

# PROGRAMA CONTRA EL BULLYING:

Manual del docent

“Tots contra el bullying”



### **AUTORS<sup>1</sup>:**

#### **De la universitat de Còrdova:**

Calmaestra, Juan  
Rodríguez-Hidalgo, Antonio Jesús  
Rodríguez-León, Blanca  
Córdoba Alcaide, Francisco  
Vega Gea, Esther  
Moyano Pacheco, Manuel  
Benítez Sillero, Juan de Dios  
Dios Sánchez, Irene  
Pino, Julio

Edició 2020: Fundació Privada Futbol Club Barcelona

© Fundació Privada Futbol Club Barcelona, Barcelona 2020

Aquest programa ha estat finançat pel contracte de recerca art. 83 LOU entre la Fundació FCBarcelona i la Universitat de Còrdova "Barça Antibullying" (Ref. 12017280, IP: Juan Calmaestra).

---

<sup>1</sup> La responsabilitat de la informació i punts de vista establerts en aquest programa recau exclusivament en els autors.

# ÍNDEX

<b>Presentació</b> .....	p.4
<b>La Fundació Barça</b> .....	p.5
<b>Bullying, discriminació i ciberbullying</b> .....	p.8
<b>El fenomen del bullying (assetjament entre iguals)</b> .....	p.8
<b>La discriminació cap a un altre</b> .....	p.11
<b>Noves formes de bullying: el ciberbullying</b> .....	p.13
<b>Programa contra el bullying de la Fundació Barça</b> .....	p.15
<b>Les sessions amb els i les alumnes</b> .....	p.20
<b>Recursos i informació d'interès</b> .....	p.24
<b>Referències</b> .....	p.25

# PRESENTACIÓ

Benvolguda docent, benvolgut docent, et presentem el programa de prevenció de la Fundació Barça, “Contra el Bullying”, realitzat en col·laboració amb un equip multidisciplinari de la Universitat de Còrdova. El programa que et presentem pretén ser útil per a la teva feina del dia a dia. Sabem que, si esteu aplicant aquest programa, o esteu pensant aplicar-lo en el futur, és degut al vostre ferm compromís amb l’educació i la millora de la qualitat de vida dels vostres alumnes, així com amb el foment de la convivència als centres educatius. Simplement volem donar-vos les gràcies; sou el motor de la societat i, com a tal, us reconeixem i us demanem col·laboració per continuar millorant el nostre, vostre, programa de prevenció del bullying.

Abans de començar amb el contingut del programa i donar-vos recomanacions pràctiques sobre la seva implementació, hem destinat alguns capítols a exposar la finalitat de la Fundació Barça i els valors que s’hi promouen, valors universals, compartits per tota la nostra societat.

El segon capítol el dedicarem a una necessària conceptualització dels fenòmens que estem treballant, el bullying, la discriminació i el cyberbullying. Hem de conèixer realment el problema que volem resoldre o no ens hi podrem enfrontar adequadament. El fenomen del bullying, com més endavant aprofundirem, no és un conflicte puntual, mal resolt, entre dos escolars; és un procés social de tot el grup humà que està en aquella classe o en aquell espai en què es manté el problema durant molt temps i que comporta conseqüències greus per a les víctimes, els agressors i la resta de la classe.

Després de l’exposició conceptual entrarem al programa pròpiament dit, explicant en detall les seves bases i aprofundint en la seva aplicació. De la mateixa manera, ens detindrem en el tema de com aplicar les sessions i en uns capítols finals de recursos d’utilitat i informació d’interès.

Estem segurs que el programa us servirà i podreu seguir treballant en la millora de la convivència del vostre alumnat.

# LA FUNDACIÓ BARÇA

La Fundació Barça té com una de les seves línies estratègiques la **prevenció de la violència**. Considerem que l'esport és una eina fonamental per assolir l'erradicació de la violència en totes les seves formes, sobretot en aquelles que afecten la vida de nens, nenes i joves. Una de les formes de violència (tant física com emocional) que major impacte està tenint en el desenvolupament emocional dels infants i joves és el bullying.

La Fundació Barça ha liderat dos informes sobre la prevalença del bullying a Catalunya, que revelen les següents dades:

- 30% dels infants entre 6-12 anys són víctimes de bullying a l'escola
- 1 de 9 pateix bullying dins l'àmbit del futbol formatiu
- El bullying és la principal preocupació dels adolescents, per davant del currículum escolar i les drogues.

Per això, la Fundació Barça està fermament compromesa a sensibilitzar, per mitjà de l'altaveu d'un club de futbol tan important, sobre aquest problema i a contribuir, amb la resta de la societat, a prevenir-lo.

La Fundació Barça parteix de la certitud de que els **infants i adolescents tenen la capacitat de resoldre situacions que els afecten**, si desenvolupem capacitats i habilitats i, junt amb el conjunt de la societat, contribuïm activament en la prevenció del bullying.

## Què fem?

El programa bullying de la Fundació Barça es fonamenta en els següents objectius:

1. Contribuir en la prevenció del bullying a Catalunya a través de projectes i metodologies en l'àmbit escolar i esportiu que utilitzen l'esport com a eina de canvi
2. Sensibilitzar i fomentar la presa de consciència sobre la problemàtica del bullying
3. Incidir pública i políticament per a sumar en la lluita contra el bullying
4. Generar coneixement en la prevenció del bullying a través del esport

Sota aquest plantejament, fins a la data, la Fundació Barça ha portat a terme les següents accions:

### **- Projecte de prevenció del bullying a les escoles**

Projecte adreçat a les escoles de primària on els propis mestres/tutors del centre educatiu promouen l'aprenentatge a *través de la vivència* (jocs cooperatius, de rol, dinàmiques d'expressió,...). El projecte cobreix des de 1er a 6è de primària (cada alumne rep 42 sessions al llarg del cicle de primària).

### **- Projecte de prevenció de bullying a l'esport**

Formació a entrenadors i tècnics esportius, estudiants de ciències d'activitat física, esport, etc. amb l'objectiu que comptin amb eines de prevenció, detecció i estratègies d'actuació per abordar el bullying en l'àmbit esportiu.

### **- Estudis sobre la situació bullying a Catalunya:**

Impuls de diverses recerques que pretenen dimensionar la situació del bullying a Catalunya:

- Dossier de Polítiques públiques entorn el bullying
- Prevalença del bullying a les escoles de primària
- Prevalença del bullying al futbol formatiu
- Estudi de percepció dels adolescents sobre el bullying.

