida de ZeroAcoso está diseñado para aportar a todos los que componen la comunidad educativa los elementos de formación e información para la puesta en marcha y correcto uso de la plataforma.

¿QUÉ ELEMENTOS COMPONEN EL PACK DE BIENVENIDA?

Guía de Buen Uso y Mejores Prácticas

Esta guía contiene información general de la plataforma y consejos de utilización de la misma.

También contiene recomendaciones para la detección de casos de acoso escolar.

Pegatinas disuasorias

Pegatinas disuasorias que indican que el centro dispone de una plataforma de comunicación que lo protege del acoso escolar. Se deben posicionar en el exterior del centro para maximizar su efecto disuasorio.

Carteles informativos

Muestra de carteles tamaño A3 para colocar a la vista de los alumnos del centro (pasillos, entradas y salidas) anunciando la implantación de ZeroAcoso y con las instrucciones para acceder a la plataforma.

Comunicado para las familias

Muestra de una comunicación tipo para utilizar de forma interna o externa, que informa a las familias de la iniciativa adoptada por el centro demostrando así el interés por el bienestar de sus hijos.

Folleto informativo

Es un folleto de información general para los centros educativos, donde explica tanto los beneficios que ZeroAcoso aporta al alumno y al departamento de orientación, como la gran herramienta de recogida de datos que supone, para poder diseñar propuestas formativas y preventivas más efectivas.

Infografía

Es una guía rápida y muy visual sobre todos los canales anónimos disponibles en ZeroAcoso.

Pen Drive

Este dispositivo almacena información útil relacionada con el acoso escolar y todos los materiales gráficos referenciado anteriormente para su libre reproducción y distribución por parte del centro.

¿Y PARA QUÉ TODO ESTO?

El acoso escolar (bullying) es un acto con la finalidad de provocar daño, que se realiza de forma sistemática y repetida, y con desigualdad de poder entre el agresor y la víctima, donde se practica un abuso sistemático de poder.

Las estadísticas muestran que nuestros adolescentes en España sufren uno de los índices más altos de bullying en Europa.

No obstante están a la cola a la hora de denunciar o compartir estos hechos. ZeroAcoso tiene el objetivo principal de abrir un nuevo canal de comunicación y mediación para ellos, que permita una convivencia de mayor calidad en nuestros centros.

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR UNA POSIBLE VÍCTIMA?

Las víctimas del acoso escolar no son siempre fáciles de detectar. Observar conductas, estar próximos y abiertos a los adolescentes es el primer paso para poder adelantarnos a problemas mayores. A continuación algunos ejemplos de comportamiento que nos pueden ayudar a identificar a una posible víctima.

¿CÓMO PROPORCIONAR AYUDA EFECTIVA A UNA POSIBLE VÍCTIMA?

1. Identificar la duración del posible problema. Temporalización

¿Desde cuando está ocurriendo?

Desde hace menos de 1 mes / 3 meses / 6 meses etc.

¿Es algo puntual o reiterado?

Si es reiterado ¿cada cuanto tiempo se repite?.

2. Establecer un marco de colaboración para resolver el problema.

Te podemos ayudar, pero lo vamos a resolver juntos.

- Tómame el tiempo que necesites para expresarte o compartir lo que te preocupa.

- Como valora la víctima la dimensión del problema.

- Planificación y resolución del conflicto conjunta.

3. Conocer el estado de ánimo y sentimientos.

¿Cómo se siente la víctima?

- ¿Que tipo de sentimientos se producen cuando sufre este tipo de acoso?

- Miedo, vergüenza, ira, ansiedad,

4. Identificar el tipo y el canal empleado para la situación de acoso.

¿De que manera se esta produciendo el daño?

- Verbal, físico o mediante instrumentos online.

¿De alguna otra manera?

- ¿Sexualmente? Actos no consentidos como caricias inadecuadas, contacto sexual, vejaciones sexuales, etc.

5. Ubicación de las posibles agresiones

¿Donde se están produciendo estas situaciones de acoso?.

- En el centro: pasillos, lavabos, patio, aula gimnasio, comedor.

- Fuera del centro: barrio, intermediaciones escuela, autobús, etc.

6. Información del posible acosador

Te podemos ayudar, pero lo vamos a resolver juntos.

- Tómame el tiempo que necesites para expresarte o compartir lo que te preocupa.

Cambios de humor repentinos, ansioso.

Tristeza/desgana al realizar las actividades cotidianas.

Sufrir deterioro de habilidades de sociales.

Tendencia al aislamiento.

Poseer baja autoestima. Tímidos.

Debilidad, inseguridad, sensibles.

Rechazar hablar de estos temas o situaciones.

Visión negativa de sí mismos y de sus compañeros

Pasan mucho tiempo en su casa.

Excesiva protección paterna. Adolescentes dependientes

Sufren calladamente el ataque del agresor.

Falta de interés, soledad, aislamiento.

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR DIFERENTES TIPOS DE ACOSO?

FÍSICO	Golpes, zancadillas, pinchazos, patadas. Hurtos o destrozos de objetos propiedad de la víctima. Palizas, empujones.
VERBAL	Insultos, humillaciones, amenazas, motes. Acecho o gestos de asco, desprecio, agresividad hacia la víctima. Burlas, desafíos.
SOCIAL	Exclusión activa (no dejar participar) o pasiva (ignorar). Difusión de rumores y calumnias contra la víctima.
SEXUAL	Relación forzada, tocamientos, acoso, comentarios sexistas.
CIBER	Difusión de imágenes con vejaciones o palizas. Difusión de mensajes con insultos o amenazas.

zeroacoso es un producto de prot-os

- Como valora la víctima la dimensión del problema.

- Planificación y resolución del conflicto conjunta

7. Disponibilidad

Respuesta rápida y disposición a escuchar todos los detalles de la situación.

- Es un problema de todos y no únicamente de la víctima.

- No se debe ocultar el problema.

- Pedir ayuda de cuanto más gente mejor, es la mejor manera de ayudarse.

- Esta situación no se produce por culpa de la víctima.

8. Neutralidad

Evitar juicios de valor.

- Dar importancia a la conversación, haciéndola única, sin entrar en juicios de valor ni empleando expresiones que puedan incomodar a la posible víctima.

- Transmitir confianza.

- Evitar que la víctima tenga sensación de culpabilidad.

9. Mitigación gradual del problema.

Frenar el hostigamiento.

- Es conveniente que la víctima se abra a otras personas ya sean familiares o personas de confianza.

- En situaciones severas de daños o amenazas, denunciar a las autoridades

- No responder a las provocaciones

- Evitar estar solo/a en aquellos lugares con riesgo o historial de situaciones de riesgo.

- Si se trata de un caso de ciberbullying, cuidar y proteger la privacidad y mantener en soporte físico y/o digital las posibles pruebas de los hechos.

- La víctima debe de hacer saber a los acosadores que la situación le molesta.

10. Búsqueda de fortalezas personales.

Colaboración activa para el desarrollo personal de la víctima

- Desarrollar un comportamiento firme y seguro, para que logre enfrentarse a este tipo de situaciones adversas sin sentir miedo o angustia.



zero QOSO

