

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
Y JUSTIFICACIÓN

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El presente trabajo parte de la necesidad de actuar ante los problemas de bullying y cyberbullying que son algunas de las problemáticas sociales que más repercusión han tenido en nuestra sociedad actualmente y a lo largo de la historia educativa; esto se debe a la magnitud de sus consecuencias, asimismo, la demanda de mayor atención con la finalidad de prevenir en nuestros adolescentes alteraciones en su conducta, el estado de ánimo, rendimiento académico y otras consecuencias que acarrearán éstas.

El bullying o acoso escolar es toda intimidación o agresión física, psicológica o sexual contra una persona en edad escolar en forma reiterada de manera tal que causa daño, temor y/o tristeza en la víctima o en un grupo de víctimas. (OMS. ONG International Bullying Sin Fronteras, 2018)

El Cyberbullying consiste en utilizar las TIC, principalmente Internet (correo electrónico, chat, páginas web o blogs, videojuegos on-line) y el teléfono móvil para ejercer el acoso psicológico entre iguales (Garaigordobil, 2013, p. 15).

Según datos a nivel internacional, con los más de 40 millones de alumnos de nivel primario y secundario en México, el sufrimiento cotidiano lo padecen unos 28 millones de niños y adolescentes, una cifra que da vértigo y que equivale a toda la población de Portugal, Bélgica, Uruguay y Chile juntos. El nivel aludido de bullying coloca a México en primer lugar a nivel mundial en casos de bullying o acoso escolar donde 7 de cada 10 niños y adolescentes sufren todos los días algún tipo de acoso. Seguido por los Estados Unidos de América y China. En los Estados Unidos de América la estadística muestra que seis de cada diez niños y jóvenes padecen bullying con especial énfasis en los niños de ascendencia hispana. (Bullying Sin Fronteras, 2019)

Un 6,9% de los estudiantes españoles dice haber sufrido ciberacoso durante los últimos dos meses, según la cifra difundida por Unicef en su campaña digital con motivo del Día Mundial de Internet Segura. Las cifras anteriormente mencionadas de Unicef proceden de Save The Children. Según un estudio titulado 'Yo a eso no juego', un 6,9% de los alumnos reconoció haber sufrido acoso escolar durante los últimos dos meses previos al estudio. Un 3,3% reconoció haber formado parte

de los ciberagresores. Encabezan estas cifras las chicas, con una diferencia de poco más del 2% respecto a los chicos. (Epdata, 2019)

De acuerdo a datos a nivel nacional, el acoso escolar campea en los recintos educativos fiscales y particulares. De acuerdo con un estudio realizado en julio de 2014 por el Ministerio de Educación en 252 unidades educativas rurales y urbanas de Bolivia, 5 de cada 10 estudiantes han sido víctimas de algún tipo de violencia dentro de la comunidad educativa y algunas de las situaciones de discriminación entre compañeros son por razones de estatus o posición económica. (Campos, 2017)

En Bolivia, un 30% de los estudiantes es víctima de acoso escolar de manera directa y el 60% de los alumnos que ve esta situación no denuncia ni defiende a sus compañeros, esto según un reporte brindado por la Defensoría del Pueblo, en 2015. Ese mismo año, Visión Mundial, reportaba que en Bolivia se reportaron más de 1.000 casos de acoso escolar. Según esos informes, los índices más altos de violencia verbal se registran en Chuquisaca con el 84%; Cochabamba con el 70% y Tarija con 68%. La violencia social, marginación y exclusión se registraba fuertemente en Oruro (91%), Chuquisaca (74%), Cochabamba y Beni (54%). La violencia física presentaba altos índices en Chuquisaca (64%); Potosí (53%) y Tarija (51%). (El País, 2017)

Otros datos del estudio revelan que un 90% de los estudiantes de secundaria perciben la existencia del bullying en sus establecimientos y que los lugares donde ocurre son en las aulas, ante la ausencia de los profesores, los corredores, canchas, baños e ingreso al colegio. El 9% de los estudiantes reconoce que existe bullying hacia las mujeres (burlas) por los cambios físicos durante la etapa de la adolescencia. (Chávez, 2019)

A escala nacional, se estima que el 80% de los jóvenes padecieron de alguna forma de cyberbullying, que los oprime a través del uso de medios digitales (redes sociales, chats, mensajes de texto y otros). La directora de la organización Voces Vitales, Karen Flores Palacios, informó que, según encuesta realizada en 2017, el 80% de los jóvenes es víctima de cyberbullying o acoso cibernético, y consideró que es una tendencia que está en ascenso. Señaló que WhatsApp y Facebook son las redes sociales más utilizadas con este fin, y que las chicas son las que más lo sufren. (Veliz, 2018)

Según datos a nivel local, en 2012, el término bullying se comenzó a escuchar en Tarija, gracias a un estudio que había realizado el hermano Manuel Fariñas y que reveló una realidad que se vivía en esta parte del país. Empero, quedaba claro que el acoso en las unidades educativas era una realidad. Hoy, 1.800 días después, esta situación no ha desaparecido y el bullying sigue creciendo, tanto que, en los primeros cinco meses del año 2017, 40 denuncias de acoso escolar fueron recibidas. Este dato se extrae de un reporte brindado por el jefe de prevención de la Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno Municipal de Tarija, Ricardo Torrejón. Expresa que llama la atención la cifra, puesto que es mayor a la registrada en 2016. (El País, 2017)

Asimismo, a pedido de una solicitud dirigida a la Jefa de la Unidad de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia del Gobierno Municipal de Tarija, Dr. Carolina Ortiz, se obtuvo información que tan solo en los primeros meses del 2020 se recibieron 15 denuncias. Expresa que muchos casos no son denunciados y que esto dificulta una intervención oportuna.

Con base a lo argumentado, se considera importante elaborar una propuesta de un programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying dirigido a estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija, debido al incremento de estas problemáticas y con el fin de que en un futuro instituciones o profesionales puedan trabajar para prevenirlas y así mejorar la convivencia y el bienestar de los estudiantes.

No obstante, a partir de la pandemia del COVID-19 o Coronavirus en todo el mundo y considerando la posibilidad de que de aquí en adelante muchas de las actividades que normalmente se desempeñaban de forma presencial como la actividad académica, ahora se realicen por plataformas digitales, este programa de diagnóstico y prevención fue diseñado para ser llevado a cabo por medios virtuales, esto con el fin de preservar la bioseguridad de los estudiantes como del personal que lo aplique.

Posterior a la presentación de las problemáticas y buscando un cambio en las mismas, se plantea la realización de la siguiente investigación propositiva:

ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DE UN PROGRAMA VIRTUAL DE DIAGNÓSTICO Y PREVENCIÓN DE BULLYING Y CYBERBULLYING DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA CIUDAD DE TARIJA.

1.2. Justificación

El bullying llamado también acoso escolar y ahora presente de igual manera el cyberbullying o acoso cibernético debido al desarrollo de las tecnologías y el uso de éstas desde temprana edad, han causado en los estudiantes, los padres y los maestros una preocupación que aún se mantiene latente debido a los efectos que provocan en las personas que lo sufren, lo observan o lo propinan. Por esta razón es necesario contribuir con una opción que permita trabajar y brindar una solución a ambas problemáticas.

Considerando la situación por la que el mundo atraviesa en este momento debido al COVID-19, se realizó una propuesta de un programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying como una alternativa de solución viable que pueda implementarse por medio de plataformas virtuales.

Cabe mencionar que tras esta pandemia la educación, en todos sus niveles, está sufriendo un total y repentino cambio, ya que tanto maestros como estudiantes están pasando por un proceso de modificación y adaptación en la enseñanza-aprendizaje, siendo las plataformas digitales, el lugar de encuentro para el avance académico.

La presente investigación propositiva se centrará en la elaboración de una propuesta de un programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying porque son problemáticas que van incrementando día a día, cifras que alarman y que necesitan de nuestra atención, por lo tanto, se considera que es importante y necesaria la realización de estrategias que permitan solucionarlas.

Para esto, se cuenta con la suficiente revisión bibliográfica, la cual permitió una adecuada elaboración del programa, brindar los conocimientos y el manejo de las estrategias para prevenir ambas, como también la importancia de desarrollar conceptos claves como los valores y habilidades sociales, las cuales serán trabajadas con el fin de atacar las diferentes causas de ambas problemáticas.

Por lo expuesto anteriormente acerca del bullying y cyberbullying se pretende elaborar este programa para prevenir ambas problemáticas y por ende se puedan evitar las consecuencias, mismas que afectan a nivel psicológico, físico y conductual, como también en el entorno familiar,

escolar y social de todos los participantes. Del mismo modo, para que los estudiantes tomen conciencia acerca de éstas y se evite que sean víctimas, observadores o sean los agresores.

Los beneficiarios directos del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying serán los estudiantes de secundaria de la ciudad de Tarija, a quienes se les dará las herramientas necesarias y oportunas que les permita prevenir ambas problemáticas, asimismo, aprendan la importancia de poder construir y vivir en un entorno escolar libre de acoso escolar y acoso cibernético.

Los aportes que brindará la presente investigación propositiva son los siguientes:

Aporte Práctico

Se realiza esta propuesta de programa porque existe la necesidad de mejorar la convivencia escolar en estudiantes de secundaria y evitar las consecuencias que acarrear tanto el bullying como el cyberbullying en los distintos participantes de ambas problemáticas. Es a partir de esto que se debe brindar una orientación en cuanto a conocimiento y apoyo para que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento, habilidades sociales y valores que les permitan resolver sus conflictos y así construyan un entorno seguro, libre de acoso, entre compañeros.

Este programa favorecerá a los adolescentes que recibirán directamente las orientaciones y que tras mostrar un cambio al culminar el programa aportarán un cambio social importante que deje huella en la sociedad y por supuesto a la vida profesional de quienes se interesen en aplicar este programa en poblaciones igual de vulnerables.

Aporte Metodológico

El principal aporte metodológico que se realizó es la elaboración de un programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying. Programa que puede ser implementado en prácticas institucionales y en instituciones educativas.

Otro aporte que se realizó a esta investigación propositiva es la elaboración de dos instrumentos, el primero permitirá evaluar el nivel de conocimiento de bullying y de cyberbullying. Esto con el fin de poder obtener un panorama de qué se debe reforzar en cuanto a conocimiento en ambas temáticas y el segundo permitirá evaluar el impacto del programa al finalizar éste. El primer instrumento será utilizado como pre y post test y el segundo como post test.

CAPÍTULO II
DISEÑO TEÓRICO

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Formulación del problema de investigación

¿Es posible elaborar una propuesta de un programa virtual que permita diagnosticar y prevenir el bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija y así evitar las consecuencias en víctimas, agresores y observadores?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Elaborar una propuesta de un programa virtual que permita diagnosticar y prevenir el bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.

2.2.2. Objetivos específicos

- Elaborar un instrumento para evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
- Diseñar las actividades del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying dirigido a estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
- Proponer un instrumento para realizar una evaluación del impacto del programa como evaluación final.

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Definición de bullying

El bullying es un término inglés que significa acoso escolar, diferentes autores hablan del tema refiriéndose a él como acoso entre iguales, maltrato entre iguales, violencia escolar entre iguales, etc. El acoso escolar es una noción que fue planteada por el psicólogo Dan Olweus en los años 1970. Los estudios realizados posteriormente han tomado como punto de partida su definición de acoso escolar.

El bullying o acoso escolar puede definirse como un comportamiento agresivo para causar un daño intencionado y repetidamente negativo (desagradable o hiriente) por parte de una o varias personas, dirigido a otra que difícilmente puede defenderse. Es prolongado en el tiempo y en una relación interpersonal caracterizada por un desequilibrio de poder o fuerzas real o percibido. Se podría añadir que por lo general el acoso parece ocurrir sin provocación aparente por parte de la persona que lo sufre. (Olweus, 2007, p.2)

A veces este desequilibrio implica una diferencia a nivel de fuerza física entre los menores implicados, pero con frecuencia se caracteriza más bien por la diferencia a nivel de poder o estatus social. Debido a este desequilibrio de poder social o de fuerza física, al menor que está siendo acosado le resulta difícil defenderse. De forma característica, el acoso escolar no sucede únicamente un par de veces, sino que se repite una y otra vez en el transcurso del tiempo. (Kowalski, Limber, y Agatston, 2010, p.43)

Del mismo modo otro autor define al bullying como “una agresión repetida y prolongada en el tiempo de uno o más alumnos hacia otro. Se agrede con la intención de hacer daño o de producir incomodidad a la víctima” (Garaigordobil, 2013, p.14).

Es una conducta agresiva y deliberada que implica un desequilibrio de poder o de fuerza. La modalidad de acoso es por motivos de raza, religión, por su aspecto, su forma de hablar, etc. La edad más común de acoso escolar es en la secundaria. (Mendoza, 2012, p.133)

Cuando se habla de acoso escolar o bullying no se trata de un simple empujón, de un chisme o de una mofa, “El término se refiere a una situación de violencia que puede derivar en algo grave y, si no se atiende a tiempo, puede generar serios daños emocionales a la víctima tanto como al victimario” (Maya, 2014, p.149).

3.2. Causas del bullying

Para poder comprender el fenómeno del bullying muchos autores consideran importante las distintas causas que conllevan a esta problemática, es decir, es multicausal, del mismo modo cada uno difiere del otro. Algunas teorías explicativas acerca del bullying son:

3.2.1. Habilidades sociales

“Es el resultado de un déficit de las competencias sociales apropiadas, que son distintas en los agresores y en las víctimas. Los agresores obtienen puntuaciones más altas que las víctimas en las pruebas de habilidades sociales” (Oñederra, 2008, p.32).

Otro autor refiere que la causalidad de la falta de habilidades sociales es:

Uno de los grandes problemas que presentan tanto víctimas como abusadores son las dificultades de relación y de habilidades sociales, lo cual, no les permiten encontrar soluciones asertivas a las situaciones de maltrato, así también como la falta de empatía, la escucha, la correcta expresión de las emociones y la negociación, etc. (Ferreira y Muñoz, 2010, p.266)

“Así mismo, un padre sobreprotector forma hijos con muy pocas habilidades sociales, lo cual lo hace presa fácil de la intimidación” (Torres D., Salas y Torres J., 2015, p.14).

Es por ello que otro autor refiere la importancia del desarrollo de las habilidades sociales en niños y adolescentes:

El fin de lograr el aprendizaje de habilidades sociales en los niños y jóvenes ayuda a que estos organicen sus cogniciones y conductas en un curso integrado de acción dirigido hacia metas interpersonales o sociales que sean culturalmente aceptadas y de esta manera poder afrontar el acoso escolar. (Ferreira y Muñoz, 2010, p.281)

3.2.2. Construcción social

“Las relaciones sociales se constituyen y mantienen en base a conflictos de intereses, pero cuando fallan los instrumentos mediadores, estrategias y procedimientos pacíficos de resolución de conflictos es cuando aparece la conducta agresiva o violenta” (Oñederra, 2008, p.35).

La enseñanza y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento para la solución de conflictos son muy importantes ya que con estas pautas los estudiantes podrán resolver conflictos de una manera correcta y pacífica, de este modo podemos decir, lo que otro autor refiere.

En la institución educativa se dan incidentes que se traducen en actos de violencia, y que frustran las expectativas y deseos de toda la comunidad educativa. Cuanto más grande es la institución, menos control y vigilancia se pueden dar, aumentando el riesgo del surgimiento del bullying. Lamentablemente, muchos de los problemas que surgen son propiciados por el estilo de conducción y de práctica docente del profesorado, y por la relación y comunicación que se establece con el alumnado y padres y madres de familia; estas situaciones están con frecuencia marcadas por el efecto Pigmalión.

El efecto Pigmalión o de la profecía autocumplida, supone que el o la docente se inclina en su práctica educativa por las y los alumnos más participativos, despiertos, inteligentes y con mayor rendimiento académico, aislando o casi olvidando a quienes no reúnen esas características. Vale resaltar que este comportamiento del personal docente no es consciente o deliberado, y es el resultado de la presencia de un grupo, generalmente pequeño, de estudiantes destacados, muy participativos, y otro de estudiantes promedio, que participan poco y con frecuencia forzados por el o la docente. Las y los estudiantes destacados suelen recibir elogios y el reconocimiento de la o el docente, mientras que los otros reciben censura, crítica y marginamiento, que también son formas de violencia. En este grupo la motivación disminuye y sus integrantes se sienten discriminados respecto al resto de la clase. Situaciones como ésta son caldo de cultivo para el surgimiento de la violencia y del acoso escolar. (Maya, 2014, pp.177-178)

Dentro de esta teoría también se encuentra la sociológica, la cual nos dice que “la causa reside en los hechos sociales que la preceden y no en los estados de conciencia individuales” (Oñederra, 2008, p.35).

Del mismo modo otro autor refiere que la falta de valores en los estudiantes es una causa de la práctica de bullying.

El entorno cultural y social en el que se sumerge una comunidad también nos permite evidenciar la posible existencia de violencia debido a la intolerancia, el irrespeto y el prejuicio. La presencia de una guerra, de un ambiente hostil y en general la exposición

de niños y jóvenes a la violencia, serán determinantes para indagar las dinámicas que afectan el ambiente escolar.

Los niños son el principal reflejo de que poseen una facilidad para transmitir a lo que se exponen en los medios de comunicación, su contexto geográfico, familiar y lo que aprenden en las instituciones educativas. Podemos verlo sobre todo en las manifestaciones del bullying en los colegios, ahora aún más con el exponencial crecimiento de las TIC. (Torres D., Salas y Torres J., 2015, pp.15-16)

3.2.3. Contextuales o ecológicas

“La conducta agresiva es el resultado de la interacción compleja entre las características del niño y otros factores que surgen de los distintos contextos y de los valores imperantes en los que vive” (Oñederra, 2008, p.32).

Esta teoría nos indica que las acciones de bullying o acoso son el resultado entre las características del sujeto y el entorno que lo rodea, además de los valores inculcados en la persona.

“La opción de modelo ecológico busca comprender el desarrollo infantil y juvenil; y la concepción de la persona en desarrollo, del ambiente y especialmente, de la interacción que se desenvuelve entre ambos” (Bronfenbrenner, 1979).

A partir de la aplicación de este modelo ecológico.

La atención sobre el acoso escolar se centra más en conocer y comprender la complejidad de la organización que ocurre en la cultura de pares. Dicho de otra forma, se trata de ir más allá de determinar los tipos de violencia y maltrato y los actores que en ella intervienen; o la manera cómo las conductas de los actores están asociadas a factores de riesgo. (Castillo-Pulido, 2011, p.425)

3.2.4. Conductista

Esta teoría de causalidad nos indica que el bullying es:

El resultado del aprendizaje por imitación de modelos violentos. Esto se produce en la medida en que el sujeto se identifique con el modelo de acuerdo con su escala de enfado e ira o su nivel de resistencia siendo ansioso y con tendencia a encolerizarse. Además, la

observación de un modelo que es recompensado por su conducta violenta disminuye la inhibición propia y habitual para actuar de la misma forma. (Oñederra, 2008, p.32)

En este sentido se puede decir que los modelos de comportamiento más próximos son la familia y su papel es determinante.

Así, un ambiente familiar saludable beneficia a las y los hijos en el desarrollo de su personalidad. Pero no siempre este es el caso, pues existen familias disfuncionales en las que niñas y niños se ven expuestos a la violencia y aprenden que, en la vida, solo hay dos roles fundamentales: agresor y agredido. Quienes se crían en el marco de familias disfuncionales suelen ver a la violencia como la única alternativa para la expresión de sus emociones y la resolución de problemas. (Maya, 2014, p.175)

La falta de enseñanza del diálogo como una conducta de solución de conflictos es clave para que los niños y adolescentes puedan evitar ser víctimas o agresores de bullying.

Puede suceder que el origen de la violencia se deba a la ausencia de un padre o a la presencia de un padre violento, ya que la figura paterna da seguridad en la vida, y al no existir una figura amorosa y que dé apoyo, las personas se encuentran a la deriva y responden con actos violentos hacia otras personas. (Valle, 2009)

El aprendizaje de valores, al igual que la inteligencia emocional es fundamental en los niños y adolescentes ya que éstas permiten la resolución de conflictos de una manera asertiva. Un autor refiere que ciertas disfuncionalidades o falta de enseñanza de estas destrezas en la familia son la causa del bullying.

Puede deberse a otro tipo de disfuncionalidades en el tipo de crianza de los padres como: Padres permisivos, la falta de límites por parte de los padres, favorece los comportamientos irrespetuosos e intolerantes de sus hijos, pues forman hijos que nunca abandonan la etapa de la omnipotencia que llama y que creen que pueden hacer lo que quieran cuando quieran y como quieran.

También se incluyen los padres sobreprotectores ya que éstos limitan el uso de la autonomía por lo que hace que sus hijos tengan dificultad para la toma de decisiones y que sean menos tolerantes a la frustración. Así mismo, un padre sobreprotector forma hijos con

muy pocas habilidades sociales, lo cual lo hace presa fácil de la intimidación. (Torres D., Salas L., Torres J. 2015: 14)

Del mismo modo, se puede considerar bullying y cyberbullying como “clásica del dolor: el dolor, físico o psíquico, es en sí mismo suficiente para activar las conductas agresivas, hay una relación directa entre la intensidad del estímulo (dolor) y la respuesta (agresión)”. (Oñederra, 2008, p.34)

3.3. Características del bullying

Muchos de los autores que se dedicaron a este tema coinciden en que las características son las siguientes:

- **La indefensión**, que se deriva de que la persona agredida se encuentra indefensa ante la persona agresora y se considera más débil, ya sea porque realmente lo es o porque reacciona de una manera pasiva e impotente ante los ataques. A veces se le atacará en grupo, lo que reduce aún más sus posibilidades de respuesta ante la agresión.
- **La forma en que se dan esos casos**, el bullying sí está marcado por la intención de perjudicar a otra persona. La niña, niño o adolescente agresor es, en este caso, consciente de su intención y de la molestia o dolor que ocasionará. También, por lo general, la niña, niño o adolescente que molesta a otro ha elegido “su blanco”, es decir, ha puesto en su mira a la persona sobre la que dejará caer sus actos o conductas agresivas, con la clara intención de perjudicarla o hacerle daño.
- **La repetitividad**, En el bullying la agresión no se da de manera aislada, se repite y prolonga durante cierto período. Es importante señalar que cuando se valora la repetitividad no se está pensando positivista, es decir, no se supone que debe darse un número determinado de eventos para que la conducta o comportamiento agresivo sea considerado acoso.
- **La continuidad**, que es clara señal de bullying: el episodio aislado de comportamiento agresivo no puede considerarse acoso.
- **El desequilibrio de fuerzas**, en los casos de acoso escolar es evidente que la relación que se da entre el victimario y la víctima es una de imposición de poder, donde el primero se impone sin que la víctima tenga la oportunidad de defenderse, ya sea porque el victimario no se lo permite o bien por la debilidad que manifiesta. Ese desequilibrio se sustenta en

que el primero tiene más tamaño corporal que su víctima, ostenta mayor firmeza o seguridad, o tiene voz más recia; en ocasiones pertenece a una clase social más alta o destacada que la de su víctima. Muchas veces el victimario está acompañado de un séquito de amistades cómplices que lo apoyan en sus fechorías, respaldando sus acciones ya sea sumándose al maltrato o aprobando su comportamiento con su silencio. Todas estas situaciones inciden significativamente en la víctima quien cobardemente se somete a los designios del victimario, reconociendo con su actuación el poder que éste le demuestra.

- **El aumento del poder del agresor**, en el acoso escolar se percibe de manera clara cómo va aumentando el poder de la persona agresora a medida en que va ejerciéndolo sobre la víctima, la cual se siente cada vez más presionada, vulnerable y aislada. Igualmente, la violencia aumenta y la situación se va haciendo intolerable y angustiada. La conducta agresiva en el acoso escolar o bullying comienza con burlas y chanzas, aparentemente pasajeras o intrascendentes, para luego pasar a la violencia física, hasta llegar a golpizas o situaciones que atentan contra la integridad física de la víctima. (Maya, 2014, pp.160-163)

Por otro lado, existen ciertos aspectos que son propios del bullying y que lo hacen ser diferentes de otras problemáticas o fenómenos.

Es necesario recalcar una diferencia entre bullying y broma (ya que para muchas personas el hacer bullying implica que un agresor haga bromas a otros) dicha divergencia radica en que si a quien se hace la broma no se está riendo: no es broma, sino acoso o bullying. Se infiere entonces que la diferencia es la intención, mientras la broma no tiene una intención de dañar, el bullying sí. (Ochoa, 2013, p.29)

Sin embargo, otro autor dice que, para clasificar una conducta como acoso, violencia escolar o bullying debe presentar cuatro elementos principales:

- 1) La conducta es agresiva y negativa.
- 2) La conducta se realiza en múltiples ocasiones.
- 3) La conducta ocurre en una interacción en la que existe una diferencia o desequilibrio de poder entre las partes involucradas, aunque esta diferencia no sea real sino así percibida por el agredido.
- 4) La conducta es intencional, deliberada y cumple un propósito. (Estrada, 2011)

3.4. Mitos sobre el bullying en todas sus modalidades

Existen ciertas frases, las cuales son mencionadas con la finalidad de minimizar la problemática y evitar que las víctimas sean capaces de pedir ayuda. Los mitos sobre el bullying son:

- Son bromas. Cosas de niños. Juegos de niños. No es para tanto, solo son bromas y burlas. Ahora se ha puesto de moda. Se está exagerando el problema...
- Estas situaciones imprimen carácter y forman parte del proceso de crecimiento. Soportar el acoso curte, fortalece el carácter...
- Las víctimas se lo han buscado, son débiles, llorones, problemáticos, algunos se merecen que los acosen... El agresor es solo un niño, no es responsable de lo que hace, si se ignora dejará de hacerlo, no necesita ayuda, es cosa de varones.
- Ha sucedido desde siempre, no puede cambiarse, es parte de la naturaleza humana, las políticas antibullying no funcionan. (Garaigordobil, 2016, p.10)

3.5. Tipos de bullying

Es importante mencionar que hay diferentes clasificaciones respecto a los tipos de bullying, pero muchos autores coinciden con los siguientes tipos: bullying físico, bullying verbal, bullying psicológico, bullying de exclusión social y bullying sexual.

“Respecto a los distintos tipos de bullying indica que incluso pueden aparecer varios tipos de bullying en forma simultánea. Es imprescindible el desglosar a continuación los tipos de bullying para mejor comprensión” (Velasco, 2011).

3.5.1. Bullying Físico

Este tipo de bullying se denomina como “Conductas agresivas directas dirigidas contra el cuerpo (pegar, empujar...) o conductas agresivas indirectas dirigidas contra la propiedad (robar, romper, ensuciar, esconder objetos...)” (Garaigordobil, 2013, p.15).

Otro autor refiere que el bullying físico es:

Toda acción corporal o sobre el cuerpo de la víctima. Es quizás la forma más común en que se presenta el fenómeno. Consiste en lastimar a una persona o dañar sus pertenencias. Incluye acciones como golpear, patear, empujar, pellizcar, poner zancadillas, hacer tropezar, escupir, entre otras”. [...] “Se da también de manera indirecta, haciendo daño a

las pertenencias de la víctima u objetos bajo su encargo o responsabilidad, mediante acciones como robarlas, romperlas, incendiarlas, esconderlas, entre otras. (Maya, 2014, p.164)

Del mismo modo, otro autor refiere que:

El bullying físico podría ser el más evidente, debido a que como hay golpes, empujones, zapes etc., se pueden observar moretones o heridas. Sin embargo, es prioridad mencionar que muchas veces los agresores ya saben en qué parte del cuerpo pueden golpear para que no sean tan visibles las heridas o moretones e igualmente saben qué partes de la escuela son poco transitadas y ahí es donde golpean a sus víctimas. Y en muchas ocasiones no se trata solo de un agresor, a veces se llega al grado de organizar una golpiza entre varios a una sola víctima. (Ochoa, 2013, p.17)

El bullying físico es “hasta siete veces más común entre varones, mientras que el abuso verbal es más utilizado por las mujeres”, cabe mencionar, en otras palabras, que las mujeres no se salvan de verse envueltas en este tipo de bullying, aunque inciden más en el tipo de violencia verbal que en el físico. (Estrada, 2011, p.34)

Este tipo de abuso, es más frecuente cuando los alumnos están realizando algún deporte, ya que los victimarios aprovechan la oportunidad para abusar del compañero desvalido con la excusa de que están jugando y lo hicieron sin darse cuenta, o que fue accidentalmente. (Velasco, 2011)

3.5.2. Bullying Verbal

Este tipo de bullying se caracteriza por “conductas verbales negativas (insultos, apodos, hablar mal de esa persona, calumnias...)”. (Garaigordobil, 2013, p.15)

Este tipo de bullying puede ser uno de los más dañinos y debido a que las consecuencias psicológicas de los insultos no son observables y es por ello que no se puede percibirlos.

Los casos de acoso verbal que sufren las víctimas en sus escuelas y colegios son causantes de daños que afectan la tranquilidad y el sistema nervioso. Hay especialistas que piensan que la intimidación verbal que caracteriza este acoso puede resultar incluso más dañina que los ataques físicos, ya que inciden en los sentimientos más profundos de las personas víctimas, afectando la autoestima y dejando heridas difíciles de curar. En este tipo de acoso

también se puede identificar el control que las personas agresoras ejercen sobre sus víctimas, ya que son conscientes de su indefensión y saben que tienen el poder de hacerles daño cuando les plazca. (Maya, 2014, pp.166-167)

“Es el más habitual en las secundarias, debido a los insultos y apodos principalmente” (Velasco, 2011, p.34)

Este es el tipo de bullying más utilizado por las mujeres y más frecuente a medida que se van desarrollando durante la adolescencia. Influye también el hecho de que a la mayoría de las estudiantes les gusta contar chismes. En cuanto al chisme es escondido, malintencionado y suele ser anónimo. Además, muchas veces este tipo de abuso no es denunciado, ya que implica cierto valor para poder resolver los problemas. (Cobo y Romeo, 2008)

3.5.3. Bullying Psicológico

Cuando hablamos de bullying psicológico nos referimos a que:

Son las formas de acoso que dañan la autoestima, crean inseguridad y miedo (se ríen de la víctima, la desvalorizan, la humillan, la acechan creándole sentimientos de indefensión y temor...). No obstante, hay que tener en cuenta que todas las formas de bullying tienen un componente psicológico. (Garaigordobil, 2013, p.15)

Su trascendencia e implicaciones y las relaciones que tiene con los efectos de los demás tipos de acoso – porque en todos ellos está también presente el psicológico –, lo dotan de gran relevancia. La diferencia es que no es tan fácil de identificar como el acoso físico. El acoso psicológico deja huellas de otra clase, en la psique de las personas, que pueden llegar a ser tan graves o incluso más graves que el acoso físico. (Maya, 2014, pp.165-166)

El bullying psicológico ocurre cuando se da o se ejerce una presión por parte del acosador que lleva a la víctima a sentir temor por lo que aquel le hace. Es un tipo de acoso común en las instituciones educativas, quizás el de mayor presencia, y su efecto se multiplica cuando aparece como resultante o efecto de las demás formas de acoso. En este tipo de acoso la persona agresora empieza de manera sutil, pero después pasa al insulto, a poner apodos, a hacer quedar en ridículo, a echar la culpa por las malas acciones en el centro educativo, a crear problemas con las autoridades educativas y en ocasiones con los padres y madres, quienes frecuentemente en lugar de apoyar a

la víctima la recriminan, ocasionando que se sienta más impotente y resentida con su agresor, sus profesores y padres, considerando que no la comprenden y que están contra ella. Los gestos desagradables, las miradas obscenas, señales, persecuciones, chantajes, tiranías, manipulación, mentiras, entre otros, son las herramientas que utiliza la persona agresora en este tipo de acoso. La o el acosador persigue, intimida, chantajea y manipula. Algunas de las características de este tipo de acoso son los siguientes:

- La persecución es una manera agresiva y continua con que se acosa a alguien con el fin de que haga lo que la otra persona quiere.
- Intimidar significa infundir miedo, que genera ansiedad y tiende a paralizar a las personas. Quien la sufre se angustia ante un riesgo o daño real o imaginario. Las amenazas a una persona pueden dejarla con un sentimiento de miedo, que no le permite vivir con tranquilidad.
- La tiranía se entiende como un abuso intenso de cualquier poder, fuerza o superioridad. Se da cuando, por ejemplo, el acosador maneja a su antojo a los demás.
- En el chantaje la presión se da por medio de amenazas, para obligar a que alguien haga algo. Se amenaza para quitarle a alguien su lonchera, maleta de útiles escolares o dinero. También se utiliza para otras cosas, como obligar a mentir o a ir a un determinado lugar no conveniente o riesgoso para la víctima.
- Con la manipulación se busca conseguir algo sin importar la mentira que se utilice. Esta es un arma muy común del acoso, y en ella se incluyen los chismes, que pueden afectar la reputación de las personas.

Este tipo de acoso trae consecuencias que se aprecian cuando transcurre algún tiempo: se podrán apreciar cambios de conducta en las víctimas, así como la presencia de enfermedades psicosomáticas, deseo de no asistir a la escuela o colegio, depresión y bajo rendimiento académico, entre otras. (Maya, 2014, pp.165-166)

Se establece que existen ciertos niveles de bullying psicológico, mismos que a continuación son explicados:

- **Abuso psicológico leve**, se conforma por todas las conductas que producen daño psicológico en una sola área del funcionamiento de la víctima.

- **Abuso psicológico moderado**, lo constituyen todas las conductas de maltrato que impiden a un niño alcanzar éxito en escenarios importantes para él como la escuela.
- **Abuso psicológico severo**, acciones de maltrato que provocan que el niño no se desarrolle, con lo cual queda impedido en algún ámbito importante de su vida como el juego, el trabajo y el amor. (Estrada, 2011)

3.5.4. **Bullying de Exclusión social**

En este tipo de bullying se caracterizan las “Conductas mediante las cuales se aísla al individuo del grupo (no se le deja participar en alguna actividad, se le margina o ignora...)” (Garaigordobil, 2013, p.15).

Este tipo de bullying también es conocido como bloqueo social y hace referencia a una marginación.

“Son acciones que buscan el aislamiento social y la marginación o exclusión. Dentro de esta tipografía de bullying encajan las conductas de: aplicar la ley del hielo, ignorar a una persona constantemente y aislarla o excluirla” (Estrada, 2011, p.26).

Un autor hace referencia a las consecuencias de este tipo de bullying:

En consecuencia, cuando las víctimas son niños, muchas veces terminan llorando. Respecto a lo anterior, cuando se le impide al niño su expresión o su participación en los juegos o conversaciones de sus compañeros se produce en él un vacío social, que a su vez puede terminar en una depresión. (Valle, 2009)

Existen dos tipos de acoso por exclusión social, mismos que se nombran y explican a continuación:

- **Exclusión activa:** implica el no dejar participar.
- **Exclusión pasiva o psicológica:** implica el acecho, gestos de asco, desprecio o agresividad dirigidos hacia la víctima. (Estrada, 2011)

3.5.5. **Bullying Sexual**

Cuando nos referimos a bullying sexual debemos tomar en cuenta que:

Para la víctima es muy duro verse sometida a este tipo de ataques, ya que atentan contra la parte más íntima de su dignidad y sentimientos. Hay que tener en cuenta, además, la

desorientación, falta de información y vergüenza que la mayoría de las veces rodea a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en lo que se refiere a la vida sexual. El hecho de sufrir acoso sexual a temprana edad puede crear frustración y marcar para siempre las relaciones sexuales y afectivas de la víctima. Este tipo de acoso deja secuelas psicológicas preocupantes en las víctimas. (Maya, 2014, p.167)

Las agresiones de índole sexual más frecuentes son:

- Comentarios machistas u obscenos.
- Tocar sexualmente a la víctima y negarlo inmediatamente después.
- Presionar a la víctima para que haga algo que no quiere (besar, dejarse tocar, obligarle a ver pornografía). Este tipo de presiones suele ir acompañada de intimidaciones y amenazas.
- El acosador finge que la víctima le gusta para humillarla. (Maya, 2014, p.167)

“En la actualidad el abuso sexual dentro de la escuela también puede ser considerado como bullying y es nombrado bullying sexual” (Estrada, 2011).

Este tipo de abuso puede ser:

- **Sin contacto físico:** cuando se dicen o usan nombres o apodos que hacen referencia a lo sexual: “es una zorra”, “estás bien buena” etcétera. También se incluyen en esta categoría las conductas de acoso como perseguir para besar, o tocar, sin hacerlo, pero con la amenaza de hacerlo.
- **Con contacto físico:** sin penetración (implica tocar, pellizcar, empujar, tirar) y con penetración. (Estrada, 2011)

Este tipo de acoso escolar ocurre cuando se toca con mala intención a una compañera o compañero, existe una presión constante para hacer algo que la persona no quiere hacer, ya sea dar un beso o ver pornografía, hay manipulación con frases (“haz esto o te va a ir mal”, “te voy a dejar si no lo haces”), existe la intimidación (fingir que alguien te gusta para luego humillarlo), además hay abuso sexual, es decir, se tiene actividad sexual sin el consentimiento de una persona y suele abarcar las siguientes conductas:

- Jalar el brasier de las chicas, los calzoncillos, bajar pantalones y levantar la falda de las estudiantes.

- Dar calificaciones a otros estudiantes o clasificarlos respecto a su experiencia sexual o mera apariencia.
- Circular y enseñar materiales de contenido sexual.
- Poner apodos de contenido sexual como zorra, perra, etc.
- Burlarse de los alumnos debido a su actividad sexual o por no haber iniciado su vida sexual.
- Portar o vestir ropa con mensajes sexualmente ofensivos.
- Dar muestras inapropiadas de afecto, por ejemplo: en los pasillos aventar al que pase por él de un lado a otro o toquetear a alguien que pase.
- Efectuar comentarios sugestivos sobre la manera de vestir de un alumno.
- Hacer comentarios y piropos en doble sentido.
- Inventar historias y esparcir rumores acerca de la sexualidad o vida sexual de un estudiante.
- Subir fotografías de un compañero de escuela a portales de internet y manipularlas en Photoshop para inducir contenidos sexuales. (Valle, 2009)

Cabe mencionar que igualmente, existe el acoso sexual entre las mujeres, por ejemplo, muchas adolescentes hablan de temas con respecto a su sexualidad, comentándolos en público, además muchas veces existe la presión entre las “amigas” para que se inicie una vida sexual; es así, como este tipo de acoso de una o varias mujeres en contra de una mujer, ha llevado a más de una adolescente a iniciar su vida sexual no estando seguras de querer hacerlo. (Ochoa, 2013, p.21)

En este punto cabe resaltar que es un tipo de bullying difícil de percibir debido al tabú que existe en nuestra sociedad acerca del tema sexual en niños y jóvenes, esto por los prejuicios y falta de tolerancia que existen entre los niños y jóvenes.

3.6. Participantes del Bullying

“El acoso escolar o bullying se puede presentar entre: hombre/mujer, mujer/mujer, hombre/hombre, mujer/hombre. Además, para que una conducta violenta dentro de la escuela sea considerada como bullying deben existir los siguientes tres elementos o tipos de personas” (Valle, 2009)

- **Víctima:** es la persona a la que se le molesta continuamente.
- **Agresor:** es quien inicia o motiva los ataques contra la víctima.