### **- Consell assessor sobre el bullying:**

La Fundació Barça compta amb un grup d'experts multidisciplinars que conformen el Consell assessor sobre bullying. L'objectiu d'aquest Consell és oferir diferents punts de vista de la problemàtica del bullying per tal de disposar d'un millor coneixement i opinions contrastades.

### **- Jornades i Congressos:**

La Fundació Barça organitza espais de debat i generació de coneixement com:

- 1r Simposium #ContraElBullying (març 2017 al FCB)
- 2n Simposium #ContraElBullying (proper 11 juny 2019 al FCB)

## - Campanyes i sensibilització



- Llançament de la campanya #ContraElBullying 2017

<https://www.fcbarcelona.es/es/videos/771564/el-espot-de-la-campana-de-la-fundacion-fc-barcelona-som-tots-contra-el-bullying>



- Vídeo educatiu per a les escoles 2017

<https://fundacio.fcbarcelona.cat/descarregables-bullying>



- Campanya Noves Regles 2019

<https://barcanovesregles.fcbarcelona.cat/fundacio/index.html>



- Vídeo sensibilització per a escoles i xarxes socials ENTRA EN JOC. 2019

<https://fundacio.fcbarcelona.cat/contra-el-bullying>

## - Esdeveniments infantils i familiars:

Sensibilització de la temàtica del bullying als propis infants i famílies de forma lúdica, educativa i positiva a través de dinàmiques i activitats. En aquest sentit, s'ha participat en:

- Ciutat dels Somnis
- Festa de la convivència

# BULLYING, DISCRIMINACIÓ I CIBERBULLYING

Com hem avançat en la presentació, volem detenir-nos breument a definir els pilars bàsics des dels quals partirem per desenvolupar el programa de prevenció del bullying de la Fundació Barça.

## EL FENOMEN DEL BULLYING (ASSETJAMENT ENTRE IGUALS)

El fenomen del bullying, desafortunadament, no és desconegut per a cap persona involucrada amb el sistema educatiu. Però afortunadament tots els problemes de convivència d'un centre educatiu no són deguts al bullying. Existeixen situacions que poden ser un risc per a la convivència molt més generals i menys greus que el bullying. Ortega-Ruiz, Del Rey y Córdoba (2010) assenyalen les següents situacions: conflictes; disruptivitat; indisciplina; i violència escolar; a més d'altres problemes socials com l'escassa participació de les famílies o la desmotivació. Hem de diferenciar clarament aquests problemes del tema central que ens ocupa, el bullying.

Entenem que existeix un problema de bullying quan un alumne o alumna "s'exposa, repetidament i de forma perllongada en el temps, a accions negatives per part d'una o més persones. És una acció negativa quan algú intencionadament causa, o intenta causar, danys o molèsties a algú altre" (Olweus, 1999, p. 10). Per tant, perquè existeixi una situació de bullying s'han de complir tres característiques bàsiques:

**1. Repetició:** una única situació, per molt greu que sigui, a priori, no pot ser considerada com a bullying. Segons la literatura científica, el fenomen d'agressió s'ha de produir amb una freqüència d'almenys una vegada a la setmana.

**2. Intencionalitat:** perquè un cas es pugui considerar com a bullying, l'agressor ha de tenir la intenció de fer mal a la víctima de forma conscient. En els últims temps aquesta accepció està canviant una mica i ja considerem també el punt de vista subjectiu de la víctima que rep les agressions. Això ve donat per l'atribució que fa la víctima d'allò que li està passant, si li ho fan per fer-li mal o si només és una broma, tindrà per a ella unes conseqüències psicològiques o unes altres. Aquestes conseqüències seran molt més greus si interpreta que les accions que rep són per fer-li mal.



**3. Desequilibri de poder:** entre la víctima i l'agressor hi ha d'haver un desequilibri de poder, ja sigui real o pretès, que impedeix que la víctima es pugui defensar fàcilment per si mateixa. Si dos alumnes es barallen diàriament (repetició), tenen intenció de fer-se mal (intencionalitat), però unes vegades un dels implicats "perd menys" que l'altre i d'altres a la inversa, no estarem parlant d'un cas de bullying. És un esdeveniment preocupant que atenta contra la convivència del centre i de l'aula, però no és bullying.

El bullying pot tenir moltes cares i algunes són més fàcilment reconeixibles i identificables que d'altres. Quan parlem de bullying tots pensem en agressions físiques o fins i tot verbals, principalment insults i malnoms malintencionats, però, en ocasions, ens costa veure que la noia que sempre "perd" el seu entrepà o les seves coses o el noi que s'asseu sol a l'hora de l'esbarjo poden ser víctimes de bullying. Hi ha diverses formes de classificar les situacions de bullying, però la classificació de directa i indirecta ens pot ajudar molt a entendre algunes dinàmiques. Les formes directes són les que es fan cara a cara: colpejar, insultar, amenaçar..., formes que poden ser observades per la víctima. Per altra banda, les formes indirectes es fan d'esquena a la víctima: difondre rumors, excloure-la d'un grup, robar-li les pertinences..., formes molt més difícils d'observar per part dels docents, però igualment nocives. Segons un estudi de Save The Children (Sastre et al., 2016), les formes més freqüents de bullying que detecten les víctimes són els insults, tant directes com indirectes, la difusió de rumors i els danys contra la propietat.

A més de saber a través de quines formes es pot manifestar el fenomen del bullying, hem de tenir en compte qui són els participants d'una situació de bullying (veure gràfic 1).



Gràfic 1. Esquema del bullying (Ortega, 2005)

Tradicionalment només tenim en compte l'agressor o els agressors i la víctima o les víctimes. No obstant això, hi ha una sèrie d'actors que tenen un paper molt rellevant, tant perquè es produeixi la situació de bullying com perquè es mantingui.

