

INTRODUCCIÓN.

El acoso escolar, comúnmente conocido como bullying, es un problema creciente en las aulas a nivel mundial. Este fenómeno se caracteriza por ser una forma de agresión o hostigamiento que puede ser físico, verbal o relacional. Se distingue por su naturaleza deliberada y repetitiva, y por basarse en un desequilibrio de poder, real o percibido, que incapacita a la víctima para defenderse eficazmente (Arroyo, 2021).

En base a esta fuente, Arroyo (2021) destaca un estudio realizado por la UNESCO en 144 países y publicado en 2020, donde revela la alarmante magnitud de este problema: uno de cada cinco estudiantes en todo el mundo sufre bullying. En España, sólo el 15% de las víctimas se atreven a comunicar su situación a familiares o profesores

Investigaciones recientes han identificado que *“uno de los factores que más aumenta el riesgo de involucrarse en episodios de acoso escolar es el déficit en habilidades sociales. Los estudiantes que participan en el acoso escolar suelen tener dificultades para comunicarse de manera asertiva, mostrar empatía hacia sus compañeros, iniciar y mantener conversaciones, y resolver conflictos sin recurrir a la agresión”* (González, 2020, pág. 13).

En este sentido, según Gonzales (2020) se puede demostrar que las investigaciones internacionales sobre el comportamiento del acoso escolar y su relación con las habilidades sociales se centran principalmente en estudiantes de nivel secundario. Por ejemplo, en España, se ha encontrado una relación estrecha entre la empatía y el comportamiento pro-social: a menor nivel de empatía, mayor es la participación en el acoso escolar (González, 2020).

Con lo expuesto se evidencia que las habilidades sociales son cruciales para el desarrollo y crecimiento de niños, niñas y adolescentes, así como de adultos, ya que *“estas habilidades permiten mantener relaciones saludables, comunicar pensamientos y sentimientos de manera respetuosa, y resolver conflictos sin causar daño a los demás. Son, por tanto, un factor mitigante del acoso escolar, ya que la empatía, la autoestima, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos son herramientas que fomentan relaciones basadas en el respeto y la confianza”* (González, 2020, pág. 2).

Sin embargo, las relaciones interpersonales durante la adolescencia pueden ser especialmente complicadas. Muchos adolescentes enfrentan la falta de aceptación, la exclusión social, el acoso verbal, social, físico o psicológico, el acoso sexual y el ciberacoso. Estos actos prolongados pueden tener efectos graves, *“como baja autoestima, depresión, deserción escolar, delincuencia juvenil y trastornos de salud mental. Estas consecuencias pueden evitarse con un buen desarrollo de las habilidades sociales desde edades tempranas, ya que estas no son innatas, sino que se aprenden y perfeccionan mediante entrenamiento. Las habilidades sociales son esenciales para la adaptación social y, posteriormente, en la adultez, proporcionan las herramientas necesarias para desenvolverse adecuadamente en todas las áreas de la vida”*. (González, 2020, pág. 2).

A partir de todo lo mencionado surge el presente trabajo, el cual propone una intervención destinada a prevenir el acoso escolar mediante el desarrollo de un programa que fomente las habilidades sociales y concientice sobre esta problemática a estudiantes de primero de secundaria. El programa incluye actividades diseñadas para estimular el desarrollo de habilidades sociales y aumentar la conciencia sobre el acoso escolar.

CAPÍTULO I

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA
PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según diversos estudios, las cifras del acoso escolar en el país se han ido incrementando considerablemente trayendo consecuencias devastadoras para la comunidad, ya que, según Calderon (2020) *“al menos al año hay 200 muertes en todo el mundo debido al acoso escolar, es por esto que es pertinente considerar la idea relacional entre un bajo nivel de las habilidades sociales y la presencia del acoso escolar, este tipo de situaciones o eventos pueden hacer que un adolescente sea propenso a ser víctima o victimario de acoso, muy probablemente debido a que se presentan bajos niveles de empatía, resolución de conflictos, gestión emocional, motivación, comunicación asertiva, que son herramientas esenciales que actúan como un factor protector hacia el acoso escolar”*. (Calderón, 2020, pág. 12)

Es así que se evidencia la necesidad de desarrollar habilidades sociales en escolares, las cuales Goldstein (1989) define como *“un conjunto de habilidades y capacidades distintas como específicas para las relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas de tipo interpersonal y socioemocional, desde actividades básicas como complejas e instrumentales”* (Goldstein (1989) citado por (Vera Pomez, 2015, pág. 21).