- **Cómplices:** son todos los que se ríen o apoyan al agresor y son la parte que fomenta el acoso escolar. Esta parte puede hacer que desaparezca el acoso escolar dejando de reír y de apoyar al agresor. (Estrada, 2011)

Es importante mencionar que cada autor difiere en término al mencionar al tercer participante del bullying, pero todos ellos se refieren a la misma o mismas personas. Entre los términos utilizados se encuentran: observadores, testigos, espectadores o cómplices.

“La relación trilateral se sostiene mediante la ley del silencio y la condena pública del delator o chivato” (Oñederra, 2008, p.10).

Según este autor los participantes del bullying o del acoso escolar son:

- **Víctima:** el sometido al agresor y el que sufre la violencia, siempre es uno. Hay un tipo de víctima llamada provocadora, que por su torpeza social o psíquica (el hiperactivo) no sabe o no puede tener relaciones normales con sus compañeros, estos se sienten provocados o agredidos y responden con violencia.
- **Agresor:** el que domina y somete por la fuerza a su víctima. Pueden ser uno o varios.
- **Espectador:** el que observa las agresiones.

3.6.1. Perfiles de riesgo para los distintos participantes del bullying

Estos perfiles fueron elaborados por autores, los cuales consideran que para poder ser víctima o agresor existen pautas que se pueden tomar en cuenta.

a) Perfil de riesgo para ser víctima

- Baja popularidad entre sus compañeros con los que no logra tener buenas relaciones y es rechazado lo suficiente como para no recibir ayuda de ellos.
- Muchos miedos, el miedo como rasgo de la personalidad, lo que le hace tener una infancia y adolescencia infeliz. Temperamento débil y tímido.
- Falta de asertividad y seguridad.
- Baja autoestima y aumentan las posibilidades del fracaso escolar.
- Sentimiento de culpabilidad, lo que le inhibe para poder comunicar su situación a los demás.

- Tendencia a la depresión, puede fingir enfermedades e incluso provocarlas en su estado de estrés.
- Sobreprotegido por la familia, por lo que carece de habilidades para enfrentarse al mundo.
- Gestos, postura corporal, falta de simpatía y las dificultades en la interpretación del discurso entre iguales son características que les posicionan en la fijación de los agresores.
- De todas formas, cualquiera puede llegar a ser víctima: un buen estudiante, con buen comportamiento, sociable y con buenas relaciones familiares. (Oñederra, 2008, pp.13-15)

b) Perfil de riesgo para ser agresor

- Goza de mayor popularidad y apoyo, pero con sentimientos ambivalentes de respeto o miedo.
- Carece del sentimiento de culpabilidad.
- Temperamento impulsivo y agresivo, ira incontrolada.
- Muchos proceden de hogares que se caracterizan por su alta agresividad, violencia y falta de cariño entre la familia.
- Falta de normas y conductas claras y constantes en la familia que no le controla.
- No suele reconocer a la autoridad y transgrede las normas.
- Mal estudiante y sin interés por los estudios, baja autoestima académica.
- Consume alcohol y otras drogas.

“De todas formas, cualquiera se puede sumar al grupo del acosador para evitar ser víctima o marginado del grupo” (Oñederra, 2008, pp.16-17).

Otro autor que aporta a las características que lleva el perfil de una persona acosadora dice que:

- Tienen una personalidad dominante y les gusta afirmarse valiéndose de la fuerza.
- Tienen carácter fuerte, son impulsivos y se sienten frustrados con facilidad.
- Muestran una actitud más proclive a la violencia que los demás menores.
- Tienen dificultades para cumplir las normas.
- Parecen “ir de duros” y demuestran escasa empatía y compasión por los compañeros que están siendo acosados.
- Con frecuencia se relacionan con las personas adultas de manera agresiva.
- Saben escabullirse (exculparse verbalmente) de las situaciones difíciles.

- Se engarzan tanto en agresiones proactivas (deliberadas, con el fin de alcanzar un objetivo) como en agresiones reactivas (defensivas ante la provocación). (Maya, 2014, p.193)

3.6.2. Conductas indicadoras de observación para identificar a la víctima y al agresor

a) **Conductas indicadoras de victimización:** Algunas de las conductas que menciona el autor son:

- La mayoría de las veces no lo cuentan a los adultos.
- *Conductas de miedo, huida y evitación:* Para llegar o salir de la escuela espera a que no haya nadie, escoge rutas ilógicas para ir y venir de la escuela, rehúye, falta a clase, cosa que antes no sucedía: le entra miedo y ansiedad, se aísla socialmente, en la escuela o en la calle: pasa más tiempo en casa que antes, no quiere salir con los amigos, prefiere estar solo.
- *Conductas públicas que expresan inseguridad:* Busca la cercanía de adultos en los recreos y lugares comunes de la escuela, busca “amigos” y compañeros de juego de menor edad, se coloca en lugares alejados del resto.
- *Rendimiento Académico:* Descenso del rendimiento académico, dificultades de atención y concentración. (Oñederra, 2008, p.27)
- *Conductas de ansiedad y estado afectivo emocional:* En algún momento llora y muestra dolor físico o psíquico, tristeza, humor inestable y poco comunicativo, irascibilidad, ataques de ira o rabia, ira o rabia contenida. Somatizaciones diversas: dolores de cabeza, dolores de estómago o tripa, pérdida de apetito, insomnio, enuresis y descontrol de esfínteres, vómitos, tartamudeo, malestar generalizado. Finge dolencias para evitar determinadas situaciones y entornos, nerviosismo, ansiedad, angustia, pesadillas, etc.
- Conductas de infantilización y dependencia.
- *Conductas problemáticas:* Adopción del rol de bufón: continuas payasadas, “el hazmerreír” de clase incluso con provocaciones (víctima provocadora). Coger dinero o cosas de casa para saldar “deudas” que no existen, originadas por alguna amenaza o chantaje.
- Otros indicadores: Ocultan el origen y le ponen nervioso algunas llamadas telefónicas. “Llamadas raras”. Se queda sin bocadillo, hace las tareas de otros, va de recadista. Presenta señales de agresión física: la ropa rota, marcas corporales. Le suelen faltar las cosas: bolígrafos nuevos, estuche bonito, calculadora, compás, pinturas. Su material a menudo se encuentra estropeado, escondido, sucio, tirado, carteles, notas y pintadas con insultos,

difamaciones y amenazas en los alrededores y en el interior del colegio, alrededor de casa. (Oñederra, 2008, p.27)

Del mismo modo, otro autor considera otros tipos de conductas:

- **Conductas de miedo, huida y evitación:** Falta a clase, cosa que antes no sucedía: el miedo y ansiedad le conducen a no acudir al centro educativo, espera a que no haya nadie para llegar o salir de la escuela, escoge rutas ilógicas para ir y venir de la escuela, evita hablar de temas relacionados con la escuela. Oculta el problema, la mayoría de las veces no informa a los adultos de lo que le está sucediendo, llora y muestra dolor físico o psíquico en ciertos momentos, tristeza, humor inestable, se muestra poco comunicativo, está deprimido, llora con facilidad.
- **Conductas depresivas:** Se muestra irascible, expresa ira o rabia, conductas de dependencia, en casos graves expresa ideación de suicidio e incluso puede llegar a realizar alguna tentativa. Somatizaciones diversas: dolores de cabeza, dolores de estómago, pérdida de apetito, insomnio, pesadillas, enuresis, vómitos, tartamudeo, malestar generalizado, finge dolencias para evitar determinadas situaciones y entornos.
- **Conductas ansiosas o que expresan inseguridad:** Nerviosismo, ansiedad, angustia, estrés, pesadillas, síntomas que pueden derivar en ataques de pánico, busca la cercanía de los adultos en los recreos y lugares comunes de la escuela, se coloca en lugares alejados del resto, en clase muestra dificultades para hablar, da una impresión de inseguridad o ansiedad, sus conductas parecen indicar baja autoestima o auto-valorización, se aísla socialmente en la escuela o en la calle: pasa más tiempo en casa que antes, no quiere salir con los amigos, prefiere estar solo, busca «amigos» y compañeros de juego de menor edad, no tiene ningún amigo, no le invitan a fiestas de otros compañeros y tampoco organiza ninguna fiesta porque cree que no acudirá ningún compañero. (Garaigordobil, 2013, p.30)
- **Dificultades en las relaciones sociales:** Se le ve aislado en el aula, en el patio, en los pasillos, es objeto de burlas, bromas desagradables, le llaman con motes, le molestan, es de los últimos en ser elegidos en los juegos, suele estar involucrado en discusiones y peleas en las que se encuentra indefenso y siempre acaba perdiendo, adopta el rol de bufón, realizando payasadas, como consecuencia de la situación puede comenzar a amenazar o a agredir a otros (víctimas agresivas).

- **Descenso del rendimiento académico:** Presenta un gradual descenso del rendimiento académico, manifiesta dificultades de atención y de concentración, pierde interés por la actividad escolar y por el trabajo académico, pide dinero sin querer decir para qué lo necesita, coge dinero o cosas de casa para saldar «deudas» que no existen, originadas por alguna amenaza o chantaje, se queda sin bocadillo, hace las tareas de otros.
- **Otros indicadores de bullying:** Presenta señales de agresión física: la ropa rota o estropeada, lesiones externas o marcas corporales reiteradas, le suelen faltar objetos personales: bolígrafos nuevos, estuche, calculadora, compás, pinturas, su material a menudo se encuentra estropeado, sucio, tirado, aparece su nombre en graffitis o pintadas en las puertas del baño y en las paredes, rehúsa decir por qué se siente mal, puede insistir en que no le pasa nada o usar pretextos para justificar su estado, oculta su problema. (Garaigordobil, 2013, pp. 31-32)

b) Conductas indicadoras del agresor: Algunas de las conductas que menciona el autor son:

- Tiene comportamientos agresivos con los miembros de la familia.
- Ignora los derechos de los demás.
- Nos comunican a menudo que ha tenido episodios de agresiones o insultos a compañeros de la escuela.
- Se muestra enfadado con frecuencia, impaciente y emplea tonos despreciativos en sus valoraciones sobre los demás.
- Se siente con frecuencia insatisfecho, sin motivación para trabajar con los demás.
- Trata de imponer sus criterios utilizando la agresividad verbal, física o psicológica.
- No controla sus reacciones.
- Sospechamos que ejerce el maltrato a los compañeros. (Oñederra, 2008, p.28)

Del mismo modo, otro autor elaboró la siguiente lista de conductas de observación para identificar al agresor:

- **Conductas manifiestas de agresión física:** Tiene comportamientos agresivos con miembros de la familia, agrede físicamente a sus compañeros, rompe, esconde, desordena o estropea cosas ajenas, incordia y persigue a otros, actúa en grupo obstaculizando el paso o arrinconando a otros, en los juegos se enfada con facilidad y provoca peleas con frecuencia.

- **Conductas manifiestas de agresión psicológica:** Resalta constantemente defectos físicos de sus compañeros, humilla y ridiculiza a sus compañeros para minar su autoestima, con frecuencia se muestra enfadado, impaciente y emplea tonos despreciativos en sus valoraciones sobre los demás, es intolerante con los demás, chantajea y amenaza.
- **Conductas manifiestas de agresión verbal:** Insulta, se burla, pone apodos, habla mal de otros y calumnia, gasta bromas desagradables a los demás. (Garaigordobil, 2013, p.33)
- **Conductas manifiestas de exclusión social:** Rechaza a algunos compañeros no dejándoles participar en tareas de grupo, tanto escolares como de ocio, ignora a otros, influye en sus compañeros para marginar a alguien, vulnera los derechos de los demás.
- **Bajo rendimiento académico:** Se siente insatisfecho, sin motivación para estudiar, suele tener bajo rendimiento académico.
- **Otros indicadores:** Suele estar involucrado en conflictos, trata de imponer sus criterios utilizando la agresividad verbal, física o psicológica, es impulsivo, no controla sus reacciones, tiene baja tolerancia a la frustración. (Garaigordobil, 2013, p.33)

c) Conductas indicadoras del espectador: Algunas de las conductas que menciona el autor son:

- A menudo se tiene conocimiento por comentarios de los padres, profesores u otros alumnos de hechos de agresión, esporádicos o continuados.
- Siendo espectador entra también en una dinámica de tener que asumir en muchas ocasiones situaciones que en principio no le agradan. Muestran nerviosismo cuando se les pregunta si han visto alguna agresión.
- La ley del silencio es muy efectiva, por lo que se tiende a no contar lo que se ve por no ser considerado chivato. Pueden responder de forma indirecta.
- No actúa directamente, pero apoya de manera indirecta acciones violentas porque considera que sacarlas a la luz puede perjudicarle, de forma que le consideren chivato y se convierta en otra víctima.
- Puede resultarle más cómodo apoyar determinadas actuaciones para sentirse identificado con un grupo, o ante la necesidad de sentirse al mismo nivel o reconocido por los miembros de dicho grupo. (Oñederra, 2008, pp.29-30)

3.7. Consecuencias del bullying

Las consecuencias o efectos a las que conlleva el bullying son distintos y variados dependiendo el tipo de participante, es decir, víctima, agresor y observador; también difiere o se añaden ciertas características dependiendo del autor. De este modo las consecuencias son:

3.7.1. Consecuencias sobre la víctima

Algunas de las consecuencias que suele sufrir la víctima de bullying pueden ser:

Bajo rendimiento académico y fracaso escolar, rechazo a la escuela, sentimientos de inseguridad, soledad e infelicidad, introversión, timidez y aislamiento social, baja popularidad y a veces impopularidad, baja autoestima, carencia de asertividad, baja inteligencia emocional, sentimientos de culpabilidad, alteraciones de la conducta y conductas de evitación, diversas somatizaciones y dolores físicos (dolores de cabeza, de estómago...), insomnio y enuresis, síntomas de estrés postraumático: flashbacks, ansiedad, terror y pánico, depresión: alteraciones del estado de ánimo (tristeza) e ideación de suicidio, suicidios en los casos más extremos, los síntomas pueden persistir a largo plazo y en la edad adulta. (Garaigordobil, 2013, p.21)

Otro autor refiere que las consecuencias o los efectos a corto plazo que sufre la persona agredida o víctima de acoso escolar o “bullying” son:

La pérdida de autoestima, trastornos físicos o psicósomáticos, depresión extrema, ansiedad, alteración del sueño, ausentismo escolar o colegial, fobia a la institución educativa, fobia social, desinterés y desmotivación académica y bajo rendimiento escolar, hasta el abandono de los estudios. A largo plazo se pueden mencionar problemas psicológicos de larga duración, depresión crónica, comportamientos autodestructivos, abuso de alcohol, drogadicción, entre otros. Hay quienes sostienen, incluso, que cuando una persona ha sufrido acoso escolar, es más proclive a ser víctima de atropellos, abusos (mobbing) en su vida laboral. En estado avanzado del acoso, la víctima puede sentirse tan acorralada que tienda a la agresión hacia sí misma o el victimario y, en el extremo, puede llegar a autoinfligirse daño e incluso al suicidio. Una consecuencia particular del acoso es la llamada culpabilización, relativa a la reacción que tienen algunas familias, profesorado y centros educativos de achacar a la víctima la culpa del problema. (Maya, 2014, p.183)

3.7.2. Consecuencias sobre el agresor

Algunas de las consecuencias para el agresor o acosador que aplica bullying pueden ser:

Bajo rendimiento académico y fracaso escolar, rechazo a la escuela, muchas conductas antisociales, dificultades en el cumplimiento de normas, relaciones sociales negativas, nula capacidad de autocrítica, falta de empatía, falta de sentimientos de culpabilidad, crueldad e insensibilidad ante el dolor de otra persona, ira e impulsividad, baja responsabilidad, consumo de alcohol y drogas, suicidios en los casos más extremos, los síntomas pueden persistir a largo plazo y en la edad adulta. (Garaigordobil, 2013, p.21)

La persona acosadora también sufre secuelas relacionadas derivadas de sus actos, aunque parece no percatarse de ellas o no les concede importancia. Éstas afectan el normal desarrollo de su personalidad, sus relaciones sociales, familiares y laborales.

Sus actos van dejando en ella problemas de carácter psicológico en su formación y desarrollo que pueden traducirse en que llegue a ser una persona agresiva con su pareja o familia, con sus hijos e hijas, compañeros y compañeras de trabajo, entre otros. Su manera de actuar lo convierte en una persona fría, indiferente, rígida e insensible ante el sufrimiento y el reconocimiento de los derechos de los demás: la práctica de la empatía es extraña en su personalidad”. Debido a la manera cómo aprendió a manejar los actos de su vida temprana, centrados en producir dolor en los demás, desarrolla conductas masoquistas y/o sadistas, hipocresía y una notable confusión en sus valores morales, que no le permiten diferenciar fácilmente el bien del mal. A *corto plazo*, la persona acosadora presenta dificultad para mantener verdaderas amistades, permanentes y de larga duración, y para sostener relaciones auténticas; también puede verse afectada por el ausentismo escolar, dificultad para seguir normas y aceptar la autoridad, problemas de disciplina por su autosuficiencia y abuso de sustancias, que usa también como muestra de poder y para mantener su imagen de rebelde y aura de “chico malo”. A *largo plazo* puede preverse el posible ejercicio de conductas de violencia para con su pareja y descendientes y dificultad para seguir las normas y sostener adecuadas relaciones sociales, trabajar en equipo y actuar en gestiones participativas. Puede verse involucrada en actos criminales, relacionados con la dependencia del alcohol y las drogas. (Maya, 2014, p.185)

3.7.3. Consecuencias sobre el observador

Algunas de las consecuencias para el observador pueden ser: Miedo, sumisión, pérdida de empatía, desensibilización ante el dolor de otra persona, insolidaridad, interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir objetivos, sentimientos de culpabilidad, los síntomas pueden persistir a largo plazo y en la edad adulta. (Garaigordobil, 2013, p.21)

Es evidente que cada uno de los participantes del bullying sufre distintas consecuencias, pero es importante mencionar que estas consecuencias pueden ir más allá del individuo, es decir, que existen otras consecuencias que pueden afectar en el entorno de los participantes:

- **En la familia:** el acoso escolar afecta la tranquilidad y armonía familiar, entrando en su lugar ansiedad, dudas e inestabilidad. La estructura de la familia se ve afectada porque se da una ruptura del vínculo afectivo, la convivencia familiar se torna difícil e inestable y el clima de la organización familiar se ve alterado sustancialmente. Todo esto también lleva a desconfianzas, intolerancia y reclamos entre la pareja, lo cual en ocasiones desencadena separaciones y divorcios. Los padres y madres se muestran desconcertados y confusos por no tener información suficiente sobre lo que le pasa a su hijo o hija, quien en los primeros momentos se muestra renuente a hablar con ellos y contarles el problema por el que atraviesa. Es frecuente que la situación empeore cuando tampoco en la institución educativa encuentra respuesta a sus apuros.
- **En la institución educativa:** Cuando el acoso escolar se instala en un centro educativo, las consecuencias son inevitables. Entre ellas está el surgimiento de un clima inestable en las relaciones entre personal docente y alumnado, así como con los padres y madres de familia, que se muestran preocupados y recelosos con la institución.
- **En el entorno social:** La difícil socialización en un contexto donde se dan cotidianamente manifestaciones de violencia, donde se potencia la actuación violenta o la desensibilización con respecto a sus implicaciones y consecuencias. La sociedad misma es fuente de violencia, pero hoy su crecimiento deja de tener límites, aumentando el número e intensidad de sus manifestaciones, como es el caso del acoso escolar o bullying y, más recientemente, el del acoso cibernético o cyberbullying. (Maya, 2014, pp.185-187)

3.8. Concepto de cyberbullying

El cyberbullying o acoso cibernético es:

Una forma de bullying que consiste en utilizar las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), principalmente Internet (correo electrónico, mensajería instantánea o chat, páginas web o blogs, videojuegos on-line...) y el teléfono móvil para ejercer el acoso, el acoso psicológico entre iguales, la agresión, la intimidación, el hostigamiento, etc. hacia otra persona.

Las vías utilizadas para ejercer el CB son variadas: mensajes de texto, acoso telefónico (llamadas anónimas al teléfono móvil), grabaciones de agresiones físicas o vejaciones que son difundidas vía teléfono móvil o Internet, acoso mediante fotografías y vídeos que se difunden mediante los teléfonos móviles o Internet, correos electrónicos, mensajería instantánea, en sesiones de chat, en las redes sociales, páginas web (p. ej. blogs), etc. (Garaigordobil, 2013, p.15)

Otro término por el cual se llegó a denominar al cyberbullying es “ciberagresión”, término que es utilizado en el Reino Unido por jóvenes y adultos. Y definen a este como “daño intencional efectuado a través de medios electrónicos a una persona o grupo de personas independientemente de su edad, quienes perciben esos actos como ofensivos, despectivos, perjudiciales o no deseados” (Grigg, 2010, pp.143-156).

Otro autor refiere que el cyberbullying es:

Un acto agresivo e intencionado llevado a cabo de manera repetida y constante a lo largo del tiempo mediante el uso de formas de contacto electrónicas por parte de un grupo o de un individuo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente. (Smith, 2000, p.15)

La característica de esta forma de acoso son las redes sociales y el internet, lo muestran así otros autores como el anterior.

Se ha definido el cyberbullying en sentido amplio, que incluye el uso de correos electrónicos, mensajerías instantáneas, mensajes de texto e imágenes digitales enviadas a través de teléfonos móviles, páginas web, bitácoras web (blogs), salas de chat o coloquios online, y demás tecnologías asociadas a la comunicación digital como redes sociales online, juegos por Internet. Desde su punto de vista, el CB (CyberBullying) igual que el B

(Bullying) tradicional, se distribuye a lo largo de un continuum de gravedad. En el extremo menos severo del continuum, el acoso puede ser difícil de identificar, y en el otro extremo ha llevado en ocasiones al asesinato y al suicidio. (Kowalski, Limber y Agatston, 2010; Fernández, 2015)

3.9. Causas del cyberbullying

Existen diversas causas o factores que influyen en el cyberbullying o ciberacoso entre las cuales se encuentran:

a) Falta de educación en valores

Obviamente, cuando un niño o adolescente tiene unos valores de respeto, tolerancia y amabilidad, no tendrá conductas de violencia como el cyberbullying hacia amistades o conocidos.

b) Auge de las redes sociales e internet y facilidad de acceso sin limitación de edad

Redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, aplicaciones de mensajería como WhatsApp, Skype, Viver, servicios de mensajería electrónica como Hotmail, Gmail, Yahoo. Todos ellos permiten comunicarnos de una forma fácil y rápida, pero al mismo tiempo nos adentran a todos nosotros en un mundo virtual.

c) Acceso con poco conocimiento de los peligros por parte de los niños y adolescentes

Este mundo virtual cobra especial importancia cuando lo utilizan niños y adolescentes, ya que acceden de una forma directa y autónoma (muchas veces sin la vigilancia de sus padres) a un mundo difícil de controlar.

d) Falta de control de padres y maestros

Los padres y maestros son las figuras de autoridad de niños y adolescentes y es aconsejable que tengan cierto control sobre las actividades que hacen sus hijos/alumnos en internet. Cuando hay falta de control, es más probable que aparezcan estos actos de violencia. (Gratacós, 2019)

Del mismo modo, otro autor refiere que las causas para que el cyberbullying se incremente mucho en los últimos años son las siguientes:

- **Alta disponibilidad:** las nuevas tecnologías (internet, móvil...) están cada vez más presentes en la vida de los menores. Ello facilita que el acoso se pueda perpetrar desde

cualquier lugar y momento, sin necesidad de que abusón y víctima coincidan ni en el espacio ni en el tiempo. (Flores y Casal, 2008, p.4)

- **Importancia en aumento:** el “ciberespacio” tiene cada vez más peso en la socialización de nuestros menores. Por ello, una cosa en este “mundo” puede llegar a ser tan traumática o más que una situación de abuso en el centro escolar.
- **Menor percepción del daño causado:** cuando el abuso se produce de la manera tradicional, víctima y acosador se conocen, están cerca o incluso cara a cara, de manera que tanto el que abusa como el grupo de testigos asisten de manera directa a las consecuencias del acoso. En los casos de cyberbullying esto no es así, por lo que la remisión de la actitud acosadora o la intervención defensiva de los testigos es improbable.
- **Mayor número de candidatos:** la víctima no tiene por qué ser un compañero de clase o una vecina. Puede ser cualquier persona a la que le demos por medio de internet, el móvil o los videojuegos. Quien abusa no tiene por qué ser fuerte, valiente, contar con el beneplácito del grupo o estar protegido por terceros. En este contexto, que exige tan pocas condiciones a las partes intervinientes, las posibilidades son múltiples.
- **Sensación de impunidad:** detrás del ordenador y el móvil, quién acosa tiene sensación de anonimato, lo que no es del todo cierto. Además, aunque descubran su identidad, no es frecuente que haya de enfrentarse a las consecuencias, ya provengan de la víctima, sus compañeros o amigos, los responsables escolares, su madre o su padre.
- **Adopción de roles y actitudes aceptadas:** en ocasiones, el abuso se produce como un juego en el que quien acosa no es consciente del daño que ocasiona. Otras veces, ocurre que ni siquiera se plantea las consecuencias de su acción, ya que ésta contribuye a un personaje o rol que es interpretado en la Red. Esto hace más difícil que el acosador se reconozca en su papel y lo abandone.
- **Características propias de internet:** El fácil agrupamiento de hostigadores -sean conocidos o no- a quienes se pueden pedir colaboración de manera rápida, así como la cómoda reproducción y distribución de contenidos audiovisuales son otros factores que, en ciertos casos, resultan determinantes para que surja o se consolide una situación de ciberacoso.

- **Miedo a la pérdida de permisos de uso:** en ocasiones, quienes son acosados no piden ayuda porque temen que al confesarse “metidos en problemas” se les limite o retire el uso de internet, el teléfono móvil o los videojuegos. (Flores y Casal, 2008, p.4)

3.10. Características del cyberbullying

“No todo comportamiento irregular y poco deseable (usando TIC) que tenga que ver con las complejas relaciones entre iguales debe ser considerado como ciberacoso” (Luengo, 2011, p.17).

Las características del cyberbullying son definidas por muchos autores, pero no difieren unas de otras. Estas se presentan de la siguiente manera:

- Para hablar en sentido estricto de ciberacoso debemos asegurarnos de que *la agresión sea repetida y no un hecho puntual*. Por ejemplo, el envío aislado de mensajes desagradables, aunque se trata de una acción reprochable, no debería ser considerado como un caso de ciberacoso. *La acción debe dilatarse en el tiempo*.
- Puede evidenciarse cierta *jerarquía de poder* (incluida una mayor competencia tecnológica) o prestigio social del acosador o acosadores respecto de su víctima, si bien esta característica no se da en todos los casos.
- La intención de causar daño de modo explícito no está siempre presente en los inicios de la acción agresora. No obstante, *el daño* causado a un tercero utilizando dispositivos digitales multiplica de manera notable los riesgos a los que se expone aquel en muy poco tiempo. El impacto y recorrido de este tipo de acciones (sean claramente intencionadas o derivadas de una broma sin aparente deseo de causar perjuicio) es difícil de medir y cuantificar. La penetración lesiva de este tipo de actos en el mundo virtual puede ser profunda.
- *El medio para agredir es de naturaleza tecnológica. Los medios a través de los cuales se produce el ciberacoso son muy diversos*, si bien incorporan los dispositivos tecnológicos de mayor uso por parte de adolescentes y jóvenes en la actualidad: mensajería instantánea, perfiles de redes sociales, teléfonos móviles (sms, envío de fotografías o vídeos), juegos online a través de videoconsola o en Internet, páginas personales, chats en Internet, etc.
- Es habitual *el contacto previo entre víctima y agresor en los espacios físicos*.

- Es frecuente que los episodios de ciberacoso puedan estar ligados a situaciones de acoso en la vida real y de acoso escolar. *Comportamientos de exclusión y aislamiento en los espacios físicos son los más habituales como previos y, en ocasiones, añadidos, a las experiencias en contextos virtuales.* Sin embargo, cada vez se producen más conductas claramente aisladas en el entorno de las tecnologías, sin paralelo alguno en el entorno físico.
- *El ciberacoso como fenómeno no incorpora acciones de naturaleza sexual.* De ser así, hablaríamos de grooming, entendido como estrategia de acoso sexual. (Luengo, 2011, p.17)

Por otro lado, otras características particulares que se da al cyberbullying para diferenciarlo de otras formas de acoso presencial y directo son:

- Exige el dominio y uso de las TIC's.
- Se trata de una forma de acoso indirecto.
- Es un acto de violencia camuflada, en la que el agresor es un total desconocido, a no ser que haya sido hostigador presencial de la víctima antes o que decida serlo después del Cyberbullying.
- El desconocimiento del agresor magnifica el sentimiento de impotencia.
- Recoge diversos tipos o formas de manifestar el acoso a través de las TIC's.
- Desamparo legal de estas formas de acoso, ya que, aunque se puede cerrar la web, inmediatamente puede abrirse otra.
- El acoso invade ámbitos de privacidad y aparente seguridad como es el hogar familiar, desarrollando el sentimiento de desprotección total.
- El acoso se hace público, se abre a más personas rápidamente. (Hernández y Solano, 2006, pp.24-25)

3.11. Formas o vías de utilizar el cyberbullying

Las formas que el cyberbullying (CB) adopta son muy variadas. Algunos ejemplos concretos pueden ser los siguientes:

- **Colgar en Internet una imagen comprometida**, (real o efectuada mediante fotomontajes), datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.
- **Dar de alta a la víctima, con foto incluida**, en una web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente y cargarle de “puntos” o “votos” para que aparezca en los primeros lugares.
- **Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima**, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales (intimidaciones), demandas explícitas de contactos sexuales, etc.
- **Dejar comentarios ofensivos** en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- **Dar de alta la dirección de correo electrónico** en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos, etc.
- **Robar su clave de correo electrónico**, leer los mensajes que le llegan a su buzón violando su intimidad e impedir que su legítimo propietario no lo pueda consultar.
- **Provocar a la víctima en servicios web** que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales...) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima.
- **Poner en circulación rumores acerca de un conocimiento reprochable**, ofensivo o desleal por parte de la víctima, de modo que sean otras personas quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan acciones de represalia o acoso.
- **Enviar mensajes amenazantes por e-mail o SMS.**
- **Perseguir y acechar a la víctima en los lugares de internet** en los que se relaciona de manera habitual, provocándole estrés. (Flores y Casal, 2008, p.3)

Otro autor refiere que las formas de realizar cyberbullying son distintas, de este modo:

Los jóvenes usan weblogs, redes sociales y sistemas de mensajería instantánea para intimidar a sus compañeros, siendo la difusión de fotografías retocadas para ridiculizar a las víctimas uno de los métodos más empleados. Estas son distribuidas masivamente y a

veces indicando la identidad de aquel que es sometido a la humillación para acrecentar el impacto. En el caso de las comunidades virtuales, muchas de ellas precisan de invitación para poder entrar a formar parte de un grupo; el acoso escolar se basa en aislar a aquellos que son las víctimas de las humillaciones e intimidaciones. Allí se establecen conversaciones que luego son continuadas en el centro escolar y quienes no pertenecen al grupo quedan descolgados de sus compañeros. (Fante, 2005)

3.12. Modalidades o medios por los que se puede presentar el cyberbullying

El cyberbullying puede ser llevado a cabo a través de cualquier medio de comunicación cibernético, pero existen ciertos espacios donde se presentan más que en otros, como ser:

- 1) **Mensajería instantánea:** Es una de las formas más frecuentes que tienen los adolescentes de acosarse electrónicamente unos a otros. Se refiere a la comunicación en tiempo real que se realiza a través de internet con personas de una lista de contactos.
- 2) **Correo electrónico:** Método frecuente de acosar cibernéticamente debido a que es posible enviar un e-mail a cientos e incluso a miles de personas con tan solo pulsar una única tecla y por lo general, aunque se dé con el origen de los e-mails no existe la certeza de que la persona de cuya cuenta de correo electrónico procede el e-mail fuera realmente la misma persona que lo envió.
- 3) **Mensajes de texto:** Forma de comunicación escrita que se presenta en un tiempo no real. Abunda un sinnúmero de historias de chicas y chicos adolescentes recibiendo cientos, cuando no miles, de mensajes de texto de alguien a quien ofenden y dañan.
- 4) **Redes sociales online:** Son websites que alientan a la gente a colgar perfiles de ellos mismos y relacionarse con otros perfiles. Y con frecuencia suele ser una ventana cruel a lo que los niños y los adolescentes están expuestos. (Kowalski, Limber y Agatston, 2008, pp. 95-99)
- 5) **Chats:** Forma de comunicación que ocurre en tiempo real en el que se habla de cuestiones y temas específicos. Algunos de estos chats incluyen avatares y personajes con características elegidas por el usuario para relacionarse con otros usuarios. Al igual que sucede con cualquier otra comunicación virtual en tiempo real; sin embargo, las salas de chat ofrecen un foro en el que puede tener lugar el acoso cibernético. Los miembros del chat pueden ponerse a denigrar a alguien en particular, pueden marginar a algún miembro

del grupo del chat, o algunos miembros concretos pueden enzarzarse mutuamente en una guerra de insultos electrónicos.

- 6) **Blogs:** Diarios online de personas que comparten sus experiencias de vida o sus conocimientos a sus suscriptores. Los niños pueden utilizar estos blogs para dañar la reputación de otros niños o invadir su privacidad. Por ejemplo, se han dado casos de novios o novias abandonados que pueden crear una serie de blogs con información degradante y vergonzosa sobre la ex pareja, logrando incluso que sus amigos cuelguen también alguna información negativa en la red.
- 7) **Páginas web:** Lugares o espacios dentro de la red mundial de comunicación que contienen una ventana de entrada o inicio, junto con una serie de enlaces (links) a otras posibles páginas. Las páginas web también se pueden crear, sin embargo, para acosar electrónicamente. En muchos casos, las páginas web se crean con el único propósito de colgar información y/o imágenes ofensivas de otra persona.
- 8) **Tablones de encuentros sociales:** Se parecen más a los espacios de “votación” en internet. De hecho, existen tablones de comunicados online donde las personas pueden colgar la información que quieran acerca de cualquier persona o de cualquier tema.
- 9) **Juegos por internet:** Juegos que suceden mediante la computadora o consola de videojuegos en los que son permitidos partidas multijugador y mensajes entre los jugadores. Los jugadores se apuntan a los gremios para realizar diversas tareas. Los jugadores pueden ser ascendidos por el líder del gremio, pero también pueden ser expulsados del gremio o degradados. Ello puede generar bastante alteración emocional en algunos jugadores. (Kowalski, Limber y Agatston, 2008, pp.101-103)

Otro autor refiere que las formas de ciberacoso que se pueden presentar a través del uso de las TIC son las que se detallan a continuación:

- **Correo electrónico:** los jóvenes frecuentemente disponen de cuenta de correo electrónico incluso antes de disponer de dispositivos en el propio hogar, lo que la ha convertido en una de las herramientas de comunicación más extendidas, superando la distancia física y temporal existente entre los interlocutores (propio del correo postal). La ventaja de poder enviar archivos de texto, imágenes, videos y audio, así como de almacenar gran cantidad de información, todo ello sumado a la gratuidad y capacidad ilimitada, ha propiciado la creación de identidades falsas y suplantaciones.

- **Teléfono móvil:** esta modalidad permite tantas formas de acoso como posibilidades tenga el dispositivo, incluyendo las más tradicionales como las llamadas silenciosas a horarios inadecuados, o a través de insultos, amenazas, gritos, etc.
- **Mensajería instantánea:** Servicio de internet que garantiza la comunicación en situación de divergencia espacial y convergencia temporal. Permite el envío de información textual, audio y video en tiempo real, así como archivos de otra naturaleza. Desde los softwares como ICQ, AOL, pasando por Messenger, Yahoo, Google, hasta llegar al actual Whatsapp, las funciones de la mensajería instantánea son cada vez mayores.
- **Grabación de violencia:** los videos pueden colgarse en webs de potente difusión como YouTube, donde en cuestión de segundos todo el mundo puede ser partícipe del contenido subido a la red. De esta forma, inmortalizar los actos no solo carece de gravedad, sino que la persona puede alcanzar cierto reconocimiento social en función de las visitas realizadas al material expuesto. Pero el abanico de posibilidades del acoso cibernético no se limita a estas opciones, puesto que cada una de ellas ofrece, a su vez, múltiples formas de perpetrar el acoso. (Largo y Londoño, 2014)

3.13. Tipos de cyberbullying

Investigaciones realizadas, identifican distintos tipos de cyberbullying o acoso cibernético. Una de las clasificaciones propone las siguientes:

3.13.1. Insultos electrónicos

Intercambio breve y acalorado entre dos o más personas, que tiene lugar a través de alguna de las nuevas tecnologías de comunicación. Estos insultos suelen tener lugar en contextos “públicos”, tales como salas de chat o foros de debate, por contraste con el intercambio de e-mails privados. Intercambio mutuo de insultos entre varias personas implicadas. Lo que a los observadores puede parecerles un terreno de juego nivelado, tal vez no sea percibido de la misma forma por las personas directamente implicadas en el intercambio de insultos.

3.13.2. Hostigamiento

Mensajes ofensivos reiterados enviados a la persona elegida como blanco, la mayoría de las veces el hostigamiento tiene lugar a través de las vías de comunicación personales como correo electrónico, pero los mensajes hostigadores también pueden ser difundidos en foros públicos como

salas de chat y foros de debate; una forma de hostigamiento, a la que se alude como la guerra de los textos, incluye uno o más hostigadores y una única víctima. El hostigador (u hostigadores) envía cientos o miles de mensajes de texto al teléfono móvil de la persona elegida como blanco. (Kowalski, Limber y Agatston, 2008, p.87)

3.13.3. Denigración

Información despectiva y falsa respecto a otra persona que es colgada en una página web o difundida vía e-mails, mensajes instantáneos; dentro de esta categoría está colgar fotos de alguien alteradas digitalmente, sobre todo de forma que refleje actitudes sexuales o que puedan perjudicar a la persona en cuestión, por ejemplo (una foto alterada para que parezca que una adolescente está embarazada, comentarios maliciosos que se escriben en un “cuaderno de opiniones” online en el que se insinúa que una adolescente es sexualmente promiscua, etc.).

3.13.4. Suplantación

El acosador se hace pasar por la víctima, la mayoría de las veces utilizando la clave de acceso de la víctima para acceder a sus cuentas online, y a continuación enviando mensajes negativos, agresivos o crueles a otras personas, como si la propia víctima fuera quien estuviera manifestando dichos pensamientos. Adicionalmente, el suplantador puede robar la clave de acceso de la víctima con objeto de poder cambiar su perfil personal en las listas de contactos o en alguna red social online, con el propósito de incluir información fuera de lugar u ofensiva.

3.13.5. Desvelamiento y sonsacamiento

Se refiere a revelar información, a menudo comprometida, a otras personas a las que jamás se habría pensado en revelar nada semejante. Ello puede adoptar la forma de recibir un e-mail o un mensaje instantáneo de la víctima, que contiene información y/o fotos privadas y potencialmente comprometidas, y a continuación reenviar dicho e-mail a otras personas, enviada de forma espontánea pero privada por la víctima o que ha sido sonsacada y después difundida a otras personas.

3.13.6. Exclusión y ostracismo

La exclusión online puede tener lugar en cualquier entorno protegido por una clave de acceso, o bien por la eliminación de la víctima de las listas de contactos. En algunos casos, el ostracismo

puede ser más subjetivo que real, como cuando alguien no responde a un IM o un e-mail tan rápidamente como nos gustaría. Implica no dejar participar a la persona de una red social específica.