Estem parlant dels espectadors, rol en què se situen la major part dels i de les alumnes. Els espectadors juguen un paper molt important en el manteniment dels comportaments agressius de les persones que agredeixen. Els espectadors coneixen la situació de bullying, saben qui és l'agressor i qui és la víctima i d'ells depèn, en bona mesura, allò que segueixen fent els agressors i les víctimes. Si no existís el grup d'iguals, no hi hauria situacions de bullying, ja que els alumnes no conviurien de forma sistemàtica els uns amb els altres. Podem determinar almenys tres tipus d'espectadors diferents (Salmavalli et al., 1996). D'una banda, trobem les persones que es posicionen al costat de l'agressor: col·laboradors i reforçadors. Els col·laboradors són alumnes que ajuden d'alguna forma a l'agressor i possibiliten les situacions de violència. Els reforçadors, per la seva banda, són persones que encoratgen o justifiquen el comportament violent de l'agressor o riuen durant les agressions, però que no participen activament en la situació de bullying. Del costat de la víctima trobem els defensors, alumnes que intervenen activament per finalitzar la situació abusiva. Els estudis assenyalen que quan els espectadors assumeixen aquest rol de defensor, la situació de bullying tendeix a remetre més ràpidament.

En l'actualitat es calcula que:

**110.000** escolars  
d'educació secundària dels  
centres públics de l'Estat espanyol  
són víctimes bullying.

(Sastre et al, 2016)



La qual cosa posa de manifest que aquest és un problema real que afecta molts menors a les nostres aules. I la millor forma de fer front a aquest problema és la prevenció.

## LA DISCRIMINACIÓ CAP A UN ALTRE

La discriminació és el tracte diferent i perjudicial que es dona a una persona, grup de persones o institució, perquè es considera diferent a altres semblants.

Quan abordem el problema de la discriminació, solem pensar en situacions en què les accions, com insultar o crear rumors malintencionats cap a aquella persona que es considera diferent, són les formes d'agressió. No obstant això, la discriminació no és tracta només d'accions, sinó també, en gran mesura, d'omissions d'accions. Ignorar la persona que és diferent, fer-li el buit i excloure-la també són comportaments discriminatoris, en moltes ocasions més nocius que les formes anteriors.



Quan la discriminació es produeix entre escolars de forma intencionada, reiterada i sota un desequilibri de poder entre agressor i víctima, es produeix el bullying discriminatori. Aquest bullying està motivat, explícitament o implícitament, en la diferència ètnico-cultural, de sexe, d'orientació sexual, o de discapacitat, entre d'altres. Els agressors s'escuden en qualsevol diferència per justificar les seves agressions. El bullying discriminatori està basat en els prejudicis socials cap a les persones considerades diferents. Aquest bullying discriminatori és una de les principals dificultats per a la inclusió educativa i social de nois i noies diversos (encara que no hem d'oblidar que tots som diversos per unes o altres característiques). Segons les estimacions d'alguns dels nostres estudis, el bullying discriminatori suposa entre el 40 % i el 80 % del total dels casos de bullying.

Com hem comentat, existeixen diferents tipus de bullying discriminatori:

El **bullying sexista** és majoritàriament de caràcter masculista, de nois cap a noies. En l'educació primària es manifesta principalment mitjançant conductes excloents en els jocs. No deixar jugar a una noia a futbol o participar en qualsevol altre joc considerats tradicionalment "de nois" en seria un exemple. En l'últim cicle d'educació primària, coincidint amb el començament de la pubertat, en ocasions es manifesta mitjançant comentaris feridors sobre els atributs sexuals, i fins i tot mitjançant tocaments indesitjats.

El **bullying homòfob** el pateixen les persones homosexuals, bisexuals i heterosexuales a les quals se'ls pressuposen aquestes orientacions sexuals per la seva manera de comportar-se o relacionar-se. Aquest tipus de bullying sol començar a manifestar-se en l'últim cicle d'educació primària, encara que es coneixen casos que s'iniciïn abans.

El **bullying cap a escolars amb NEE o discapacitat** es produeix en gran mesura perquè els agressors aprofiten la deficiència per sotmetre les seves víctimes. S'estima que més del 50 % dels nois i noies amb NEE són víctimes de bullying.

El **bullying racista o ètnico-cultural** té una al·legació explícita o implícita basada en les diferències de color de pell, cultura o procedència.

Tots aquests tipus de bullying discriminatori tenen en comú que es basen en prejudicis socials molt estesos i molt nocius. Genera en les seves víctimes sentiments de diferència i inferioritat, baixa autoestima, rendiment escolar baix i desvinculació de l'escola i les seves activitats. Les víctimes es veuen cada cop més excloses i vulnerables. Fins i tot, en basar-se en prejudicis socials molt estesos, moltes de les víctimes arriben a justificar i a normalitzar el maltractament que pateixen.

## NOVES FORMES DE BULLYING: EL CIBERBULLYING

L'aparició de la tecnologia i el seu ús extensiu ha permès que el fenomen del bullying s'estengui a través de l'ús d'aquests mitjans.

No obstant això, és important tenir en compte que les i els adolescents, nenes i nens de la societat actual són nadius digitals. És a dir, són persones que han nascut quan les tecnologies de la informació ja estaven en funcionament i no comprenen el món sense aquestes tecnologies.

Institut Nacional d'Estadística; INE, 2019

El 2019  
el **89,7%** dels  
menors de 10 i 15 anys  
feia servir l'ordinador



El **92,9%** feia  
servir internet



El **22,3%** nens i  
nenes de 10 anys té a  
la seva disposició un  
telèfon mòbil



Percentatge que va ascendint a  
mesura que son més grans:

11 anys = 38,1 %  
12 anys = 63,9 %  
13 anys = 84 %  
14 anys = 92,5 %  
15 anys = 93,8 %



Segons les nostres dades, gairebé el 50% dels alumnes de primària que ha participat en la nostra recerca considera que tenen el seu propi telèfon mòbil (Calmaestra et al., en preparació).

Això significa que no podem ni hem de demonitzar la tecnologia, ja que és part activa i important de les nostres vides i de les vides dels menors. No obstant això, sí que podem i hem d'ajudar-los a usar-la de la forma més segura possible.

Podem definir el ciberbullying com “una agressió intencionada, per part d’un grup o un individu, usant formes electròniques de contacte, repetides vegades a una víctima que no pot defensar-se fàcilment per si mateixa” (Smith et al., 2008). És per això que el ciberbullying comparteix amb el bullying algunes de les característiques que hem esmentat. La repetició, la intencionalitat i el desequilibri de poder. A aquestes característiques hem de sumar-hi l’anonimat i la publicitat que ofereixen les xarxes socials (Dehue et al., 2008; Ortega et al., 2008; Smith et al., 2008).