Así mismo es importante entender que existe una tipología de habilidades sociales que varía según el autor, pero para los fines que pretende este proyecto, se utiliza la propuesta realizada por el psiquiatra Arnold Goldstein y sus colaboradores (1989), quienes, como parte de un estudio realizado con adolescentes, brindan la clasificación de las habilidades sociales de la siguiente manera: *“habilidades sociales básicas, que hacen referencia a “escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otros y hacer un elogio”*. Así mismo, *las habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás. También las habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar sentimientos, conocer los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otros, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse. Las habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas. Las habilidades para enfrentar el estrés: formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un*

juego, resolver vergüenza, arreglárselas cuando te dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a la acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo. Y, por último, las habilidades de planificación: tomar decisiones realistas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión eficaz y concentrarse en una tarea". (Goldstein (1989) citado por (Ibarra, 2020, págs. 21-22)

Realizando un análisis de la temática a **nivel internacional**, *"las cifras del bullying o acoso escolar se han ido incrementando considerablemente donde al menos al año hay 200 muertes en todo el mundo debido a esta problemática"* (Miglino., 2022), es por esto que es pertinente considerar la idea relacional entre un bajo nivel de las habilidades sociales y la presencia del bullying, este tipo de situaciones o eventos pueden hacer que un niño o individuo sea propenso a ser víctima o victimario de acoso, muy probablemente debido a que se presentan bajos niveles de empatía, resolución de conflictos, gestión emocional, motivación, comunicación asertiva, que son herramientas esenciales que actúan como un factor protector hacia el bullying.

Así mismo, Sauret (2015) indagó en su trabajo de investigación acerca del conocimiento que poseen los niños del término "bullying" y cómo influye este fenómeno en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos. *"Se realizaron cuestionarios a los alumnos de la escuela de la ciudad de Pergamino, como así también a docentes y directivos de la misma, con el fin de resolver los interrogantes. Los resultados mostraron que en la escuela encuestada se encontraron situaciones de bullying y que los alumnos estaban sufriendo las consecuencias. Estos no sabían realmente el significado de la palabra bullying, pero sí reconocían que es un tipo de violencia escolar, la cual muchos de ellos ejercían o la sufrían. Se pudo comprobar también que el bullying tiene un efecto negativo en el proceso de enseñanza –aprendizaje, ya que las víctimas tienen en su mayoría: percepción de rendimiento escolar bajo, bajas calificaciones en más de una materia y manifiestan en alto grado problemas de atención y concentración, que interfieren en el aprendizaje". (Sauret, 2015, pág 12)*

Así mismo, Musri (2012) realizó su investigación con el objetivo de describir la situación del acoso escolar y las estrategias de prevención abordadas por la institución y los profesores de Educación media. *“Los resultados mostraron que en el centro tienen lugar todos los tipos de acoso, existiendo una relación inversa entre la “gravedad” de la conducta de acoso y la frecuencia. Las agresiones verbales, exclusión social y la agresión física indirecta son las formas de acoso más frecuentes, siendo la clase y el patio los escenarios elegidos para estas conductas agresivas”*. (Musri, 2012, pág. 34)

También, se puede evidenciar esta problemática y su relación con las habilidades sociales en el artículo de Caballo (1993) donde *“el objetivo de su estudio se ha dirigido a la investigación de las relaciones entre diferentes medidas de autoinforme con medidas conductuales (pruebas de interacción breve y extensa), dentro del campo de las habilidades sociales principalmente, pero también en áreas relacionadas con la ansiedad social, el atractivo físico y los pensamientos negativos. Los resultados de la presente investigación, como resumen de los hallazgos encontrados, se señala que los resultados apoyan la hipótesis de una coexistencia de problemas de inadecuación social a tres niveles: cognitivo, conductual y emocional. Parece que la conducta socialmente incompetente va generalmente acompañada de pensamientos negativos y de ansiedad social. Sería deseable que los programas de entrenamiento en habilidades sociales pudiesen intervenir en esos tres niveles, conductual, cognitivo y emocional”*. (Caballo, 1993, pág 21)

Por otro lado, a **nivel nacional**, en Bolivia el acoso escolar es un problema que persiste en el país, ya que *“cuatro de cada 10 niños sufren acoso escolar en sus unidades escolares, informó el año pasado la oficina de Unicef. Según el organismo internacional, esta violencia se da principalmente en tres espacios: en los baños, en las entradas al colegio y en los pasillos, es decir en lugares donde no hay presencia de gente adulta, los datos de Unicef muestran que el 29% de los infantes cuenta a sus progenitores la situación que están pasando, el 27% a sus amigos, el 13% a sus profesores y el 14% no dice nada a nadie”*. (El Deber, 2023).