3.13.7. Ciberpersecución

Se refiere al uso de las comunicaciones electrónicas para perseguir a otra persona a través de comunicaciones reiteradas hostigadoras y amenazantes.

3.13.8. Paliza feliz (happyslapping)

Es un método relativamente nuevo de acoso cibernético que comenzó en los vagones del metro y arraigado en Inglaterra. La gente, habitualmente adolescentes, van andando y le dan golpes a alguien, mientras que otra persona, también habitualmente otro adolescente, graba la agresión sirviéndose de un teléfono con cámara incorporada y luego se cuelga en la red para que lo vean miles de personas. (Kowalski, Limber y Agatston, 2008, pp.91-93)

Otros autores hacen referencia a tipos similares y otros nuevos como ser:

- **Colgar en internet información:** Ya sea una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes), datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.
- **Llamadas:** Telefonar a la víctima para causarle temor, miedo, inseguridad o para proferirle insultos, amenazas, etc.
- **Crear perfiles falsos:** Dar de alta a la víctima, con foto incluida, en una web donde se trata de votar a la persona más fea, menos inteligente, etc., y cargarle de puntos para que aparezca en los primeros lugares.
- **Provocaciones:** Provocar a la víctima en servicios web que cuenta con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales, etc. para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, suponga la exclusión de quien realmente es la víctima).
- **Difusión de rumores:** Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le ponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso. (Martínez y Ortigosa, 2010, pp.15-24; Torres, Robles, y De Marco, 2014)

3.14. Participantes del cyberbullying

Los roles implicados en el cyberbullying, son idénticos al del bullying, los mismos se presentan a continuación:

3.14.1. Ciberacosador

También llamado ciberagresor:

Por ciberacosador, se entiende aquel menor que haciendo un uso malévolo de las tecnologías, hiere, veja, insulta o amenaza a una víctima débil e indefensa. Con las ventajas de los medios digitales, el agresor gana más liderazgo y sensación de superioridad porque su acoso para hacer indirecto y asincrónico, sobrepasando los límites espacio-temporales y permitiendo que tales agresiones sean vistas por un público mayor. (Giménez, Arnaiz Y Maquilón, 2013)

Los acosadores que utilizan las TIC para molestar a sus compañeros se caracterizan por los siguientes aspectos:

- Tiene una personalidad dominante, les gusta valerse de la fuerza para expresarse.
- Son impulsivos se frustran con facilidad.
- Muestran una actitud encaminada a la violencia.
- Tienen dificultades para cumplir reglas.
- Son chicos duros, con poca empatía y compasión hacia los acosados.
- Su relación con los adultos es irrespetuosa.
- Son hábiles para librarse de situaciones difíciles.
- Es más común el acoso de un varón que el de una mujer.
- Un chico que ya ha sido acosado puede establecer el rol de acosador. (Mendoza, 2012, P.138)

3.14.2. Cibervíctima

Son aquellas que van a padecer y silenciar las situaciones de cyberbullying.

Sus características son similares a las puntadas en el bullying: inseguridad, baja autoestima, posibilidad de aislamiento, etc. No suelen tener tan buen manejo de las tecnologías, o bien

no conocen los procedimientos para eludir conversaciones, páginas, etc., que puedan llevarlos a verse implicadas en la agresión online. (Giménez, Arnaiz y Maquilón, 2013)

Otro autor elaboró un posible perfil de las personas acosadas que se sintetiza de la siguiente manera:

- Suelen ser habitualmente jóvenes callados, cauteloso, sensibles, a los que se pueden hacer llorar con facilidad.
- Puede que sean inseguros, con poca confianza en sí mismos, y que tengan baja autoestima.
- Suelen tener pocos amigos y estar aislados socialmente.
- Puede que tengan miedo a que les hagan daño.
- Pueden mostrar ansiedad o depresión.
- Tienden a ser físicamente más débiles que sus iguales (especialmente en el caso de los chicos).
- Puede que les resulte más fácil estar con adultos (padres, maestros, profesores, etc.) que con compañeros de su misma edad. (Kowalski, Limber y Agatston, 2010, p.54)

3.14.3. Ciberobservador

También llamado cibertestigo o ciberrespectador:

No se conocen las características personales y sociales, aunque sí cabe resaltar su rol de silenciadores de la agresión que contribuye a perpetuar en el tiempo el acoso. Suelen manifestarse a favor del agresor, compartiendo con él los insultos, amenazas y demás acciones o, por el contrario, tratan de consolar a la víctima. (Giménez, Arnaiz y Maquilón, 2013)

Se identifica como espectadores a aquellos chicos y chicas que son conscientes de la situación y que deciden tomar una posición entre las siguientes opciones:

- Como observador indiferente que mira, pero no opina al respecto.
- Como observador que disfruta del acoso, hace comentarios sobre la víctima, comparte la información con la que se ha acosado y se divierte de la situación.
- Como observador que no está de acuerdo con el acoso y que puede estar molesto por este tipo de conductas, defiende a la víctima, evita ser parte de las burlas y condena las actitudes

del agresor. Su actitud dependerá del rol activo que desempeñe dentro de una situación de acoso cibernético. (Mendoza, 2012, p.137)

3.14.4. Cibervíctima-agresiva

Las víctimas provocadoras, por su parte, suelen presentar actitudes burlonas, molestan a los demás con juegos inmaduros, todo ello con el propósito de llamar la atención e irritar a su grupo de iguales, por lo que se vuelven víctimas de agresiones por parte de las personas que están cansadas de sus actitudes. (Calle y Urgilés, 2015)

Según otros autores estas son algunas características recogidas:

- Gran parte de ellas son menores que presentan dificultades para defender sus propios derechos, con escasa red social y pocos amigos, bajo concepto de sí mismas y con dificultades de interacción social.
- También puede ser un alumno seguro y brillante con el que el agresor o grupo termina metiéndose, virtual o presencialmente.
- Víctimas resultantes de alianzas y emparejamientos cambiantes dentro de un mismo grupo.
- El alumno irritante que termina acomodándose en el papel de “bufón”.
- El compañero descolocado en el grupo que ocupa cualquier papel que se le deje con tal de ser aceptado, aunque tenga que pagar el peaje del maltrato o humillación, tan típico de los grupos de chicas. (Salmerón, Eddy y Morales, 2015)

3.14.5. Ciberagresor-victimizado

“Suelen mostrar menor compasión que los acosadores y sus actos están cargados de venganza y premeditación” (Méndez, 2012).

Las personas agresoras victimizadas son impulsivas y disruptivas poco o nada prosociales, tienen escasas habilidades sociales, de hecho, comparativamente con las víctimas pasivas y los acosadores, muestran peores rendimientos en tareas de Teoría de la Mente y disponen de limitados recursos personales para hacer frente a los problemas. (Arseneault, Bowes y Shakoor, 2012)

Además, “Las personas agresoras victimizadas presentan mayor puntuación en recelo, rechazo, manía y exclusión, así como en niveles más bajos de la aceptación” (Cerezo, Sánchez, Ruiz y Areense, 2015, p.141).

3.15. Consecuencias del cyberbullying

“Se puede concluir que el cyberbullying tiene efectos o consecuencias significativos a nivel emocional, psicosocial y académico” (Garaigordobil, 2018, pp.51-52).

Dentro de las consecuencias que sufren las cibervíctimas, los ciberagresores y los ciberobservadores, se encuentran:

- a) Las **cibervíctimas**: tienen sentimientos de inseguridad, soledad, tristeza, infelicidad, indefensión, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, depresión, ideación suicida, estrés, temor, miedo, baja autoestima, falta de confianza en sí mismo, baja estabilidad emocional, sentimientos de ira y frustración, somatizaciones, trastornos del sueño, fobias, dificultades para concentrarse que afectan a su rendimiento académico, ingesta de alcohol y drogas, bajo ajuste social, ansiedad social..., es decir, numerosos problemas internalizantes y externalizantes.
- b) Los **ciberagresores** tienen mayor probabilidad de desconexión moral, falta de empatía, baja estabilidad emocional, dificultad de acatamiento de las normas, conductas delictivas, problemas por su comportamiento agresivo, dependencia de las tecnologías, absentismo escolar, ingesta de alcohol y drogas, sentimientos de soledad emocional, menor optimismo y felicidad.
- c) Además, cibervíctimas y ciberagresores están en situación de riesgo de tener problemas de desarrollo que pueden persistir en la edad adulta. En general, los investigadores consideran que el cyberbullying tiene similares efectos al bullying tradicional tanto en el momento que sucede como a medio y largo plazo, incluso consideran que a largo plazo los efectos pueden ser más negativos.
- d) Los **ciberobservadores**: los pasivos ante una situación de acoso, también tienen riesgos de desarrollar personalidades insolidarias, sin capacidad de empatía, insensibles ante el dolor ajeno, con mayor probabilidad muestran sentimientos de miedo o temor y tendencia a la sumisión ante los agresivos, sentimientos de culpa por no actuar, e incluso pueden

llegar a interiorizar que las conductas antisociales son útiles para conseguir objetivos. (Garaigordobil, 2018, pp.51-52)

“En su conjunto, todos los hallazgos coinciden en que verse inmerso en situaciones de violencia online produce desajustes psicológicos, emocionales, psicosociales y académicos en todos sus miembros” (Escortell, 2015, p.111).

3.16. Semejanzas y diferencias entre bullying y cyberbullying

Actualmente existe un debate en torno a las diferencias y semejanzas entre bullying y cyberbullying. El cyberbullying mantiene algunas características propias del bullying o acoso escolar tradicional y se puede considerar una nueva forma de bullying, pero con unos matices novedosos, conferidos por los nuevos medios técnicos, puestos a disposición de los adolescentes.

Las investigaciones realizadas hasta ahora no ponen en duda que el cyberbullying tiene una gran relación con el bullying o acoso escolar porque en algunas ocasiones, el cyberbullying es una forma de extensión del bullying, un modo más para producir acoso y hostigamiento, aunque no sea físico; en otros casos, el acoso se inicia en la red y pasa luego a la vida real; y otras veces, comienza como cyberbullying y sigue como cyberbullying. (Garaigordobil, 2013, p.18)

a) Semejanzas: El Cyberbullying se asemeja al bullying en que:

- Es una conducta violenta o de acoso altamente premeditada e intencionada.
- Se encuentra fundamentada en una relación asimétrica de control y poder de sumisión sobre el otro.
- Es repetitivo o continuado. (Garaigordobil, 2013, p.18)

Del mismo modo, otro autor comparte tres características fundamentales que asemejan al bullying y cyberbullying:

- a) La conducta es agresiva, ambas tipifican un acoso
- b) Existe un desequilibrio de poder entre la víctima y la persona agresora.
- c) La conducta se repite. (Maya, 2014, p.196)

No obstante, “Se estima que las consecuencias del cyberbullying y las del bullying tradicional son muy similares” (Gratacós, 2019).

b) Diferencias: Se han connotado ciertas diferencias entre el cyberbullying y el bullying tradicional:

- El cyberbullying puede ser realizado por cualquier menor, sin necesidad de que sea compañero de la escuela.
- A diferencia del bullying tradicional, cuando el acoso es realizado por un grupo de menores, en el cyberbullying no suele haber un liderato manifiesto de ninguno de los componentes.
- En el bullying tradicional predomina el acoso por parte de niños, en el cyberbullying el género se reparte más equitativamente.
- El cyberbullying lo pueden realizar niños poco sociables y con pocos amigos, hecho contrario al bullying tradicional que suelen llevarlo a cabo niños con alta popularidad entre su grupo de iguales.
- En el cyberbullying el anonimato del abusón es muy sencillo.
- Las víctimas del cyberbullying suelen ser niñas, en el bullying tradicional predominan los niños. (Garaigordobil, 2013, p.18)

Del mismo modo, otro autor define otras características que diferencian al bullying y cyberbullying:

- El acoso escolar o bullying es directo y personal. El cibernético puede ser anónimo, pues las personas pueden ocultar su identidad en internet.
- El acoso cibernético se hace mediante las TIC, en tanto que el acoso escolar no requiere de estos medios.
- En el bullying, la persona acosadora es concreta, de fácil identificación, lo que puede facilitar evitarla. En el cyberbullying es difícil evitarla: la víctima no sabe quién es, si es hombre o mujer, si es una sola persona, si es del colegio o no, si es compañero o compañera de curso o no, si es joven o adulto.
- El estilo y naturaleza de las comunicaciones, los datos demográficos y el perfil del acosador son diferentes en ambos tipos de acoso.
- En el caso del acoso escolar, la calidad y número de eventos de acoso no es cuantificable y no se planifica. En el acoso cibernético esta característica es más fuerte debido a las tecnologías que brindan múltiples posibilidades de comunicación (correo electrónico,

mensajes de texto, chats, blogs, redes sociales). A mayor habilidad de la persona acosadora para manejar las TIC, mayor la gravedad de la situación de la víctima, quien estará expuesta a más mensajes y, por lo tanto, a una agresión mayor y más frecuente.

- En el caso del acoso escolar o bullying, el destinatario de los mensajes es restringido y suele ser una sola persona, el mensaje va dirigido al agredido o víctima y ninguna persona – o muy pocas – se enteran de la situación. En el cibernético o cyberbullying, se envían los mensajes no solo a la víctima, sino a cientos y hasta miles de personas.
- En el acoso escolar los mensajes o agresiones no son fáciles de reproducir, suelen ser efímeros o tener poca duración. En el acoso cibernético la agresión es reiterativa, en buena medida porque la víctima puede volver a ver los mensajes, salvo que tan pronto como los reciba los haga desaparecer. Sin embargo, aunque lo haga, nuevos mensajes llegan rápidamente. Esta circunstancia provoca en la víctima la sensación de estar siendo agredida de manera reiterada y continua.
- El acoso escolar o bullying tiene un límite espacial que contribuye a poner un límite de tiempo y frecuencia– el colegio, el autobús, el camino de ida y vuelta al colegio. En el acoso cibernético o cyberbullying la agresión puede ser recibida 24 horas al día, siete días a la semana.
- El desequilibrio de poder tiene características diferentes en el acoso escolar y el cibernético debido a la relación cara a cara que supone el primero. Cuando un acosador ejerce poco poder sobre su víctima cara a cara, puede incrementarlo en el ciberespacio. Resulta atractivo el poder del anonimato, de asumir una identidad falsa, de tener la capacidad de difundir rumores y mentiras en una audiencia muy amplia y de importunar o atormentar a alguien sin límite de espacio y tiempo, condiciones que se dan solo en el caso del acoso cibernético. (Maya, 2014, pp.196-197)

No siendo estas las únicas diferencias entre bullying y cyberbullying, se pudo encontrar que, pese a las semejanzas, el cyberbullying presenta particularidades que lo diferencian de otras formas de acoso presencial y directo. En concreto, se pueden señalar seis diferencias entre el cyberbullying y el bullying tradicional:

- 1) **No hay dónde esconderse**, no se puede huir ni esconderse del cyberbullying, la víctima no puede escapar puesto que continuamente está recibiendo mensajes en su móvil u ordenador.
- 2) **Amplitud de la audiencia**, ya que el cyberbullying puede alcanzar audiencias especialmente grandes dentro de un grupo si lo comparamos con los grupos reducidos a los que habitualmente llega el acoso tradicional, por ejemplo, cuando los comentarios desagradables se colocan en una página web.
- 3) **Invisibilidad de los acosadores**, ya que el cyberbullying no es una experiencia “cara a cara” y concede al acosador cierta “invisibilidad” (por ejemplo, los pseudónimos online); el acosador puede sentirse menos culpable e incluso ignorar o no ser consciente de sus consecuencias; sin la respuesta directa de sus actos, puede haber menos oportunidades para la empatía y la culpa.
- 4) **Durabilidad en el tiempo**, ya que mientras el foro donde se aloja no sea eliminado, puede perpetuar el acoso durante meses o años; el contenido del hostigamiento puede ser imperecedero, se guarda en los medios digitales, lo que diferencia claramente del acoso “cara a cara” en que ocurre en un momento dado.
- 5) **La amplitud del lugar físico**, ya que la movilidad y conectividad de las nuevas tecnologías dan ocasión a que se realicen en cualquier lugar y en cualquier momento, lo que hace que traspase los límites físicos que condicionaba el acoso escolar.
- 6) **Rapidez y comodidad**, porque el CB no solo llega a infinitud de personas, sino que llega más rápido, y además con la facilidad de no tener un enfrentamiento físico; desde cualquier lugar, a cualquier hora, y a veces con la comodidad de un sencillo gesto de copiar y pegar mensajes, hacer reenvíos de los mismos a todas las personas que deseen. (Fernández, 2015, p.34)

3.17. Prevención del bullying y cyberbullying

3.17.1. Prevención del bullying

Es una problemática que sin duda supone un desafío para padres, docentes y educadores, ya que a menudo puede escaparse de los ojos de incluso el más observador y parecer una lucha imposible de ganar.

“Es evidente que no existe una forma unificada de ver las acciones llevadas a cabo para tratar casos de acoso escolar, en parte porque no existen planes de acción específicos para tratar la problemática en los centros educativos” (Andrés, Carrasco, Oña, Pérez, Sandoval E. y Sandoval M., 2015, p.64).

Para prevenir toda forma de violencia en el medio escolar y fomentar una convivencia armónica se menciona un recurso, en particular en lo referente a “La enseñanza de valores y habilidades sociales con las cuales se logra el desarrollo de “charlas y capacitaciones basadas en comunicación asertiva, respeto, comprensión, asertividad, empatía y buena convivencia” (Andrés, Carrasco, Oña, Pérez, Sandoval E. y Sandoval M., 2015, pp.62-63).

Otra manera de trabajar y prevenir el bullying según otro autor es:

- Influir en el comportamiento de los compañeros puede reducir el refuerzo que reciben los acosadores y, así, su motivación para acosar, (universal).
- Las víctimas necesitan sentir que son escuchadas y ayudadas por adultos en el colegio. Los acosadores necesitan ser confrontados por su comportamiento inaceptable, (Focalizado). Los maestros buscan líderes positivos que pueden provocar un cambio en el grupo, que apoyen a la víctima.
- Realizar un seguimiento de casos a nivel escolar, (monitoreo). (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, y Salmivalli, 2011, p.10)

“Esto produce efectos positivos en la apreciación de la escuela, la motivación académica y el rendimiento escolar. Reduce la ansiedad y la depresión, y tiene un impacto positivo en la convivencia entre compañeros” (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, y Salmivalli, 2011, p. 29).

Los programas de intervención psicoeducativa que tienen como finalidad fomentar el desarrollo socioemocional para mejorar la convivencia y prevenir la violencia en general deberán aplicarse de forma sistémica desde la educación infantil y a lo largo de toda la educación reglada. Una revisión de los programas basados en la evidencia permite señalar que aquellos que son eficaces suelen tener como objetivo el estímulo de:

- La capacidad de comunicación, de escucha activa, de dialogar, de negociar, de tomar decisiones por consenso.
- La conducta prosocial: ayudar, cooperar, compartir, consolar...

- La capacidad para resolver conflictos de forma pacífica, mediante el dialogo, la negociación y la cooperación.
- El desarrollo de valores éticos y morales (igualdad, solidaridad, dialogo, tolerancia, justicia, paz...)
- La capacidad de empatía, es decir, para ponerse en la piel del otro, para hacerse cargo cognitiva y afectivamente de los estados emocionales de otros seres humanos.
- La autoestima y la estima de los demás.
- La capacidad para identificar emociones, para comprender causas y consecuencias de las emociones, así como formas de afrontamiento constructivo de las mismas.
- La capacidad para gestionar las emociones negativas (tristeza, miedo, ira...) y para fomentar las emociones positivas.
- El respeto por las diferencias, la inhibición de los prejuicios y la potenciación de la interculturalidad. (Garaigordobil y Fagoaga, 2006)

Del mismo modo, existen diversos consejos y maneras de prevenir el bullying y de esta manera, al tomar las medidas, se permite que la problemática disminuya o no se presente:

a) Para niños y adolescentes:

- **No es tu culpa.** Muchas veces la gente llama “bullying” a una simple disputa entre 2 personas, pero si alguien es cruel contigo en repetidas ocasiones, sí que se trata de bullying, y debes tener presente que nadie se merece que le traten con crueldad.
- **No respondas o tomes represalias.** En algunas ocasiones es peor que reacciones, porque justamente es eso lo que el agresor está buscando. Es una manera de que le hagas pensar que tiene poder sobre ti y no debería creerlo. Si respondes y atacas a un bully, puede ser el detonante de que te conviertas tú en uno, y provocar toda una cadena de reacciones ante un acto que en principio era significativo. Si puedes, intenta alejarte de la situación, pero si no puedes, de vez en cuando intentar tomar las cosas con humor desarma al acosador y le distrae de su objetivo. (Casado, 2015)
- **Di al abusador que pare.** Esto depende de ti completamente. No lo hagas si no te sientes totalmente cómodo con ello, porque tendrás que dejar claro que no es esta la última vez que permites que te traten de esa forma. Quizá necesites practicar previamente con alguien en quien confíes, como tus padres o tu mejor amigo.

- **Busca ayuda.** Especialmente si la situación te está afectando de verdad. Te mereces apoyo, por lo que deberás buscar a alguien que pueda escucharte o ayudarte, y trabajar para solucionarlo. Puede ser un amigo, un pariente o un adulto con quien tengas confianza.
- **Si alguien que conoces está siendo acosado, actúa.** Saber lo que está ocurriendo y no hacer nada para evitarlo, da poder al agresor y no sirve de ayuda. Lo mejor que puedes hacer es intentar parar al responsable hablando con él y posicionándote en contra de lo que está haciendo. Si no puedes frenarlo, al menos habrá servido de apoyo para la persona acosada. En el caso de que la víctima sea un compañero tuyo, puedes escucharle y ver de qué manera puedes ayudarle para encontrar el momento adecuado de denunciar lo sucedido. Lo mínimo que puedes hacer es no pasar de largo un mensaje hiriente y hacer ver a la persona que no estás de acuerdo. (Casado, 2015)

3.17.2. Prevención del cyberbullying

Existen diversos consejos y maneras de prevenir el cyberbullying y de esta manera al tomar las medidas, se permite que la problemática disminuya o no se presente:

a) Para niños y adolescentes:

- **Guarda las evidencias.** Lo único bueno sobre el ciberacoso es que el acto suele ser capturado, almacenado y mostrado a alguien que puede ayudarte. Puedes guardar las evidencias en caso de que las cosas empeoren.
- **No respondas o tomes represalias.** En algunas ocasiones es peor que reacciones, porque justamente es eso lo que el agresor está buscando. Es una manera de que le hagas pensar que tiene poder sobre ti y no debería creerlo. Si respondes y atacas a un bully, puede ser el detonante de que te conviertas tú en uno, y provocar toda una cadena de reacciones ante un acto que en principio era significativo. Si puedes, intenta alejarte de la situación, pero si no puedes, de vez en cuando intentar tomarse las cosas con humor desarma al acosador y le distrae de su objetivo. (Casado, 2015)
- **Busca ayuda.** Especialmente si la situación te está afectando de verdad. Te mereces apoyo, por lo que deberás buscar a alguien que pueda escucharte o ayudarte, y trabajar para solucionarlo. Puede ser un amigo, un pariente o un adulto con quien tengas confianza.
- **Emplea la tecnología disponible.** La mayoría de las redes sociales, Apps y servicios te permiten bloquear contactos. Cualquiera que sea el tipo de cyberbullying que estás

sufriendo, debes bloquear a la persona responsable y denunciar el problema al servicio o aplicación correspondiente. Aunque esto no sirva para frenar la situación, puedes detener el acoso de forma pública y estar menos tentado a responder. Si sufres amenazas que pueden poner en peligro tu integridad física, debes llamar a la policía y considerar denunciar el caso a las autoridades del colegio.

- **Si alguien que conoces está siendo acosado, actúa.** Saber lo que está ocurriendo y no hacer nada para evitarlo, da poder al agresor y no sirve de ayuda. Lo mejor que puedes hacer es intentar parar al responsable hablando con él y posicionándote en contra de lo que está haciendo. Si no puedes frenarle, al menos habrá servido de apoyo para la persona acosada. En el caso de que la víctima sea un compañero tuyo, puedes escucharle y ver de qué manera puedes ayudarle para encontrar el momento adecuado de denunciar lo sucedido. Lo mínimo que puedes hacer es no pasar de largo un mensaje hiriente y hacer ver a la persona que no estás de acuerdo. (Casado, 2015)

Para frenar la aparición del acoso en la Red otro autor dice que será necesario seguir los siguientes consejos y recomendaciones:

b) Consejos para los/las menores

- Sé muy cuidadoso con los datos personales: nombre, teléfono, dirección, fotografías, centro escolar... No los proporciones. Cuanto menos sepan de uno/a, mejor. Reflexiona sobre lo que expones abiertamente en chats o incluso en las salas privadas, ya que pueden ser pistas que otros utilicen para obtener tus datos. Usa siempre apodosos y nombre figurados.
- Presenta especial atención a la netiqueta (reglas de comportamiento en internet como saludar, usar emoticonos para expresar estados de ánimo, no escribir en mayúsculas). Además, hay que considerar que los/as interlocutores/as pueden tener otra cultura, otro contexto social o malinterpretar nuestras palabras. Si se produce un mal entendido, trata de aclararlo con cortesía.
- Nunca debes responder a una provocación y mucho menos si eres presa de la furia. Es mejor calmarse antes. Si contar hasta diez no te vale, haz algo que te entretenga durante unos minutos antes de resolver a sentarse delante del ordenador. Responder suele ser la mayor alegría que le puedes dar al ciberabusón y un paso hacia el agravamiento del problema.

- Cuando la amenaza o el acoso persiste, es recomendable guardar pruebas de lo sucedido (aunque no tenga validez legal, guarda o imprime el mensaje o lo que aparezca en pantalla), cerrar la conexión y pedir ayuda a una persona adulta.
- En previsión de que hayan podido publicar on-line informaciones sobre ti, puedes utilizar Google para buscar tus datos (nombre, apodo...) y ver si hay algo en la Red que hace referencia a tu persona. (Flores y Casal, 2008, pp.4-5)

De acuerdo a otro autor, para prevenir el cyberbullying se deben tomar en cuenta las siguientes pautas:

c) Si la persona es menor de edad:

- Sé muy cuidadoso con los datos, fotografías e información personal que introduces en la red. Intenta que esta información esté solo disponible para tus contactos.
- Ten mucho cuidado con los que expones en chats o foros públicos, no proporciones nunca información sobre ti, no sabes quién hay al otro lado de la pantalla.
- No respondas a provocaciones por internet, sobre todo si no conoces al provocador.
- Cuando seas acosado es preferible que guardes pruebas del cyberbullying (mensajes, fotografías, etc.), apagues el ordenador o móvil y consultes a un adulto. (Gratacós, 2019)

3.18. Modelos de programas de prevención de bullying y cyberbullying elaborados por distintos autores.

Existen diversos programas de prevención de bullying como también de cyberbullying, elaborados y pensados desde diferentes perspectivas y enfoques de trabajo. Los autores de estos programas tienen como objetivo prevenir o disminuir ambas problemáticas.

Para fines de la presente investigación propositiva, se considera analizar estos diferentes modelos de prevención con el objetivo de tener un panorama a la hora de la elaboración de la propuesta del programa.

3.18.1. Modelo constructivo de convivencia para prevenir la violencia

“Los programas diseñados dentro de este modelo plantean acciones y actividades que proporcionen a los estudiantes el conocimiento de estos fenómenos y así el prevenirlos” (Hamodi y Jiménez, 2018, p.34).

a) Programa de formación en valores

Se trata de un programa de formación en valores ejecutado en México para que los niños y adolescentes puedan apreciar los beneficios de una convivencia pacífica. Mediante la asignatura “Por una cultura de la legalidad” se busca mostrar al individuo el valor de la convivencia armónica, la importancia del respeto a la legalidad y el alcance de la libertad individual. Propicia en los niños, en las niñas y en los jóvenes el aprecio por los valores de la democracia y de la participación ética ciudadana, al tiempo que contribuye a la formación de futuros ciudadanos con una fuerte cultura democrática y de respeto a la legalidad. Esta asignatura se imparte de manera piloto en el tercer grado de la educación secundaria.

El proyecto “*Contra la violencia, eduquemos para la paz*”, es una alternativa para que las comunidades escolares aprendan a enfrentar, de manera no violenta y creativa, los conflictos que se presentan en la vida cotidiana escolar, familiar y comunitaria. Pretende que los niños y los adolescentes sean capaces de resolver los problemas de manera pacífica, esto ayuda a fortalecer la autoestima y la propia confianza. Para ello es necesario que aprendan a tener un adecuado control sobre sus emociones y sentimientos para tener un correcto desarrollo del pensamiento crítico y creativo; para una comunicación asertiva y para que sean capaces de tomar decisiones razonadas basadas en un ambiente de ayuda, de cooperación y solidaridad. Además, se han fomentado las actividades deportivas como forma de aumentar la sana disciplina, la autoestima y habilidades para la convivencia. (Ortega, Ramírez y Castellán, 2005, pp.165-166)

b) Aprendizaje cooperativo como forma de prevención

Son varios los autores que proponen el aprendizaje cooperativo y/o colaborativo como medida para que los niños, niñas y adolescentes aprendan a trabajar juntos, ayudándose entre ellos y dándose cuenta así que todos pueden aportar cosas positivas y enriquecedoras a la hora de llevar a cabo una determinada tarea. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.34)

“*Aprendizaje Cooperativo*” es un ejemplo de este trabajo, lo podemos encontrar en el Colegio Ártica, en Madrid, que usa este método como prioritario y significativo para el aprendizaje y la prevención de bullying. Aseguran que este método regula las oportunidades de interactuar entre los estudiantes y es un sistema de interacciones cuidadosamente diseñado que organiza e induce la influencia recíproca entre los integrantes de un equipo. Cuando sus alumnos trabajan en grupos cooperativos se favorece la integración de todos aquellos niños que se puedan encontrar en riesgo

de exclusión social. Además, se favorece la integración, comprensión y el intercambio cultural, lo que les permite establecer relaciones positivas y de respeto hacia las diferentes culturas que puede haber dentro de una misma clase. Se produce así una mayor cohesión entre los propios estudiantes, lo que genera el desarrollo de actitudes de apertura, confianza y amistad que propicia la integración de todos, creando así un clima de unión en el propio centro. Todo ello reduce la aparición del fracaso escolar o la falta de unión o vínculos entre los compañeros, lo que mitiga la presencia de comportamientos violentos. (Cooperativa de Enseñanza José Ramón Otero, 2018)

3.18.2. Modelo de trabajo en red y trabajo comunitario

Dentro de este modelo se encuentran programas que plantean que el trabajo no solo debe ser de los estudiantes sino de todo el entorno educativo como maestros y padres de familia, ya que el bullying es un fenómeno social y la mejor manera de prevenirlo es implicando a todos los que forman parte del contexto de los estudiantes.

La acción educativa de seguimiento y acompañamiento de niños y adolescentes, necesita un trabajo interactivo y coordinado que implica a muchas personas, tanto del centro educativo como de fuera de él; por eso es muy importante que todos ellos estén bien coordinados para trabajar de manera cooperativa y conseguir un mismo objetivo. Es muy importante que los ciudadanos, asociaciones y diferentes agentes de entidades no profesionales también estén implicados en la tarea. Asimismo, los ayuntamientos tienen un papel muy importante de mediación, ya que constituyen un lugar de puesta en común de metodologías y se da forma a diferentes proyectos. (Viguer y Avià, 2009, p.350)

Como ejemplos dentro de este modelo encontramos diferentes programas o medidas de prevención del bullying, que describiremos enseguida.

a) Programa Anti-acoso escolar finlandés

“*Kiva*” es un programa para prevenir el acoso en los colegios llevado a cabo por la Universidad de Turku, en Finlandia. Kiusaamista Vastann significa contra acoso escolar. (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, y Salmivalli, 2011, p.3)

Existen ideas del programa KiVa que permiten su garantía y éxito: Como siempre, un programa no es eficaz por sí mismo sino requiere implementación y seguimiento de alta calidad – dedicación y compromiso de toda la comunidad escolar – buena planificación, organización y mantenimiento.

No se recomienda KiVa como un proyecto de un año, sino una labor permanente de la escuela frente al acoso. Es importante que todos los alumnos comprendan que pueden cambiar las cosas – “¡Acabemos juntos con el acoso escolar!”, esta última es la idea clave del programa. (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, y Salmivalli, 2011, p.24)

El programa está dirigido al personal de toda la escuela, las familias, los estudiantes y las comunidades locales, como un instrumento educativo que ensalza el respeto y la dignidad. Teniendo en cuenta que fomentar buenas prácticas es de gran valor en la educación. Para abordar el problema adecuadamente, es necesario capacitar al personal de la escuela entera, pues el bullying es un grave trastorno social que puede ser muy perjudicial para la sociedad; sus programas de prevención y control en las escuelas debe convertirse en una herramienta sistémica y permanente, causando impacto en el entorno y apelando al sentido común de responsabilidad social de toda la comunidad escolar. (Viscardi, 2011)

Se compone de tres unidades: la unidad 1 está diseñado para niños de 6-9 años de edad; la unidad 2 para niños de 10-12 años y la unidad 3 está destinada a ser utilizada después de la transición de la escuela media a la superior. Actualmente, las unidades 1 y 2 se encuentran disponibles fuera de Finlandia, pero la unidad 3 solo está disponible en aquel país. (Jankue, 2016, p.43)

Este programa reduce el acoso escolar utilizando tres tipos de acciones: la acción universal donde se influye en el comportamiento de los compañeros para que se pueda reducir el refuerzo que reciben los acosadores y, así, su motivación para acosar, constan de clases en las que se trabaja mediante afiches, posters (lecciones y material específico para los alumnos), juegos online antibullying, debates, trabajo en grupo, cortos sobre la temática del bullying y ejercicios de teatro para que sean capaces de adoptar diferentes papeles y ver cómo se siente ese determinado personaje, lo que permite empatizar, del mismo modo, presentaciones gráficas y reuniones para padres y docentes. Las acciones focalizadas donde las víctimas son escuchadas y ayudadas por adultos en el colegio y los acosadores necesitan ser confrontados por su comportamiento inaceptable, existe una “Guía KiVa, protocolo de actuación para enfrentar los casos de bullying” Esta acción ya no es una medida preventiva, sino de intervención. Por último, el monitoreo que realiza un seguimiento de casos a nivel escolar mediante encuestas online para saber cómo está trabajando la escuela y chalecos fluorescentes para guardianes del recreo los cuales rondan en los

lugares en los que son más comunes los conflictos (pasillos, baños, recreos, cafeterías, etcétera). (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, y Salmivalli, 2011, pp.10-11)

b) Programa para Prevenir y Afrontar el Bullying

“El modelo ABC”: el nombre de este modelo proviene del acrónimo Anti-Bullying Centre y de los principios fundamentales del programa: Avoidaggression, Be tolerant y Careforothers, que quiere decir: evita la agresión, sé tolerante y preocúpate por los demás. Es un estudio que se ha llevado a cabo por la investigadora Mona O’Moore en el condado Donegal, de Irlanda. (O’Moore y Minton, 2005, p.323)

El objetivo de este modelo es elaborar un enfoque global de escuela; con este método se pretende concienciar a todos los miembros de la comunidad escolar de las conductas escolares negativas y proporcionar a todo el personal del centro estrategias para evitar que se produzca el acoso en los colegios. Por lo tanto, para que este modelo se pueda aplicar es muy importante que todos los componentes de la comunidad educativa (personal docente y no docente, estudiantes, padres de familia, etcétera) tengan un buen conocimiento acerca del tema y de las medidas de prevención, además de que se encuentren motivados para aplicar el modelo, asuman las responsabilidades que conlleva y logren un consenso entre todos para trabajar en la misma línea. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.31)

Tiene 4 elementos clave: Entrenar una red de profesionales, desarrollar material y recursos para profesores, promover la conciencia del acoso y sus efectos perniciosos entre el alumnado y despertar la conciencia del comportamiento agasajador entre los padres y toda la comunidad escolar. (O’Moore, 2005, p.1)

El programa ABC se llevó a cabo en tres fases y cada una de ellas contaba con su propio proceso de evaluación:

1. Formación de la red de instructores: formación organizada en áreas temáticas que van desde la definición del bullying, sus mitos, su extensión, las señales de la victimización, sus efectos negativos y sus causas, hasta las estrategias de carácter preventivo y las medidas a tomar para tratar los indicios concretos del bullying.

2. Instructores: deben formar a los docentes y a los miembros del consejo directivo de las escuelas seleccionadas. (Abelló, Bautista, Cano y Rebellón, 2014, p.33)

3. *Aplicación del ABC en las escuelas:* Para el desarrollo del programa, los centros en los que se llevó a cabo permanecieron cerrados durante al menos un día para que todo el personal fuera partícipe en la implantación del programa. El programa apuesta por la educación social como manera de prevención del bullying. Así, el personal fue formado en estrategias como los enfoques reintegradores, que no atribuyen culpa y no reparten castigos, el enfoque de disciplina asertiva (assertive discipline approach) de Canter; el enfoque de la enseñanza positiva (positive teaching) de Merrett y Wheldall, y los enfoques de iniciativas globales de Rogers (a whole-school approach to behavior management). (Abelló, Bautista, Cano y Rebellón, 2014, p.34)

Otro punto importante del programa es la formación de los padres de familia, para que se den cuenta que la colaboración tanto en el hogar como en el centro es imprescindible para llevar a cabo un programa antibullying. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.39)

A los perpetradores se les induce a reflexionar sobre su comportamiento y a que vean sus consecuencias, también se trabaja con los llamados espectadores de la violencia, para que sean conscientes de los efectos tan perjudiciales que tiene el acoso sobre sus compañeros y el sufrimiento que éste les genera; pero también que sean conscientes de que ellos pueden tener un papel activo para prevenir el bullying y denunciarlo, pero nunca pasándolo por alto o miren hacia otro lado, porque de esa forma también se es partícipe, de manera indirecta. (Abelló, Bautista, Cano y Rebellón, 2014, p.34)

Además, se apoya en el currículo como forma de prevención de conductas agresivas. En el caso del sistema educativo irlandés, tienen dos asignaturas obligatorias, que son: la educación de la salud personal y social, y la educación cívica, social y política. De esta manera, los docentes pueden aprovechar para hablar sobre el bullying y desarrollar en los niños actitudes de respeto para que no se produzca y se denuncie si se llega a producir. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.39)

c) Programa de convivencia institucional enfocado en el triángulo del acoso escolar

El “*Programa TEI*” (Tutoría Entre Iguales) fue desarrollado por Andrés González Bellido en el año 2002 e implantado en diferentes centros educativos de primaria y secundaria en 2003 en España. El TEI elimina los roles de agresor, víctima y espectadores, y los sustituye, respectivamente, por respeto, valores y empatía como un rasgo de identidad de la clase que modifica la cultura del centro respecto a la violencia. (Programa TEI, 2016)

En el ciclo 2016/17 ascendieron a 620 los centros que lo han desarrollado, incluidos los centros españoles en París. En el ciclo 2017/18 se previó la puesta en marcha en Londres, Berlín y los centros educativos españoles en Marruecos. En América se hará la formación e implementación en centros educativos de Chile, Colombia, Ecuador y México. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.40)

Tiene como objetivo principal mejorar la convivencia y la integración escolar, trabajar por una escuela inclusiva y no violenta, fomentando que las relaciones entre iguales sean más satisfactorias, orientadas a la mejora o modificación del clima y la cultura del centro respecto a la convivencia, conflicto y violencia de cualquier tipo. El proceso de implantación consta de diferentes etapas:

1. Sensibilización e información: Se trata de una primera etapa de acercamiento a la problemática, en este primer paso se visibiliza la importancia de afrontar los casos de la violencia entre iguales y se realizan reuniones para presentar el programa y matizarla.