El fet que la situació es doni a través d’una pantalla genera dues situacions particulars. Primer que la víctima no sempre sap qui són els seus agressors. Segon, l’agressió pot repetir-se un nombre il·limitat de vegades. Fins i tot encara que només hi hagi una situació d’agressió, com pujar un sol vídeo denigrant, es pot repetir infinites vegades o que molts usuaris el comentin. Cada repetició o cada comentari podria considerar-se com una nova agressió. En el ciberbullying hem de tenir en compte que l’agressió pot produir-se en qualsevol moment del dia i en qualsevol dia de la setmana, inclosos períodes de vacances i que el nombre d’espectadors pot tendir a l’infinit.

Un dels problemes més complicats de resoldre en el ciberbullying és que és virtualment impossible eliminar contingut d’internet. Amb la qual cosa, encara que s’aconsegueix que la situació de ciberbullying s’acabi, es podria reactivar fàcilment amb els continguts ja existents a les xarxes socials. Aquesta situació fa que la persistència en el temps de la situació d’agressió sigui molt més extensa que en el bullying. Un altre dels problemes importants és la “invisibilitat”. Els agressors no han de ser al mateix espai físic que la seva víctima per fer-li mal. No veuen les seves reaccions immediates ni les seves emocions. A més, és molt difícil que els docents detectin aquest tipus de situacions ja que succeeixen en espais privats dels menors com els seus telèfons mòbils o les seves xarxes socials a les quals rares vegades conviden els seus professors.

El fenomen del ciberbullying no està tan estès, però segons l’estudi de Save The Children:



**82.000** escolars de  
12 i 16 anys escolaritzats en  
centres públics estan patint  
aquest tipus de bullying.



El **6,9%** de  
la població  
[Sastre et al., 2016].

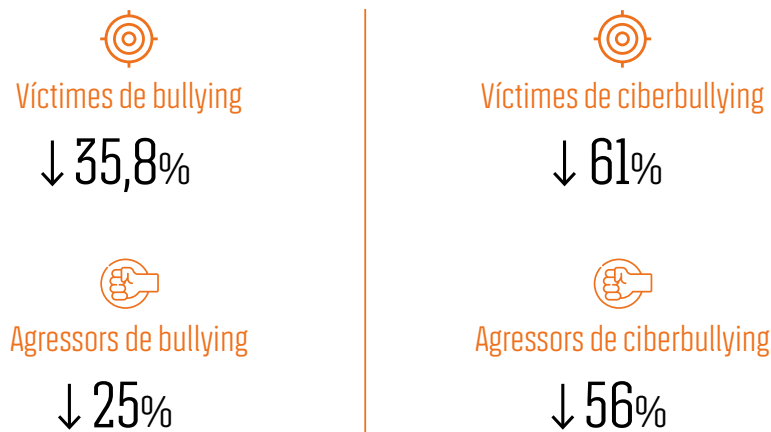
Aquest fenomen, que podem pensar que només es dona a la secundària, s’ha constatat que es produeix a 5è i 6è de primària, en un percentatge semblant, encara que una mica inferior, que el bullying tradicional. Els estudis apunten al fet que existeix un alt solapament entre el bullying i el ciberbullying. Solapament que s’ha anat incrementant en els darrers anys. Segons les nostres dades, des de 3r de primària ja es poden detectar els primers casos de ciberbullying, encara que en un percentatge molt minoritari.

# PROGRAMA CONTRA EL BULLYING DE LA FUNDACIÓ BARÇA

Abans de començar, volem incidir en la conveniència d'iniciar l'aplicació del programa amb un estudi d'un test previ del nivell actual de convivència a les nostres aules, fent especial èmfasi en situacions de bullying, discriminació i ciberbullying. Us recomanem el segon trimestre per aplicar el programa, ja que l'alumnat ha tingut temps suficient per interaccionar i és un moment del curs en el qual generalment els docents no estem tan sobrecarregats.

El Programa contra el bullying de la Fundació Barça és un programa basat en l'evidència científica, la qual cosa indica que se n'ha avaluat i demostrat els efectes positius en la reducció de les taxes de bullying.

En l'estudi pilot, si comparem les dades dels centres que han realitzat el programa enfront dels centres que no l'han realitzat (Calmaestra et al., en preparació), s'han reduït les taxes de víctimes de bullying en:



De la mateixa manera, el programa ha seguit l'aportació de diferents autors i hi inclou aquells elements que s'han analitzat als millors programes contra el bullying (Evans et al., 2014). Ens referim a un enfocament de prevenció global; normes de classe contra el bullying; involucració dels pares; establir un protocol contra el bullying; campanyes visibles contra el bullying; una suficient intensitat de la implementació (més de 20 hores); l'existència de materials curriculars; activitats basades en vídeos o ordinadors; implicació dels espectadors; formació i manual de professors; millorar la vigilància de l'hora de l'esbarjo i les assemblees contra el bullying a tota l'escola.

Vegem en **PRIMER LLOC** els elements que venen incorporats com a part substancial al programa, per posteriorment veure en què són rellevants i poden ajudar al centre educatiu a aconseguir millors resultats.

Pel que fa a l'existència de campanyes visibles antibullying al centre i en els mitjans, el programa contra el bullying de la Fundació Barça compta amb un cartell que podeu descarregar-vos a través de la web de la Fundació Barça i que servirà com a campanya contra el bullying al centre. Aquest cartell té un missatge potent i hi apareixen esportistes de primer nivell del FC Barcelona. Us recomanem que situeu els materials en zones de trànsit dels menors i dels familiars perquè tots els membres de la comunitat educativa siguin conscients que estem en un centre que lluita contra el bullying. A més, tot el material que genereu en les sessions d'educació artística, de les quals parlarem més endavant, el podeu usar com a campanyes contra el bullying dissenyades pels vostres propis escolars.

Com hem comentat, els autors ens assenyalen que hi ha d'haver un nombre suficient de sessions de treball amb els alumnes, les recerques assenyalen que serien necessàries més de 20 sessions de treball. Un alumne o una alumna que comenci el Programa contra el bullying a 1r de primària, rebrà un total de 42 sessions (7 per curs) sobre prevenció del bullying, sense arribar a sobrecarregar cap curs amb moltes sessions de treball.

També es posa de manifest la importància que compteu amb materials curriculars per poder treballar la prevenció del bullying a les aules. El programa de la Fundació Barça a més connecta el contingut curricular del curs dels nens amb el tipus d'activitats que desenvolupen, d'aquesta manera, al mateix temps que apliqueu el programa, abordeu continguts curriculars propis de l'etapa. Aquests materials curriculars es complementen amb materials per a vosaltres: la formació, les lectures que us proposem i aquest manual.