En este contexto, se evidencia la necesidad de abordar esta problemática desde un enfoque integral, como se encuentra en el estudio de Ferreira y Muñoz (2015) realizado en Bolivia, donde se lleva a cabo la implementación de un programa que busca desarrollar las habilidades

sociales con el fin de disminuir la violencia escolar y se concluye que mediante el diseño de un Programa de intervención en el aprendizaje de habilidades sociales, sí se pueden solucionar los conflictos en el aula y disminuir el Bullying o acoso escolar. Así mismo destaca que *“el bullying se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente, esto quiere decir que, si los docentes y directivos no se involucran contra el acoso escolar, el cambio que trate de hacer solo una persona, no será lo significativo que debería ser”*. (Ferreira & Muñoz, 2015)

Esta temática encuentra similitud con distintos estudios realizados en el país, en el departamento de La Paz, una investigación arrojó que *“Se identificó que los adolescentes bullers no presentan conocimiento sobre la temática de habilidades sociales y, la influencia e impacto de estas en su comportamiento”* (Herrera, 2017). Lo que destaca aún más la necesidad de fortalecer el desarrollo de estas habilidades para la prevención del acoso escolar.

Así mismo, se destaca que, a **nivel departamental**, en Tarija durante la gestión 2023 *“se han denunciado 4 hechos de violencia entre no pares (de profesores a estudiantes) y pares (entre estudiantes) en los colegios, los mismos han sido atendidos por la Distrital de Educación y la Defensoría de la Niñez y Adolescencia”* (El País, 2023).

Según estudios recientes, *“el 60% de los estudiantes han experimentado algún tipo de bullying durante su educación, pero solo una pequeña fracción de estos casos han sido reportados a las autoridades escolares o han llegado a instancias judiciales”* (El País, 2023).

Así mismo, en la gestión 2023 ocurrió un hecho de acoso escolar *“donde la víctima comenzó a sufrir violencia psicológica y constantes insultos, lo que llevó al adolescente y a su madre a optar por tomar clases virtuales durante todo un año debido a la falta de acción por parte del colegio. A pesar de ello, al regresar a las clases presenciales en este 2023, el acoso y los insultos continuaron sin cesar, alcanzando un punto crítico el pasado 16 de junio. En esa fecha, el adolescente denunciado por bullying propinó patadas en los genitales del menor afectado, causándole graves daños, hematomas, trauma y escoriaciones en dicha área y en sus piernas. El informe médico forense dictaminó un período de 14 días de impedimento para la víctima”* (El País, 2023).

Por otro lado, en la tesis de Hoyos (2022) realizada en la ciudad de Tarija se destaca que la implementación de un programa para el desarrollo de habilidades sociales generó cambios significativos, contribuyendo a mejorar las relaciones entre los compañeros a través de la expresión adecuada de sentimientos y emociones que lleguen a presentar ante diferentes circunstancias y a la vez generando una mejor comunicación en la que cada uno es libre de expresar sus opiniones o ideas. (Hoyos Vega, 2022)

En conclusión, los alarmantes casos de violencia y acoso escolar reportados en Tarija durante la gestión 2023 evidencian la urgente necesidad de intervenir y abordar esta problemática de manera efectiva. Los incidentes de acoso escolar, tanto entre estudiantes como de profesores a alumnos, subrayan la falta de medidas preventivas y de acción inmediata por parte de las instituciones educativas. Con un 60% de los estudiantes experimentando algún tipo de acoso durante su educación y la mayoría de estos casos sin ser reportados, es imperativo implementar programas que fortalezcan las habilidades sociales. El taller propuesto para los estudiantes de la unidad educativa Nacional San Luis tiene como objetivo principal prevenir el acoso escolar mediante el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando a los alumnos las herramientas necesarias para establecer relaciones saludables y enfrentar de manera asertiva cualquier forma de hostigamiento. Esta intervención es un paso crucial hacia la creación de un ambiente escolar seguro y respetuoso, donde todos los estudiantes puedan desarrollarse plenamente.