2. Aprobación del proyecto: Este segundo paso debe incluir la aprobación por parte del consejo escolar o del claustro del centro. Esta aprobación debe llevar incluidos los recursos humanos, económicos y organizativos.

3. Formación a profesores, estudiantes y padres: Es necesario que toda la comunidad educativa se involucre en la implantación de programa para lograr así una mejor convivencia y prevención. Estas acciones formativas tienen como objetivos básicos: informar sobre el acoso escolar (tipos de maltrato, causas, consecuencias, estrategias de detención, etc.); dar a conocer el programa y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la violencia entre iguales; por último, sentar las bases que definan las actuaciones que han de llevar a cabo los padres, los profesores y los estudiantes tutores en casos de acoso escolar.

4. Desarrollo del programa: Se lleva a cabo la asignación de tutores y se realizarán tutorías formales e informales entre el coordinador y los estudiantes. Son los propios estudiantes los que solicitan ser tutores (los estudiantes que no lo solicitan son partícipes, siendo ayudantes de coordinación). Se da mucha importancia a estas tutorías informales que se realizan en los patios, pasillos y similares. (González, 2015, pp.24-26)

Todos los estudiantes cuentan con un tutor, pues si solo los estudiantes altamente vulnerables tuvieran tutor, los estaríamos estigmatizando respecto a aquellos que no lo tienen, por la

percepción de debilidad que pueden apreciar los compañeros del grupo o clase. Cuando un estudiante es objeto de una conducta disruptiva, informa a su tutor, que interviene mediante el diálogo con el estudiante que ha generado dicha conducta (soluciona sobre un 60% de los casos). En caso de que no logre solucionar el problema, informa al coordinador del programa (profesor) que intervendrá para resolver el conflicto. (Hamodi y Jiménez, 2018, pp.40-41)

La formación permanente y continuada consta de las siguientes actividades integradas dentro de las tutorías y ligadas a tres centros de interés que la escuela determina:

- Tres actividades de cohesión de equipos (tutores-tutorizados).
- Nueve actividades dentro de las tutorías (tres de cada centro de interés).
- Tres actividades de evaluación (una por trimestre).
- Tres actividades de formación de tutores. (González, 2015, p.26)

5. Evaluación del programa: Para comprobar que todos los objetivos marcados anteriormente se han cumplido y cuáles aspectos debemos mejorar, se realizará una evaluación (equipo docente y alumnado) sobre la eficacia y la eficiencia del programa, valorando y concretando los resultados obtenidos en relación con el planteamiento inicial. Tanto los profesores como los estudiantes que participan en el proyecto deben rellenar tanto trimestralmente como al final del curso una ficha de seguimiento que servirá para recoger opiniones, valoraciones y propuestas de mejora.

6. Memoria y propuestas de mejora: Una vez finalizado el programa y con las evaluaciones del equipo docente y del alumnado, se realizará una memoria para comparar si los objetivos marcados inicialmente coinciden con los resultados conseguidos. Una vez que se haya estudiado se propondrán planes de mejora que hayan surgido de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa implicados en el programa. (González, 2015, p.26)

d) Programa “Conocer, construir, convivir en Internet y las redes sociales”

El “*Programa ConRed*” está basado en la teoría del comportamiento social normativo y persigue los objetivos de mejorar y reducir problemas como el cyberbullying, la dependencia a Internet y la desajustada percepción del control de la información en las redes sociales, para así potenciar el uso beneficioso de éstas.

La vertiginosa incorporación de las TIC a la sociedad y los consecuentes riesgos a los que los menores se enfrentan en Internet y las redes sociales han dejado en evidencia la necesidad de

incorporar en el currículum escolar el dominio de los entornos virtuales. Las tres claves que sustentan el programa ConRed son:

- Mostrar la legalidad y las acciones perjudiciales del mal comportamiento en entornos virtuales.
- Conocer la existencia de determinadas acciones muy ligadas a los riesgos de la Red y lejanas a sus beneficios.
- Exponer cómo ciertas conductas no reflejan a un grupo determinado, ni hacen que se produzca una mayor aceptación. (Del Rey, Casas y Ortega, 2012, p.131)

A partir de dichas claves, el programa “ConRed” está diseñado para potenciar y sensibilizar a la comunidad educativa en un uso seguro, positivo y beneficioso de Internet y las redes sociales. El ConRed ha establecido los siguientes objetivos específicos:

- 1) Mostrar la importancia de un buen conocimiento de los mecanismos de seguridad y protección de los datos personales en Internet y las redes sociales para que no exista un mal uso de ellos.
- 2) Aprender a realizar un uso seguro y saludable de la Red conociendo los beneficios que nos puede aportar.
- 3) Conocer la prevalencia del fenómeno del ciberacoso y otros riesgos en la educación secundaria.
- 4) Prevenir la implicación como víctimas o agresores del alumnado en acciones de agresión, acoso, difamación, etc. en las redes sociales.
- 5) Fomentar una actitud de afrontamiento y de ayuda hacia las personas involucradas en episodios violentos o nocivos en Internet.
- 6) Descubrir cuál es la percepción del control que poseen sobre la información que comparten en las redes sociales.
- 7) Prevenir el abuso de las TIC y mostrar las consecuencias de una dependencia tecnológica.

El trabajo con los tres colectivos gira en torno a tres ámbitos:

- Internet y las redes sociales
- Beneficios de su uso y competencia instrumental
- Riesgos y consejos de utilización.

La secuencia formativa y de intervención comienza con la exploración de las ideas y conocimientos previos que los escolares/profesorado/padres poseen sobre manejo, funcionamiento y uso de Internet. Seguidamente, se abordan contenidos referidos a las oportunidades que nos ofrece la participación en redes sociales y a la privacidad y la identidad en las redes sociales, indagando en la importancia y consecuencias negativas que puede conllevar no poseerlas. Asimismo, se trabajan la prosocialidad y solidaridad en el uso de las redes sociales y se hace especial hincapié en los principales riesgos que albergan estas redes y las consecuencias de realizar un uso inadecuado. Por último, pero no menos importante, se muestran las principales estrategias de afrontamiento sobre problemas en estos medios y los principales consejos para el buen uso de las TIC.

Tomada la escuela como una comunidad de convivencia, el “ConRed” despliega una campaña de sensibilización con materiales como trípticos, pósteres, adhesivos, marcadores de páginas, etc. que apoyan la continuidad de las acciones. La hipótesis de partida es que desarrollando el programa “ConRed” se puede mejorar y reducir problemas como el cyberbullying, la dependencia a Internet y una ajustada percepción sobre el control de la información en las redes sociales. (Del Rey, Casas y Ortega, 2012, p.133)

3.18.3. Modelo de prevención centrado en el trabajo con las emociones: el método socio-afectivo

Muchos de los estudios realizados sobre el bullying muestran que la autoestima influye demasiado en esta problemática, las víctimas no se sienten bien consigo mismas; por lo tanto, no se valoran y tienen una mala imagen de sí. Por otra parte, en los estudios realizados los acosadores presentan muchas variaciones en los niveles de autoestima. Por lo tanto, vemos que la forma en la que se sienten los estudiantes, sus emociones y su propia imagen es fundamental a la hora de entender por qué actúan de una manera o de otra. Esto pone de manifiesto que trabajando todo el ámbito emocional desde los primeros años podría resultar una forma beneficiosa de crear una buena imagen personal y de respeto hacia las demás personas. Si los niños cuentan con una inteligencia emocional sana desde los primeros años de edad, serán capaces de desarrollar y controlar las emociones para convivir de manera respetuosa con los demás. La etapa de educación infantil es clave para ello, ya que es cuando se empiezan a formar y a trabajar emociones y sentimientos tan importantes como la empatía. En este punto es muy importante trabajar la empatía. Esto puede

hacerse a través del método socio-afectivo. Diferentes autores abogan por la utilización de este método que busca potenciar lo afectivo y lo vivencial a la hora de abordar temas o problemas sociales. Este enfoque no desprecia lo cognitivo, sino que lo complementa con lo emocional y empático, permitiendo que, en el proceso educativo, la persona tome parte en su totalidad, con el objetivo de pasar por estas fases: sentir, pensar, actuar. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.42)

a) Efectos en la mejora de la conducta social durante la adolescencia

“*Cyberprogram 2.0*” Este programa fue realizado en la base de un estudio que tuvo como principal objetivo evaluar experimentalmente los efectos de un programa antibullying en conductas de victimización por bullying “cara-a-cara” y en diversas conductas sociales positivas y negativas. Los autores de este programa son Maite Garaigordobil y Martínez-Valderrey y fue elaborado en el 2014.

El programa se configura con actividades que tienen como finalidad prevenir y/o reducir el acoso presencial y electrónico. La intervención ha consistido en la realización de 19 sesiones de 1 hora de duración durante el curso escolar. Las actividades tienen como objetivos:

- 1) Identificar y conceptualizar bullying/cyberbullying, y los roles implicados.
- 2) Analizar las consecuencias para víctimas, agresores y observadores, potenciando la capacidad crítica y de denuncia ante estas conductas.
- 3) Desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir y reducir conductas de bullying/cyberbullying.
- 4) Desarrollar variables positivas (empatía, escucha activa, habilidades sociales, estrategias de control de la ira, impulsividad, formas constructivas de resolución de conflictos, tolerancia para aceptar la diversidad de opiniones).

Al ser un estudio cuasi-experimental se utilizaron dos instrumentos para evaluar a los estudiantes, los cuales fueron aplicados como pre y post test. Los resultados confirmaron que el programa estimuló una disminución significativa de la victimización y un aumento de las conductas sociales positivas (conformidad social, ayuda, colaboración, seguridad-firmeza, liderazgo prosocial). La intervención disminuyó significativamente más algunas conductas sociales negativas de las mujeres, aunque en el resto de las variables el cambio fue similar en ambos sexos. La discusión se

centra en la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo socioemocional y prevenir la violencia. (Garaigordobil y Martínez, 2014, p.577)

b) Programa de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes

El “*Programa SEA*” fue elaborado por Celma L. Pastor y C. Rodríguez en 2017. Este programa pretende mejorar en los jóvenes su capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como su habilidad para manejarlos, es decir, pretende mejorar su inteligencia socioemocional. (Pastor y Rodríguez, 2017)

El programa se estructura en 18 sesiones semanales en las que se llevan a cabo distintas actividades individuales y colectivas. A lo largo de las sesiones se trabajan diferentes aspectos para el entrenamiento en habilidades socioemocionales (atención y comprensión emocional, regulación y reparación emocional, regulación y adaptación social). Se trabaja de forma transversal y la atención plena (mindfulness) es empleada como recurso de apoyo en la mitad de las sesiones.

Las técnicas utilizadas son diversas (actividades de relajación y role-playing, escucha o visionado de vídeos). Todas ellas cuentan con un formato estructurado y todos los materiales necesarios para facilitar el desarrollo de la sesión. El programa ha sido especialmente diseñado para su empleo en el ámbito escolar, pudiéndose ajustar la duración a una sesión de tutoría. Sin embargo, puede ser una herramienta de gran utilidad en otros contextos (clínico, social, etc.) en los que se trabaje con jóvenes. (Pastor y Rodríguez, 2017)

3.19. Bases teóricas para la elaboración de las actividades del programa

La revisión y el análisis que se realizó a los diferentes modelos de prevención permitieron identificar ciertos enfoques o formas de trabajo que influyen demasiado en la contribución de prevenir el bullying y cyberbullying, las cuales serán tomadas en cuenta para la propuesta. Entre estas se encuentran:

3.19.1. Teoría del aprendizaje cooperativo

“El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás” (Johnson D., Johnson R y Holubec., 1999, p.13).

El aprendizaje cooperativo comprende tres tipos de grupos de aprendizaje:

Los grupos formales de aprendizaje cooperativo funcionan durante un período que va de una hora a varias semanas de clase. En estos grupos, los estudiantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes, asegurándose de que ellos mismos y sus compañeros de grupo completen la tarea de aprendizaje asignada. Los grupos informales de aprendizaje cooperativo operan durante unos pocos minutos hasta una hora de clase. El docente puede utilizarlos durante una actividad de enseñanza directa (una clase magistral, una demostración, una película o un video) para centrar la atención de los alumnos en el material en cuestión, para promover un clima propicio al aprendizaje, para crear expectativas acerca del contenido de la clase, para asegurarse de que los alumnos procesen cognitivamente el material que se les está enseñando y para dar cierre a una clase. La actividad de estos grupos informales suele consistir en una charla de tres a cinco minutos entre los alumnos antes y después de una clase, o en diálogos de dos a tres minutos entre pares de estudiantes durante el transcurso de una clase magistral. Los grupos de base cooperativos tienen un funcionamiento de largo plazo (por lo menos de casi un año) y son grupos de aprendizaje heterogéneos, con miembros permanentes, cuyo principal objetivo es posibilitar que sus integrantes se brinden unos a otros el apoyo, la ayuda, el aliento y el respaldo que cada uno de ellos necesita para tener un buen rendimiento escolar. (Johnson D., Johnson R y Holubec, 1999, p.13-14)

“Desarrollar este tipo de trabajo fomenta las relaciones interpersonales y la cohesión grupal, dejando menos cabida a las situaciones de bullying” (Hamodi y Jiménez, 2018, p.44).

También se favorece que los niños y adolescentes se conozcan entre ellos de una manera mucho más personal, sus gustos, sean conscientes de sus problemas y desarrollen así una empatía adecuada hacia el resto. Este tipo de trabajos posiciona a los niños en el mismo nivel, de manera que se evitan los diferentes estatus dentro de la propia clase y roles de carácter dominante. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.35)

El aprendizaje cooperativo es conveniente en la prevención del bullying y cyberbullying porque permite:

Relaciones más positivas entre los alumnos, esto incluye un incremento del espíritu de equipo, relaciones solidarias y comprometidas, respaldo personal y escolar, valoración de la diversidad y cohesión. Mayor salud mental, esto incluye un ajuste psicológico general,

fortalecimiento del yo, desarrollo social, integración, autoestima, sentido de la propia identidad y capacidad de enfrentar la adversidad y las tensiones. (Johnson D., Johnson R y Holubec, 1999, p.20)

La utilización del trabajo grupal y la cooperación como ejes fundamentales, aumenta la aceptación social de los alumnos y facilita la resolución de conflictos entre iguales de un modo más flexible, lo que redundará en la mejora del clima social. Con el aprendizaje cooperativo, disminuye la competitividad e individualidad entre los alumnos, así como se fomenta la cohesión grupal y la integración de los estudiantes con exclusión. (Cano, Babarro y Gil, 2016, p.97)

Este tipo de aprendizaje presenta cinco características enunciadas y aceptadas por la comunidad científica. Estas son:

- Interdependencia positiva, consistente en pensar como “nosotros”.
- Interacción promotora, basada en ofertar ayuda y animar a los compañeros y compañeras.
- Responsabilidad personal e individual, que se traduce en un compromiso de trabajo concreto dentro del desarrollo grupal.
- Habilidades interpersonales y de grupo, que posibilitan aprender cómo relacionarse positivamente con los demás.
- Procesamiento grupal o autoevaluación, que desarrolla la capacidad de reflexionar sobre lo que hacen tomando decisiones en consecuencia. (Johnson, Johnson, y Holubec, 1984; Johnson y Johnson, 1994)

3.19.2. Estrategias de afrontamiento o formas de resolución de conflictos

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como:

Recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013, p.125)

Cuando dos niños o adolescentes entran en conflicto, debe buscarse la resolución del mismo mediante la escucha de ambos y hacerles preguntas que logren poner a cada uno en lugar del otro.

En estas ocasiones es de gran ayuda la utilización del método socio-afectivo, que busca desarrollar la empatía para que los niños se pongan en el lugar de la otra persona. Tras el desarrollo de una dinámica que lo permita, o del diálogo con los estudiantes, debe fomentarse una reflexión (en la que intervenga el docente para hacerles empatizar) e intentar que sean ellos mismos los que lleguen a una solución. En la mayoría de las ocasiones los niños acaban pidiéndose perdón sin necesidad de que el docente lo exija. Así se fomenta su autonomía y los niños se acostumbran a solucionar los problemas mediante el diálogo y se va reduciendo la violencia como forma de respuesta hacia una conducta que no les gusta. Esto les ayuda a escucharse, darse cuenta de los errores, ver cómo se sienten los demás cuando actúan de una determinada manera y solucionar los conflictos. Es una tarea compleja que requiere cierto trabajo previo por parte del profesorado para ayudarles a tratar los problemas y enseñarles a resolverlos.

No faltan las ocasiones en las que los niños intentan ocultar la verdad cuando son conscientes de sus errores tras el desarrollo de un conflicto. Para ello es importante explicar a los niños el valor de la honestidad y hacerles reflexionar sobre sus faltas a este valor, enseñándoles a afrontar los problemas y asumir las consecuencias de sus actos. Así asimilan la frustración que les produce reconocer que lo han hecho e interiorizan la idea de que la mentira no es una opción para afrontar los problemas. (Hamodi y Jiménez, 2018, p.45)

El objetivo de las estrategias de afrontamiento es analizar las pautas de actuación desde los tres roles implicados (víctima, agresor, observador) en conductas de acoso para prevenir, afrontar, solucionar, eliminar o minimizar los efectos de este tipo de violencia. En otras palabras, supone la aplicación de los conocimientos adquiridos orientados hacia la búsqueda de soluciones plausibles y eficaces ante situaciones de bullying y cyberbullying. (Garaigordobil, 2018, p.99)

Algunas técnicas de las estrategias de afrontamiento son:

- *La negociación*, es la forma ideal de resolver los desacuerdos en todos los ámbitos sociales, ya que fortalece las aptitudes personales para resolver, de manera autónoma, todos los conflictos que surjan. Las partes involucradas en un problema, a través de sus propios mecanismos, procuran llegar a un arreglo amistoso sin la intervención de terceros. Entre sus características se encuentran: Demanda una gran madurez y un análisis objetivo del

conflicto, se buscan los intereses y las necesidades reales y no las posiciones y voluntades personales, la solución se logra por el consenso y la objetividad en el tratamiento del conflicto, ahorra tiempo y dinero.

- *La mediación*, es quizá el método que hoy tiene mayor interés en las escuelas y colegios; según algunos es la respuesta más adecuada a la violencia. Es un proceso mediante el cual un tercero, experto y neutral, asiste a dos o más personas para buscar soluciones negociadas a un conflicto. El objetivo de la mediación en el marco educativo, es ofrecer a las y los alumnos un modelo para superar sus conflictos sin recurrir a la confrontación y la agresión, más bien contribuyendo a crear un clima positivo en la institución educativa. Ella propicia la mejora de las relaciones humanas, utilizando técnicas de comunicación y negociación y potencializando la creatividad y la cooperación entre todos los integrantes de la comunidad educativa. (Alfaro, 2002, p.74)

La mediación se basa en la voluntad de las partes de dialogar, por muy distantes que sean sus posturas. Las personas que deciden acudir a la mediación deben hacerlo de modo abierto y dispuestas al diálogo, como paso previo e imprescindible para alcanzar soluciones mutuamente satisfactorias. En definitiva, la mediación pretende plantear aspectos sobre los que pueda construirse un acuerdo que satisfaga a ambas partes. (Maya, 2014, pp.280-281)

Existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento, pero las más importantes que se tomarán en cuenta para prevenir el bullying y cyberbullying son:

a) El diálogo como solución de conflictos:

“El problema por el que no se resuelven los conflictos es la falta de comunicación entre las personas implicadas” (Pérez, Álvarez, Aguilar, Fernández y Salguero, 2013, p.193).

Otro autor refiere que:

Nos encontramos en una sociedad en la que cada uno tiene sus propios objetivos, intereses, deseos o metas y los conflictos se suelen dar cuando dos o más personas tienen discrepancias en dichos objetivos, intereses, deseos y/o metas o persiguen el mismo y hay una disputa entre ellos. El sistema escolar y el centro escolar como espacio de aprendizaje de vida y convivencia social se encuentran hoy en día con la necesidad de intervenir educativamente ante el problema de la violencia y el no siempre respeto a los derechos

humanos. Para abordar los conflictos de forma positiva y enriquecedora para ambas partes, se requiere saber utilizar correctamente ciertas habilidades, instrumentos y procedimientos. Uno de estos procedimientos o instrumentos que podemos utilizar para que los conflictos se aborden positivamente es el diálogo entre los seres humanos. (Pérez, Álvarez, Aguilar, Fernández y Salguero, 2013, pp.190-191)

Para esto es necesario tomar en cuenta la mediación la cual es una negociación cooperativa, en la medida que promueve una solución en la que las partes implicadas ganan u obtienen un beneficio, y no solo una de ellas. Por eso se la considera una vía no adversaria, porque evita la postura antagónica de ganador-perdedor. Por este motivo, también es un proceso ideal para el tipo de conflicto en el que las partes enfrentadas deban o deseen continuar la relación. (Holaday, 2002, p.253)

b) Creación de situaciones educativas para fomentar la llegada a acuerdos:

Debe fomentarse la realización de actividades donde los estudiantes tengan que llegar a acuerdos entre los miembros del grupo. Por ejemplo, pedirles que decidan la canción que se va a cantar o el cuento que se va a leer. Mediante estas acciones aprenden a ceder y a reflexionar sobre cómo en ocasiones las situaciones no desembocan en el final que han imaginado inicialmente. Las primeras veces es difícil que los estudiantes lleguen a consensos sin intervención del docente, sobre todo si existen diferentes roles de liderazgo en el grupo. Por ello al principio la intervención del docente o guía es relevante y toma un papel más protagonista enseñándoles estrategias como la de contabilizar qué quiere la mayoría.

Paulatinamente, a través de actividades tan sencillas y cotidianas, los niños aprenden a llegar a acuerdos, a argumentar sus ideas y a ser conscientes de que no siempre pueden obtener lo que quieren. Esto requiere de cierto entrenamiento y de una buena conducción de la actividad por parte del docente (siendo consciente de cada hecho, pero solo interviniendo cuando se hace necesario para que los niños aprendan a ser más autónomos). (Hamodi y Jiménez, 2018, p.46)

La creación de situaciones también permitirá a los estudiantes identificar conductas y roles dentro del bullying y cyberbullying, siendo beneficioso para que estos sepan cómo actuar y afrontar esas situaciones.

3.19.3. Teoría del desarrollo socio – afectivo

También llamado desarrollo socio-emocional, el desarrollo emocional constituye un aspecto importante de la personalidad y la escuela es uno de los principales espacios para su desarrollo, ya que “el periodo escolar se considera fundamental en la vida del ser humano, pues las actitudes radicales se adquieren en la infancia mediante la configuración de las convicciones” (Perea, 2002, p.32).

“En la gran mayoría de estudios se reconoce la necesidad de mejorar el clima socioemocional de los centros escolares de todos los niveles educativos reduciendo el acoso y la exclusión social” (Del Barrio, Barrios, Granizo, Meulen, Andrés y Gutiérrez, 2011, p.8).

Para desarrollar lo socio-afectivo se tomará en cuenta:

a) La Empatía

Cuando nos referimos a empatía decimos que es:

Sintonizar de una forma espontánea y natural con los pensamientos de otra persona, sean los que sean. No se trata únicamente de reaccionar a una serie de emociones de los demás, como pueden ser la pena o la tristeza; sino de leer la atmósfera emocional que rodea a la gente. Se trata de ponerse, sin esfuerzo, en la piel del otro, de negociar sensiblemente una interacción con otra persona sin ánimo de ofenderla ni hierirla, sino de preocuparse por sus sentimientos. (Nolasco, 2012, p.36)

Otro autor refiere que es:

Un acto del conocimiento que no se confunde ni con la memoria, ni con la imaginación, ni con la percepción externa, aunque tiene que ver con ellas. En el proceso empático intervienen, a su juicio, tres momentos: el primero es la percepción de la situación del otro, de su vivencia; el segundo consiste en la interiorización de su vivencia y el tercer momento se produce cuando esa vivencia ajena que he percibido en el otro se percibe como propia. Estos tres momentos se dan casi simultáneamente, pero en el orden conceptual es fundamental distinguirlos. La empatía requiere de estos tres momentos, de tal modo que la finalidad del proceso no tiene por objeto el conocimiento del otro, sino la comprensión del otro. (Stein, 1916, pp.7-11)

La empatía o la capacidad de sintonizar con los demás, puede asumir diferentes grados o niveles:

- El primer nivel sería la capacidad de identificar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas.
- El segundo, lo constituiría la habilidad de percibir y responder a las preocupaciones o sentimientos inexpresivos de los demás.
- Un tercer nivel sería la comprensión de los problemas que se ocultan detrás de los sentimientos.

Comprender a los demás significa identificar las emociones, percibir los sentimientos y puntos de vista y, además, interesarse activamente por las preocupaciones ajenas. Por lo tanto, este tercer nivel incluiría a los anteriores. (Nolasco, 2012, p.37)

Existen teorías sobre la violencia las cuales plantean diversas hipótesis sobre el posible rol inhibitorio de la empatía sobre la agresión; éstas refieren que:

- Desde una perspectiva cognitiva, la agresión podría ser menos frecuente en las personas con mayor capacidad empática porque la habilidad de tomar la perspectiva de otros podría llevar a una mejor comprensión de la posición del otro, reduciendo así la ocurrencia de situaciones conflictivas. (Feshbach, 1988, p.262)

Desde una perspectiva cognitiva, es necesario analizar la tendencia de las personas a asumir la perspectiva de otros/as y las atribuciones que realizan acerca de las conductas de otros/as. (Nolasco, 2012, p.44)

- Desde una perspectiva emocional, la observación del sufrimiento de una víctima resultará en la inhibición de la agresión cuando el agresor comparte el malestar de la víctima o experimenta una respuesta emocional reactiva de preocupación empática. (Miller y Eisenberg, 1988, pp.324-344)

Desde la perspectiva afectiva, es importante examinar las reacciones emocionales que experimentan las personas ante el sufrimiento de otra persona (malestar personal y preocupación empática). (Nolasco, 2012, p.44)

“Debido a la capacidad del ser humano para empatizar con personas que están sufriendo, la empatía está fuertemente ligada a la compasión que funciona como freno y moderadora de la agresión” (Feshbach, 1988, p.269).

b) Inteligencia emocional

Es “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey y Mayer, 1990, p.185).

La inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman, 1996).

Siguiendo esta definición podemos identificar dos bloques:

- *Capacidad para la auto-reflexión:* Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- *Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo:* Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras. (Goleman, 1996)

La educación emocional tiene como objetivo prioritario ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones.

Tiene tanta importancia el saber gestionar nuestras emociones que se convierte en un factor protector contra el acoso escolar. Todas las estrategias psicoeducativas orientadas al tratamiento del acoso escolar, deben fundamentarse en una buena Educación Emocional; si ésta se realiza de manera adecuada, dotará al menor de capacidades emocionales que le permitirán no solo conocerse a sí mismo, sino también conocer a los demás. (Muñoz, 2017, pp.40-44)

La educación emocional es otra de las formas más útiles de prevención primaria ante los problemas de convivencia; todas las acciones deben ir siempre encaminadas a crear un clima positivo; por este motivo, la educación emocional se convierte en un aspecto imprescindible para afrontar problemas de relación y de conflictos interpersonales, algo fundamental si tenemos en cuenta que este tipo de situaciones tienen un elevado componente de conflicto emocional subyacente. (Cerezo, 2015)

La inteligencia emocional puede explicarse en función de cómo gestionas tus emociones y las de los demás. Los ejes que definen a la inteligencia emocional:

La autoconciencia (la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen), el autocontrol (capacidad de controlar los impulsos y retrasar la

recompensa inmediata), la empatía (habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás) y las habilidades sociales (capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas). (Forner, 2015)

Las pautas que deben brindarse para poder desarrollar y mejorar la inteligencia emocional son:

- **Detecta la emoción que hay detrás de tus actos:** No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.
- **Amplía tu vocabulario (emocional):** Solo hay cuatro emociones básicas a partir de las cuales se crean todas las demás: alegría, tristeza, enfado y miedo. Cuando intentes reconocer tus emociones no te quedes solo con ellas, debes ser lo más específico posible. Los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a entender cómo te estás sintiendo y por qué. No digas “*Estoy triste*” si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionado, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.
Tener un vocabulario rico con el que describir exactamente tus sentimientos es muy importante. No dominar el lenguaje limita el conocimiento de lo que estás experimentando, creando la sensación de que no sabes lo que te pasa.
- **No te dejes engañar por las apariencias emocionales:** Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.
- **No juzgues la forma en que te sientes:** Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando. Considera tus emociones no como algo bueno o malo, sino como la fuente de información que te ayudará a ser más consciente de ti mismo. (Forner, 2015)
- **Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal:** Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal, te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior. Y no solo se trata de cambios posturales, las emociones también

provocan manifestaciones fisiológicas automáticas como rubor cuando te enojas o presión en el pecho cuando estás triste.

Empieza a encontrar patrones en las sensaciones físicas que experimentas cuando se desencadenan en ti determinadas emociones.

- **Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas:** Los sentimientos son el resultado de la **emoción** y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto. La próxima vez que sientas una emoción, presta atención porque significa que en breve te va a invadir un pensamiento. Decide entonces qué pensamiento quieres tener y cómo deseas comportarte.
- **Busca el porqué de los demás:** El error que comente casi todo el mundo cuando observa una reacción en alguien es juzgar únicamente la reacción, cuando detrás de ella hay muchísimo más oculto a sus ojos. Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas. Y cuando logres el hábito de hacerlo te costará enfadarte con la gente, porque comprenderás entonces que casi todo el mundo tiene motivos para hacer lo que hace.
- **Lleva un diario emocional (el efecto Bridget Jones):** Otra forma muy práctica y eficaz para mejorar tu inteligencia emocional es la de apuntar en una libreta tus sentimientos diarios. Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.
- **Expresa tus emociones de forma asertiva:** La fórmula general es *“Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z”*, teniendo en cuenta lo siguiente: Define concretamente la emoción X, expresa tu emoción en primera persona, comunica la conducta y qué te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues), termina expresando lo que necesitas y evita usar frases que empiecen por *“Tú”* y continúen con un juicio o acusación.
- **¡Conviértelo todo en conductas prácticas!:** No intentes aprenderlo todo a la vez. Céntrate en una única cosa y conviértela en algo práctico para saber exactamente qué hacer y cuándo. Para esto debes repetir la nueva conducta hasta que se convierta en algo automático y refuerza el hábito visualizándote haciéndolo. (Forner, 2015)

3.19.4. Desarrollo de habilidades sociales

Las habilidades sociales se pueden definir como, “Un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas” (Dongil y Cano, 2014, p.1).

“Son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener recompensas sociales del ambiente, las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo” (Kelly, 1998, p.19).

Muchos estudios confirman que la falta de habilidades sociales tanto en víctimas, agresores como en los observadores no permiten que se encuentren soluciones positivas a las situaciones de acoso escolar o bullying. Existen diferentes tipos de habilidades sociales, pero las más importantes que se tomarán en cuenta para prevenir el bullying y cyberbullying son:

- **Escuchar:** La cual es esencial en la comunicación y en el logro de comprensión, esclarecimiento de ideas y toma de acuerdos.
- **Admitir y reconocer puntos de vista distintos a los nuestros:** Cuando existen de por medio, razones o una argumentación convincente, aceptar opiniones y puntos de vista distintos a los nuestros constituye una de las habilidades más importantes dentro de la comunicación. (Reyes, 2002, pp.33-34)
- **Autoexpresión en situaciones sociales:** Es la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales: entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Indica facilidad para las interacciones en tales contextos, para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas, etc. (Gismero, 2010, p.41)

El alumno, al conocer lo que está pasando y sintiendo, podrá expresarlo de una manera clara. (Reyes, 2002, p.35)

- **Expresión de enfado o disconformidad:** La idea es evitar conflictos o confrontaciones con otras personas, es la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Expresar discrepancias y no callarse lo que a uno le

molesta, aunque existan posibles conflictos con los demás (incluso amigos o familiares). (Gismero, 2010, p.41)

También es necesario enseñar al estudiante esta habilidad, si debe enfrentarse con el enfado de otro, para que aprenda a actuar ante una situación donde él o ella sea el afectado. (Reyes, 2002, p.35)

- **Defensa de los propios derechos:** En especial, esta habilidad va muy de la mano con ser asertivo, ya que, al conocer y defender los propios derechos de una manera correcta, sin molestar a terceras personas, se está teniendo una conducta asertiva estabilidad ayudar al alumno a defender su opinión ante personas que tratan de mantener cierto control sobre los demás sin pedirles expresar lo que piensan o sienten dichas personas. (Reyes, 2002, p.36) Esto puede servir también a la hora de expresarse frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar “colarse” a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, devolver un objeto defectuoso, etc.). (Gismero, 2010, p.41)

- **Decir no y cortar interacciones:** Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo relación), así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es decir “no” a otras personas, y cortar las interacciones a corto o a largo plazo que no se desean mantener por más tiempo. (Gismero, 2010, p.41)

Esto también tiene que ver con hacer frente a las presiones del grupo, es muy común encontrar situaciones como estas donde una persona está sujeta a hacer lo que los demás le dicen, y lo realiza por diversas razones, una de ellas puede ser que se sienta amenazado. Es importante que se enseñe a manejar este tipo de presiones; a decidir qué es mejor para él o ella y no para los demás; en conclusión, a valorarse primero antes que a cualquier otra persona. (Reyes, 2002, p.36)

- **Hacer peticiones:** Esta habilidad refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, que nos haga un favor). La persona que posee esta habilidad es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad. (Gismero, 2010, p.41)

- **Resolver la vergüenza:** Esta habilidad hará que el alumno sea menos tímido y se enfrente a sus miedos o a lo que le da vergüenza. Sabrá cómo resolver este problema y, qué le causó dicha vergüenza. Se tratará de minimizarlo y, por qué no, desaparecerlo poco a poco en diferentes situaciones. (Reyes, 2002, p.36)

a) **La conducta asertiva**

La conducta asertiva o socialmente habilidosa es:

El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto-reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” (Gismero, 1996, p.14).

El concepto de asertividad nos dirige a conductas de autoafirmación y expresión de sentimientos adecuados y dirigidos hacia otra persona, así como de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad; es decir, es una alternativa para evitar la manipulación y el sentimiento de impotencia, es confiar en uno mismo ante cualquier situación por difícil que sea. (Callejas y Izaguirre, 2010, p.31)

Entonces la asertividad es una habilidad social que se trabaja desde el interior de la persona. Se define como la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, solo defendiendo sus derechos como persona. Dicha habilidad se sitúa en un continuo, donde en el centro se encuentra el asertividad, y en los extremos a un lado y a otro de ella, se encuentran la pasividad y la agresividad. (De Vicente, 2014)

“De este modo permite expresar o transmitir mensajes, sentimientos, creencias u opiniones de manera honesta, oportuna y respetuosa” (Callejas y Izaguirre, 2010, p.32).

Los principales componentes de la asertividad son:

- *El respeto a sí mismo:* Tener ideas positivas y constructivas de lo que se es, no reaccionar a todas las exigencias de los demás, valorar las propias necesidades, percibirse como un

ser humano con capacidades y debilidades superables; inclinarse por el bienestar y la salud integral, dándole calidad al propio estilo de la vida.

- *El respeto por los demás:* Tener claro que cada persona tiene derecho a sus propias creencias; no etiquetar a las personas sin antes conocerlas; aceptar que los demás no saben actuar como se quisiera o espera.
- *Ser directo:* Desarrollar la capacidad de emitir un mensaje sin rodeos, con un contenido claro y, ante todo, respetuoso.
- *Ser honesto:* Ser congruente con lo que se dice, se cree, se siente y se hace, sin faltar a la verdad, es necesario poner atención en no convertir la honestidad en agresividad disfrazada de sinceridad.
- *Conocer las propias emociones:* Éstas juegan un papel fundamental en la comunicación; si dominan al individuo tal vez sus mensajes serán exagerados o demasiado suaves. Es mejor mantener el control de las mismas, para encausarlas de manera que no se acumulen, sino que, por el contrario, puedan servir como mecanismo protector en situaciones concretas.
- *Saber decir:* Dependiendo del objeto y siguiendo el proceso y la estructura del mensaje asertivo.
- *Saber escuchar:* Es el primer paso para una buena comunicación. Requiere de un esfuerzo por comprender lo que los demás quieren transmitir.
- *Ser positivo:* Reconocer e informar a los demás que nos damos cuenta de ellos, intentamos beneficiar y ayudar.
- *La congruencia entre el mensaje verbal y el corporal:* Lo que se expresa, el tono de voz el contacto visual, las gesticulaciones y la postura de nuestro cuerpo, deben tener armonía.
(Aguilar, 1987)

Considerando lo anterior, se observa que la conducta asertiva representa una compleja estructura, la cual, si es debidamente reforzada, desarrollará, relaciones estrechas, cordiales y armoniosas. “Es así que los componentes de la asertividad contienen puntos clave que debemos manejar para poder tener una libre expresión, sin transgredir los derechos de las demás personas” (Callejas y Izaguirre, 2010, p.33).

3.19.5. Valores claves para la prevención de bullying y cyberbullying

“Los valores son el conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinada”. (Negrete, 2014, p.3)

Los valores se manifiestan en actitudes y grandes habilidades de aplicación múltiple que en conjunto son las que permiten lograr las capacidades y competencias requeridas. Estos valores forman un perfil de hombre que encarna convicciones y creencias funcionales para un determinado ideal de sociedad integrada por la conducta colectiva, el comportamiento humano social y los valores deseables. (Negrete, 2014, p.3-4)

Asimismo, otro autor resalta la importancia de la educación en valores:

“Educar en valores es crear condiciones pedagógicas y sociales”, necesarias para que haya un auténtico proceso de desarrollo y construcción personal, desde la autonomía y la comprensión crítica. Implica un cambio en la forma de afrontar la vida de aula, en las funciones de los actores del proceso educativo, en los objetivos de la enseñanza, en los escenarios de la educación y en los aspectos curriculares. Educar en valores necesita “motivar y entrenar para la implicación en proyectos colectivos” que busquen el bien común, de manera que, en condiciones como la pluralidad y diversidad cultural, podamos superar las miradas absolutistas y relativistas y entender que un estilo de vida democrático requiere alcanzar consensos desde un enfoque intercultural que favorezca la inclusión social. (Hoyos y Martínez, 2004, p.190)

Al contemplar los distintos programas de prevención de bullying y cyberbullying en los que se implementaron el desarrollo o el fortalecimiento de valores, se pudo observar los resultados del impacto que tiene esta temática en particular. Por lo tanto, se tomarán en cuenta los siguientes valores dentro del programa:

- **Tolerancia:** Es una actitud abierta hacia posturas u opiniones diferentes a la propia.
- **Respeto:** Es la consideración especial hacia las personas en razón de reconocer sus cualidades, méritos, situación o valor particulares.
- **Solidaridad:** Es una responsabilidad mutua contraída por varias personas, que nos hace colaborar de manera circunstancial en la causa de otros.
- **Fraternidad:** Es la unión y buena correspondencia entre los hombres.