Les recerques assenyalen que el treball amb els espectadors és fonamental i és un dels pilars del programa de la Fundació Barça. Volem que la major part dels i les alumnes que realitzin el programa es converteixin en defensors dels seus iguals i no permetin situacions de bullying a classe.

Els teòrics coincideixen que la participació dels pares és fonamental perquè els programes de prevenció del bullying tinguin l'efecte desitjat, però no és fàcil que totes les famílies vinguin a l'escola per rebre formació, per això hem ideat formes d'arribar a les seves cases. A la web de la Fundació Barça, podeu descarregar un díptic informatiu per fer-lo arribar a les famílies en format digital o paper. De la mateixa manera també podeu organitzar una xerrada per als pares abordant els temes que es treballen en aquest manual i en la formació en línia.

Hem dissenyat el programa perquè els docents tingueu al vostre abast totes aquestes aportacions i no hagueu de complementar-les amb altres materials o dissenys. No obstant això, hi ha altres elements que seran un gran suport al programa de prevenció, i que podeu incloure de forma més explícita (el programa els recull de forma transversal):



Des de fa alguns anys es va establir el que s'ha denominat "whole-school policy"; un enfocament que va més enllà de la mera aplicació d'unes sessions de treball amb l'alumnat, encara que també requereix del desenvolupament d'unitats específiques que abordin el problema.

L'enfocament de prevenció global contra el bullying vol dir que tots els membres de la comunitat educativa han de ser sensibles a aquesta realitat i saber actuar des de les seves diverses funcions.

Entre tots hem d'aconseguir tenir un centre lliure de bullying. Per això és molt important, i us sol·licitem encariadament que seguiu aquesta indicació, que tingueu un responsable o coordinador del programa de prevenció de bullying al vostre centre educatiu. Aquest coordinador s'encarregarà de dinamitzar i animar els companys per a la consecució del programa. També és rellevant que formeu la resta del personal del centre: personal d'administració i serveis, personal de menjador, monitors d'autobús... per tenir una visió més àmplia d'aquest concepte de prevenció global.

En **SEGON LLOC**, seria convenient tenir visibles les normes de la classe entre les quals s'hi incloquin mesures concretes contra el bullying. És important que aquestes normes estiguin consensuades amb els alumnes, estiguin enunciadades en positiu i que, al costat, hi aparegui la conseqüència educativa si no s'apliquen i la motivació de les normes. Segons Ortega et al. (2018) s'han d'establir poques normes, però dialogades, consensuades, clares i oportunes. Les normes d'aula s'hauran de redactar de forma democràtica entre l'alumnat i el docent. Es redactaran sempre evitant l'ús de la negació, tendint a un plantejament positiu, ja que les normes són una necessitat per al benestar del grup classe en el seu conjunt i no una imposició arbitrària o alienant. Les nostres normes d'aula han de ser concebudes com una eina per garantir la bona convivència.

Per exemple, en lloc d'utilitzar "no crideu", la nostra norma seria "parlem baixet".

Així mateix, quan s'infringeixi alguna de les nostres normes, la conseqüència educativa associada haurà de ser constructiva i estarà directament relacionada amb la infracció.

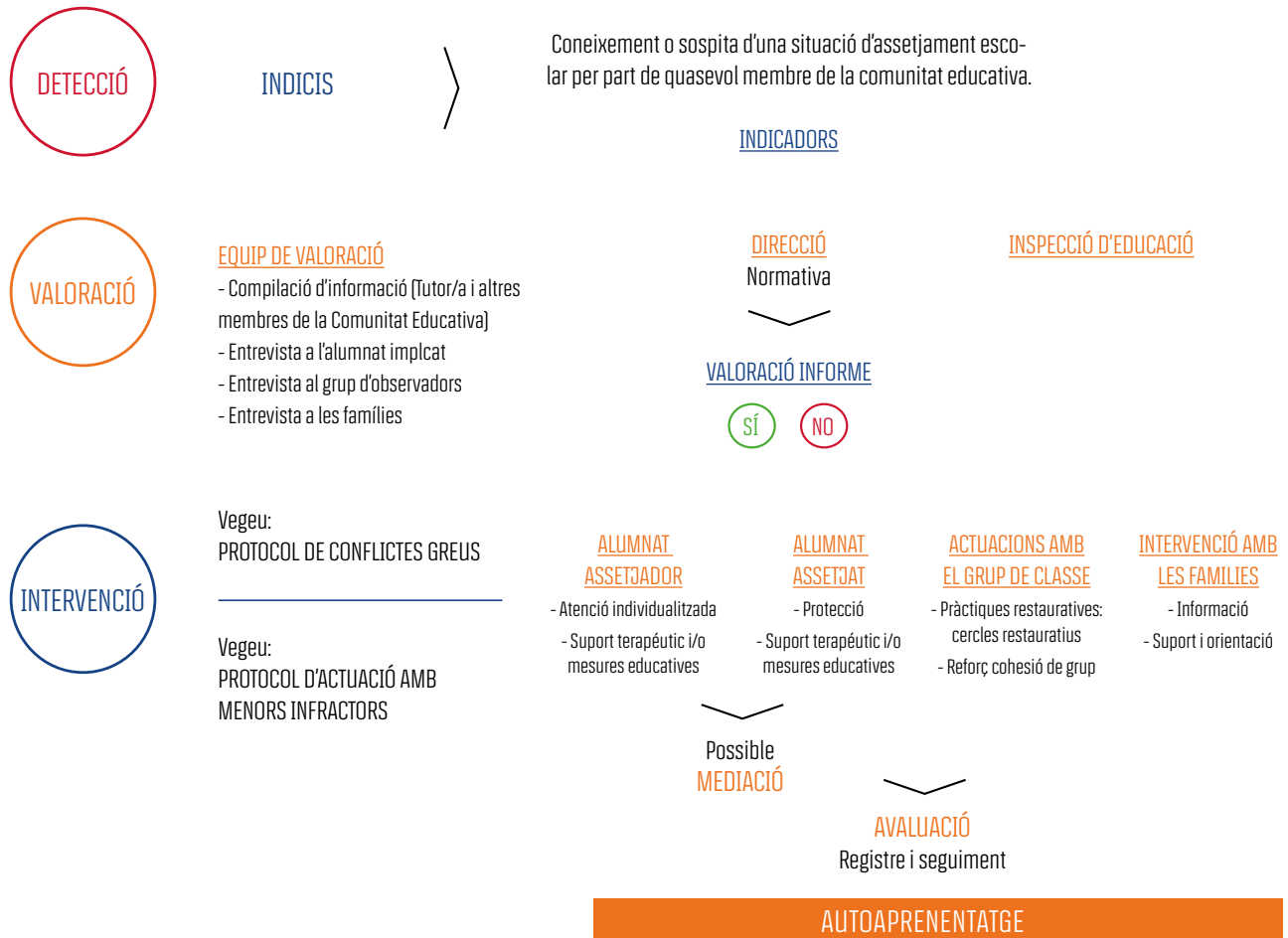
Per exemple, "Li he prèss la cadira al company" estarà associat a "Col·loqueu les cadires de tots i totes en acabar la classe".