1.2 Justificación

En los ámbitos académicos se les ha dado particular importancia a las habilidades sociales y como éstas pueden mejorar los contextos educativos significativamente. Para Gresham y Elliot (1990) citado por Tortosa Jiménez (2018) refieren que *“las habilidades sociales son conductas aprendidas en entornos sociales y que son aceptables en este medio, ya que les permiten a las personas interactuar entre ellos de una forma mucho más efectiva”*.

Visto de esta forma las habilidades sociales tienen una importancia vital en la vida del individuo, por otro lado, el acoso escolar es considerado como toda acción de maltrato ya sea físico, psicológico, verbal, sexual, entre otros, que implica la interacción desigual de dos personas o grupos, se puede considerar que las personas que ejercen el bullying son carentes de habilidades sociales, es por esto que en el marco de la importancia del desarrollo de las

habilidades sociales en los adolescentes se da el impacto en la vida de cada individuo, así como la mejoría de las relaciones interpersonales, lo que supone la disminución del acoso escolar en la Unidad Educativa. (Jiménez. 2018)

Es de vital importancia, brindarles una guía para poder afrontar dichas circunstancias en el momento en que la viven, ya que, como menciona Goldstein, *“la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos, estará en función del aprendizaje acumulado y la de la educación recibida, donde la capacidad de los cambios del medio, irá siempre unida a la de desarrollar Habilidades Sociales a través del aprendizaje”* (Goldstein,1989).

Con todo lo mencionado se evidencia que las habilidades sociales juegan un papel fundamental en la vida de las personas y en las interacciones que mantienen con los demás. Estas competencias no solo facilitan la comunicación y la resolución de conflictos, sino que también promueven relaciones basadas en el respeto y la empatía. Dado su impacto en el bienestar individual y colectivo, resulta imprescindible fomentar su desarrollo desde edades tempranas.

En este sentido, el presente trabajo se centra en los adolescentes de primer año de secundaria de la Unidad Educativa Nacional “San Luis”, en Tarija. Estos estudiantes, como **beneficiarios directos**, recibirán una formación integral que fortalecerá sus habilidades sociales, permitiéndoles manejar de manera efectiva las situaciones de acoso escolar y otras formas de violencia. Al adquirir estas competencias, los jóvenes estarán mejor equipados para contribuir positivamente en sus entornos escolares y familiares.

De manera **indirecta**, la sociedad tarijeña en su conjunto se beneficiará de este proyecto. Una vez que los estudiantes integren y apliquen los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos, estos repercutirán en sus círculos sociales cercanos, promoviendo una cultura de respeto y convivencia pacífica. Al mejorar la calidad de las interacciones sociales, se contribuirá a la formación de una comunidad más cohesionada y segura, reduciendo la incidencia de conductas agresivas y potenciando el bienestar social.

Este proyecto no solo aborda una problemática crucial como es el acoso escolar, sino que también ofrece una solución práctica y efectiva para su prevención a través del desarrollo de

habilidades sociales, beneficiando tanto a los estudiantes involucrados como a la sociedad en general, que se puede desglosar en los siguientes aportes:

Por un lado, el **aporte teórico** de este trabajo radica en ampliar la comprensión sobre la relación entre las habilidades sociales y el conocimiento sobre el acoso escolar en adolescentes, integrando fundamentos de la psicología social y educativa en el contexto escolar. Los hallazgos refuerzan la teoría de que el desarrollo de competencias sociales no solo contribuye a mejorar las interacciones y la adaptación en entornos grupales, sino que también desempeña un papel protector ante fenómenos como el acoso, al proporcionar a los adolescentes herramientas para gestionar conflictos y reducir la vulnerabilidad a ser víctimas o perpetradores.

Este estudio respalda la efectividad de las intervenciones educativas orientadas a potenciar las habilidades sociales, validando enfoques teóricos que destacan la importancia de programas psicoeducativos para el fortalecimiento de competencias emocionales y sociales en adolescentes, además, aporta evidencia empírica relevante sobre cómo una intervención bien diseñada puede incrementar no solo el conocimiento sobre el acoso escolar, sino también las competencias necesarias para enfrentarlo y prevenirlo, consolidando el papel de la educación emocional y social en la construcción de entornos escolares saludables.