- **Amistad:** Es el afecto o estimación entre personas que les permite establecer vínculos más estrechos de convivencia.
- **Amor:** Es un principio de unión entre los elementos que forman el universo; una manifestación de los hombres hacia el bien y la belleza absoluta.
- **Responsabilidad:** Es el deber de asumir las consecuencias de los actos que uno ejecuta sin que nadie obligue.
- **Paz:** Es el conjunto de actos de unión o concordia que hacen posible la convivencia armoniosa entre los miembros de una sociedad o familia. (Negrete, 2014, p.4)

3.20. Juegos y plataformas virtuales como herramientas de aprendizaje

“La educación a distancia o virtual mediada tecnológicamente, bautizada como e-learning, ha contribuido ampliamente a agilizar las comunicaciones, expandir las capacidades de usar la información y superar obstáculos espacio-temporales en el ámbito educativo” (Garrison y Anderson, 2003, p.10).

Otro autor refiere que, aunque la educación virtual o e-Learning no es un término castellano, “Su uso se ha generalizado de tal forma que es el más extendido a nivel mundial. Existen otros términos, que significan prácticamente lo mismo y a veces se usan como sinónimos, tales como: teleformación, formación on-line, enseñanza virtual, etc.” (Centro de Formación Permanente, 2007).

Los ambientes de realidad virtual como herramienta de apoyo al aprendizaje presentan una serie de ventajas notables en relación a métodos de aprendizaje más tradicionales, que pueden sintetizarse en las siguientes:

- Posibilidad de recrear escenarios y ambientes que permiten un alto nivel de inmersión al sujeto.
- Posibilidad de manipular y examinar objetos de muy cerca o de muy lejos.
- Posibilidad de realizar simulacros que emulan situaciones reales con el beneficio de eliminar el riesgo asociado a ellas.
- Interconectividad y potenciación del trasvase de conocimientos a nivel internacional (por ejemplo, posibilidad de reunirse con un conferenciante situado en cualquier punto del planeta dentro del espacio virtual).

- Flexibilidad espacio-temporal absoluta o muy elevada.
- Posibilidad de autoadministrarse los ritmos y tiempo de aprendizaje según las necesidades individuales.
- Fomento de la participación activa dadas sus características de medio interactivo. (Aymerich-Franch, 2012, p.187)

Utilizar estratégicamente el juego como herramienta de aprendizaje en ambientes virtuales contribuye a incrementar la motivación de los usuarios para aprender, dado que:

- Sus características interactivas facilitan el feedback entre usuario y dispositivo.
- El hecho de “jugar” sumerge fácilmente los usuarios a la situación recreada y capta su atención con lo que aumentan las posibilidades de que se absorba el material de forma más eficiente.
- Se crean situaciones de ensayo-recompensa y objetivos y retos que involucran y crean interés al usuario. (Aymerich-Franch, 2012, p.187)

En efecto, las actividades lúdicas pueden ayudar al e-learning a motivar al alumno y retenerlo hasta que complete sus estudios:

- *El juego multimedia*, ayuda a los estudiantes a disfrutar de un momento placentero, participativo, interactivo y desafiante frente a la computadora. Promueve la experimentación y nos enfrenta inicialmente a problemas virtuales, pudiendo cometer errores y aprender de ellos sin consecuencias directas sobre la realidad.

Los juegos multimediales simulan mundos, situaciones y seres, dándonos la oportunidad de sumergirnos en entornos cada vez más complejos y motivadores. En este caso en la simulación de situaciones o casos (de negociación, de management, etc.). Podemos encontrar juegos, casos o situaciones en las que se plantean problemas reales que deberán ser resueltos a partir de diversas opciones, tales como tableros de comando, aventuras gráficas, respuestas a preguntas, o selección de opciones. Se producen con aplicaciones especiales para animación en 3D.

- *El juego cooperativo*, en cambio, permite a los alumnos establecer una relación más estrecha con sus compañeros, debido a su capacidad integradora.

Son aquellos centrados, más que en la competencia, en la promoción de la colaboración. Se utilizan para que las personas se conozcan e integren entre sí, conformando grupos,

equipos de trabajo, de estudio o comunidades de aprendizaje. Las técnicas lúdicas, junto a las TICs, facilitan la creación y el mantenimiento de las comunidades virtuales de aprendizaje, intercambio y generación de información y conocimientos.

Las técnicas lúdicas basadas en la cooperación promueven una dinámica que enriquece el proceso de aprendizaje grupal y facilita la construcción y la gestión del conocimiento compartido.

El juego cooperativo constituye, por lo tanto, una estrategia fundamental para el conocimiento, la integración y la conformación de comunidades de aprendizaje capaces de generar y compartir información, conocimiento y las mejores prácticas al interior de las organizaciones. (Margulis, 2007)

CAPÍTULO IV
DISEÑO METODOLÓGICO

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación propositiva se enmarca dentro del área de la *Psicología Social*, puesto que se realizará un abordaje a problemáticas que afectan directamente en los procesos de la conducta de los individuos en un entorno colectivo. En este caso en particular, las problemáticas son el Bullying y el Cyberbullying.

La definición de Psicología Social, refiere que *“la Psicología Social es un intento de ver y comprender cómo el pensamiento, los sentimientos o la conducta de los individuos están influidos por la presencia actual, imaginada o implícita de los demás”* (Allport, 1968, p.3).

Asimismo, se enmarca dentro del área de la *Psicología Educativa*, puesto que las problemáticas se desarrollan entre iguales, pertenecientes a un entorno educativo, ambas dificultan el desarrollo óptimo del proceso de enseñanza - aprendizaje y el desenvolvimiento adecuado de los estudiantes, de la misma manera, es que en este entorno puede llegarse a reforzar las conductas violentas.

La definición de Psicología Educativa, refiere que *“la Psicología Educativa se encarga de estudiar los procesos de enseñanza y aprendizaje [...] También se encarga de evaluar a niños de escuelas primarias y secundarias que experimentan problemas académicos, de interacción o emocionales, así como desarrollar soluciones para ellos”* (Feldman, 2009, p.7).

Desde otra perspectiva, el presente estudio es de tipo *descriptivo* porque se procederá a recolectar información sobre los conceptos de dos variables. Este tipo de estudio refiere que *“busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”* (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.92).

La presente investigación es de tipo *transversal no experimental*, debido a que se investigará en un periodo de tiempo relativamente corto y a partir de la descripción de las problemáticas se dará una solución, sin aplicar ésta a ninguna prueba de experimentación.

En cuanto a los estudios de tipo transversal o transeccional no experimental se dice que, *“su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede”* (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154).

Para terminar, es importante mencionar que es de tipo *propositivo*, porque se procederá a la elaboración de una propuesta de un programa que sirva como solución a ambas variables. La propuesta, *“es una solución posible a un problema, y tiene como propósito el de satisfacer necesidades de una institución o grupo social, utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales. Se caracteriza por generar conocimientos”* (Parada, Mosquera y Mendoza, 2007, p.138).

4.2. Métodos, técnicas e instrumentos

Para llevar a cabo la investigación propositiva del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying se utilizará métodos, técnicas e instrumentos los cuales se describirán a continuación:

4.2.1. Métodos

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación propositiva son:

- **Método teórico:** Se hará presente en todo el proceso de la investigación, a través de la revisión teórica y bibliográfica, más específicamente en la elaboración conceptual del marco teórico, también será utilizado en el proceso de interpretación de la información que se recolectará y finalmente en la información que se proporcionará dentro del programa virtual de prevención.
- **Método histórico - lógico:** Este método fue utilizado durante la revisión teórica de ambas problemáticas, es decir, de bullying y cyberbullying permitiendo tratar esta información de manera lógica y ordenada para después elaborar una propuesta que dé solución a ambas.
- **Método analítico:** Se utilizó en el análisis de los diferentes enfoques encontrados para prevenir el bullying y cyberbullying, permitiendo así distinguir los más relevantes, revisarlos de manera ordenada e incluirlos en el programa virtual de prevención para optimizar su impacto. Del mismo modo, permitirá el análisis e interpretación de la información que será recolectada mediante los cuestionarios.
- **Método virtual:** Este método será utilizado en el proceso de enseñanza – aprendizaje, el cual se realizará por medio de la tecnología; para que esto pueda ser posible y eficaz se realizó una previa planificación y elaboración de actividades que se llevarán a cabo dentro del programa, además de un proceso evaluativo acorde a la situación y con herramientas

virtuales. También fue utilizado en el diseño de las actividades del programa, las cuales se encuentran en herramientas virtuales para su ejecución de manera virtual.

Los métodos que se utilizarán en la futura aplicación del programa son:

- **Método expositivo:** Se usará en la presentación oral de los temas elegidos y estructurados lógicamente, con la finalidad de facilitar información organizada. La exposición será abierta con el objetivo de brindar oportunidad de participación a los estudiantes adolescentes.
- **Método activo – participativo:** Se utilizará en el proceso de enseñanza – aprendizaje y la construcción de los conocimientos; de esta manera los estudiantes serán activos y participarán en la construcción de su pensamiento y de su aprendizaje.

4.2.2. Técnicas

Las técnicas que se utilizarán en la aplicación del programa son:

- **Cuestionario:** El cuestionario es el instrumento estandarizado que se emplea para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, empleando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir a la población a la que pertenecen y/o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés. (Meneses, 2016, p.9)

No obstante, a lo anterior, su construcción, aplicación y tabulación poseen un alto grado científico y objetivo. Elaborar un cuestionario válido no es una cuestión fácil; implica controlar una serie de variables. El Cuestionario es "un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve". En su construcción pueden considerarse preguntas cerradas, abiertas o mixtas. (Osorio, 2001)

- **Técnicas de presentación:** Permiten que los participantes se presenten ante el grupo, conozcan a los otros participantes, creando de esta manera un ambiente fraterno, participativo y horizontal en el trabajo de formación. Generalmente estas técnicas son dinámicas vivenciales, porque participan todos los participantes de un evento. (Proyecto Jalda, 2008, p.3)

- **Técnica rompehielo o de animación:** Estas técnicas tienen la finalidad de mantener una atmósfera de confianza y seguridad en los participantes, que les permita participar activamente durante los procesos de enseñanza – aprendizaje. (Proyecto Jalda, 2008, p.3)
- **Técnica activo - participativa:** Las técnicas participativas surgen como herramientas educativas abiertas, provocadoras de la participación para la reflexión y el análisis, recogiendo lo objetivo y subjetivo de la práctica o realidad en la que se mueve un grupo, permitiendo la reflexión educativa de la misma. (Vargas y Bustillos, 1984, pp.4-5)
Lo que nos da a entender que son necesarias para la construcción personal y colectiva de nuevos conocimientos y prácticas a partir de la realidad, el cuestionamiento de esa realidad y la experiencia reflexionada del grupo. También se les considera instrumentos para que las personas y los grupos entren en un contacto más objetivo con la realidad, cuestionándola y construyan nuevos aprendizajes colectivos. Para lograrlo, las técnicas facilitan la desinhibición de las personas y sus emociones, animan a participar e integran al grupo de manera que construyan sus concepciones y prácticas relacionadas con la realidad que se quiere analizar y transformar. (Valladares y Peñaloza, 2015, p.256)
- **Técnica expositiva o explicativa:** Consiste en la presentación oral de un tema que el instructor hace ante un grupo de personas. En la técnica expositiva se reproducen situaciones típicas de las conferencias; un grupo de personas atentas al instructor que centraliza actividades como habla, pregunta, muestra e ilustra. (Riveiro, 2012)
- **Técnica de análisis y profundización:** Este grupo de técnicas comprende una serie de técnicas vivenciales, de actuación, audiovisual y visual. La característica principal de estas técnicas es permitir analizar y reflexionar con mayor profundidad los conocimientos sobre un tema en desarrollo. De esta manera estas técnicas dan paso a los participantes a asimilar y comprender más objetivamente la importancia de un tema cualquiera, además de permitir a que los mismos expresen ideas propias sobre el tema.
- **Técnica de evaluación:** Estas técnicas permiten evaluar algunos indicadores de un evento desarrollado, con la finalidad de mejorar a futuro la organización de eventos similares. Entre los indicadores que son evaluados a través de estas técnicas figuran la participación de los asistentes, los métodos y técnicas empleadas, la actuación de los técnicos, la claridad y comprensión de los temas, el interés despertado por ellos, entre otros.

Las opiniones de los participantes giran alrededor de las cosas que les gustaron y que no les gustaron, las cosas que propondrían mejorar o incorporar, la utilidad del evento y el compromiso o actitud que tomará como consecuencia del mismo. (Proyecto Jalda, 2008, p.4)

- **Técnica grupal:** Son maneras, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo, sobre la base de conocimientos suministrados por la teoría de Dinámica de Grupo. (Villaverde, 1997, p.78)
- **Técnica de reflexión:** Son técnicas utilizadas para que el sujeto pueda generar un proceso de introspección sobre cierto aspecto de su vida, tome conciencia e inicie un proceso de transformación frente a él. Lo que implica que estas técnicas se centran sobre el individuo y consisten en crear un ambiente ficticio donde el sujeto pueda recrear sus vínculos. *“Se caracterizan por crear un ambiente ficticio, donde nos involucramos, reaccionamos y adoptamos actitudes espontáneas; nos hacen vivir una situación”*. (Vargas, 1984, p.8)
- **Técnica de modelamiento:** Es un tipo de aprendizaje que se basa en la imitación de la conducta ejecutada por un modelo, normalmente otra persona. Este proceso sucede de forma cotidiana y puede utilizarse como técnica terapéutica para facilitar la adquisición y la modificación de comportamientos. El modelado tiene distintas funciones. Principalmente sirve para adquirir nuevos comportamientos, por ejemplo, habilidades manuales, pero también puede inhibir o desinhibir conductas; esto depende de las expectativas de la persona en relación a las consecuencias. (Figueroba, 2018)
- **Técnica de actuación:** Se caracterizan por la expresión corporal, a través de la cual se representa situaciones de comportamiento y formas de pensar.
- **Técnica auditiva y audiovisual:** Se caracterizan por el uso del sonido o de la combinación con imágenes, o producción de videos. Estas técnicas permiten aportar elementos de información adicional y/o enriquecer el análisis y reflexión sobre algún tema.
- **Técnica visual:** Son las técnicas escritas y las técnicas gráficas. Las primeras se refieren a todo material que utiliza la escritura como elemento central, cuya característica es que el producto final es el resultado directo de lo que el grupo conoce, piensa o sabe de un determinado tema. Las técnicas gráficas se refieren a todo material que se expresa a través de dibujos y símbolos. (Proyecto Jalda, 2008, p.3)

- **Técnica de feedback o retroalimentación:** Es una herramienta de comunicación interpersonal que nos permite manifestar a nuestros interlocutores, de manera verbal o no, el efecto que causan en nosotros sus palabras o acciones. Las conductas de los individuos, en este sentido, funcionan dentro de circuitos de retroalimentación, esto significa que la conducta de una persona afecta la de los demás, siendo que la primera, a su vez, también será influida por las conductas que le llegan de vuelta, y así en lo sucesivo. (Delgado, 2019)
- **Técnicas lúdicas:** Son un conjunto de estrategias planificadas con el fin de transmitir el aprendizaje en los educandos, utilizando para ello diversos recursos como: juegos, acertijos, dinámicas, entre otros. Dicho de otro modo, son todas aquellas que permiten la acomodación y la asimilación de temas educativos usando como base la lúdica. Se debe considerar además de técnica lúdica también a todos los métodos que el docente hace uso para fomentar la participación colectiva de sus educandos tomando como referente el uso de materiales didácticos para su diseño y planificación. (Morillo y Rogel, 2017, p.6)

4.2.3. Instrumentos

Para la recolección de datos se propone aplicar los siguientes instrumentos, los cuales, debido a la situación de la pandemia se adecuaron de un cuestionario físico a uno virtual, esto con el fin de resguardar la salud de los estudiantes que colaborarán con la ayuda del llenado, como también del evaluador.

- **Cuestionario de Conocimiento de Bullying y Cyberbullying**

Es un instrumento de elaboración propia. El cuestionario es auto administrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal, el tiempo de resolución no excede los 8 minutos. Se elaboró con el fin de evaluar el nivel de conocimiento que posee el estudiante acerca del bullying y cyberbullying. Se encuentra compuesto por 15 ítems, todas preguntas cerradas y en un formato de respuesta de opción múltiple.

Las opciones de respuesta constan de 3 alternativas, el sujeto tendrá que marcar una sola, cada una de estas opciones de respuesta tiene un valor asignado:

Alternativa	Valor asignado
1)	0 punto
2)	1 puntos
3)	2 puntos

Para la interpretación general, se calcula el promedio de la sumatoria de los puntos obtenidos. Con el promedio se interpreta el nivel de conocimiento de bullying con el siguiente baremo:

Rango	Nivel de Conocimiento
0 – 10	Bajo
11 – 20	Medio
21 – 30	Alto

- **Cyberbullying. Screening de Acoso entre Iguales. Cuestionario de cyberbullying:** Es un instrumento elaborado por Maite Garaigordobil Landazábal en 2013 en Madrid, puede aplicarse de manera individual o colectiva. La duración de la aplicación es de 20 minutos aproximadamente.

Fue elaborado con la finalidad de evaluar los niveles de victimización, agresión, observación y victimización agresiva ante distintos tipos de bullying y cyberbullying. Tiene una consistencia interna global de 0,91. La consistencia y fiabilidad de acuerdo a los roles son: víctima - cibervíctima 0,82; agresor - ciberagresor 0,91 y observador - ciberobservador 0,87.

Se encuentra configurada por dos secciones, la primera evalúa cuatro tipos de bullying o acoso escolar y está compuesta por 12 ítems agrupados en torno al rol que se desempeña en la situación de agresión, la segunda sección evalúa las conductas de cyberbullying y está compuesta por 45 ítems agrupados de la misma manera. La respuesta a los ítems es triangular, es decir, se informa desde los tres roles:

Roles	Sección N° 1 N.º de preguntas	Sección N° 2 N.º de preguntas
Víctima	4 ítems	15 ítems
Agresor	4 ítems	15 ítems
Observador	4 ítems	15 ítems

Para la corrección, se procede a sumar los puntos obtenidos en cada una de las conductas agresivas para cada rol (víctima, agresor, observador) de forma independiente. Las respuestas puntúan del siguiente modo:

Alternativa	Valor Asignado
Nada	0 puntos
Algunas veces	1 puntos
Bastantes veces	2 puntos
Siempre	3 puntos

Posteriormente, se suman los puntos obtenidos como víctima y agresor, para obtener la puntuación en víctima agresiva, esto se realiza en ambas secciones.

La prueba permite identificar desde el punto de vista diagnóstico el nivel de riesgo, es decir, si el adolescente o joven:

Nivel de Riesgo
“NO” tiene problemas de bullying / cyberbullying
Está en una situación de “RIESGO” de bullying / cyberbullying
Existencia de “PROBLEMA” de bullying / cyberbullying

La prueba permite obtener 4 indicadores de cyberbullying, los cuales pueden ser utilizados de manera complementaria y si se requiere profundizar los resultados:

Rango	Indicadores
Nivel de victimización: (rol víctima).	Informa de la cantidad de conductas de victimización que la persona evaluada ha sufrido en el último año.
Nivel de agresión: (rol agresor).	Informa de la cantidad de conductas agresivas, de acoso, que la persona

	evaluado ha realizado hacia otros en el último año.
Nivel de observación: (rol observador).	Informa de la cantidad de conductas agresivas, de acoso, que la persona evaluada ha observado ejecutar a otros o ha sabido que una persona que conoce la sufre o ha sufrido durante el último año
Nivel de victimización agresiva:	Integra el nivel de victimización y el nivel de perpetración e informa de la cantidad de conductas de acoso que sufren como víctima y también que realizan como agresor.

Para sacar el rango de los indicadores es necesario revisar los baremos determinados y ordenados por edad. Estos baremos permiten transformar las puntuaciones directas en percentiles, situando al adolescente o joven que está siendo objeto de evaluación dentro de su grupo de referencia normativo (en función de edad y sexo), en los 4 roles (víctima, agresor, observador, víctima agresiva) bullying y cyberbullying.

De igual manera, el instrumento cuenta con una parte cualitativa que puede enriquecer los resultados obtenidos, no obstante, puede o no ser aplicado. Esto dependerá del alcance de la investigación y de los resultados que quiera obtener el investigador.

- **Cuestionario de Conocimiento Anti-BuCy**

Es un instrumento de elaboración propia. El cuestionario es auto administrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal, el tiempo de resolución no excede los 10 minutos. Se elaboró con el fin de evaluar el nivel de conocimiento que posee el estudiante acerca de los temas que se trataron en el programa, como ser: el diálogo como solución de conflictos, la empatía, inteligencia emocional, habilidades sociales y valores. Se encuentra compuesto por 15 ítems, todas preguntas cerradas y en un formato de respuesta de opción múltiple.

Las opciones de respuesta constan de 3 alternativas, el sujeto tendrá que marcar una sola, cada una de estas opciones de respuesta tiene un valor asignado:

Alternativa	Valor asignado
1)	0 punto
2)	1 puntos
3)	2 puntos

Para la interpretación general, se calcula el promedio de la sumatoria de los puntos obtenidos. Con el promedio se interpreta el nivel de conocimiento de bullying con el siguiente baremo:

Rango	Nivel de Conocimiento
0 – 10	Bajo
11 – 20	Medio
21 – 30	Alto

4.3. Población Beneficiaria

Para la presente investigación propositiva, la población seleccionada se encuentra conformada por estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija, más concretamente de 1ro a 6to, los cuales se encuentran entre las edades de 12 a 17 años aproximadamente, tanto del sexo femenino como del sexo masculino.

4.4. Descripción sistematizada de la Investigación Propositiva

El trabajo de investigación propositiva se realizó de acuerdo a las siguientes fases o etapas:

- **Revisión bibliográfica:** En esta fase inicial se procedió a determinar la problemática y de justificarla, a base de datos, estudios previos y datos estadísticos obtenidos de revisiones bibliográficas en relación al objeto de estudio.
- **Objetivos de la investigación:** Se eligió un objetivo general y otros objetivos específicos que permitan responder al primero y de esta manera profundizar la investigación.
- **Selección de la población:** Acorde al tipo de población al cual están dirigidos los instrumentos y el programa, se determinó que este estuviera conformado por estudiantes del nivel secundario.

- **Elaboración del instrumento:** Realizado para ser utilizado como instrumento de evaluación diagnóstica y evaluación final de la propuesta del programa virtual, asimismo, para cumplir el objetivo planteado en una etapa inicial.
- **Selección del instrumento:** La selección de un instrumento válido y fiable estuvo totalmente enfocada a dar respuesta al objetivo planteado dentro de la propuesta del programa.
- **Elaboración de las actividades de la propuesta del programa:** Para el cumplimiento de esta fase se procedió a diseñar las diferentes actividades del programa, tomando en cuenta las técnicas, los materiales, las herramientas virtuales, el tiempo y el desarrollo de cada sesión paso por paso para su perfecta ejecución.
- **Virtualización de las actividades del programa:** En esta etapa se procedió a realizar las actividades del programa en las diferentes plataformas virtuales elegidas para su ejecución.
- **Elaboración y redacción del documento final:** En esta etapa se finalizará con la elaboración del documento que contiene toda la información recopilada, los datos de todo el proceso de la investigación, además del programa virtual de diagnóstico y prevención, encontrándose en la parte final del documento las conclusiones y las recomendaciones a las cuales se llegó.

CAPÍTULO V
PROPUESTA DEL PROGRAMA



**PROGRAMA VIRTUAL DE
DIAGNÓSTICO Y
PREVENCIÓN DE BULLYING
Y CYBERBULLYING
DIRIGIDO A
ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA
CIUDAD DE TARIJA**

**PROGRAMA ANTI-BULLYING Y
CYBERBULLYING “ANTI-BUCY”**

“LUCHEMOS CONTRA ESTOS MONSTRUOS”

LILIAN ROSSEMARY SARDINAS VERA

“Yo sé lo que es que te acosen y se burlen de ti todos los días.
Y sé que puede parecer que no queda posibilidad de felicidad, pero te prometo que hay un
mundo lleno de amor y aceptación esperando a que lo encuentres”

- Chris Colfer

V. PROPUESTA DEL PROGRAMA

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA VIRTUAL DE DIAGNÓSTICO Y PREVENCIÓN DE BULLYING Y CYBERBULLYING DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA CIUDAD DE TARIJA”

PROGRAMA ANTI-BULLYING Y CYBERBULLYING “ANTI-BUCY”

La propuesta del programa tiene como finalidad diagnosticar y prevenir el bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario y así evitar las consecuencias que puedan sufrir las víctimas, los agresores y los observadores, asimismo, poder proporcionarles estrategias de afrontamiento que les permita solucionar problemas que posiblemente se les pueda presentar en algún momento de su etapa escolar.

Tras la revisión bibliográfica y el análisis que se realizó a los distintos programas de prevención tanto de bullying como de cyberbullying y considerando la efectividad de cada uno de ellos, se determina que esta propuesta de programa trabajará de manera integral y multidimensional, es decir, que no solo se proporcionara a los estudiantes el conocimiento que requieran acerca de ambas problemáticas, sino que también se les proporcionará el desarrollo de ciertas estrategias de afrontamiento que les permita la resolución de conflictos de una manera correcta y asertiva.

Es importante mencionar que todas las actividades del programa en su totalidad están elaboradas con el fin de fomentar y trabajar el aprendizaje cooperativo de los estudiantes mediante juegos y herramientas virtuales, este tipo de aprendizaje permite que las relaciones interpersonales entre los estudiantes sean positivas, es decir, que mejora el clima social, al igual que la integración y cohesión de los estudiantes, también se trabajará la importancia de conceptos clave como los valores, las habilidades sociales, la empatía y la inteligencia emocional, siendo el fin una sana y adecuada convivencia escolar.

5.1. Objetivos del programa

5.1.1. Objetivo general

Fortalecer el nivel de conocimiento y desarrollar estrategias de afrontamiento para prevenir el bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.

5.1.2. Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
- Diagnosticar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
- Fortalecer el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento como el dialogo y medidas de protección mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.
- Fortalecer la empatía y la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.
- Desarrollar habilidades sociales y una conducta asertiva para la solución de conflictos.
- Promover los valores ético-morales claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.
- Fomentar el aprendizaje cooperativo mediante juegos y herramientas virtuales.
- Evaluar el impacto del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying a través de una evaluación final.

5.2. Contenidos del programa

Este programa está constituido por un total de 33 sesiones, 2 sesiones están destinadas a la aplicación de los instrumentos de evaluación de pre y post test y 1 sesión destinada a establecer rapport con los estudiantes; 30 de las sesiones están distribuidas en 5 fases, de modo que el programa brinde a los estudiantes una mejor experiencia de aprendizaje como también del desarrollo de las diferentes estrategias elegidas para su mayor efectividad.

No obstante, se tomará en cuenta, que, si durante la marcha del programa es necesario introducir nuevos conceptos, técnicas o procedimientos, así se hará, de manera que el programa sea lo más eficaz posible.

5.2.1. Aplicación de la batería de Pre test

- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.

- Diagnosticar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.

Se realizará en una sesión, en la cual se presentará de manera breve el programa y se pasará a la aplicación de los instrumentos.

5.2.2. Rapport

- Establecer rapport con los estudiantes.

Se realizará en una sesión, en la cual se dará la bienvenida a los estudiantes y se presentará el programa y sus objetivos; esta sesión es muy importante ya que en ella se realizarán distintas actividades para ganar la confianza de los adolescentes y que ellos se sientan cómodos y que tengan la predisposición de trabajo durante todo el proceso del programa.

5.2.3. Fase I: Conocimiento

- Fortalecer el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.

En esta fase se realizará 7 sesiones, en la cual se procederá a explicar qué es el bullying y el cyberbullying, cuáles son sus diferencias y qué tipos existen; el objetivo de esto es que los estudiantes adquieran los conocimientos necesarios para que comprendan ambas problemáticas. Asimismo, se procederá a explicar cuáles son los participantes implicados en ambos fenómenos y cuáles son las consecuencias a las que conllevan el bullying y cyberbullying; el objetivo de esto es que los estudiantes adquieran los conocimientos necesarios para que comprendan el peligro de ambas problemáticas.

5.2.4. Fase II: Estrategias de afrontamiento

- Desarrollar estrategias de afrontamiento como el diálogo y medidas de protección mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.

En esta fase se realizará 7 sesiones, en las cuales se procederá a desarrollar la estrategia de diálogo, las medidas de protección tanto en bullying como en cyberbullying y por último estrategias de afrontamiento con el autocontrol, el miedo y la ansiedad. Estas actividades se realizarán mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.

5.2.5. Fase III: Empatía e Inteligencia emocional

- Fortalecer la empatía y la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.

Esta fase se realizará en 5 sesiones, en las cuales se procederá a fortalecer y enseñar la importancia de la empatía y la inteligencia emocional; el objetivo de esto es que los estudiantes puedan utilizar estas habilidades para llegar a mejores acuerdos.

5.2.6. Fase IV: Habilidades sociales

- Desarrollar habilidades sociales y una conducta asertiva para la solución de conflictos.

Esta fase se realizará en 6 sesiones, en las cuales se procederá a desarrollar las distintas habilidades sociales necesarias para prevenir el bullying y cyberbullying, las cuales son: escuchar, admitir puntos de vista distintos, autoexpresión, expresión de enfado, defensa de los derechos, decir no, hacer peticiones, resolver la vergüenza y desarrollar una conducta asertiva; el objetivo de esto es que los estudiantes puedan utilizar estas habilidades para la solución de conflictos.

5.2.7. Fase V: Valores

- Promover los valores ético-morales claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.

Esta fase se realizará en 3 sesiones, en las cuales se trabajará y promoverá los valores necesarios para prevenir el bullying y cyberbullying y mejorar la convivencia escolar. Los valores a tomar en cuenta son: Tolerancia, respeto, solidaridad, fraternidad, amistad, amor, responsabilidad y paz.

5.2.8. Cierre del programa

- Fomentar a la práctica de todo lo aprendido.

Se realizarán 3 sesiones, en las cuales se pondrá en práctica todo lo aprendido y para finalizar se hará una retroalimentación de todo.

5.2.9. Aplicación de la batería de Post test

- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Identificar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.

- Evaluar el impacto del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying a través de una evaluación final.

Se realizará en una sesión, en la cual se procederá a despedir y finalizar el programa; para esto se volverá a aplicar los instrumentos de inicio y un instrumento de evaluación final.

Antes y después de implementar el programa se procederá a la aplicación de los dos instrumentos elegidos, los cuales cumplen una función diferente (evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying, diagnosticar en una etapa inicial e identificar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en una etapa final), además, estarán diseñados de modo que se puedan aplicar de manera virtual.

Previo a la aplicación del programa se obtendrá los datos y números de celulares de todos los estudiantes de secundaria, clasificando estas listas por cursos y realizando un grupo de WhatsApp con cada uno, esto con el fin de realizar el programa de manera organizada, como también para enviar los links o enlaces de invitación para cada reunión programada.

5.3. Cuadro resumen de las actividades del programa

Sesión	Área	Objetivo
1	Aplicación de la batería de Pre test	- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria. - Diagnosticar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
2	Rapport	- Establecer rapport entre los estudiantes
3-9	FASE I: Conocimiento de Bullying y Cyberbullying	- Fortalecer el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.
10-16	FASE II: Estrategias de afrontamiento	- Desarrollar estrategias de afrontamiento como el diálogo y medidas de protección mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.
17-21	FASE III: Empatía e inteligencia emocional	- Fortalecer la empatía y la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.

22-27	FASE IV: Habilidades sociales	- Desarrollar habilidades sociales y una conducta asertiva para la solución de conflictos.
28-30	FASE V: Valores	- Promover los valores ético-morales claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.
31-32	Cierre del programa	- Fomentar a la práctica de todo lo aprendido.
33	Aplicación de la batería de Post test	- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria. - Identificar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria. - Evaluar el impacto del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying a través de una evaluación final.

5.4. Descripción de las herramientas virtuales utilizadas en el programa

A continuación, se realizará una breve descripción de las funciones que cumplen cada una de las herramientas virtuales utilizadas en el programa, además se proporciona las [instrucciones](#) que debe seguir el facilitador para poder ingresar a alguna de ellas. Las instrucciones fueron realizadas en videos que se encuentran en la plataforma virtual de “Google Drive” y para ingresar a esta carpeta se debe dar clic en el hipervínculo ingresado en la palabra “instrucciones”.

5.4.1. Zoom

Es un servicio de videoconferencia basado en la nube que puede usar para reunirse virtualmente con otras personas, ya sea por video o solo audio o ambos, todo mientras realiza chats en vivo, y le permite grabar esas sesiones para verlas más tarde.

Esta herramienta será utilizada para llevar a cabo las reuniones de cada sesión; el facilitador deberá programar las reuniones y pasar los enlaces a los estudiantes. La elección de esta plataforma fue debido al manejo y dominio de la reunión que puede realizar el facilitador; entre las funciones se encuentra el bloqueo de anotaciones por parte de los participantes, la ubicación de alguno de ellos que esté realizando algo que no se le pidió, silenciar a todos con un solo clic, realizar la división de los participantes en secciones o grupos, lo cual facilitaría ciertas tareas en las cuales los

estudiantes tuvieran que reunirse en grupos divididos pero en la misma reunión donde se pueda supervisarlos.

5.4.2. Formularios Google

Esta herramienta permite realizar cuestionarios, encuestas y recopilar todo tipo de información de forma fácil y eficiente. Dentro de ellos se puede incluir los siguientes tipos de preguntas: respuesta corta, párrafo, selección múltiple, casilla de verificación, desplegable, escala lineal, cuadrícula de varias opciones, fecha y hora. Para poder acceder a los resultados obtenidos, se debe descargar la hoja de Excel que se encuentra en la parte superior del encabezado en las opciones de respuesta.

Esta herramienta fue utilizada para crear los cuestionarios elegidos para el programa, el cual se encuentra en un solo enlace tanto en la primera sesión como en la última y para acceder se debe dar clic en la palabra subraya y de color azul.

5.4.3. Nearpod

Esta herramienta web/app te permite crear presentaciones interactivas, es decir, una presentación que incluya actividades como cuestionarios, encuestas y actividades para que el asistente o alumno resuelva mientras el profesor/presentador va corriendo la presentación.

El facilitador hace una sesión «en vivo» compartiendo a los alumnos un código de 5 dígitos con el cual los alumnos acceden a la presentación a través de la app o de cualquier navegador de internet. Uno de los puntos que hace a Nearpod especial es que el dispositivo del alumno es controlado por el profesor, siendo él el que cambia las diapositivas y lleva control de los alumnos que están conectados en la presentación teniendo además la posibilidad de compartir en tiempo real el trabajo de un alumno con los demás.

Esta herramienta fue utilizada para crear pizarras interactivas, encuestas y un juego. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul. También se debe recomendar a los estudiantes que al momento de ingresar al enlace este los direccionará a la plataforma y si desean pueden descargar la aplicación o caso contrario dar clic en “*Continue to Website*” para ingresar a la actividad por el navegador.

5.4.4. Mentimeter

Es una aplicación web para interactuar y hacer participar a una audiencia, permite lanzar diferentes formatos de participación a un público, una clase de alumnos o en una reunión. Los participantes responden mediante teléfono móvil, Tablet o PC y finalmente los resultados se pueden ver en la pantalla en tiempo real. Se pueden registrar ideas, realizar encuestas, recibir preguntas, realizar concursos, realizar nubes de tags, etc.

Esta herramienta fue utilizada para crear pequeñas encuestas, en las cuales los resultados se pueden visualizar de forma anónima, esto permitirá que los estudiantes no tengan temor de responder y dar a conocer cómo se sienten. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.5. Stormboard:

Es una herramienta online que nos permite crear y desarrollar actividades de brainstorming o lluvia de ideas colaborativas. Para poder ingresar a la pizarra interactiva es necesario que tanto el facilitador como los colaboradores o estudiantes estén registrados con su cuenta Gmail en la plataforma y si es necesario se proporciona un ID y una Clave.

Esta herramienta fue utilizada para crear pizarras colaborativas establecidas en forma de columnas, lo que permite un avance organizado del contenido que se quiera realizar. Los enlaces, el ID y la clave, se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.6. Genially

También conocido como Genial.ly, es un software en línea que permite crear presentaciones animadas e interactivas. Esta herramienta fue utilizada para crear presentaciones o diapositivas. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.7. Quizizz

Es una web/aplicación para crear preguntas personalizadas de manera lúdica y divertida, donde el docente genera las preguntas en la web y le proporciona al alumnado la página web y el código del cuestionario para responder desde un ordenador o dispositivo móvil.

Esta herramienta fue utilizada para crear algunos cuestionarios cortos, que servirán como forma de evaluación y retención de información en algunas sesiones, para que el facilitador obtenga las respuestas de los cuestionarios, solo deberá ingresar al enlace especial de colaborador el cual se encuentra en cada sesión. Los enlaces para los estudiantes se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.8. Board Game Toolbox – Random Team Generator

Este sitio utiliza javascript y jQuery para generar equipos aleatorios para todas las necesidades de juego de un equipo. Simplemente se debe ingresar los nombres de todos los jugadores que participan, seleccionar en cuántos equipos se dividirán esos jugadores y finalmente se debe presionar generar.

Esta herramienta será utilizada para generar grupos para las distintas actividades de las sesiones, el fin es que todos los estudiantes sean capaces de trabajar con todos sus compañeros y de esta manera implementar el aprendizaje cooperativo. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.9. Educaplay

Es una plataforma para la creación de actividades educativas multimedia. Se pueden embeber los resultados en blogs, páginas web o plataformas educativas, una buena alternativa para que los estudiantes aprendan jugando. A modo de una herramienta de autor, el programa permite realizar mapas, adivinanzas, crucigramas, diálogos, dictados, sopa de letras, test, ordenamientos, etc.

Esta herramienta fue utilizada para realizar juegos en ciertas actividades que lo requerían, estos juegos fueron creados como colección, es decir que tras un juego viene otro de manera automática. Algunos de los juegos son: sopa de letras, ordenar palabras y crucigramas. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.10. High Fidelity

High Fidelity es una plataforma de VR de código abierto con la que los usuarios pueden sumergirse en un mundo virtual para hacer todo tipo de actividades. Es una herramienta de fácil uso, en la cual

los usuarios antes de ingresar al mundo o plano virtual deberán encender sus micrófonos, apagar el eco y ponerse un nombre. Para controlar la reunión el facilitador deberá tener su propia cuenta.

Esta herramienta será utilizada para reuniones interactivas en las cuales los estudiantes podrán reunirse en las distintas salas o ambientes que proporciona la plataforma, la cual se encuentra en forma de un campus de colegio. Cada grupo podrá trabajar sin que otro lo interrumpa. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.11. Capcut

En esta aplicación se puede cortar videos y entre cada clip poner efectos de transición, tiempo y más, también se puede aplicar efectos en cada clip. Los efectos visuales son otro de sus puntos fuertes, si se quiere simular brillo solar, o simular estar frente a una ventana, todo se puede realizar en esta aplicación. También permite introducir textos, imágenes y stickers y, por si fuera poco, tiene una gran galería de música para poner la canción que vaya mejor con los videos.