Aquestes conseqüències es redactaran de la mateixa manera que les normes (democràticament). Tant les normes com les seves conseqüències s'exposaran a l'aula de forma visual i accessible a l'alumnat, amb l'objectiu de facilitar-ne la identificació, així com l'associació ràpida de conducta-conseqüència.

De la mateixa manera, és molt important saber què fer quan detectem un cas bullying. Afortunadament tots els territoris compten amb un protocol d'acció en aquests casos. Tots els protocols que hem consultat s'inicien en el mateix punt, amb la sospita de qualsevol membre de la comunitat educativa de l'existència d'un possible cas de bullying. No hem d'esperar a una confirmació de bullying, sinó que s'inicia davant d'un possible cas. A partir d'aquest moment es posa

en pràctica tot el procediment que busca garantir la integritat de tots els implicats i trencar la dinàmica del bullying. Als enllaços us deixem un vincle al protocol de bullying de la Generalitat de Catalunya i un diagrama del protocol.

### DIAGRAMA DEL PROTOCOL



De la mateixa manera, és important vigilar els espais sensibles com l'esbarjo, els serveis o els canvis de classe. Si sabem que en una aula s'estan produint possibles conductes de bullying seria bo no deixar aquesta aula desatesa i que un professor no se'n vagi fins que no arribi l'altre. Altres mesures podrien ser comptar amb alumnes ajudants que ens comuniquin, anònimament si ho desitgen, situacions de bullying allà on no podem observar-les nosaltres mateixos.

Una altra forma d'assabentar-nos i escoltar els menors és organitzar assemblees amb ells, una vegada per setmana, en la qual puguin expressar els seus problemes, suggeriments o felicitacions sobre el col·legi. Fins i tot es pot organitzar una vegada per trimestre una gran assemblea de representants dels diferents cursos per parlar entre tota la comunitat educativa.

És convenient, de forma complementària a l'anterior, crear una bústia física o virtual en la qual els alumnes des de l'anonimat puguin trencar la llei del silenci sense por a represàlies. Pot ser una bústia situada en un lloc discret o en el qual demanem a tots els alumnes que hi dipositin

un text sobre la convivència al centre. Això ens ajudarà molt a detectar situacions que poden romandre ocultes molt temps. L'assemblea d'aula es realitzarà almenys quinzenalment, mentre que l'assemblea a nivell de centre escolar (que estarà composta per un o dos representants de cada classe) es durà a terme una vegada cada trimestre. La periodicitat és necessària per tal de garantir que l'alumnat assimili aquesta activitat com a part de la seva rutina, així com per normalitzar les conductes que s'hi donen.



Es recomana utilitzar una distribució diferent a la de l'aula ordinària, si pot ser en cercle, de manera que puguem mirar als ulls a tots els nostres companys i companyes. També és convenient que el docent se situï a la mateixa alçada que l'alumnat, i que eviti interposar barreres de mobles o arquitectòniques entre ell o ella i l'alumnat. Es tracta de crear un clima de confiança, distès, i per tant com més propers ens sentim els uns dels altres millor.

Podem iniciar l'assemblea utilitzant alguna activitat una mica més estructurada per trencar el gel, com pot ser "el cabdell". Utilitzem un cabdell de llana que anirem passant a cada company i companya, en atrapar el cabdell expressarem alguna cosa amb la qual no estem contents o contentes i com ho canviaríem, subjectem el fil del cabdell i tornem a llançar-lo a la següent persona, fins que hagi passat per tots i totes i hàgim format una teranyina d'idees.

Una vegada trencat el gel, el nostre paper com a docents és analitzar aquesta pluja d'idees per tractar de descobrir possibles rols i conflictes encoberts, de manera que dirigirem el debat de forma subtil cap a aquests possibles senyals d'alerta que hàgim descobert.

Podem utilitzar preguntes com: **t'has sentit alguna vegada així...? Què fas quan...?**

Procurarem en tot moment que el to utilitzat per expressar-nos sigui l'adequat, que no es donin situacions d'acusació o assenyalament, sinó de crítica constructiva. És el moment ideal per fomentar l'ús d'un llenguatge assertiu i positiu, ja que és la clau no només per a la resolució de conflictes, sinó per a la seva prevenció.

Una altra eina de gran utilitat és la "Bústia". Tot i que intentarem tenir el millor dels climes de participació i expressió a l'assemblea, és molt possible que alguns o algunes alumnes, ja sigui per tenir una personalitat més introvertida o per por, no arribin a reflectir el que senten realment. Per trencar amb aquest silenci i donar espai a la individualitat i la confidencialitat, posarem a la seva disposició una bústia on puguin enviar qualsevol missatge al tutor o tutora sense que aparegui qui n'és l'emissor o emissora.

# LES SESSIONS AMB ELS I LES ALUMNES

El programa complet requereix un total de 9 sessions de classe, distribuïdes de la següent forma:

- **1 per al test previ:** es podrà fer en qualsevol hora de classe, però sempre abans de començar a parlar amb l'alumnat del programa
- **7 sessions d'aplicació del programa:** 3 de tutoria, 3 d'educació física i una última d'educació artística. Recomanem aplicar durant la mateixa setmana una sessió de tutoria i una sessió d'educació física. És a dir, l'aplicació del programa pot durar al voltant d'un mes. Alguns docents ens han assenyalat que han necessitat doblar el temps de la sessió a causa que han sorgit debats o situacions que no han permès complir els temps previstos de cada activitat. Ho assenyalen en aquest apartat perquè els docents puguin planificar una aplicació temporal del programa més flexible.
- **1 pel test posterior:** la mateixa prova que tornarem a passar als mateixos alumnes, d'aquesta forma podrem conèixer l'evolució del fenomen entre els nostres alumnes. Recomanem deixar dos mesos aproximadament entre l'última sessió, la d'educació artística i el test posterior.