Así mismo, cuenta con **aporte práctico**, ya que el presente programa de desarrollo de habilidades sociales tiene la finalidad de prevenir el acoso escolar al proporcionar herramientas a los adolescentes para enfrentarse a cualquier situación del mismo, tomando como estrategia de protección el desarrollo de las habilidades sociales para que de esta manera los estudiantes tengan una salud mental positiva.

Este trabajo contribuye a la solución de problemas prácticos al proporcionar un modelo educativo que puede ser replicado en otras instituciones escolares, adaptándose a las necesidades específicas de diferentes contextos educativos. Además, el programa desarrollado en esta investigación puede servir como base para crear nuevos instrumentos de recolección y análisis de datos, facilitando la evaluación continua de la efectividad de las intervenciones educativas en el desarrollo de habilidades sociales. Estos instrumentos pueden ser utilizados por educadores e investigadores para medir el impacto de programas similares,

asegurando así la mejora constante de las prácticas educativas en la prevención del acoso escolar.

Por último, se demuestra el **aporte metodológico** del presente trabajo ya que propone un programa estructurado para fortalecer las habilidades sociales en adolescentes como medida preventiva contra el acoso escolar. Este programa puede ser útil para profesionales del área social y educadores, ya que incluye actividades enfocadas en diversas áreas clave: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión y habilidades de planificación.

CAPÍTULO II

**CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA
INSTITUCIÓN**

2.1 HISTÓRICO FUNDACIONAL

Si bien la asamblea Constituyente reunida en Chuquisaca el año 1826 ya había autorizado al Poder Ejecutivo la creación de un colegio secundario en Tarija la misma no fue sino 29 años después de la fundación de nuestra República.

Entre los antecedentes más remotos está el intento del señor Francisco Arce que trató de organizar un Liceo Secundario donde además se incorporaría la enseñanza del latín y Contabilidad regentadas por el mismo. Esta es una muestra del interés y la necesidad del pueblo tarijeño para acceder a los beneficios de la educación y la cultura.

Los anteriores antecedentes impulsaron al general Celedonio Ávila, Prefecto del Departamento a acelerar los trámites ante el Gobierno de la República para lograr la creación de un colegio secundario para Tarija, habiendo logrado el apoyo correspondiente para la fundación del COLEGIO OFICIAL DE CIENCIAS, el que fue inaugurado solemnemente el 1° de enero de 1.854 por el Prefecto del Departamento quién delegó la responsabilidad de la Dirección del colegio al sacerdote franciscano ZACARIAS PAGOLOTTI cargo que ejerció por menos de un año, lamentablemente falleció el 9 de noviembre de 1855 cuando cumplía 32 años de edad. El colegio empieza su funcionamiento el año 1.854. sin embargo, la Resolución Suprema de creación del colegio “SAN LUIS” se dicta recién el 12 de noviembre de 1857.

En el Colegio Nacional “San Luis”, al parecer tiene lugar la primera huelga de la era republicana cuando en 1864 Mariano Melgarejo asalta el poder y estudiantes y profesores se niegan a retornar a clases mientras se restableciera el imperio de la constitución.

Entra sus primeros profesores figuran destacadas personalidades del ámbito cultural tarijeño como Napoleón Raña, Samuel Achá, Moisés Echazú, José Trigo, Ignacio Hurtado y Don Gregorio Loría que fue Director del Colegio.

Al reiniciar sus actividades en 1872 el Colegio Nacional “San Luis”, tuvo como Director al Dr. Napoleón Raña destacado profesional tarijeño que ejerció funciones diplomáticas ante varios estados europeos y sudamericanos.

Gracias al Gobierno del ilustre tarijeño Gral. Narciso Campero el Colegio Nacional “San Luis” comenzó nuevamente a funcionar el año 1883 y desde esa fecha ininterrumpidamente hasta nuestros días. Este año se hizo cargo de la Dirección el Dr. Virginio Lema, posteriormente le sucedieron otros ilustres educadores como el Dr. Francisco Lema, Don

Adolfo Echart, Francisco Molina, Policarpio Morales, Dr. José Zamora, Dr. Luís Arce Lacaze, Fulgencio Arce, Dr. Manuel Estensoro. Sr. Adolfo Piñeiro, Alfredo Pereira y otras destacadas personalidades.