Esta herramienta fue utilizada para editar los videos que introducidos en cada actividad y sesión. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.12. Google Drive

Es el servicio de almacenamiento de datos en internet que provee Google, permite crear carpetas para almacenar y subir archivos de cualquier tipo. Esta herramienta fue utilizada para almacenar los videos elaborados con la anterior herramienta, los cuales se encuentran en distintas carpetas designadas para cada sesión. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.13. Random Name Picker

Es una sencilla herramienta cuyo cometido es simplemente elegir aleatoriamente un nombre de una lista que se haya definido previamente. Para usar esta herramienta se debe de editar la lista, introduciendo un nombre por línea. La lista se puede guardar, obteniendo una URL corta, o incluso incluyéndolo en otro sitio web para su uso directo. Cuando se da clic al botón «Go», esta herramienta (Ruleta digital) elegirá un nombre al azar.

Esta herramienta será utilizada para elegir a estudiantes de manera aleatoria en ciertas actividades en las cuales se requerirá su participación. Para que la actividad pueda transcurrir de manera rápida y eficiente el facilitador deberá tener las listas de los estudiantes guardados de manera digital o en un documento Word, para que sea fácil el copiado inmediato a la plataforma. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.14. Edpuzzle

Es una herramienta online que permite editar y modificar videos propios o de la Red para adaptarlos a las necesidades del aula. Con Edpuzzle se puede seleccionar videos educativos, editarlos, asignarlos a los estudiantes y comprobar que los entienden mediante preguntas insertas a lo largo del visionado. Esta herramienta fue utilizada para realizar videos dentro de los cuales se insertaron preguntas que permitan evaluar la comprensión del video por el estudiante. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.15. Pixton

Es una aplicación online que permite crear y compartir comics e historias a partir de diseños prediseñados. Esta herramienta fue utilizada para la creación de algunas historias en formato comics. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.4.16. Mobbyt

Es una plataforma online que combina un portal de videojuegos educativos con una herramienta que permite a los usuarios crear videojuegos de manera muy sencilla. De esta forma, es posible crear juegos y compartirlos inmediatamente con todo el mundo a través de Internet para que la comunidad pueda aprender y divertirse al mismo tiempo.

Esta herramienta fue utilizada para la creación de algunos juegos como ser: “Duchazo de valores” que se parece a un juego de ahorcado y un juego de mesa virtual. Los enlaces se encuentran en las distintas actividades y sesiones, solo se debe dar clic a la palabra que se encuentra subrayada y de color azul.

5.5. Desarrollo de las actividades del programa

APLICACIÓN DE LA BATERÍA DE PRE-TEST

OBJETIVOS:

- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Diagnosticar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.

SESIÓN N° 1

Tema: Aplicación de la batería de Pre Test

Objetivos:

- Presentar el programa sin entrar en muchos detalles
- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Diagnosticar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Establecer un buzón de sugerencia para comentarios e inquietudes.

Actividades:

1. Bienvenida y presentación del programa.
2. Instrucciones para llenar los cuestionarios.
3. “Aplicación de los pre test”
4. Cierre

Técnicas: De presentación, explicativa, cuestionario, de evaluación y activo – participativo.

- Cuestionario de Conocimiento de Bullying y Cyberbullying
- Cyberbullying. Screening de Acoso entre Iguales. Cuestionario de cyberbullying.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular

- Wifi o datos móviles
- Cuestionarios virtuales

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Formularios Google
- Nearpod

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la sesión.

Actividad 1: Se iniciará la sesión saludando a los estudiantes, se realizará la presentación como facilitadora del programa y algunos aspectos del mismo, se les explicará que durante unos minutos deberán llenar unos cuestionarios que se les proporcionará y enviará en forma de link. *(5 minutos)*

Actividad 2: Se dará la instrucción de llenar primero los datos personales que pide el formulario, del mismo modo, se les dará las debidas recomendaciones de llenado para cada instrumento, recalcando que si tienen alguna duda podrán realizar su consulta en cualquier momento para poder disolver la misma. *(5 minutos)*

Actividad 3: Se pasará a los estudiantes el link del “Formulario Google” que contiene los cuestionarios. El orden en cual estarán los instrumentos será: cuestionario de conocimiento de bullying y cyberbullying y el cuestionario de cyberbullying. *(15 minutos)*

Para visualizar el cuestionario mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “cuestionarios”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 4: Para finalizar la sesión se abrirá un buzón de sugerencias con la herramienta virtual “Nearpod” (Código: 64TMR si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego) mediante la cual los estudiantes podrán dar algunas sugerencias

de qué les gustaría saber acerca del bullying y cyberbullying y que expectativas tienen del programa. (5 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “buzón de sugerencias”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes (al momento de ingresar al link este lo direccionará a la plataforma y se debe recomendar hacer clic en “Continue to Website” para que puedan ingresar a la actividad sin necesidad de descargar la aplicación) y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos por la información que se brindó a través de los instrumentos o cuestionarios aplicados.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión.

RAPPORT

OBJETIVO:

- Establecer rapport con los estudiantes.

SESIÓN N° 2

Tema: Presentación del programa de prevención y establecimiento del rapport

Objetivos:

- Presentar el programa, sus objetivos y aspectos como las herramientas que se utilizará.
- Establecer rapport con los estudiantes.

Actividades:

1. Bienvenida y presentación del programa
2. “Nos conocemos todos”
3. Dinámica rompehielo “Juguemos para conocernos”
4. “Memoria de acero”
5. “¿Cómo me siento en cole?”
6. Cierre

Técnicas: De presentación, activo – participativo, rompehielo o animación, de evaluación, de análisis y de profundización.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Diapositivas o presentación
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Nearpod
- Random Name Picker

- Mentimeter

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión y se proseguirá con la primera actividad planificada:

Actividad 1: Se realizará la presentación como guía y facilitadora del programa, además de presentar al mismo, es decir el título del programa, su objetivo, qué se trabajará y cómo, se dará la bienvenida a los estudiantes y posterior a ello, se dará paso a la siguiente actividad. *(5 minutos)*

Actividad 2: “Nos conocemos todos”. Para conocer a cada uno de los estudiantes se pedirá a todos que enciendan sus cámaras y presten atención a sus compañeros ya que la información que den de su persona, la deberán recordar para una posterior actividad, cada estudiante mencionará su nombre y una actividad que le guste realizar. Finalizando la presentación se pasará a la siguiente planificada. *(15 minutos)*

Actividad 3: Para romper el hielo, se enviará el link de un juego virtual “Juguemos para conocernos” elaborado en la herramienta virtual “Nearpod” (Código: F32PQ si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). El objetivo de esta actividad es que los estudiantes puedan entrar en confianza, se diviertan y especialmente se pueda recabar un poco más de información acerca de cada uno de ellos para conocerlos. *(10 minutos)* En el juego se presentarán algunas preguntas como:

- ¿Cuál es tu palabra o frase favorita?
- ¿Qué es ese aspecto de ti que le gusta y sorprende a la gente?
- ¿Qué virtud valoras en las personas?
- ¿Qué opinas de la frase?: “trata a las personas como te gustaría que te trataran”

Para visualizar el juego mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Juguemos para conocernos”. Este será el mismo link que se compartirá

a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: Como se había mencionado anteriormente, se utilizará la presentación realizada por los estudiantes, para esta actividad denominada “Memoria de acero” donde se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una ruleta digital que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. Se girará dos veces la ruleta y el primer estudiante deberá presentar al segundo, mencionando su nombre, la actividad que le gusta realizar y haciendo un comentario positivo acerca de la persona. Esta actividad “Memoria de acero” permitirá evaluar si los estudiantes estuvieron atentos en la presentación de sus compañeros. Una vez finalizada la lista se pasará a la siguiente actividad. *(15 minutos)*

Para visualizar la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 5: Se pedirá a los estudiantes que escriban en 3 palabras [“Como se sienten en el colegio”](#), para esto se enviará un link de la herramienta virtual “Mentimeter” (Código: 32 08 26 0 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán las [respuestas](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla cómo se sienten sus compañeros es probable que muchos no tengan conocimiento de esos sentimientos. Será una actividad que ayudará a analizar la situación de convivencia y relacionamiento, como también de reflexión para los estudiantes. *(10 minutos)*. Código QR:



Para visualizar la encuesta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Como se sienten en el colegio” o escanee el código QR, este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. De la misma manera, para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “respuestas”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como llegan las respuestas.

Actividad 6: Para finalizar la sesión se pasará un link de la herramienta “Stormboard” la cual permitirá elaborar una [“lluvia de ideas escritas”](#) por los adolescentes, mismas que serán tomadas en cuenta para añadir a las actividades. Es importante mencionar que, para esta herramienta virtual, tanto el facilitador como los estudiantes deberán registrarse en “Stormboard” con su cuenta de Gmail; a continuación, y si es necesario, se facilitará (El ID: 1268107 y la clave: bury3544 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona a la pizarra interactiva, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”); también podrán comentar que les parecieron las actividades realizadas y preguntar si tienen alguna duda. (5 minutos)

Para visualizar la lluvia de ideas mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “lluvia de ideas escritas”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión.

FASE I: CONOCIMIENTO DE BULLYING Y CYBERBULLYING

OBJETIVOS:

- Fortalecer el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Tarija.

SESIÓN N° 3

Tema: Bullying y sus tipos

Objetivos:

- Explicar y conceptualizar bullying.
- Explicar los tipos de bullying.
- Explicar los mitos del bullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Conozcamos el bullying”
2. “Juguemos para saber cuánto aprendimos”
3. “Nos ayudemos a aprender” y Cierre

Técnicas: Presentación, expositiva, visuales, análisis y profundización, activo – participativo, evaluación y explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Diapositivas o presentación
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Genially
- Quizizz

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Se realizará una breve introducción o presentación del tema. *(5 minutos)*

Actividad 1: [“Conozcamos el bullying”](#). Se explicará la definición de bullying, sus características, los mitos y los tipos de bullying que existen por medio de diapositivas o una presentación elaborada en la herramienta digital “Genially”. Es importante que los estudiantes conozcan estos puntos no solo para fortalecer sus conocimientos, sino, para poder diferenciar el acoso en sus diferentes tipologías y reflexionar que el bullying no es una broma. *(25 minutos)*

Para visualizar la presentación mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Conozcamos el bullying”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla la presentación.

Una vez finalizada la actividad se pasará a la siguiente planificada con el objetivo de reforzar los conocimientos que se dieron y para evaluar la retención de los mismos en los estudiantes.

Actividad 2: Se pasará el link de un juego virtual “Quizizz” previamente elaborado denominado “Juguemos para saber cuánto aprendimos” (Código: 59449964 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego) el cual tendrá preguntas que evaluarán cuánto aprendieron en la anterior actividad acerca de qué es el bullying, qué tipos existen; además de otras relacionadas con el tema. *(15 minutos)*. Las preguntas son:

- ¿Qué es el bullying?
- Son conductas agresivas directas dirigidas contra el cuerpo (pegar, empujar) o conductas agresivas indirectas dirigidas contra la propiedad (robar, romper, ensuciar, esconder objetos):
a) Bullying psicológico; b) Bullying verbal; c) Bullying físico.
- ¿Crees que la víctima de bullying se merece que lo acosen?
- ¿Cómo se da el bullying de exclusión social?

- ¿El bullying solo son bromas que uno debe soportar?
- ¿Cuáles son las formas de bullying sexual?
- Señala 3 características del bullying que recuerdes
- ¿Qué entiendes por bullying psicológico?

El facilitador podrá acceder a las respuestas del cuestionario solo si es colaborador; para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “Colaborador”; del mismo modo, podrá compartir por su pantalla el avance de los jugadores mientras responden las preguntas (si desea podrá iniciar la actividad como una prueba en vivo, para lo cual deberá compartir un nuevo enlace y código).

Para visualizar el juego virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Juguemos para saber cuánto aprendimos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 3: “Nos ayudemos a aprender”. Posteriormente se explicará a los adolescentes las respuestas que fueron respondidas incorrectamente dando lugar a que las respondan entre sus mismos compañeros, como también se les dará espacio a que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(15 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 4

Tema: Cyberbullying y sus tipos

Objetivos:

- Explicar y conceptualizar cyberbullying.
- Explicar los tipos de cyberbullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Conozcamos el cyberbullying”
2. “Veamos con quién me toca”
3. “Ordenemos las frases” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, expositiva, visuales, análisis y profundización, grupal, lúdica, evaluación, explicativa y activo – participativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Diapositivas o presentación
- Frases elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Genially
- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- Educaplay
- High Fidelity

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. (5 minutos)

Actividad 1: [“Conozcamos el cyberbullying”](#). Se explicará la definición de cyberbullying, sus características, las formas o vías por las que se realiza cyberbullying, los medios por los que se presenta y los tipos de cyberbullying que existen por medio de diapositivas o presentación elaborada en “Genially”. Es importante que los estudiantes conozcan estos puntos no solo para fortalecer sus conocimientos, sino, para poder diferenciar el acoso en sus diferentes tipologías y reflexionar que el cyberbullying no es un juego. (25 minutos)

Para visualizar la presentación mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Conozcamos el cyberbullying”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla la presentación.

Actividad 2: Una vez finalizada la actividad anterior se pasará a la siguiente planificada, [“Veamos con quién me toca”](#), en la cual se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quien me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 3: Se pasará el link de un juego virtual denominado [“Ordenemos las frases”](#) en la plataforma virtual “Educaplay” previamente elaborado, donde grupos deberán ordenar las diferentes frases o textos. Estas frases pasarán a reforzar los conocimientos que se dieron y ayudarán a evaluar la retención de los mismos en los estudiantes. Además, un integrante de cada

grupo deberá leer su frase y los demás ayudarán a explicar qué significa y en que parte de la explicación que se les dio, fue mencionado. (20 minutos)

Para visualizar el juego virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Ordenemos las frases”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN 5

Tema: Participantes del bullying

Objetivos:

- Explicar cuáles son los participantes implicados en el bullying.
- Desarrollar la identificación de los participantes mediante videos de situaciones de bullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Identifica quién es quién”
2. “Analicemos los videos”
3. “Descubramos cuánto aprendimos” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, expositiva, audio visual, de análisis y profundización, activo – participativo, análisis, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Videos
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. (5 minutos)

Actividad 1: “Identifica quién es quién”. Se explicará cómo se nombra a cada uno de los participantes y qué características poseen, qué perfil de riesgo tienen para ser víctimas o agresores y las conductas indicadoras de observación para identificarlos; esto se realizará por medio de un video editado en la aplicación “Capcut” y cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar y aprender la información del video. Es importante que los estudiantes sepan identificar y conozcan a cada uno de los participantes para poder diferenciarlos y poder identificarlos si viven o presencian situaciones de acoso. Posterior al video, el facilitador deberá explicar la información que se presentó para que los estudiantes comprendan todo de mejor manera, además de explicar algunos puntos que no fueron mencionados en el video, como las conductas indicadoras para identificar a un agresor, a una víctima o un espectador. (25 minutos)

a) Conductas indicadoras de victimización:

- La mayoría de las veces no lo cuentan a los adultos.
- *Conductas de miedo, huida y evitación:* Para llegar o salir de la escuela espera a que no haya nadie, escoge rutas ilógicas para ir y venir de la escuela, rehúye, falta a clase, cosa que antes no sucedía: le entra miedo y ansiedad, se aísla socialmente, en la escuela o en la calle: pasa más tiempo en casa que antes, no quiere salir con los amigos, prefiere estar solo.
- *Conductas públicas que expresan inseguridad:* Busca la cercanía de adultos en los recreos y lugares comunes de la escuela, busca “amigos” y compañeros de juego de menor edad, se coloca en lugares alejados del resto.
- *Rendimiento Académico:* Descenso del rendimiento académico, dificultades de atención y concentración.

- *Conductas de ansiedad y estado afectivo emocional:* En algún momento llora y muestra dolor físico o psíquico, tristeza, humor inestable y poco comunicativo, irascibilidad, ataques de ira o rabia, ira o rabia contenida. Somatizaciones diversas: dolores de cabeza, dolores de estómago o tripa, pérdida de apetito, insomnio, enuresis y descontrol de esfínteres, vómitos, tartamudeo, malestar generalizado. Finge dolencias para evitar determinadas situaciones y entornos, nerviosismo, ansiedad, angustia, pesadillas, etc.
- Conductas de infantilización y dependencia.
- *Conductas problemáticas:* Adopción del rol de bufón: continuas payasadas, “el hazmerreír” de clase incluso con provocaciones (víctima provocadora). Coger dinero o cosas de casa para saldar “deudas” que no existen, originadas por alguna amenaza o chantaje.
- Otros indicadores: Ocultan el origen y le ponen nervioso algunas llamadas telefónicas. “Llamadas raras”. Se queda sin bocadillo, hace las tareas de otros, va de recadista. Presenta señales de agresión física: la ropa rota, marcas corporales. Le suelen faltar las cosas: bolígrafos nuevos, estuche bonito, calculadora, compás, pinturas. Su material a menudo se encuentra estropeado, escondido, sucio, tirado, carteles, notas y pintadas con insultos, difamaciones y amenazas en los alrededores y en el interior del colegio, alrededor de casa.

Del mismo modo, otros tipos de conductas son:

- **Conductas de miedo, huida y evitación:** Falta a clase, cosa que antes no sucedía: el miedo y ansiedad le conducen a no acudir al centro educativo, espera a que no haya nadie para llegar o salir de la escuela, escoge rutas ilógicas para ir y venir de la escuela, evita hablar de temas relacionados con la escuela. Oculta el problema, la mayoría de las veces no informa a los adultos de lo que le está sucediendo, llora y muestra dolor físico o psíquico en ciertos momentos, tristeza, humor inestable, se muestra poco comunicativo, está deprimido, llora con facilidad.
- **Conductas depresivas:** Se muestra irascible, expresa ira o rabia, conductas de dependencia, en casos graves expresa ideación de suicidio e incluso puede llegar a realizar alguna tentativa. Somatizaciones diversas: dolores de cabeza, dolores de estómago, pérdida de apetito, insomnio, pesadillas, enuresis, vómitos, tartamudeo, malestar generalizado, finge dolencias para evitar determinadas situaciones y entornos.

- **Conductas ansiosas o que expresan inseguridad:** Nerviosismo, ansiedad, angustia, estrés, pesadillas, síntomas que pueden derivar en ataques de pánico, busca la cercanía de los adultos en los recreos y lugares comunes de la escuela, se coloca en lugares alejados del resto, en clase muestra dificultades para hablar, da una impresión de inseguridad o ansiedad, sus conductas parecen indicar baja autoestima o auto-valorización, se aísla socialmente en la escuela o en la calle: pasa más tiempo en casa que antes, no quiere salir con los amigos, prefiere estar solo, busca «amigos» y compañeros de juego de menor edad, no tiene ningún amigo, no le invitan a fiestas de otros compañeros y tampoco organiza ninguna fiesta porque cree que no acudirá ningún compañero.
- **Dificultades en las relaciones sociales:** Se le ve aislado en el aula, en el patio, en los pasillos, es objeto de burlas, bromas desagradables, le llaman con motes, le molestan, es de los últimos en ser elegidos en los juegos, suele estar involucrado en discusiones y peleas en las que se encuentra indefenso y siempre acaba perdiendo, adopta el rol de bufón, realizando payasadas, como consecuencia de la situación puede comenzar a amenazar o a agredir a otros (víctimas agresivas).
- **Descenso del rendimiento académico:** Presenta un gradual descenso del rendimiento académico, manifiesta dificultades de atención y de concentración, pierde interés por la actividad escolar y por el trabajo académico, pide dinero sin querer decir para qué lo necesita, coge dinero o cosas de casa para saldar «deudas» que no existen, originadas por alguna amenaza o chantaje, se queda sin bocadillo, hace las tareas de otros.
- **Otros indicadores de bullying:** Presenta señales de agresión física: la ropa rota o estropeada, lesiones externas o marcas corporales reiteradas, le suelen faltar objetos personales: bolígrafos nuevos, estuche, calculadora, compás, pinturas, su material a menudo se encuentra estropeado, sucio, tirado, aparece su nombre en graffitis o pintadas en las puertas del baño y en las paredes, rehúsa decir por qué se siente mal, puede insistir en que no le pasa nada o usar pretextos para justificar su estado, oculta su problema.

b) Conductas indicadoras del agresor:

- Tiene comportamientos agresivos con los miembros de la familia.
- Ignora los derechos de los demás.
- Nos comunican a menudo que ha tenido episodios de agresiones o insultos a compañeros de la escuela.

- Se muestra enfadado con frecuencia, impaciente y emplea tonos despreciativos en sus valoraciones sobre los demás.
- Se siente con frecuencia insatisfecho, sin motivación para trabajar con los demás.
- Trata de imponer sus criterios utilizando la agresividad verbal, física o psicológica.
- No controla sus reacciones.
- Sospechamos que ejerce el maltrato a los compañeros.

Del mismo modo, otro autor elaboró la siguiente lista de conductas de observación para identificar al agresor:

- **Conductas manifiestas de agresión física:** Tiene comportamientos agresivos con miembros de la familia, agrede físicamente a sus compañeros, rompe, esconde, desordena o estropea cosas ajenas, incordia y persigue a otros, actúa en grupo obstaculizando el paso o arrinconando a otros, en los juegos se enfada con facilidad y provoca peleas con frecuencia.
- **Conductas manifiestas de agresión psicológica:** Resalta constantemente defectos físicos de sus compañeros, humilla y ridiculiza a sus compañeros para minar su autoestima, con frecuencia se muestra enfadado, impaciente y emplea tonos despreciativos en sus valoraciones sobre los demás, es intolerante con los demás, chantajea y amenaza.
- **Conductas manifiestas de agresión verbal:** Insulta, se burla, pone apodos, habla mal de otros y calumnia, gasta bromas desagradables a los demás.
- **Conductas manifiestas de exclusión social:** Rechaza a algunos compañeros no dejándoles participar en tareas de grupo, tanto escolares como de ocio, ignora a otros, influye en sus compañeros para marginar a alguien, vulnera los derechos de los demás.
- **Bajo rendimiento académico:** Se siente insatisfecho, sin motivación para estudiar, suele tener bajo rendimiento académico.
- **Otros indicadores:** Suele estar involucrado en conflictos, trata de imponer sus criterios utilizando la agresividad verbal, física o psicológica, es impulsivo, no controla sus reacciones, tiene baja tolerancia a la frustración.

c) Conductas indicadoras del espectador:

- A menudo se tiene conocimiento por comentarios de los padres, profesores u otros alumnos de hechos de agresión, esporádicos o continuados.

- Siendo espectador entra también en una dinámica de tener que asumir en muchas ocasiones situaciones que en principio no le agradan. Muestran nerviosismo cuando se les pregunta si han visto alguna agresión.
- La ley del silencio es muy efectiva, por lo que se tiende a no contar lo que se ve por no ser considerado chivato. Pueden responder de forma indirecta.
- No actúa directamente, pero apoya de manera indirecta acciones violentas porque considera que sacarlas a la luz puede perjudicarlo, de forma que le consideren chivato y se convierta en otra víctima.

Puede resultarle más cómodo apoyar determinadas actuaciones para sentirse identificado con un grupo, o ante la necesidad de sentirse al mismo nivel o reconocido por los miembros de dicho grupo.

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Identifica quien es quien”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Una vez finalizada la actividad se pasará a la siguiente planificada con el objetivo de reforzar los conocimientos que se dieron y para evaluar la retención de los mismos en los estudiantes.

Actividad 2: “Analicemos el video”. Se mostrará un video con un caso de bullying editado en la aplicación “Capcut” y cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar la situación. *(10 minutos)*

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Analicemos los videos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 3: Finalizando el video se pedirá a los estudiantes que respondan a algunas preguntas, “Descubramos cuánto aprendimos”, esto con el fin de evaluar la retención de información, pero sobre todo para evaluar el análisis del video y del tema; para esto se utilizará la herramienta “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, si es necesario se realizará una misma pregunta a varios estudiantes. *(15 minutos)*. Las preguntas a responder son:

- ¿Qué características recuerdas que posee la víctima de bullying?
- ¿Qué participantes pudiste identificar en el video?
- ¿Qué características recuerdas que posee el agresor?
- ¿Crees que estas situaciones se presentan en la realidad?
- ¿Cómo crees que se siente la persona que está siendo agredida?
- ¿Qué características recuerdas que posee el espectador u observador?
- ¿Crees que fue buena la reacción de las personas que observaban la agresión?
- ¿A qué se conoce como el triángulo del bullying?
- ¿Tú qué harías para ayudarle?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 6

Tema: Consecuencias del bullying

Objetivos:

- Explicar cuáles son las consecuencias a las que conlleva el bullying
- Fomentar a la reflexión y el análisis mediante la presentación de videos con situaciones de bullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas

Actividades:

1. “Tomemos conciencia”
2. “No sabía que podía ocurrir eso”
3. Consecuencias del bullying
4. “Veamos con quién me toca”
5. “Sigamos aprendiendo” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, reflexión, audio visual, análisis y de profundización, activo – participativo, evaluación, expositivo, visual y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Videos
- Preguntas elaboradas
- Diapositivas o presentación

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker
- Genially

- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- Edpuzzle
- High Fidelity

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Tomemos conciencia”. Se presentará videos cortos que muestren las consecuencias a las que conlleva el bullying, entre los videos se mostrarán testimonios de víctimas que compartirán cómo afectó a sus vidas el acoso que sufrieron por parte de sus compañeros, estos videos estarán editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. *(12 minutos)*

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Tomemos conciencia”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: Después de ver todos los vídeos, se pasará a tener una conversación con los estudiantes para que sean ellos los que identifiquen, analicen y reflexionen las distintas consecuencias del bullying que presenciaron en los videos, esta actividad es denominada “No sabía que podía ocurrir eso”, para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. *(10 minutos)*. Se lanzará algunas preguntas como:

- ¿Qué consecuencias pudiste observar que sufre la victima de bullying?

- ¿Crees que los observadores juegan un papel importante en el bullying, que consecuencias crees que sufran estas personas?
- ¿Puedes mencionar algunas consecuencias que crees que sufran los agresores?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 3: Se explicará a los estudiantes las [Consecuencias a las que lleva el bullying](#) en cada uno de los participantes por medio de diapositivas o una presentación elaborada en la herramienta virtual “Genially”. Será importante recalcar que las consecuencias las viven tanto víctimas, como agresores y también los observadores. (15 minutos)

Para visualizar la presentación o diapositivas mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Consecuencias a las que lleva el bullying”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla la presentación.

Actividad 4: Una vez finalizada la actividad anterior se pasará a la siguiente planificada, [“Veamos con quién me toca”](#), en la cual se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quien me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo se dividieron los grupos.

Actividad 5: [“Sigamos aprendiendo”](#). Se pasará el link de un video elaborado en la herramienta virtual “Edpuzzle” en la cual se explicará algunas de las consecuencias que pueden sufrir los participantes del bullying, como también las consecuencias en su entorno, es decir, en la familia, la institución educativa y en el entorno social. Dentro de este video se encontrarán 8 preguntas acerca de la explicación que se dio, las cuales se presentarán a medida que se explique cada una de las consecuencias en cada entorno, esto permitirá evaluar la retención de información de los

estudiantes, además de permitirles analizar y reflexionar las consecuencias a las que conlleva el bullying. (10 minutos)

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Sigamos aprendiendo”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (3 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN 7: Participantes del cyberbullying

Objetivos:

- Explicar cuáles son los participantes implicados en el cyberbullying.
- Fomentar a la reflexión, el análisis y el aprendizaje cooperativo mediante la presentación de comics con situaciones de cyberbullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Conozcamos a cada uno”
2. “Veamos con quién me toca”
3. “Reconozcamos quiénes son”
4. “Veamos, analicemos e identifiquemos”
5. “Ronda de preguntas” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, expositiva, visual, grupal, activo – participativo, de análisis y profundización, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Diapositivas o presentación
- Historias
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Animaker
- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- Capcut
- Google Drive
- High Fidelity
- Random Name Picker

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. *(5 minutos)*

Actividad 1: [“Conozcamos a cada uno”](#). Se explicará cómo se nombra a cada uno de los participantes y que características poseen, esto se realizará por medio de un video elaborado en la herramienta virtual “Animaker”. Es importante que los estudiantes sepan identificar y conozcan a cada uno de los participantes para poder diferenciarlos y poder identificarlos si viven o presencian situaciones de cyberbullying. *(15 minutos)*

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Conozcamos a cada uno”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: Una vez finalizada la actividad anterior se pasará a la siguiente planificada, [“Veamos con quién me toca”](#), en la cual se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se les pasará links de tres diferentes videos. *(5 minutos)*

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quien me toca”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 3: “Reconozcamos quiénes son”. Todos los grupos deberán organizarse y analizar los videos como también los papeles o roles de cada personaje en cada una de las historias, los videos contienen una pequeña historia diferente, estos fueron editados en la herramienta virtual “Capcut”

y cargados en la plataforma virtual “Google Drive” en una carpeta específica para la sesión. (10 minutos)

Para visualizar la carpeta con los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Reconozcamos quiénes son”. Para compartir el link con los estudiantes se puede pasar este mismo o de lo contrario se puede compartir los links de cada video.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Actividad 4: Pasado el tiempo determinado, se pedirá a todos que presten atención para dar paso a que todos los integrantes de cada grupo puedan relatar las distintas escenas de las historias que vieron; finalizando el relato se pedirá tanto a los integrantes como al resto de los grupos que puedan “Ver, analizar e identificar” quiénes son y cómo se denominan cada uno de los participantes del bullying, mencionando también algunas características que hayan podido observar en cada uno de ellos. Así hasta culminar con todos los grupos. (10 minutos)

Actividad 5: Se realizará una “Ronda de preguntas” que servirán de análisis y profundización, además de evaluar la retención de información en los estudiantes, se utilizará la herramienta “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (10 minutos). Las preguntas serán:

- ¿Qué expresaron o significaron los comics para ti?
- ¿Alguna vez estuviste en el lugar de alguno de los participantes?
- ¿Qué nos enseñan las historias?
- ¿Por qué pueden ser víctimas de cyberbullying?
- ¿Si presenciarias alguna situación de cyberbullying que harías?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 8

Tema: Consecuencias del cyberbullying

Objetivos:

- Explicar cuáles son las consecuencias a las que conlleva el cyberbullying.
- Fomentar a la reflexión y el análisis mediante una lluvia de ideas y cuestionamientos.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Lluvia de ideas escrita”
2. “Esto es lo que provoca el cyberbullying”
3. “Veamos con quién me toca”
4. “Tomemos consciencia del peligro al que lleva” y Cierre

Técnicas: Expositiva, visuales, activo – participativo y de análisis y de profundización y de evaluación.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Diapositivas o presentación
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Stormboard
- Genially
- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- Edpuzzle
- High Fidelity

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. *(5 minutos)*

Actividad 1: Antes de entrar a dar la información acerca de las consecuencias a las que conlleva el cyberbullying, se pedirá a los estudiantes que mediante una [“Lluvia de ideas escrita”](#) sean ellos quienes identifiquen las que conocen o creen que surgirían tras una situación de cyberbullying; esta actividad se llevará a cabo con la herramienta digital “Stormboard” (ID: 1349360 y Clave: play4503 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona a la pizarra interactiva, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”), se pasará el link y dentro de la pizarra virtual estará como título *“Consecuencias del cyberbullying”* asimismo, de manera separada en columnas, la división de *“víctima, agresor y observador”*. Cada estudiante podrá escribir su idea o comentario en la columna que vea conveniente y crea que corresponde. Finalizada la actividad se pasará a la siguiente para disolver dudas. *(10 minutos)*

Para visualizar la pizarra interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Lluvia de ideas escrita”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: Se explicará a los estudiantes las consecuencias a las que lleva el cyberbullying en cada uno de los participantes por medio de diapositivas o una presentación elaborada en la herramienta virtual “Genially”. [“Esto es lo que provoca el cyberbullying”](#), será importante recalcar que las consecuencias las viven tanto víctimas, como agresores y también los observadores. *(25 minutos)*

Para visualizar la presentación o diapositivas mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Esto es lo que provoca el cyberbullying”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla la presentación.

Actividad 3: Una vez finalizada la actividad anterior se pasará a la siguiente planificada, [“Veamos con quién me toca”](#), en la cual se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 4: [“Tomemos consciencia del peligro al que lleva”](#). Se pasará el link de un video elaborado en la herramienta “Edpuzzle” en el cual se mostrará de las consecuencias a las que conlleva el cyberbullying en los tres participantes. Dentro de este video se encontrarán 4 preguntas acerca de la explicación que se dio, las cuales se presentarán a medida que pase el video, esto permitirá evaluar la retención de información de los estudiantes, además de permitirles analizar y reflexionar las consecuencias a las que conlleva el cyberbullying. (10 minutos). Las preguntas serán:

- ¿Por qué creen que el cyberbullying afecta tanto a la víctima?
- ¿Qué característica tienen en común el agresor y el observador?
- ¿Las consecuencias del cyberbullying pueden persistir en la edad adulta?
- ¿Defenderías a alguien que esté sufriendo de cyberbullying? ¿Por qué y cómo?

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Tomemos consciencia del peligro al que lleva”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad

planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 9

Tema: Semejanzas y diferencias entre bullying y cyberbullying

Objetivos:

- Identificar las semejanzas y diferencias entre bullying y cyberbullying.
- Fomentar a la reflexión y el análisis mediante la presentación de videos con situaciones de bullying.
- Evaluar lo aprendido y despejar dudas.

Actividades:

1. “Veamos con quién me toca”
2. “Completemos el texto, llenemos crucigramas y sopa de letras”
3. “Identifiquemos a donde pertenece” y “Lluvia de ideas escrita”
4. “Analicemos si están en su lugar” y Cierre

Técnica: Activo – participativa, grupal, lúdica y de evaluación.

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- Educaplay
- High Fidelity
- Stormboard

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua. Se informará a los estudiantes que en esa oportunidad se trabajará las semejanzas y diferencias entre bullying y cyberbullying tomando en cuenta los conocimientos adquiridos en las anteriores sesiones. La finalidad de la actividad será que todos juntos armemos dos listas una para diferenciar y otra para asemejar las temáticas. Se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: [“Veamos con quién me toca”](#), en esta actividad se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 2: Se pasará el link a cada grupo para la ronda de tres juegos elaborados en la herramienta virtual “Educaplay” denominada [“Completemos el texto, llenemos crucigramas y sopa de letras”](#). El grupo deberá cumplir y terminar los tres juegos para pasar a la siguiente actividad. (15 minutos)

Para visualizar los juegos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Completemos el texto, llenemos crucigramas y sopa de letras”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Actividad 3: “Identifiquemos a donde pertenece” y “Lluvia de ideas escrita”. Finalizada la actividad de los juegos, se preguntará a los adolescentes que les parecieron todos los retos, a continuación, deberán mencionar y escribir las palabras y frases que encontraron, para esto se pasará el link de la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1349514 y Clave: depth417 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona a la pizarra interactiva, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) en la que anotarán cada comentario que realicen. La pizarra virtual estará dividida en dos columnas cada una con su determinado título, “*Semejanzas*” y “*Diferencias*”. (15 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Identifiquemos a donde pertenece”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: “Analicemos si están en su lugar”. Se revisará junto a los estudiantes ambas listas para verificar todas las frases y palabras que escribieron y si estas se encuentran correctamente en su lugar, al encontrar una que ponga en duda a todos se discutirá para llegar a un consenso y determinar en qué lista debería estar. Así sucesivamente hasta culminar ambas columnas. (15 minutos)

Para terminar con la actividad se pasará a leer ambos cuadros. Se explicará y mencionará aquellas semejanzas y diferencias que no fueron identificadas por los estudiantes y se dará espacio para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(10 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Invitar a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

FASE II: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

OBJETIVO:

- Desarrollar estrategias de afrontamiento como el diálogo y medidas de protección mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.

SESIÓN N° 10

Tema: La importancia del diálogo

Objetivos:

- Fomentar el diálogo como estrategia de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la estrategia de afrontamiento.

Actividades:

1. “Identifiquemos las mejores maneras de dialogar”
2. “Lluvia de ideas” y Cierre

Técnicas: Presentación, activo – participativo, reflexión, de análisis y profundización, explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias elaboradas en formato comic
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Pixton
- Random Name Picker

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se pasará a realizar una breve introducción o explicación de la importancia del diálogo y como el tener que hablar con los demás puede solucionar distintos conflictos o disipar malos entendidos, también se les mencionará que, si bien el conversar o dialogar es algo normal que todos los días realizamos, no es algo fácil de hacer para ciertas personas, pero es importante el tener que practicarlos. Finalizada la introducción se pasará a llevar a cabo la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Identifiquemos las mejores maneras de dialogar”. Se les presentará ciertas situaciones creadas en la herramienta virtual “Pixton” en la cual se diseñarán dos historias que reflejen circunstancias en donde una persona debe intentar y lograr dialogar con una o varias el problema que quiera solucionar. En la [primera historia](#), dos adolescentes deberán aclarar un problema o asumir la consecuencia de ser expulsados. En la [segunda historia](#), tres adolescentes deberán solucionar un malentendido o seguir enojadas sin comprender por qué se encuentran así. El objetivo de esta actividad es que los estudiantes puedan analizar, reflexionar e identificar cómo se debería iniciar y expresar lo que siente mediante el diálogo. (15 minutos)

Para visualizar las historias mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “primera historia” y “segunda historia”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador podrá compartir pantalla para mostrar los comics.

Actividad 2: Se realizará preguntas para que los estudiantes puedan comentar mediante una “Lluvia de ideas de manera oral” como utilizarían el diálogo para solucionar o evitar un problema. En ese sentido, para que los estudiantes respondan a las preguntas se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (15 minutos). Las preguntas serán:

- ¿Por qué crees que es difícil dialogar para solucionar un problema?
- ¿Crees que si alguien te pidiera dialogar para solucionar un problema accederías sin conflicto alguno?

- ¿Cuál crees que es la mejor manera de expresarte en el dialogo para que la otra persona te comprenda?
- ¿Escuchar y prestar atención a lo que el otro dice es muy importante, por qué?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N°11

Tema: La importancia del diálogo

Objetivos:

- Fomentar el diálogo como estrategia de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la estrategia de afrontamiento.

Actividades:

1. “¡Esta es la forma correcta!”
2. “Hablemos para entendernos”
3. “Cuenten su experiencia” y Cierre

Técnicas: Feedback, explicativa, reflexión, de análisis, profundización, activo – participativo, grupal y de actuación.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historia pequeña

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Stormboard
- Random Name Picker

Tiempo: 50 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se dará paso a la primera actividad de la sesión. (5 minutos)

Actividad 1: “[¡Esta es la forma correcta!](#)”. Aprovechando el feedback o retroalimentación, se dará las pautas necesarias y correctas para poder llevar acabo esta estrategia de afrontamiento que es muy importante no solo para solucionar conflictos en el colegio sino también en la familia, con los amigos y posteriormente en sus relaciones amorosas. Se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1349788 y Clave: post3402, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) para anotar las pautas mientras se habla de cada una de ellas: (10 minutos)

- Saludar y mostrar serenidad es una de las claves más importantes.
- Se debe iniciar el diálogo hablando de uno mismo: “Yo me siento... yo estoy... en mi opinión, etc.”
- Expresar cómo se siente dándole un nombre a ese sentimiento: enojado, triste, presionado, decepcionado, etc.
- Describir la conducta que hizo la otra persona que se sintiera así: por qué me has empujado, por qué me has insultado, etc.
- Realizar la petición para que la otra persona comprenda que es lo que quieres y por qué: por eso te pido por favor que dejes de hablarme así, quiero que dejes de empujarme, etc.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “¡Esta es la forma correcta!”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: “Hablemos para entendernos”. La práctica del diálogo es muy importante es por ello que para seguir con la sesión se presentará una posible situación que puede darse en la vida real, como ser (un estudiante abusivo le pide al más responsable y estudioso de su curso que le realice la tarea, pero lo hace insultándolo y amenazándolo). Para esta actividad se pedirá a dos voluntarios que puedan actuar este conflicto, uno de los adolescentes será un bullie o agresor y la otra será una persona asertiva y sin miedo al diálogo. (15 minutos)

Actividad 3: Tras la actuación se les preguntará a los estudiantes: *(15 minutos)*

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué pensaron?
- ¿Qué aspectos pudieran mejorar según su opinión?