El programa està dissenyat amb un currículum en espiral, adaptat a cadascun dels nivells de primària, per la qual cosa el podeu aplicar, i així ho recomanem, en tots els nivells al mateix temps i incloure'l a la vostra planificació durant molts cursos acadèmics. El programa també té la particularitat que el podreu anar adaptant al canvi dels temps i a l'aparició de noves formes d'interacció entre els menors.

Les sessions segueixen un mateix patró de treball, és una seqüència d'activitats que s'ha aplicat des de fa temps i està funcionant molt bé. En total hi ha 42 sessions diferents de treball, 7 per a cadascun dels cursos de primària. Aquestes sessions estan adaptades al moment psicoevolutiu dels menors i connecten amb els continguts curriculars que s'han de treballar en cada nivell educatiu. En el seu disseny, a més de professors universitaris, hi ha participat orientadors escolars de primària i mestres de primària, per la qual cosa teniu davant de vosaltres un material fet per docents per a docents en el qual l'esport i l'educació física són pilars fonamentals.

Totes les sessions comencen amb un text breu en què justifiquem la necessitat d'aquesta sessió concreta en aquest curs concret, a més d'aportar contingut teòric que el docent ha de conèixer abans de treballar la sessió amb el seu alumnat.

Posteriorment us plantejarem 3-5 objectius per treballar durant aquesta sessió, alguns d'ells es repetiran en cursos anteriors o inferiors adaptats al nivell.

A continuació, us fem un llistat de materials que necessitareu per aplicar la sessió, especialment important per a les sessions d'educació física ja que us enumerem el material que cal preparar.

El següent punt és el desenvolupament propi de la sessió, totes les sessions comencen amb un disparador, el moment que hem anomenat "ens situem"; és un conte, una situació, una història, un vídeo... en resum un recurs que ens permeti posicionar a l'alumnat cap al contingut que volem treballar. És molt important que aquest disparador s'entengui correctament per la qual cosa en moltes ocasions us proposem preguntes per a l'alumnat, emfatitzant els continguts clau.

A continuació ens posem a treballar, generalment en grups de 3-5 alumnes. Us recomanem que aquests grups no siguin sempre els mateixos i fins i tot que siguin aleatoris; una forma de fer grups ràpidament és numerar els alumnes de la classe amb tants nombres com grups volem fer, per exemple si tenim 25 alumnes i volem grups de 5, numerarem als nois i les noies 1, 2, 3, 4 i 5, i després els demanarem que s'uneixin en un grup els uns, en un altre grups els dos i així successivament. Per evitar que els alumnes es posicionin de forma estratègica per caure amb els seus amics, us suggerim que, en ocasions, a l'hora de numerar canvieu l'ordre dels nombres per a cada bloc de 5 alumnes, 2, 5, 3, 1, 4 per exemple, després 4, 3, 2, 1, 5...

En educació física aquestes sessions solen ser jocs i ho anomenarem "entrem en acció". Cada joc té una dinàmica pròpia i una reflexió que en ocasions fem abans de canviar de joc o la fem al final de tot.

Hem dissenyat diverses dinàmiques de treball en petits grups per evitar la monotonia i la desmotivació de l'alumnat.

Compartir les nostres experiències és una nova fase de la sessió i consisteix generalment a posar en comú el treball dels petits grups en el gran grup. Molts docents que han volgut aprofundir molt en els continguts de les sessions ens han comentat que han necessitat dues hores de classe per abordar una sessió de treball. Si no podeu invertir més temps en el programa, aquesta és la part "sacrificable" de les sessions, és a dir, la que recomanem retallar si no podeu desenvolupar la sessió completament.

És important deixar almenys 5 minuts per a la part final de la sessió: Què he après? En aquesta part el docent pot fer un resum els punts més importants de la sessió i en ocasions, especialment a les tutories, demanem que els alumnes plasmin allò que han après durant la sessió perquè ho guardin en un portafolis o carpeta amb els continguts del programa contra el bullying de la Fundació Barça. Aquest material serà de vital importància per a la sessió d'educació artística en la qual fent servir diferents tècniques d'expressió artística els alumnes plasmen en un recurs

artístic l'après en les sis sessions anteriors. Per a aquesta sessió d'expressió artística us proposem una tècnica, però el docent pot optar per una altra, el que és important és que es generi un producte artístic final del treball anterior que serveixi de material de prevenció del bullying per al centre.

Una altra peculiaritat del programa que el fa molt adaptable són els seus annexos, material que es lliura a l'alumnat en algunes sessions i que pot ser modificable pels docents per adaptar-lo a la realitat del seu centre. Us reconeixem com el que sou, professionals de l'educació, per això ningú millor que vosaltres per saber què activarà el vostre grup d'alumnes. Sabeu que cada centre és un món i que el que és alguna cosa intranscendent per a un centre és quelcom molt greu per a un altre. Nosaltres desconeixem aquesta realitat, per això us demanem ajuda com a experts per adaptar els nostres/vostres materials. Important: canvieu els noms dels protagonistes de les diferents històries perquè cap coincideixi amb noms de nois o noies de la vostra classe.

No és adequat que se sentin tan identificats amb la història o que els companys els assenyalin per aquest motiu. Una vegada mostrada l'estructura general del programa vegem les particularitats de cadascun dels nivells. Com hem comentat, treballem els continguts en espiral i adaptats al moment psicoevolutiu dels nens.

### 1r de primària

Es treballa el reconeixement d'emocions pròpies i alienes, el foment de l'autoestima i s'introdueix el concepte de bullying amb un conte en què el protagonista és víctima de bullying per part dels seus companys.

### 2n de primària

Apliquem els mateixos continguts, incloent-hi la gestió de les emocions, una vegada conegudes a 1r, i comencem amb activitats destinades a la cohesió de grup.

### 3r de primària

Canviem de cicle, els nens i les nenes són més madurs psicoevolutivament i comencem amb variables psicològiques importants com l'empatia i la resiliència, sense oblidar el concepte de bullying en el seu vessant discriminatori. En aquest curs comencem a subratllar el rol del defensor i la importància que té el grup d'iguals per aturar situacions injustes.