También se pedirá a los demás que realicen un comentario; para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria.

- ¿Quién puede comentar algo sobre la actuación de sus compañeros?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 12

Tema: Medidas de protección para la solución de conflictos de bullying

Objetivos:

- Desarrollar medidas de protección como estrategia de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos ante posibles situaciones de bullying.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las medidas de protección.

Actividades:

1. “Analicemos las historias”
2. “¡A practicar se ha dicho!”
3. “Como protegerme ante el bullying” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, visual, de análisis y profundización, reflexión, activo – participativo, expositiva y explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias elaboradas en formato comic
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Pixton
- Random Name Picker
- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Analicemos las historias”. Se presentará dos videos que muestren situaciones creadas de bullying, estos videos estarán editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. (21 minutos)

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Analicemos las historias”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: “¡A practicar se ha dicho!”. Tras la presentación de los comics se realizará algunas preguntas que servirán de análisis y reflexión; para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (15 minutos). Las preguntas serán:

- ¿Si en tu curso hay algunos chicos o chicas que te avergüenzan, te insultan y todos se ríen, qué deberías hacer?
- ¿Si en el recreo pasan por tu lado un grupo de chicos o chicas y se burlan o te molestan, qué deberías hacer?
- ¿Si en tu curso molestan continuamente a tu compañero por su forma de vestir, o su forma de ser, qué deberías hacer?
- ¿Si hay un chico o chica que te espera a la hora de salida del colegio para molestarte y darte golpes, qué deberías hacer?
- ¿Si hay chicas o chicos que te esperan en el baño para molestarte y golpearte, qué deberías hacer?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 3: “Como protegerme ante el bullying”. Es importante tomar en cuenta la manera que tienen los estudiantes para defenderse, pero también se les debe explicar y dar las pautas correctas para solucionar y enfrentar estas situaciones de bullying. Se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: YBSHR) en la cual se realizarán las anotaciones de las siguientes pautas y se explicarán cada una de ellas: *(15 minutos)*

- Es importante saber que no es tu culpa.
- Evitar quedarse solo, sobre todo en zonas donde no haya personal de la escuela.
- Buscar ayuda, hablar de lo que ocurre con tus padres o personas de confianza.
- Intentar no mostrar miedo ni disgusto.
- Contestar con buen humor a las burlas.
- No vengarse.
- No devuelvas violencia con violencia.
- Si te sientes totalmente cómodo y seguro, di al abusador que pare.
- Si alguien que conoces está siendo acosado, actúa.
- Defender a alguien que este sufriendo de acoso.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Como protegerme ante el bullying”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(4 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 13

Tema: Medidas de protección para la solución de conflictos de cyberbullying

Objetivos:

- Identificar diferentes medidas de protección como estrategias de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos ante posibles situaciones de cyberbullying.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las medidas de protección.

Actividades:

1. “Analicemos las historias”
2. “Cómo protegerme ante el cyberbullying”
3. “Lluvia de ideas escrita” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, visual, de análisis, reflexión, activo – participativo, expositivo, análisis y profundización, explicativo y evaluación.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias elaboradas en formato comic
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Nearpod

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Analicemos las historias”. Se presentará videos cortos que muestren situaciones creadas, estos videos estarán editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. (5 minutos)

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Analicemos las historias”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: “Cómo protegerme ante el cyberbullying”. Es importante tomar en cuenta la manera que tienen los estudiantes para defenderse, pero también se les debe explicar y dar las pautas correctas para solucionar y enfrentar estas situaciones de cyberbullying; se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: P6T7V) en la cual se realizarán las anotaciones de las siguientes pautas y se explicarán cada una de ellas: (15 minutos)

- Guarda las evidencias.
- No respondas o tomes represalias sobre todo si no conoces al provocador.
- Busca ayuda.
- Emplea la tecnología disponible, debes bloquear a la persona responsable y denunciar el problema al servicio o aplicación correspondiente.
- Si alguien que conoces está siendo acosado, actúa.
- Sé muy cuidadoso con los datos personales, no los proporciones. Cuanto menos sepan de uno/a, mejor.
- En previsión de que hayan podido publicar on-line informaciones sobre ti, puedes utilizar Google para buscar tus datos.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Cómo protegerme ante el cyberbullying”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: Tras dar las pautas de cómo enfrentar situaciones de cyberbullying, se realizará una “Lluvia de ideas escrita” en la misma plataforma virtual “Nearpod” (la actividad se encuentra enlazada a la anterior, es decir, que se puede utilizar el mismo enlace y código) en la cual podrán comentar si conocen alguna otra medida de protección; asimismo se dará la oportunidad de comentar si es que tuvieron alguna experiencia con este tipo de acoso. *(10 minutos)*

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Lluvia de ideas escrita”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 14

Tema: Medidas de protección para la solución de conflictos de cyberbullying

Objetivos:

- Identificar diferentes medidas de protección como estrategias de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos ante posibles situaciones de cyberbullying.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las medidas de protección.

Actividades:

1. “Aprendamos a protegernos”
2. “Veamos con quién me toca”
3. “¡A practicar se ha dicho!” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, visual, análisis, reflexión, activo – participativo, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Videos
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Board Game Toolbox – Random Time Generator
- Quizizz
- High Fidelity
- Random Name Picker

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Aprendamos a protegernos”. En esta actividad se realizará la presentación de dos videos con pautas que los estudiantes pueden seguir si son víctimas de cyberbullying, los cuales fueron editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar y aprender de ambos videos. *(5 minutos)*

Tras la presentación de los videos, el facilitador deberá explicar algunas de las pautas más importantes, finalmente se pasará a la siguiente actividad.

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Aprendamos a protegernos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: [“Veamos con quién me toca”](#). En esta actividad se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. *(5 minutos)*

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 3: Para poder evaluar la información retenida por los estudiantes, se realizó un juego en la herramienta virtual “Quizizz” denominado “¡A practicar se ha dicho!”. (Código: 52372076 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar al enlace que direcciona al juego). Dentro de este juego se realizarán cuatro preguntas: (15 minutos)

- ¿Cuál es la recomendación más importante?
- ¿Si el acoso cibernético es persistente qué debes hacer?
- ¿Qué no debes hacer si estás siendo víctima de cyberbullying?
- ¿Qué debes hacer si conoces a alguien que está siendo víctima de cyberbullying?

El facilitador podrá acceder a las respuestas del cuestionario solo si es colaborador; para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Colaborador”, del mismo modo, podrá compartir por su pantalla el avance de los jugadores mientras responden las preguntas (si desea podrá iniciar la actividad como una prueba en vivo, para lo cual deberá compartir un nuevo enlace y código).

Para visualizar el cuestionario mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “¡A practicar se ha dicho!”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

A continuación, se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, para poder realizar estas preguntas a algunos de los estudiantes y se pueda conversar acerca de las respuestas que dieron en el Quizizz. (5 minutos)

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 15

Tema: Medidas de protección para la solución de conflictos de bullying y cyberbullying

Objetivos:

- Identificar diferentes medidas de protección como estrategias de afrontamiento mediante la presentación de situaciones creadas para la solución de conflictos ante posibles situaciones de bullying y cyberbullying.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las medidas de protección.

Actividades:

1. “Cómo protegerme ante el bullying y cyberbullying”
2. “Le demos una solución al problema” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, expositiva, análisis y profundización, reflexión, visual, análisis, activo – participativo, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Video
- Preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Nearpod
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: Para evaluar la retención de información o lo aprendido en anteriores sesiones se pedirá a los estudiantes que recuerden las pautas y consejos que se les brindaron y que deben seguir para evitar o solucionar situaciones de bullying y cyberbullying.

Para lo cual se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” donde todos podrán trabajar a la misma vez y realizar una lluvia de ideas escrita reflexionando y recordando “Cómo protegerme ante el bullying y cyberbullying” (Código: ZDSRJ si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar al enlace que direcciona al juego). (10 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Cómo protegerme ante el bullying y cyberbullying”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: Se pasará un video editado en la aplicación “Capcut” y cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar la situación, [“Le demos una solución al problema”](#). Tras finalizar el video, se pedirá a los estudiantes que comenten: (20 minutos)

- ¿Qué consejo o pauta podrían añadir a las que ya se dieron?
- ¿Crees que es una situación que ocurre comúnmente en nuestro medio?
- ¿Qué solución le darías al cyberbullying que sufría la cibervíctima del video?

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Le demos una solución al problema”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para esto, se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, para poder realizar estas preguntas a algunos de los estudiantes y se pueda conversar acerca del tema.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 16

Tema: Estrategias de afrontamiento

Objetivos:

- Desarrollar una estrategia de afrontamiento mediante el autocontrol y afrontamiento del miedo, la ansiedad y la impulsividad, como también saber reconocerlas.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las medidas de protección y estrategias de afrontamiento.

Actividades:

1. “¿Qué significado le das?”
2. “Identifiquemos para ser agentes de cambio”
3. “¡A trabajar con nosotros mismos!”
4. “Afronta tus miedos, ansiedades y tu impulsividad”
5. “Compartamos nuestras opiniones”; “Lluvia de ideas escrita” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, activo – participativo, análisis, expositiva, análisis y profundización, reflexión, y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Fotos o imágenes
- Videos

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Mentimeter
- Stormboard
- Capcut
- Google Drive
- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: Para saber si comprenden qué es ansiedad, miedo e impulsividad se pedirá a los estudiantes que escriban en 3 palabras [“¿Qué significado le das?”](#), para esto se enviará un link de la herramienta virtual “Mentimeter” (Código: 71 83 04 5 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán las [respuestas](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla que es lo que entienden sus compañeros de estos términos. *(5 minutos)*. Código QR:



Para visualizar la encuesta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “[¿Qué significado le das?](#)” o escanea el código QR, este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. De la misma manera, para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “[respuestas](#)”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como llegan las respuestas.

Actividad 2: Para iniciar con el reconocimiento de las tres conductas mencionadas, se pegará la imagen de cada una en la pizarra interactiva de “Stormboard” (ID: 1350853 y Clave: pink7519 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona a la pizarra interactiva, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) todos podrán opinar, reconocer qué cara es y darle un nombre [“Identifiquemos para ser agentes de cambio”](#). (10 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Identifiquemos para ser agentes de cambio”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: [“¡A trabajar en nosotros mismos!”](#). Se proporcionarán pautas para controlar el miedo, la ansiedad y la impulsividad. Se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1351199 y Clave: shot7826, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) para hacer las anotaciones y se dará las siguientes pautas: (15 minutos)

Consejos para controlar el miedo:

- Aprende la lógica de la memoria emocional
- Acércate poco a poco a lo que temes
- Déjate ayudar
- Aprende a reconocer si necesitas terapia

Consejos para controlar la ansiedad:

- Ejercicios de relajación (respiraciones, yoga) y mindfulness, que “va muy bien para la ansiedad”.
- Practicar ejercicio físico regular, que es un “ansiolítico natural”.
- Cuidar la alimentación.
- Dormir bien.
- Saber poner límites, lo que se traduce, entre otras cosas, en “no excederse en el terreno laboral y no llevarse trabajo a casa”.
- Saber pedir ayuda, ya que “tendemos a cargarnos con demasiadas tareas”.
- Aprender a identificar los pensamientos negativos y cuestionarlos.

Consejos para controlar la impulsividad:

- Conocer qué la provoca
- Contar hasta tres
- Generar autoinstrucciones
- Aprovechar nuestra energía
- Intentar relajarse
- Pensar alternativas
- Ser consecuentes

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “¡A trabajar en nosotros mismos!”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: “Afronta tus miedos, ansiedades y tu impulsividad”. Se pasará dos videos el primero acerca de cómo afrontar los miedos y ansiedad y el segundo cómo trabajar para luchar contra la impulsividad, con fin de saber desarrollar un autocontrol y saber actuar en situaciones en la que es importante pensar antes de actuar, no ser impulsivo y ser empático. El video estará editado en la aplicación “Capcut” y cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar la situación. *(10 minutos)*

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Afronta tus miedos, ansiedades y tu impulsividad”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 5: “Compartamos nuestras opiniones”. Todos compartiremos opiniones respecto al tema y se pedirá sugerencias y propuestas para trabajar tanto con uno mismo como con sus compañeros a la hora de percibir esas emociones y conductas. Se pedirá a los estudiantes que realicen una “Lluvia de ideas escrita” mediante la herramienta virtual “Nearpod” (Código: Z4CTI si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). *(10 minutos)*

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Compartamos nuestras opiniones”. Este será el mismo link

que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

FASE III: EMPATÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVO:

- Fortalecer la empatía y la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.

SESIÓN N° 17

Tema: Empatía

Objetivos:

- Fortalecer la empatía para llegar a mejores acuerdos.
- Sensibilizar a los jóvenes en la práctica del respeto y la empatía, reflexionando en el lenguaje y comportamientos que tenemos con los demás.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la empatía y utilizarla en situaciones que se les presenten.

Actividades:

1. “Analicemos los videos”
2. “Tomemos conciencia” y Cierre

Técnicas: Presentación, audio visual, análisis, reflexión, activo – participativo, y explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Video
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker

Tiempo: 50 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Analicemos los videos”. Se mostrarán tres videos, los cuales fueron editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión, para que los estudiantes puedan analizar la situación. Tras la presentación de los videos se pasará a la siguiente actividad. *(20 minutos)*

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Analicemos los videos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: “Tomemos conciencia”. Se realizará algunas preguntas en relación al video que se mostró y se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, para poder realizar estas preguntas a algunos de los estudiantes y se pueda conversar acerca del tema. *(20 minutos)*. Las preguntas serán:

- ¿Cómo te sentirías si fuera a ti a quién insultan y molestan?
- ¿Crees que la decisión que tomó la víctima fue la correcta? ¿Por qué?
- ¿Hubieras hecho algo diferente en su situación?
- ¿Qué opinas sobre la persona que la o lo agredía?
- ¿Alguna vez presenciaste algo parecido?
- ¿Qué hiciste o qué harías si lo volvieras a presenciar?

- ¿Puedes decirme qué es la empatía?
- ¿Crees que la empatía es importante para las relaciones humanas? ¿Por qué?

El objetivo de esta actividad es que los estudiantes sepan la importancia de la empatía. Además, se realizará la aclaración de qué es la empatía y por qué es necesaria.

La empatía se trata de ponerse, sin esfuerzo, en la piel del otro, de negociar sensiblemente una interacción con otra persona sin ánimo de ofenderla ni herirla, de preocuparse por sus sentimientos.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Acabada la actividad, se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 18

Tema: Empatía

Objetivos:

- Fortalecer la empatía para llegar a mejores acuerdos.
- Sensibilizar a los jóvenes en la práctica de la empatía, reflexionando en el lenguaje y comportamientos que tenemos con los demás.

Actividades:

1. “Las palabras dejan marcas” y “Lluvia de ideas escrita”
2. “Conversemos sobre la importancia de la empatía” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, activo – participativo, grupal, análisis, reflexión y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Imagen de una chica
- Imagen de un chico

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Stormboard
- Random Name Picker

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: [“Las palabras dejan marcas”](#) y “Lluvia de ideas escrita”. Se pedirá a todos los estudiantes que anoten alrededor de dos imágenes (una chica y un chico) insultos que ofenden a las mujeres y en la otra imagen a los varones. Esta actividad se realizará en la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1351213 y Clave: apple686 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona a la pizarra interactiva, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) donde los estudiantes podrán dejar sus comentarios. Las consignas para la actividad son: (10 minutos)

- ¿Qué palabras o frases son ofensivas para los chicos?
- ¿Qué palabras o frases son ofensivas para las chicas?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Las palabras dejan marcas”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: “Conversemos sobre la importancia de la empatía”. Al terminar la actividad anterior, se leerá lo escrito en cada imagen y a continuación, se preguntará a los estudiantes: (20 minutos)

- ¿Cómo te hacen sentir las palabras de los demás?
- ¿Cómo crees que se sienten los demás con las palabras que les dices?
- ¿Usas o escuchas diariamente en tu entorno las palabras o frases que acabas de leer?
- ¿Nuestras palabras o comportamientos pueden lastimar?
- ¿Cómo crees que se sienten los demás con lo que hacemos?

El objetivo de esta sesión es transmitir a los estudiantes la importancia de la empatía a la hora de comentar o comunicar algo a otra persona y que nuestros comportamientos o actitudes deben ser positivos y bien pensados si no queremos lastimar a otras personas.

Para esto, se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, para poder realizar estas preguntas a algunos de los estudiantes y se pueda conversar acerca del tema.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 19

Tema: Inteligencia emocional

Objetivos:

- Fortalecer la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.
- Identificar las emociones y expresarlas con inteligencia.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la inteligencia emocional y utilizarla en situaciones que se les presenten.

Actividades:

1. “Tomemos mucha atención”
2. “Reconoce y dales un nombre a tus emociones”
3. “Compartamos nuestras opiniones” y “Lluvia de ideas escrita” y Cierre

Técnicas: Presentación, expositiva, activo – participativo, análisis y profundización, reflexión y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Nearpod
- Mentimeter

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: [“Tomemos mucha atención”](#). Es importante tomar en cuenta que toda persona tiene una manera distinta de lidiar con las situaciones que se les presenta, pero también es importante explicar y dar pautas a los estudiantes para poder desarrollar una excelente inteligencia emocional y así poder solucionar o actuar de manera correcta ante ciertas situaciones, para esto se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: 84SKZ) la cual servirá de pizarra virtual para que el facilitador realice las anotaciones de los títulos de las siguientes pautas, asimismo deberá explicar cada una de ellas: (15 minutos)

- **Los ejes que definen a la inteligencia emocional:** La autoconciencia (la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen), el autocontrol (capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata), la empatía (habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás) y las habilidades sociales (capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas).
- **Detecta la emoción que hay detrás de tus actos:** No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.
- **Amplía tu vocabulario (emocional):** Solo hay cuatro emociones básicas a partir de las cuales se crean todas las demás: alegría, tristeza, enfado y miedo. Cuando intentes reconocer tus emociones no te quedes solo con ellas, debes ser lo más específico posible. Los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a entender cómo te estás sintiendo y por qué. No digas “*Estoy triste*” si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionado, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.
Tener un vocabulario rico con el que describir exactamente tus sentimientos es muy importante. No dominar el lenguaje limita el conocimiento de lo que estás experimentando, creando la sensación de que no sabes lo que te pasa.

- **No te dejes engañar por las apariencias emocionales:** Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.
- **No juzgues la forma en que te sientes:** Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando. Considera tus emociones no como algo bueno o malo, sino como la fuente de información que te ayudará a ser más consciente de ti mismo.
- **Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal:** Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior. Y no solo se trata de cambios posturales, las emociones también provocan manifestaciones fisiológicas automáticas como rubor cuando te enojas o presión en el pecho cuando estás triste.
Empieza a encontrar patrones en las sensaciones físicas que experimentas cuando se desencadenan en ti determinadas emociones.
- **Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas:** Los sentimientos son el resultado de la **emoción** y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto. La próxima vez que sientas una emoción, presta atención porque significa que en breve te va a invadir un pensamiento. Decide entonces qué pensamiento quieres tener y cómo deseas comportarte.
- **Busca el porqué de los demás:** El error que comete casi todo el mundo cuando observa una reacción en alguien es juzgar únicamente la reacción, cuando detrás de ella hay muchísimo más oculto a sus ojos. Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas. Y cuando logres el hábito de hacerlo te costará enfadarte con la gente, porque comprenderás entonces que casi todo el mundo tiene motivos para hacer lo que hace.
- **Lleva un diario emocional (el efecto Bridget Jones):** Otra forma muy práctica y eficaz para mejorar tu inteligencia emocional es la de apuntar en una libreta tus sentimientos diarios. Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.
- **Expresa tus emociones de forma asertiva:** La fórmula general es “*Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z*”, teniendo en cuenta lo siguiente: Define

concretamente la emoción X, expresa tu emoción en primera persona, comunica la conducta y qué te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues), termina expresando lo que necesitas y evita usar frases que empiecen por “Tú” y continúen con un juicio o acusación.

- **¡Conviértelo todo en conductas prácticas!**: No intentes aprenderlo todo a la vez. Céntrate en una única cosa y conviértela en algo práctico para saber exactamente qué hacer y cuándo. Para esto debes repetir la nueva conducta hasta que se convierta en algo automático y refuerza el hábito visualizándote haciéndolo.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Tomemos mucha atención”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: “[Reconoce y dales un nombre a tus emociones](#)”. En esta actividad los estudiantes deberán escribir tres emociones que tuvieron un día anterior y el día de hoy, además de darle un nombre. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Mentimeter” (Código: 36 70 26 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán las [resultados](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla qué es lo que entienden sus compañeros de estos términos. El principal objetivo de esta sesión es ayudar a los estudiantes a descubrir, conocer y regular sus emociones. (5 minutos)

Para visualizar la encuesta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Reconoce y dales un nombre a tus emociones” o escanee el código QR, este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. De la misma manera, para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “respuestas”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como llegan las respuestas. Código QR:



Actividad 3: Se pedirá sugerencias y propuestas para trabajar de manera inteligente tanto con uno mismo como con sus compañeros a la hora de percibir emociones y conductas. Esta actividad fue denominada “Compartamos nuestras opiniones”, para ello se realizará una “Lluvia de ideas escrita” en la herramienta virtual “Nearpod” (Código: WIMSD si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). *(10 minutos)*

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Compartamos nuestras opiniones”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 20

Tema: Inteligencia emocional

Objetivos:

- Fortalecer la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.
- Identificar las emociones y expresarlas con inteligencia.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la inteligencia emocional y utilizarla en situaciones que se les presenten.

Actividades:

1. “Reconoce la emoción que sientes en este momento”
2. “Seamos nuestro propio espejo” y “Veamos con quién me toca”
3. “Respira, relájate y actúa” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, activo – participativo, de modelamiento, grupal, actuación, de análisis, evaluación y explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias creadas o comentadas por los estudiantes

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Mentimeter
- Nearpod
- Board game toolbox – Random Team generator

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Reconoce la emoción que sientes en este momento”. Se pasará tres links de encuestas elaboradas en la herramienta virtual “Mentimeter” (Debido a las limitaciones de la herramienta se tuvo que dividir la encuesta en tres, pero es importante mencionar que esto no tendrá inconveniente con el desarrollo de la actividad). (20 minutos)

Los estudiantes deberán contestar algunas preguntas que los ayudarán a poner en práctica lo aprendido acerca de la inteligencia emocional y de la misma manera a desarrollarla.

[Primer link](#). (Código: 90 07 19 0 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán los [resultados](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla qué es lo que entienden sus compañeros de estos términos. Podrán dejar los comentarios a las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción sientes en este momento?
- ¿En qué pensaste para sentirte así?

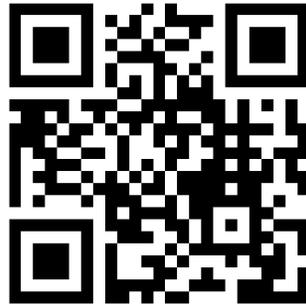
Primer código QR:



[Segundo link](#): (Código: 62 32 14 2 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán los [resultados](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla qué es lo que entienden sus compañeros de estos términos. Podrán dejar los comentarios a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cara tienes con esta emoción?
- ¿Qué haces cuando te sientes así?

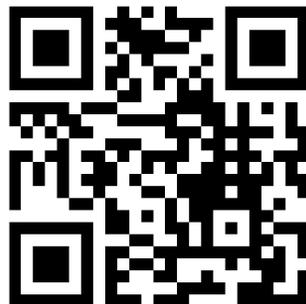
Segundo código QR:



[Tercer link](#): (Código: 61 58 78 2 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego, también se facilitará un código QR). En esta herramienta virtual se almacenarán los [resultados](#) de forma anónima; esto permitirá que los adolescentes no tengan temor de expresarse y del mismo modo observen en la pantalla qué es lo que entienden sus compañeros de estos términos. Podrán dejar los comentarios a las siguientes preguntas:

- ¿Qué color le pondrías a esta emoción?
- ¿Te gusta esta emoción?

Tercer código QR:



Para visualizar la encuesta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Primer link”, “Segundo link” y “Tercer link” o escanee el código QR, este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. De la misma manera, para visualizar las respuestas mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “respuestas”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como llegan las respuestas.

Actividad 2: Para esta actividad se pasará el link de un juego elaborado en la herramienta virtual “Nearpod” en la cual deberán completar listas que ayudan en el reconocimiento y la manera de actuar ante ciertas emociones; de la misma manera deberán realizar algunos dibujos para expresar que les provoca tal emoción. “Seamos nuestro propio espejo” (Código: 9RLXQ si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). (15 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Seamos nuestro propio espejo”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: “Respira, relájate y actúa”. Se presentará algunas situaciones creadas para que los estudiantes actúen y pongan en práctica la inteligencia emocional. Para esto, se utilizará la herramienta virtual “Board Game Toolbox – Random Team Generator”, la cual forma grupos de trabajo aleatoriamente. [“Veamos con quién me toca”](#). Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se les dará las siguientes situaciones: (15 minutos)

- Tus amigos salieron una noche anterior a una fiesta y no te invitaron a ir con ellos, te enteraste por fotos. Ahora que se ven frente a frente, ¿cómo tocarán el tema?
- Tú y tus amigos deben realizar un trabajo grupal pero solo tú y un compañero son los que realmente están trabajando. Deben hablar con sus compañeros para solucionar el problema.
- Entre todos los integrantes del grupo se deben dinero. Todos deben buscar la manera correcta de cobrar la deuda.

- Estás en una conversación con tu grupo de amigos conversando de algún tema y dos de ellos no están de acuerdo con las opiniones del resto, pero en esta ocasión ellos se encuentran equivocados. ¿Cómo deben hacer para poder explicarles que no están en lo correcto?

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 21

Tema: Empatía e Inteligencia emocional

Objetivos:

- Fortalecer la empatía y la inteligencia emocional para llegar a mejores acuerdos.
- Identificar las emociones y expresarlas con inteligencia.
- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la inteligencia emocional y utilizarla en situaciones que se les presenten.

Actividades:

1. “Arte – catarsis”
2. “Al final todos sentimos”
3. “¡Tú vales!” y Cierre

Técnicas: Presentación, feedback, activo – participativo, reflexión, activo - participativo, de análisis, grupal, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Temas musicales (Elegidos por los estudiantes durante la sesión)
- Hojas de papel (También se podrá utilizar la pizarra para dibujos)
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Random Name Picker
- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad, además de pedirá a los estudiantes que tengan consigo para la sesión una hoja de papel bon y un lápiz. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Arte – catarsis”. Se dará la consigna a todos los estudiantes de que podrán expresar lo que sienten mediante dibujos, para lo cual utilizarán la hoja de papel que se les pidió con anticipación.

Durante la actividad cada estudiante podrá pedir un tema que quiera cuando sea su turno y si es elegido por la ruleta digital, los demás deberán escuchar, respetar y poner en práctica la empatía e inteligencia emocional, cada canción solo será reproducida por un minuto. Para que la elección de temas sea por sorteo, se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. Finalizada la actividad y continuando con la siguiente, todos los estudiantes podrán comentar qué dibujo hicieron y por qué eligieron hacer ese. *(20 minutos)*

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 2: “Al final todos sentimos”. Para profundizar la actividad anterior se realizará una ronda de preguntas y se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: YD6KG si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego), en la cual podrán dejar los comentarios a las siguientes preguntas: *(15 minutos)*

- ¿Qué te gusto aprender de tus compañeros?
- ¿Qué admiras de tus compañeros?
- ¿Aprendiste algo que no esperabas?

- ¿Cambiará en algo el cómo veías a tus compañeros antes de esta actividad?
- ¿Cómo quieres sentirte cada día en tu curso y colegio?
- ¿Cómo te sentirías si un compañero tuyo se burla de ti?
- ¿Por qué ponerte en los zapatos del otro es importante?
- ¿Por qué respirar y escuchar ayudan con la inteligencia emocional?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Al final todos sentimos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: “¡Tú vales!”. Previo a la actividad se pedirá a dos voluntarios que salgan de la reunión para poder realizar un experimento con el efecto Pigmalión. (15 minutos)

Una vez que los adolescentes salgan de la reunión, se sorteará los nombres de ambos para saber quién de ellos recibirá los comentarios positivos y cual los comentarios negativos, para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria.

El objetivo de esta actividad es que los estudiantes puedan analizar y reflexionar acerca de la importancia de la empatía y la inteligencia emocional, de la misma manera la forma correcta de transmitir un mensaje.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Posterior a ello, se dará la instrucción de que una vez que ingresen sus compañeros nuevamente a la reunión se les hará charla de cualquier tema (se quedará en consenso cual) y todos deben halagar o estar de acuerdo con las opiniones de uno y estar en desacuerdo y menospreciar las opiniones del otro. Este experimento solo se realizará por unos minutos (hasta que el facilitador vea conveniente) ya que se debe parar y comentar a los dos estudiantes que salieron de la reunión lo que se acaba de realizar. Además, se les preguntará cómo se sintieron en esa situación.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

FASE IV: HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD

OBJETIVO:

- Desarrollar habilidades sociales y una conducta asertiva para la solución de conflictos.

SESIÓN N° 22

Tema: Habilidades sociales

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las habilidades sociales y utilizarlas en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la habilidad social de escucha para la solución de conflictos.
- Desarrollar la habilidad social de admitir y reconocer puntos de vista distintos a los nuestros para la solución de conflictos.

Actividades:

1. “Indaguemos sobre el tema” y “Lluvia de ideas”
2. “Aprendamos cómo se realizan correctamente”
3. “Veamos con quién me toca”
4. “Escuchemos y admitamos que no todos piensan igual”
5. Comentarios, preguntas y Cierre

Técnica: Presentación, activo – participativo, expositivo, de análisis, reflexión, grupal, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Temas para el debate: el medio ambiente, la violencia en el noviazgo, el uso del internet y las redes sociales, el deporte y el feminicidio

Herramientas Virtuales:

- Zoom

- Stormboard
- Board Game Toolbox – Random Team Generator
- High Fidelity
- “Random Name Picker”

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión

Se realizará una breve introducción o explicación del tema que se hablará en esta sesión y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Indaguemos sobre el tema”. Se pedirá a los estudiantes que mediante una “Lluvia de ideas de manera oral” den a conocer que entienden por habilidades sociales y cuáles son las que conocen. *(5 minutos)*

Tras recibir los comentarios se transmitirá a los adolescentes qué son las habilidades sociales, cuáles existen y su importancia para llevar relaciones interpersonales satisfactorias. *(5 minutos)*

- **Las habilidades sociales:** Son un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.
- **Los tipos de habilidades son:** Escuchar, admitir y reconocer puntos de vista diferentes a los nuestros, autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado o disconformidad, defensa de los propios derechos, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones y resolver la vergüenza.
- **La importancia:** De las habilidades sociales es que estas nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada.

Actividad 2: [“Aprendamos cómo se realizan correctamente”](#). Se explicará que en esta sesión se practicará dos habilidades sociales muy importantes, la de escuchar y la de admitir y reconocer puntos de vista distintos a los nuestros; antes de realizar la actividad planificada se dará pautas y directrices de cómo poder practicar y desarrollar estas habilidades; para esto se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1351748 y Clave: hill8944, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) en la cual se irá pegando cada pauta a medida que se va explicando cada una de ellas: *(10 minutos)*

- Escucha atentamente las opiniones y argumentos de las otras personas para comprender de mejor manera sus puntos de vista, esto ayuda a esclarecer tus ideas y sobre todo permitirá solucionar conflictos y llegar a acuerdos.
- Deben respetar los turnos de palabra de sus compañeros y hacer respetar su turno de palabra.
- Expresa tu opinión e ideas sin descalificar la de los demás.
- Se debe tener cuidado con el lenguaje no verbal y verbal etc.
- Explica tu punto de vista a través de frases como “en mi opinión, yo creo que, yo pienso”.
- Utiliza un tono de voz firme, pero amistoso y agradable, habla de forma calmada.
- Para argumentar tu opinión puedes añadir información que apoye tu punto de vista.
- Puedes realizar preguntas empáticas para comprender mejor el punto de vista de las otras personas.
- Para rescatar la información y opinión de todos puedes mencionar los puntos en lo que coincidieron o te parecieron positivos.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Aprendamos cómo se realizan correctamente”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: [“Veamos con quién me toca”](#). Se dividirá a la clase en 5 grupos, para esto se utilizará la herramienta virtual “Board Game Toolbox – Random Team Generator” el cual formará los grupos de manera aleatoria y equitativamente. *(5 minutos)*

A cada grupo se le asignará un tema, los miembros de cada grupo deberán realizar un debate sobre el tema que les tocó entre los cuales estarán: el medio ambiente, la violencia en el noviazgo, el uso del internet y las redes sociales, los pros y contras del deporte y el feminicidio.

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quien me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 4: Se procurará que los miembros del grupo tengan opiniones contrapuestas en el tema que les tocó, si no es así, simularán que se defienden puntos de vista opuestos. “Escuchemos y admitamos que no todos piensan igual”. Cada uno de los miembros del grupo deberá defender su opinión y respetar las de los demás. (8 minutos)

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse por unos minutos en distintas salas para poder aclarar sus ideas, que cada miembro pueda buscar información del tema que le tocó y se prepare para el debate sin que cada grupo interrumpa la tarea que se le asignó, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Finalizando los 8 minutos, se invitará a todos los estudiantes a que puedan salir de los ambientes para poder reunirnos en el centro del juego y así lograr escuchar las opiniones o conclusiones a las que llegaron; esta pequeña explicación será realizada por dos miembros de cada grupo, los mismos serán elegidos por los demás integrantes de su grupo y tomando en cuenta que deben tener posiciones distintas. (10 minutos, cada pareja tendrá 2 minutos para sus comentarios)

Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanea el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin

problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Actividad 5: Tras finalizar cada debate se pedirá a algunos estudiantes que estuvieron de espectadores que puedan realizar un “Comentario” de cómo lo hicieron sus compañeros; esto se realizará con cada debate, además cada miembro de cada grupo pondrá comentar cómo se sintió al defender sus opiniones, así también cómo logró admitir y respetar la de los demás de manera asertiva. Si se llegaran a observar algunas dificultades, entre todos se intentará dar soluciones o alternativas. *(9 minutos)*

Para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(3 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 23

Tema: Habilidades sociales

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las habilidades sociales y utilizarlas en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la habilidad social de autoexpresión en cualquier situación para la solución de conflictos.
- Desarrollar la habilidad social de expresión de enfado o disconformidad para la solución de conflictos.

Actividades:

1. “Hablemos de nosotros mismos o de nuestros problemas”
2. Consejos para expresar e identificar a alguien que quiere decirnos algo.
3. “Esta es la forma correcta de expresarnos y expresar nuestro enojo o queja”
4. “Indaguemos por qué es difícil” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, activo – participativo, de análisis, reflexión, evaluación, grupal, modelamiento, actuación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Lista de preguntas elaboradas (para dos actividades)
- Video
- Historia elaborada

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Random Name Picker
- Stormboard

- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior, posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continua. Se abrirá una conversación con los adolescentes para tratar una habilidad social muy importante, la autoexpresión en cualquier situación, se les explicará que muchas veces es difícil expresar cómo nos sentimos, ciertos aspectos positivos o negativos de nosotros mismos, por qué actuamos de una u otra manera, nuestras preocupaciones, etc. También se hablará de la importancia de poder reconocer cuando alguien expresa cómo se siente, pero no utilizando las palabras sino los gestos, como una sonrisa, mirar sorprendido, fruncir el ceño, parecer enfadado, etc. Cuando se realiza estos gestos, uno facilita a que los demás comprendan qué queremos decir. Se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “Hablemos de nosotros mismos o de nuestros problemas”. Para esta actividad se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. El objetivo de esta actividad es para indagar, analizar y reflexionar qué piensan de estas habilidades. Las preguntas que se realizarán son: *(10 minutos)*

- ¿Por qué crees que es difícil expresar lo que nos pasa?
- ¿Crees que pensar que a nadie le interesa tus problemas, es adelantarte a algo que es probable sea erróneo?
- ¿Qué sientes cuando logras expresar tus sentimientos o preocupaciones?
- ¿Te preocupa qué piense de ti tu amigo o la persona a la que comentas tu problema?
- ¿Crees que los gestos o la expresión no verbal ayuda a comprender el mensaje que se quiere dar?

- ¿Podieras reconocer cómo se siente alguien tan solo con los gestos que hiciera?
- ¿Qué sucedería si no utilizarías señales no verbales cuando tuvieras que decir algo?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo gira la ruleta.

Actividad 2: Es importante que los adolescentes sepan cómo deben poner en práctica de manera correcta ambas habilidades; para esto se les dará ciertas pautas o consejos, los cuales serán mencionados uno por uno y explicados en la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1353667 y Clave: poetry29, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) que es una pizarra interactiva virtual. (10 minutos)

Consejos para expresar e identificar a alguien que quiere decirnos algo:

- Identifiquen y aclaren cómo se sienten, esto les servirá para expresar cómo se sienten y por qué.
- Deben concentrarse en lo que quieren decir para expresarlo sin rodeos.
- Piensa qué es lo que sucedió para que te pongas así y necesites expresarlo.
- Piensa en las distintas formas que tienes para expresar uno de tus problemas y cómo te sientes, eligiendo una de ellas.
- Utiliza la comunicación no verbal de forma correcta.
- Aprende a reconocer la comunicación no verbal que puede presentarse en la postura del cuerpo, en la expresión facial, voz, movimiento de las manos o el espacio que pone la persona.
- Elige cómo, cuándo, dónde y con quién podrás expresar lo que sientes.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Consejos para expresar e identificar a alguien que quiere decirnos algo”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: Es importante que los estudiantes sepan y tomen conciencia de que cuando una persona quiere expresar algo o su enojo, probablemente es porque quiere y necesita aclarar algunas cosas y el fin de esto es mejorarlas no empeorarlas. Del mismo modo, es importante saber expresar

y responder ante una situación de enojo. [“Esta es la forma correcta de expresarnos y expresar nuestro enojo o queja”](#). Esta actividad se realizará en la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1353540 y Clave: shut8004, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) la cual servirá de pizarra interactiva. (10 minutos)

Pasos para formular una queja o expresar nuestro enojo:

1. Pensar cuál es la queja. (¿Cuál es el problema?).
2. Decidir a quién nos quejaríamos.
3. Quejarnos a esa persona, teniendo en cuenta las alternativas: ser amable, asertivo, hacerlo en privado.
4. Exponer la queja a la otra persona, haciendo sugerencias para resolver el problema.
5. Preguntar a la otra persona cómo se ha sentido.