### 4t de primària

Continuem amb aquests constructes psicològics amb un major nivell de complexitat. A més, hi incloem una sessió sobre l'ús de les xarxes socials, enfocada a la seguretat TIC. Incloure aquesta sessió en aquest moment respon a una demanda dels docents que consideraven que, ja en aquestes edats, els estudiants necessitaven treballar aquests continguts.

## 5è de primària

Aprofundim en el món virtual, incloent-hi sessions que aborden el ciberespai, l'empatia digital i la resiliència, sense deixar de focalitzar-nos en el bullying i el cyberbullying; a més a més, també es treballen els rols d'agressor i de víctima..

## 6è de primària

Emfatitzem l'ús segur i correcte de les xarxes socials a més dels continguts anteriors. Per primera vegada hi incloem unes pinzellades de Grooming. El Grooming podríem definir-lo de manera senzilla com a pederàstia en línia. És un terme que no usarem explícitament en les sessions amb els menors, però és important que el docent en sigui conscient. De la mateixa manera, hem de donar eines als preadolescents per prevenir-lo, com per exemple insistint que mai es comuniquin a través d'internet amb persones que no coneguin físicament.

A continuació, exposem algunes recomanacions útils per abordar les diferents sessions de treball, agrupades per cicles educatius.

**A 1r i 2n de primària** les sessions de tutoria i d'educació física estan íntimament relacionades. D'aquesta forma, dos docents treballen de forma paral·lela els mateixos objectius. Fins i tot la justificació teòrica de les sessions és idèntica perquè tots dos docents coneguin els mateixos continguts teòrics. És important assenyalar que primer hem de desenvolupar la sessió de tutoria i després la d'educació física. Com en totes les sessions de treball, la sessió d'expressió artística serà l'última.

**A 3r i 4t de primària** es treballa d'una forma més independent les sessions d'educació física i de tutoria, fins i tot algunes d'elles les dividim en dues sessions de treball diferents. En aquestes sessions la modificació dels annexos per part dels docents és molt important, ja que no hem de permetre que puguin identificar algun dels nostres alumnes amb la història que proposem. A 4t de primària, com hem comentat abans, hi incloem la sessió "no t'enxarxis a les xarxes". El docent no ha de sentir temor en aplicar-la per inseguretat amb les TIC, encara que l'alumnat conegui més que els docents sobre tecnologia, els docents tenim més raciocini que ells i els podem orientar. La recomanació que us fem és que tot el tema virtual ho porteu al plànol físic. Per exemple, acceptar un desconegut a la xarxa social és com si anem pel carrer, se'ns acosta un desconegut, ens diu que vol ser el nostre amic, li diem que sí, el portem a casa nostra, li presentem els nostres amics i li mostrem tots els nostres gustos. Aquest fet causarà sorpresa en els alumnes i ens diran que mai farien això, en aquest moment el docent intervé i els fa reflexionar sobre que això és exactament el que fem quan acceptem a un desconegut a les xarxes socials virtuals.

**A 5è i 6è de primària** seguim amb la metodologia anterior i posem més èmfasi a les tecnologies. Utilitzem la mateixa recomanació que abans, el docent posa el sentit comú i l'alumnat el coneixement de les tecnologies.

A aquestes edats els alumnes ja tenen més força física que en els cursos anteriors, per la qual cosa és molt important que emfatitzem que no pot haver-hi contactes violents en les sessions d'educació física.

# Recursos i informació d'interès



*Protocol de prevenció, detecció i intervenció davant l'assetjament i el ciberassetjament entre iguals.* Departament d'Educació, Generalitat de Catalunya.

<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/assetjament-ciberassetjament-entre-iguals/index.html>



Informació del Programa Contra el Bullying de la Fundació Barça

<https://fundacio.fcbarcelona.cat/programa-contra-el-bullying-escoles>



Recursos del Programa Contra el Bullying de la Fundació Barça

<https://fundacion.fcbarcelona.es/descarregables-bullying>

**Rodríguez Hidalgo, A. J. y Ortega Ruiz, R. (Eds.) (2017).** *Acoso escolar, ciberacoso y discriminación: Educar en diversidad y convivencia.* Madrid: Los Libros de la Catarata.

**Córdoba, F., Ortega-Ruiz, R. y Nail-Kroyer, O. (Eds.) (2016).** *Gestión de la convivencia y afrontamiento de la conflictividad escolar y el bullying.* Santiago de Chile: RIL Editores.

**Ortega-Ruiz, R. y Zych, I. (Eds.) (2016).** *Convivencia escolar: manual para docentes.* Madrid: Grupo 5.



**Sastre, A., Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C. y Ubrich, T. (2016).** *Yo a eso no juego: Bullying y Cyberbullying en la infancia.* Save The Children.

<https://www.savethechildren.es/publicaciones/yo-eso-no-juego>



# Referències

**Evans, C. B. R., Fraser, M. W., & Cotter, K. L. (2014).** *The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review.* *Aggression and Violent Behavior, 19*(5), 532–544.



<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178914000743?via%3Dihub>

**Institut Nacional d'Estadística, INE (2019).** *Nota de Prensa: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, Año 2019.*



Extret de [https://www.ine.es/prensa/tich\\_2019.pdf](https://www.ine.es/prensa/tich_2019.pdf)

**Olweus, D. (1999).** Sweden. En P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano y P. Slee (Eds.). *The Nature of School Bullying: A cross-national Perspective* (pp. 7-27). London: Routledge

**Ortega, R., Del Rey, R., Córdoba, F. y Romera, E. (2008).** *10 ideas clave: Disciplina y gestión de la Convivencia.* Barcelona: Graó

**Ortega-Ruiz, R. (2005).** *Programas de prevención con el alumnado.* En J. Sanmartín (Ed.), *Violencia y Escuela* (pp. 139–150). Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.

**Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R. y Córdoba, F. (2010).** Construir la convivencia para prevenir la violencia: Un Modelo Ecológico. En R. Ortega-Ruiz (coord.), *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar* (pp. 299-320). Madrid: Alianza Editorial.

**Sastre, A., Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C. y Ubrich, T. (2016).** *Yo a eso no juego: Bullying y Cyberbullying en la infancia.* Madrid: Save The Children.

**Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. y Tippett, N. (2008).** *Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils.* *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 49*(4), 376-385.