Pasos para responder a una queja:

1. Escuchar la queja (con atención).
2. Pedir a la otra persona que nos explique todo lo que no entendemos.
3. Decirle si hemos comprendido la queja.
4. Sugerir una solución para los dos. Este paso requiere, comprometerse, defender de manera asertiva nuestra posición y disculparse si es necesario.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Esta es la forma correcta de expresarnos y expresar nuestro enojo o queja”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: “Indaguemos por qué es difícil”. Tras las pautas brindadas, se indagará por qué para algunas personas es difícil poner en marcha ambas habilidades sociales, para esto se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: 4SUHB si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego), la cual servirá como pizarra interactiva. (10 minutos). Las preguntas que se realizarán son:

- ¿Para ti es difícil reclamar o expresar tu enojo? ¿Por qué?
- ¿Cuándo otra persona se queja de algo tomas en serio su queja?
- ¿Si alguien te dice algo negativo de tu persona cómo lo tomas?

- ¿Puedes poner algún ejemplo en el que se te sea difícil expresarte o expresar tu enojo?
- ¿Cómo te sientes cuando puedes expresar lo que piensas?
- ¿Qué ocurre normalmente cuando expresamos nuestro enojo a otra persona?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Indaguemos por qué es difícil”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

A medida que los estudiantes vayan enviando sus comentarios, se pedirá a algunos que puedan responder a las preguntas de manera oral; para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (10 minutos)

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 24

Tema: Habilidades sociales

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las habilidades sociales y utilizarlas en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la habilidad social de defender nuestros derechos para la solución de conflictos.
- Desarrollar la habilidad social de decir no para la solución de conflictos.

Actividades:

1. “Aprendamos la forma correcta de defender nuestros derechos”
2. “Es hora de defender nuestros derechos y sentimientos o la de otros”
3. “¿Todos tendremos los mismos problemas?”
4. “Aprendamos la forma correcta de decir no sin sentirnos mal”
5. “¡No es no!” y Cierre

Técnicas: Presentación, expositiva, análisis, reflexión, activo – participativo, evaluación, grupal, modelamiento, actuación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Video
- Historias elaboradas y comentadas por los estudiantes
- Preguntas elaboradas
- Historias elaboradas y comentadas por los estudiantes

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Stormboard
- Nearpod

- Random Name Picker

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (3 minutos)

Actividad 1: [“Aprendamos la forma correcta de defender nuestros derechos”](#). A continuación, se darán pautas para poner en práctica la habilidad de defender los derechos de manera correcta. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1353996 y Clave: but95657, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) que es una pizarra virtual, donde el facilitador irá pegando pauta y explicando cada una de ellas. (8 minutos)

- Expresar de manera correcta (expresiones directas, sin rodeos, mensajes “yo”, breves y claros).
- Utiliza un lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor...)
- Dirígete a la otra persona de manera respetuosa y amable, sin dar órdenes ni intentar “castigarlo” o ridiculizarlo por lo ocurrido.
- Pide mediante una sugerencia el cambio de conducta
- Agradece a la otra persona que te haya escuchado.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Aprendamos la forma correcta de defender nuestros derechos”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: “Es hora de defender nuestros derechos y sentimientos o la de otros”. Se presentará situaciones o historias creadas o mencionadas por los estudiantes para que voluntarios actúen y puedan mostrar cómo se defiende los derechos de uno mismo o de otro. El primer ejemplo lo realizará el facilitador con un voluntario, para después dar lugar a otros. (12 minutos)

- Tus padres te acusan de haber roto la licuadora, pero no has sido tú.
- Estás en el cine y la persona del asiento de al lado habla constantemente en un tono muy elevado.
- Estas haciendo fila, para entregar una tarea y varios compañeros se cuelan por delante de ti.
- Cuando una persona toma tu teléfono sin pedir permiso y lo revisa.
- En tu colegio hay una actividad religiosa de la cual tú no quieres participar porque no tienes las mismas creencias.

Para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo gira la ruleta.

Actividad 3: “[¿Todos tendremos los mismos problemas?](#)”. En esta actividad se realizarán algunas preguntas elaboradas en la herramienta virtual “Nearpod” (Código: 8MTG6 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego), la cual servirá como pizarra interactiva. Las preguntas que se realizarán son las siguientes: (7 minutos)

- ¿Para ti es fácil decir no?
- ¿Por qué crees que es difícil decir no?
- ¿Es común que entre los amigos insistan a que hagas algo que ellos ya hicieron, como fumar y beber?
- ¿Deberías acceder solo porque insisten y son tus amigos?
- ¿Podrías mencionar una situación donde querías decir no, pero al final dijiste que sí?
- ¿Cómo te sientes cuando quieres decir que no?
- ¿Crees que si alguien no entiende tu negativa debes alejarte de esa persona?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Indaguemos por qué es difícil”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: [“Aprendamos a decir no sin sentirnos mal”](#). Se realizará la presentación de pautas para poder poner en práctica esta habilidad, la cual consiste en ser capaz de decir no de forma adecuada cuando alguien nos pide que hagamos algo que no queremos hacer. Pero es importante saber que existen formas de decir no sin herir los sentimientos de la otra persona. Por este motivo, es importante aprender a negarse correctamente. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1354003 y Clave: mess3880, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) que es una pizarra virtual, donde el facilitador irá pegando pauta y explicando cada una de ellas. (14 minutos)

Consejos para decir no ante una petición:

1. Decidir por ti mismo que no quieres o no debes hacer lo que te piden.
2. Buscar el momento y el lugar apropiado para comunicar nuestra decisión a la otra persona (cuando haya poca gente, pudiendo estar a solas con la otra persona, cuando consideremos que el otro se encuentra relajado y dispuesto a escucharnos...)
3. Utilizar las expresiones verbales correctas e intentar expresarlas de una forma directa, sin rodeos, breve y clara. Si lo creemos oportuno es positivo que justifiquemos o demos una razón a nuestra negativa.
4. Acompañar nuestra comunicación verbal de nuestra comunicación no verbal, utilizando un lenguaje corporal asertivo (contacto ocular, expresión corporal tranquila, tono de voz firme y seguro...)
5. En el caso que lo consideremos oportuno, sugerir una alternativa.
6. Agradecer a la otra persona que haya comprendido y aceptado tu decisión.

Consejos para recibir y responder a una negativa de manera asertiva:

1. Escuchar con atención e interés lo que nos está diciendo la otra persona al negarse a nuestra petición.
2. Ponernos en el lugar de la otra persona para comprender lo que nos dice y su punto de vista.

3. Controlar el enfado y aquellas sensaciones desagradables que nos produzca escuchar la negativa de la otra persona.
4. Actuar en consecuencia a lo que nos dice la otra persona (abandonar el tema, pedir más aclaraciones, seguir insistiendo si se cree necesario...)

Algunas técnicas asertivas para poder decir que no:

1. *Técnica del sándwich:* Consiste en expresar algo positivo tanto antes como después de dar la negativa o rechazar una petición, de forma que resulte menos molesto para la otra persona. Por ejemplo: Un amigo te invita a una fiesta este sábado, pero no te apetece lo más mínimo ir, podrías contestarle de la siguiente manera: Muchas gracias por invitarme (mensaje positivo), pero no me viene bien ir este sábado (negativa), podemos quedar otro día y pasar la tarde juntos (mensaje positivo).
2. *Técnica del disco rayado:* Puede ser utilizada cuando nuestro interlocutor insiste en exceso para que hagamos algo que no deseamos. Se trata de repetir el mismo argumento una y otra vez, sin perder la calma ni caer en manipulaciones o contestaciones hostiles. Por ejemplo: Un amigo insiste en que pruebes el tabaco, pero tú no quieres fumar: No, no quiero probarlo. Todos van a pensar que eres un aburrido, y no van a querer que vengas más con nosotros. Me da igual lo que piensen los demás, no quiero probarlo.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Aprendamos a decir no sin sentirnos mal”. El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 5: “¡No es no!”. Se presentará situaciones o historias creadas o mencionadas por los estudiantes para que voluntarios actúen y demuestren que decir no, no están difícil. (13 minutos)

- Un amigo tuyo quiere que le prestes dinero, pero es un amigo que siempre pide el mismo favor y nunca devuelve lo prestado.
- Un compañero tuyo que es muy irresponsable para realizar las tareas quiere que realices la suya.
- Tú y tus amigos se encuentran en una fiesta y muchos de ellos quieren obligarte a beber y fumar.

- Tienes un amigo muy irresponsable para realizar las tareas, hace unos días les asignaron una tarea muy complicada y un día antes de la presentación te pide que le prestes tu tarea, pero te costó bastante hacerla.
- Tu amigo te pide que le gastes una broma pesada a un compañero de clase.
- Te proponen no entrar a clase e irte a casa de uno de tus compañeros.
- Después de una fiesta tus amigos te insisten en que te quedes en vez de regresar a casa a la hora que habías acordado con tus padres.

Para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (3 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 25

Tema: Habilidades sociales

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar las habilidades sociales y utilizarlas en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la habilidad social de hacer peticiones para la solución de conflictos.
- Desarrollar la habilidad social de resolver la vergüenza para la solución de conflictos.
- Conocer e identificar la vergüenza.

Actividades:

1. “¿Cómo debemos hacerlo?”
2. “¿Cómo debemos realizar peticiones?”
3. “Todos sentimos vergüenza alguna vez”
4. “Le demos un giro a las situaciones de vergüenza”, “Un por favor y una sonrisa solucionan todo” y Cierre

Técnicas: Presentación, activo – participativo, análisis, expositiva, reflexión, grupal, modelamiento, actuación, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Lista de preguntas elaboradas (para dos actividades)
- Historias elaboradas y comentadas por los estudiantes

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Random Name Picker
- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: “¿Cómo debemos hacerlo?”. Antes de poder explicar a los estudiantes de qué se trata la habilidad de hacer peticiones y cómo debemos hacerlo de manera asertiva, se realizará preguntas a algunos de ellos para evaluar la manera en la que realizan peticiones. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. *(10 minutos)*. Las preguntas que se realizarán son:

- ¿Para hacer una petición qué es lo más importante?
- ¿Cuándo pedimos un favor?
- ¿Podemos negarnos a hacer un favor?
- ¿Cómo te sientes cuándo pides un favor?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 2: “[¿Cómo debemos realizar peticiones?](#)”. Se realizará la presentación de pautas para poder poner en práctica esta habilidad, ya que es importante aprender a pedir ciertas cosas de una manera adecuada y asertiva. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1354136 y Clave: gently53, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) que es una pizarra virtual, donde el facilitador ira pegando pauta y explicando cada una de ellas. *(15 minutos)*

- En primer lugar, deberemos tener claro cuáles son nuestros objetivos, las características de la situación y de la persona a la que realizamos la petición.

- Debemos evitar las actitudes de exigencia (hacia ti mismo o hacia la otra persona) o catastrofismo (si rechaza tu petición te está rechazando a ti como persona).
- Es importante que elijamos el momento oportuno para hacerla. Un momento en el que podamos conversar sin prisas y nos encontremos cómodos y relajados.
- Debemos recordar que la otra persona tiene el derecho a decidir y a decirnos "no". Por ello no debemos sentirnos rechazados, ni en ridículo.
- Respetar los derechos y sentimiento de la otra persona.
- Cuidar el lenguaje no verbal (volumen de voz adecuado, tono amable, mantener el contacto visual) y que éste tenga congruencia con nuestras palabras. Asimismo, deberemos observar el lenguaje no verbal de la otra persona para saber si es el momento más adecuado o cómo se está tomando nuestra petición.
- Cuidar la forma (ser amables, pedir las cosas por favor, agradecer que te escuche) y el contenido (peticiones realistas, claras y concretas, explicar el interés que tiene para ti)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul "¿Cómo debemos realizar peticiones?". El facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: ["Todos sentimos vergüenza alguna vez"](#). Antes de poder explicar a los estudiantes de qué se trata la habilidad de dar un giro a las situaciones de vergüenza, se realizará preguntas para saber qué piensan del tema. Para esto se utilizará la herramienta virtual "Nearpod" (Código: L2WCN si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego), la cual servirá como pizarra interactiva. Las preguntas que se realizarán son las siguientes: *(10 minutos)*

- ¿En qué situaciones nos sentimos avergonzados?
- ¿Sentir vergüenza es malo? ¿Por qué?
- ¿Por qué crees que sentimos vergüenza?
- ¿Crees que todos tus compañeros tienen miedo de hacer el ridículo en algún momento?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul "Todos sentimos vergüenza alguna vez".

Actividad 4: “Le demos un giro a las situaciones de vergüenza”, “Un por favor y una sonrisa solucionan todo”. Se presentará situaciones o historias creadas o mencionadas por los estudiantes para que voluntarios actúen y demuestren cómo actuar ante una situación de vergüenza o para hacer una petición, deben poner en práctica todo lo aprendido anteriormente. Para esta actividad se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (15 minutos)

- Pide una cita a un compañero de clase que te guste.
- Pide a un compañero que te devuelva algo que le hayas prestado hace mucho tiempo.
- Invita a un compañero a tomar algo después de las clases.
- Conversa con tu compañero de grupo con el cual estas realizando un trabajo para que te ayude a realizarlo o caso contrario lo sacarás de la tarea.

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 26

Tema: Asertividad

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la conducta asertiva y utilizarla en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la conducta asertiva para la solución de conflictos.

Actividades:

1. “Hablemos de la importancia de la asertividad”
2. “Analicemos el video”
3. “Reflexionemos”
4. “Veamos con quién me toca”
5. “Mostremos la diferencia” y Cierre

Técnicas: Presentación, expositivo, audio visual, de análisis y profundización, reflexión, activo – participativo, evaluación, grupal, modelamiento, actuación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Video
- Historias elaboradas y comentadas por los estudiantes

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Stormboard
- Capcut
- Google Drive
- Nearpod
- Board Game Toolbox – Random Team Generator

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que se hablará a continuación y se proseguirá con la primera actividad planificada. *(5 minutos)*

Actividad 1: [“Hablemos de la importancia de la asertividad”](#). Se realizará la presentación de pautas para poder poner en práctica la asertividad, además de explicar la importancia de la misma y la diferencia entre conducta agresiva, conducta pasiva y conducta asertiva. Los estudiantes deben aprender que cuando alguien los está tratando mal o de forma injusta, deben tomar una actitud firme y establecer unos límites.

Para esto se utilizará la herramienta virtual “Stormboard” (ID: 1354219 y Clave: daily681, los mismo deben ser introducidos en la casilla “Únete a una tormenta o Join a Storm”) que es una pizarra virtual, donde el facilitador irá pegando en cada columna las características de los comportamientos agresivo, pasivo y agresivo explicando cada uno de ellas. *(10 minutos)*

AGRESIVO	PASIVO	ASERTIVO
No respeta los derechos del otro.	No se respetan los derechos.	Respeto los derechos del otro.
Se aprovecha del otro.	Se aprovechan de él.	
Puede alcanzar sus objetivos a expensas del otro.	No consigue sus objetivos.	Puede conseguir sus objetivos.
Está a la defensiva, humillando al otro.	Se siente frustrado, herido, ansioso.	Se siente bien consigo mismo, tiene confianza en sí mismo.

Expresivo (directo o indirecto).	Inhibido.	Expresivo (directo).
Elige por el otro.	Deja al otro decidir por él.	Elige por sí mismo.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Hablemos de la importancia de la asertividad”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: Se mostrará dos videos donde habrá situaciones en las que las personas actúan de manera pasiva, agresiva y asertiva. Los estudiantes tendrán la tarea de “Analizar los videos”, los cuales serán editados en la aplicación “Capcut” y cargados a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. (8 minutos)

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Analizar los videos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 3: “Reflexionemos”. Se pasará el link de un juego elaborado en la herramienta virtual “Nearpod” (Código: XDAHZ si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego), en la cual los estudiantes podrán plasmar los conocimientos que tienen acerca de la asertividad y qué piensan de ella. (8 minutos). Las Preguntas que se realizarán son:

- ¿Qué es ser asertivo?
- ¿Cuándo una persona es asertiva?
- ¿La persona asertiva agrade o se somete a la voluntad de otros?
- ¿Negar y no mostrar tus sentimientos u opiniones es asertivo? ¿Por qué?
- ¿Despreciar los sentimientos de otros y sobrevalorar los tuyos es asertivo?
- ¿Por qué es importante que todos aprendan a ser asertivos?

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Reflexionemos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 4: [“Veamos con quién me toca”](#). Para llevar a cabo la próxima actividad se realizará la asignación de una pareja a cada estudiante, la herramienta que se utilizará para esto será “Board Game Toolbox – Random Team Generator”, la cual forma grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos de tres personas, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quien me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 5: “Mostremos la diferencia”. Los grupos realizados de tres personas deberán actuar las distintas situaciones creadas donde cada uno asumirá una conducta distinta: agresiva, pasiva y asertiva para resolver los conflictos. (20 minutos)

- Un amigo le reprocha a otro que no se haya acordado de esperarlo para ir juntos a casa después de clase.
- Un compañero recrimina al otro por llegar media hora tarde de la hora acordada.
- Un familiar reprende contra otro argumentando que está siempre malhumorado y solo piensa en sí mismo.
- Un amigo acusa a otro de dejarlo de lado por comenzar a conocer a gente nueva.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (4 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 27

Tema: Asertividad

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar la conducta asertiva y utilizarla en situaciones que se les presenten.
- Desarrollar la conducta asertiva para la solución de conflictos.

Actividades:

1. “Creamos una historia juntos”
2. “Esta situación fue complicada”
3. “Todo tiene que ver con la conducta asertiva”, “Entre todos te ayudamos” y Cierre

Técnicas: Presentación, activo – participativo, grupal, expositivo, audio, de análisis y profundización, reflexión, y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias elaboradas y comentadas por los estudiantes

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Random Name Picker
- Nearpod

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que se hablará a continuación. Se explicará que las posteriores actividades serán algunas habilidades sociales aprendidas pero que se desarrollan con la conducta asertiva, deben identificarlas y al final de la sesión mencionarlas. Se proseguirá con la primera actividad planificada (*5 minutos*)

Actividad 1: “Creamos una historia juntos”. Se pedirá a un voluntario para que escriba en la pizarra interactiva de la plataforma “Zoom” la historia que se creará entre todos, tomando y respetando la sugerencia de cada estudiante. Esta historia tendrá que ver con la manera de actuar y transmitir mensajes de manera asertiva ante una situación de conflicto o un problema. De esta manera los estudiantes deberán comentar diferentes formas de solucionar un problema. (*15 minutos*)

Actividad 2: Para esta actividad se pedirá a los adolescentes que comenten ciertas situaciones donde fue difícil la práctica de las habilidades sociales y donde no pudieron expresarse, decir no, hacer una petición, que respeten sus derechos, etc. “Esta situación fue complicada”. Estos comentarios se realizarán en la herramienta virtual “Nearpod” (Código: FXVCS si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). (*15 minutos*)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Esta situación fue complicada”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 3: “Entre todos te ayudamos” y “Todo tiene que ver con la conducta asertiva”. Se leerá cada una de las situaciones que fueron comentadas por los estudiantes en la anterior actividad y entre todos comentaran que debió hacer o como se debería actuar ante tal situación de manera asertiva. Para esta actividad se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (*20 minutos*)

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

FASE V: VALORES

OBJETIVO:

- Promover los valores ético-morales claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.

SESIÓN N° 28

Tema: Valores

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar valores y utilizarlos en situaciones que se les presenten.
- Identificar y promover los valores claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.

Actividades:

1. “Indaguemos cuánto sabemos sobre los valores”
2. “¿Qué valores son importantes?” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, activo – participativo, de análisis, expositivo, reflexión y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Lista de preguntas elaboradas
- Diapositivas o presentación

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Nearpod
- Genially

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión:

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: [“Indaguemos cuánto sabemos sobre los valores”](#). Para entrar al tema de los valores y mostrar a los adolescentes la importancia de estos se iniciará realizando algunas preguntas que servirán de análisis, como también para evaluar la información que tienen los estudiantes acerca del tema, para esto se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: Q6S7P si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego) para hacer las anotaciones de las siguientes preguntas: (15 minutos)

- ¿Qué entiendes por valores?
- Menciona 3 valores que sean importantes para ti
- ¿Qué valores practicas en tu diario vivir?
- ¿Qué valores crees que son necesarios para evitar el bullying o cyberbullying?
- ¿Crees que a las personas que ejercen bullying o cyberbullying les hace falta aprender e interiorizar algunos valores? ¿Cuáles?

Mientras se lleva a cabo la actividad se leerá los comentarios y se preguntará a los adolescentes qué piensan de ellos; con esto daremos paso a que los estudiantes interactúen entre ellos.

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Indaguemos cuanto sabemos sobre los valores”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Actividad 2: [“¿Qué valores son importantes?”](#). Se explicará el concepto de valores, como también algunos valores que no fueron mencionados y que se consideran importantes para prevenir el bullying y cyberbullying. Es importante que los adolescentes conozcan e interioricen que la práctica de valores es muy importante para mejorar la convivencia escolar como también la convivencia familiar. Para realizar esto y hacer más divertida la presentación se utilizará la herramienta virtual “Genially”.

Los ocho valores que se tomarán en cuenta son: La tolerancia, el respeto, la solidaridad, la fraternidad, la amistad, el amor, la responsabilidad y la paz. *(15 minutos)*

Para visualizar la presentación o diapositivas mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “¿Qué valores son importantes?”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla la presentación.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 29

Tema: Valores

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar valores y utilizarlos en situaciones que se les presenten.
- Identificar y promover los valores claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.

Actividades:

1. “Descubramos qué valores son esenciales”
2. “Analicemos el video”
3. “Veamos con quién me toca”
4. “Ordenemos las palabras, llena la sopa de letras y el crucigrama” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, audio – visuales, activo – participativo, de análisis, grupal, lúdica y explicativa.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Video
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas Virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker
- Board game toolbox – Random Team generator
- Educaplay

Tiempo: 50 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Descubramos qué valores son esenciales”. Se presentará un video editado en la aplicación “Capcut” en cual se mostrarán ciertos valores esenciales y claves para prevenir el bullying y cyberbullying. El video será cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. (7 minutos)

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Descubramos que valores son esenciales”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: Finalizado el video, se utilizará la herramienta “Random Name Picker”, la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, para que los adolescentes puedan responder algunas preguntas que en relación y análisis del video: (13 minutos)

- ¿Qué te pareció el video?
- ¿Qué valores identificaste en el video?
- ¿Por qué es importante practicar los valores?
- ¿Cómo crees que sería el colegio si nadie practicaría o tuviera valores?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo gira la ruleta.

Actividad 3: [“Veamos con quién me toca”](#). Se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos, se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla cómo se dividieron los grupos.

Actividad 4: Se enviará un link de tres juegos elaborados en la herramienta virtual “Educaplay” los cuales serán: [“Ordenemos las palabras, llena la sopa de letras y el crucigrama”](#). Dentro de los juegos se promoverá los siguientes valores: tolerancia, respeto, solidaridad, fraternidad, amistad, amor, responsabilidad y paz. (15 minutos)

Para visualizar los juegos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Ordenemos las palabras, llena la sopa de letras y el crucigrama”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Al cumplir y terminar los tres juegos se preguntará a los estudiantes:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Pueden explicar por qué se hace énfasis en estos valores?

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (5 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 30

Tema: Valores

Objetivos:

- Proporcionar las pautas correctas para desarrollar valores y utilizarlos en situaciones que se les presenten.
- Identificar y promover los valores claves para mejorar la convivencia escolar y prevenir el bullying y cyberbullying.

Actividades:

1. “Regresemos el tiempo para aprender un valor”
2. “Analicemos la actividad”
3. “Duchazo de valores” y Cierre

Técnica: Presentación, feedback, activo – participativa, de análisis y profundización, reflexión, lúdica, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Historias cortas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Capcut
- Google Drive
- Random Name Picker
- Mobbyt

Tiempo: 1 hora

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se realizará una pequeña retroalimentación o feedback de la anterior; posterior a ello, se pasará a realizar una breve introducción o explicación del tema que continúa y se proseguirá con la primera actividad planificada. (5 minutos)

Actividad 1: “Regresemos el tiempo para aprender un valor”. Se hará la presentación de un video editado en la aplicación “Capcut” y cargado en la plataforma virtual de “Google Drive”. La actividad consistirá en que después de ver las historias, se pedirá a los estudiantes que imaginen retroceder el tiempo y que analicen qué valores pudieron haber aprendido cada uno de los personajes o participantes de la historia para evitar el final. También se pedirá que expliquen por qué eligieron ese valor y su importancia para el cambio en el desenlace; esta actividad permitirá que los adolescentes reflexionen y profundicen la gran importancia de los valores para una sana relación con las personas de su entorno, pero sobre todo en el colegio. (el video dura 10 minutos y el análisis 20 minutos)

Para visualizar los videos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Regresemos el tiempo para aprender un valor”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: “Analicemos la actividad”. Para desarrollar una conversación con los estudiantes se pedirá que de manera voluntaria puedan responder a las consignas, de ser pocos los que participen, se utilizará la herramienta “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (10 minutos). Deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció la actividad?
- ¿Puedes explicar por qué se hace énfasis en estos valores?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Actividad 3: [“Duchazo de valores”](#). Para finalizar la sesión y los estudiantes recuerden los valores claves para la prevención del bullying y cyberbullying, se pasará el link de un juego elaborado en la plataforma virtual “Mobbyt” en la cual deberán descubrir los distintos valores elegidos (Código: 150955 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). *(10 minutos)*

Para visualizar el juego mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Duchazo de valores”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

CIERRE DEL PROGRAMA

OBJETIVO:

- Fomentar a la práctica de todo lo aprendido.

SESIÓN N° 31

Tema: Basta de bullying y cyberbullying

Objetivo:

- Analizar las situaciones y las consecuencias del bullying y cyberbullying presentadas en la película.

Actividades:

1. “Veamos una peli”
2. “Analicemos la peli” y Cierre

Técnicas: Audio visual, análisis y profundización, reflexión, activo – participativo y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Película
- Lista de preguntas elaboradas

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Random Name Picker

Tiempo: 2 horas

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad, además se comunicará a los estudiantes que esta sesión durará alrededor de dos horas.

Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión. Se proseguirá con la primera actividad planificada.

Actividad 1: “Veamos una peli”. Se explicará a los estudiantes que a continuación se verá una película relacionada con el tema de bullying y cyberbullying con el propósito de que observen y puedan comprender las consecuencias a las que lleva esta problemática. El video será cargado a la plataforma de “Google Drive” en una carpeta pública y exclusiva destinada a la sesión. *(1 hora 30 minutos)*

Para visualizar el video mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos una peli”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 2: “Analicemos la peli”. Finalizando la película se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria, con la cual deberán responder a las siguientes preguntas: *(25 minutos)*

- ¿Qué te pareció la película?
- ¿Crees que las consecuencias que se mostraron en la película pueden darse si el bullying o cyberbullying lleguen a un punto donde la víctima no aguante más?
- ¿Qué tipos de bullying y cyberbullying percibiste?
- ¿Qué harías tú si te encontraras en la situación de víctima u observador?
- ¿Tienes alguna propuesta para prevenir o para el bullying en tu escuela?
- ¿Qué crees que es lo más importante para prevenir el bullying y cyberbullying?

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. *(5 minutos)*

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.

- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

SESIÓN N° 32

Tema: Basta de bullying y cyberbullying

Objetivos:

- Identificarlas distintas formas de prevención de bullying y cyberbullying.
- Demostrar los conocimientos aprendidos sobre el bullying y cyberbullying.
- Retroalimentación del programa.

Actividades:

1. “Veamos con quién me toca”
2. “Es hora de prevenir y luchar contra estos monstruos” y “¿Qué aprendimos?”
3. “Escucho sus opiniones” y Cierre

Técnicas: Presentación, grupal, lúdica, activo – participativa, análisis, evaluación y explicativo.

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Board game toolbox – Random Team generator
- Hight Fidelity
- Mobbyt
- Nearpod
- Random Name Picker

Tiempo: 40 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión.

Antes de iniciar con las actividades asignadas para esta sesión, se pasará a realizar una breve introducción o explicación de los temas que se abordarán en la sesión y a continuación se proseguirá con la primera actividad planificada. (2 minutos)

Actividad 1: [“Veamos con quién me toca”](#). Se utilizará la herramienta “Board Game Toolbox – Random Team Generator” para formar grupos de trabajo aleatoriamente. Teniendo los grupos con el número de participantes equitativos (dependiendo el número de estudiantes que sean), se pedirá a los estudiantes que busquen a sus compañeros de grupo y se pasará a la siguiente actividad. (5 minutos)

Para visualizar el generador de grupos mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Veamos con quién me toca”. Este link servirá para el facilitador, quien podrá compartir por su pantalla como se dividieron los grupos.

Actividad 2: Cada grupo se organizará para determinar quién será el primero, segundo, tercero, etc. en salir de la partida. [“Es hora de prevenir y luchar contra estos monstruos”](#). Se explicará a los estudiantes que a continuación se les pasará un link con un juego relacionado con los temas de bullying y cyberbullying, además de las estrategias que se les proporcionaron para prevenir o atacar ambas problemáticas. El propósito de esta actividad es que recuerden todo lo aprendido durante el programa y se apoyen entre compañeros para responder a las consignas del juego. El juego fue elaborado en la herramienta virtual “Mobbyt” (Código: 151370 si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). (20 minutos)

Se dará la siguiente consigna: “Este es el juego de prevención del bullying y cyberbullying, cada punto donde caigan tendrá una determinada pregunta e información dependiendo el tema y los participantes a los que da dirigido el consejo. El primer grupo que termine el juego, tendrá el poder de elegir una actividad para la siguiente sesión. Es importante que presten mucha atención ya que al finalizar los juegos conversaremos acerca de la información que aprendieron”.

Para visualizar el juego mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “Es hora de prevenir y luchar contra estos monstruos”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Para realizar esta actividad grupal y que los estudiantes puedan reunirse en distintas salas, sin que cada grupo se interrumpa, se pasará el link de la plataforma virtual para reuniones interactivas “High Fidelity” donde los adolescentes podrán realizar la actividad planificada de manera cómoda en [distintos ambientes](#) dentro del mismo juego. (Si es necesario se facilitará un código QR, a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). Código QR:



Para visualizar e ingresar a la reunión interactiva virtual mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “distintos ambientes” o escanee el código QR. Posterior a ello, encienda el micrófono, cancele el eco e ingrese su nombre y continuará sin problema en el plano virtual. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observe el plano.

Actividad 3: “¿Qué aprendimos?”. Tras finalizar el juego, todos los estudiantes deberán compartir y comentar la información que aprendieron durante el programa y el juego, además de mencionar que creen que es importante para prevenir o parar el bullying y cyberbullying. Para esto se utilizará la herramienta virtual “Nearpod” (Código: EDKCW si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego). También se utilizará la herramienta virtual “Random Name Picker” la cual es una [ruleta digital](#) que permite seleccionar nombres al azar de una lista de forma aleatoria. (10 minutos)

Para visualizar e ingresar a la ruleta digital mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “ruleta digital”, este link servirá para el facilitador, quien

podrá compartir por su pantalla como gira la ruleta. De la misma manera para ingresar a la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en las palabras subrayadas de color azul “¿Qué aprendimos?”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Se dará espacio a los estudiantes para que realicen las consultas que quieran, hasta agotar todas las dudas que se tengan. (3 minutos)

Para finalizar la sesión:

- Agradecemos su participación e interés en el tema.
- Los motivamos para la aplicación de lo aprendido.
- Invitamos a los estudiantes a la siguiente sesión, donde se aprenderá otro tema de igual importancia.

APLICACIÓN DE LA BATERÍA DE POST-TEST

OBJETIVOS:

- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Identificar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Evaluar el impacto del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying a través de una evaluación final.

SESIÓN N° 33

Tema: Aplicación de la batería de Post-Test

Objetivos:

- Finalizar el programa y agradecer a los estudiantes por el trabajo realizado
- Evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Identificar el nivel de riesgo de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria.
- Evaluar el impacto del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying a través de una evaluación final.

Actividades:

1. Despedida y finalización del programa
2. Instrucciones para llenar los cuestionarios
3. “Aplicación de los pre test”
4. Cierre

Técnicas: Explicativa, cuestionario y activo – participativo.

- Cuestionario de Conocimiento de Bullying y Cyberbullying.
- Cyberbullying. Screening de Acoso entre Iguales. Cuestionario de cyberbullying.
- Cuestionario de Conocimiento Anti-BuCy

Materiales:

- Computadora o teléfono celular
- Wifi o datos móviles
- Cuestionarios virtuales

Herramientas virtuales:

- Zoom
- Formularios Google
- Nearpod

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento:

Previo a la sesión en “Zoom” se enviará el link de la plataforma que se utilizará para llevar a cabo la actividad. Una vez iniciada la sesión, se saludará cordialmente a los adolescentes, valorando su participación activa durante el desarrollo de la sesión. Se proseguirá con la primera actividad planificada:

Actividad 1: Se iniciará la sesión agradeciendo a los estudiantes por el tiempo compartido, la colaboración en cada una de las sesiones y por supuesto la predisposición que tuvieron para aprender en cada una de ellas. Se les explicará que durante unos minutos deberán llenar unos cuestionarios que se les proporcionará y enviará en forma de link. *(5 minutos)*

Actividad 2: Se dará la instrucción de llenar primero los datos personales que pide el formulario, del mismo modo, se les dará las debidas recomendaciones de llenado para cada instrumento, recalcando que si tienen alguna duda podrán realizar su consulta en cualquier momento para poder disolver la misma. *(5 minutos)*

Actividad 3: Se pasará a los estudiantes el link del “Formulario Google” que contiene los cuestionarios. El orden en cual estarán los instrumentos será: cuestionario de conocimiento de bullying y cyberbullying y el cuestionario de cyberbullying. *(15 minutos)*

Para visualizar el cuestionario mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “cuestionarios”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes.

Actividad 4: Para finalizar la sesión se abrirá un buzón de sugerencias con la herramienta virtual “Nearpod” (Código: TRHYD si es necesario proporcionar a los estudiantes que no puedan ingresar con el link que direcciona al juego) mediante la cual los estudiantes podrán comentar o dar sugerencias de qué se debería implementar dentro del programa virtual de bullying y cyberbullying, además de comentar como fue su experiencia dentro del mismo. (5 minutos)

Para visualizar la pizarra interactiva mantenga presionada la tecla control y haga clic en la palabra subrayada de color azul “buzón de sugerencias”. Este será el mismo link que se compartirá a los estudiantes y el facilitador deberá compartir su pantalla para que se observen los comentarios.

Para finalizar la sesión y el programa:

- Agradecemos a los estudiantes por la información que brindaron a través de los instrumentos o cuestionarios aplicados, por la predisposición, las ganas de aprender y el buen comportamiento que tuvieron durante todo el programa.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El abordaje del tema de investigación propositiva y la recopilación de información que se realizó permitieron obtener las siguientes conclusiones y recomendaciones:

6.1. Conclusiones

- La elaboración del instrumento inicial permitirá evaluar el nivel de conocimiento de bullying y cyberbullying en los estudiantes de secundaria de la ciudad de Tarija y con los datos que se obtengan del mismo se podrá tener un panorama de los temas que se deberán desarrollar en la aplicación del programa.
- Se logró diseñar las distintas actividades del programa virtual de diagnóstico y prevención de bullying y cyberbullying, las cuales se encuentran en diferentes herramientas virtuales para su ejecución.
- Se elaboró el instrumento de evaluación final, el cual permite evaluar el nivel de conocimiento de los distintos temas que se abordaron en el programa, esto permitirá obtener datos del impacto del programa en los estudiantes de secundaria.
- El bullying y cyberbullying son problemáticas latentes en nuestra sociedad que presentan serias consecuencias en todos los participantes si no son prevenidas, detectadas o resueltas a tiempo, es decir, las consecuencias las sufren agresores, víctimas y observadores.
- Ambas problemáticas son multicausales, y para atacar tanto bullying como cyberbullying se debe pensar en desarrollar distintas estrategias de afrontamiento y solución, esto permitirá atacar las problemáticas desde las distintas causalidades al mismo tiempo.
- Existen distintos programas de prevención e intervención tanto de bullying como de cyberbullying; con la revisión bibliográfica se pudo observar que muchos de ellos están enfocados en atacar una sola causa lo cual limita el impacto del programa y los resultados del mismo. Es por ello que la elaboración del programa que se realizó como propuesta tiene un enfoque integral, es decir, que busca fortalecer los conocimientos de los estudiantes en ambas problemáticas y del mismo modo, proporcionar e incentivar el desarrollo de distintas estrategias de afrontamiento.

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO ANTI-BUCY SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY



6.2. Recomendaciones

- Si el programa se lleva a cabo con distintos cursos del nivel secundario, el facilitador deberá organizar en listas de formato y documento digital todos los datos de los estudiantes que conforman los cursos, esto con la finalidad de facilitar la asignación de los miembros de grupos para las distintas actividades en donde deberá introducir estos datos a la herramienta virtual designada para la tarea.
- El instrumento de Cyberbullying. Screening de Acoso entre Iguales de Maite Garaigordobil contiene cuestionarios cerrados tipo escala Likert y otros cuestionarios de preguntas abiertas; los cuestionarios de preguntas abiertas no poseen calificación, pero aportan información complementaria a los resultados obtenidos con los cuestionarios cerrados. Se recomienda utilizar solo el cuestionario cerrado ya que con los mismos se logra obtener y responder los objetivos del programa.
- Realizar las sesiones del programa en el orden en el que se diseñaron ya que fueron pensadas en un determinado orden sistemático de temas que se abordarán secuencialmente.
- Se recomienda no unir las sesiones ya que cada una de ellas presentan varias actividades acordes al tema que se llevará en esa sesión, unirlas implicaría mezclar temas o sobrecargar una sesión con muchas actividades si es que se pensara unir sesiones del mismo tema. Esto sería contraproducente por el tiempo que se pediría a los adolescentes estar frente a una computadora.
- El facilitador podrá elegir la plataforma de su elección para llevar a cabo las reuniones de cada sesión, pero se recomienda utilizar la plataforma elegida en el programa, es decir, Zoom debido a que esta permite dominar la clase y poner restricciones a los participantes si es necesario y si se presentará alguna dificultad en cuanto a la disciplina de los mismos.
- La plataforma High Fidelity fue elegida con el objetivo de realizar algunas reuniones interactivas de manera divertida, dinámica y novedosa donde los estudiantes podrán dividirse en grupos y trabajar de manera separada sin interrumpir a otros grupos; si el facilitador tuviera problemas para utilizar esta plataforma se recomienda sustituirla por la división de secciones que ofrece la plataforma Zoom.

Muchas gracias por su tiempo...

**CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTO ANTI-BUCY
SARDINAS VERA LILIAN ROSSEMARY**



- Organizar capacitaciones o talleres que permitan concientizar y sensibilizar tanto a padres de familia como a maestros acerca de la importancia que tiene la prevención de bullying y cyberbullying o los indicadores que pueden mostrar los estudiantes si es que son víctimas de acoso por parte de sus compañeros, una identificación o detección oportuna previene muchas de las consecuencias que pueden sufrir los adolescentes.
- Realizar una investigación que permita obtener la frecuencia de bullying y el nivel de cyberbullying en los estudiantes de secundaria tanto de colegios fiscales, de convenio y particulares. Esto permitirá conocer la población que más sufre de estos fenómenos y por lo tanto serán los posibles beneficiarios del programa virtual de bullying y cyberbullying.

Muchas gracias por su tiempo...