En 1893 se funda en Tarija la Biblioteca Universitaria “Celedonio Avila” la única en la ciudad y funcionaba en uno de los ambientes del Colegio Nacional “San Luis” y el 6 de junio de 1946 se funda la U.A.J.M.S. que también empieza funcionando en el Colegio.

El año 1952 se inicia la construcción de la infraestructura en la que actualmente funciona el colegio, ese mismo año el 20 de febrero se crea en Tarija la Sección Industrial del Colegio Nacional “San Luis”, en el año 1955 esta sección recibió un equipamiento completo de herramientas y máquinas, en los primeros años de funcionamiento de la Sección Industrial, los bachilleres que egresaban del colegio lo hacían con el título de Bachilleres Técnicos.

Por las aulas de este colegio pasaron los personajes más ilustres de la sociedad tarijeña entre ellos sin lugar a dudas el Dr. Víctor Paz Estensoro.

En la actualidad el Colegio Nacional “San Luis”, sigue siendo el referente más importante de la educación tarijeña, sus estudiantes están distribuidos en 30 cursos cada uno con un promedio de 35 alumnos.

El deporte también ocupa un lugar preponderante en el quehacer de la vida sanluisense, aquí se formaron importantes valores en el fútbol, básquetbol, atletismo, natación y otros que formaron y forman parte de selecciones nacionales y han representado al país en eventos internacionales y nacionales; en la presente gestión el Club Nacional “San Luis”, que fue fundado el 21 de junio de 1990 tiene a su equipo formado en su mayor parte por alumnos del colegio militando en la primera “A” del fútbol semiprofesional tarijeño, creemos que nivel nacional es el único colegio que tiene un equipo de fútbol en esa categoría.

El cuerpo docente del establecimiento está formado por 53 profesores y 6 personas de la parte administrativa como ser, secretaria general, 2 regentes, 2 porteros y un psicólogo, todos a la cabeza del Lic. Saúl Edwin Arias Cayo director de la Unidad Educativa Nacional “San Luis”.

2.2 MISIÓN

- Brindamos conocimiento para el desarrollo de capacidades, un servicio de excelencia y valores humanos para una vida en plenitud, bajo un sistema educativo basado en competencias que nos permiten formar personas con actitud creativa, crítica, interactiva y preparadas para el éxito en los estudios superiores y su vida en sociedad.

2.3 VISIÓN

- Institución líder en educación regular, con prestigio académico por la calidad de sus servicios; cuenta con un plantel docente capacitado, que forma estudiantes y jóvenes bachilleres con capacidades, habilidades, destrezas y calidad humana sobresaliente.

CAPÍTULO III
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE
LA PRÁCTICA

3.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar en estudiantes de 1ro del nivel secundario de la Unidad Educativa Nacional “San Luis” en la ciudad de Tarija gestión 2024.

3.2 Objetivos Específicos

- Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de habilidades sociales y el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar.
- Diseñar e implementar un programa utilizando una metodología activo participativa, que favorezca el desarrollo de: Las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación para la prevención del acoso escolar.
- Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

En este capítulo se despliegan los principales conceptos relacionados con la temática abordada, proporcionando un fundamento teórico sólido para el desarrollo de la práctica. Se presentan definiciones y conceptos esenciales sobre las habilidades sociales, explorando sus componentes y destacando cómo estas habilidades influyen significativamente en la prevención del acoso escolar. El análisis teórico incluye una revisión exhaustiva de la literatura existente, permitiendo una comprensión profunda de las habilidades sociales y su papel crucial en la creación de un ambiente escolar seguro y respetuoso. Este marco teórico servirá como base para la implementación del programa de intervención propuesto, orientado a fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes y reducir la incidencia de acoso escolar.

4.1 Acoso Escolar

El maltrato escolar o “bullying” como es conocido en inglés, *“ha existido en la escuela desde siempre y se ha considerado normal dentro de la cultura del silencio que permite su perpetuación”* (Trautmann, 2008). Pero la escuela debería ser un lugar apto para el desarrollo académico y social de todos sus miembros, un contexto que permita la interacción y la relación entre los compañeros, que colabora en el desarrollo de cada ser humano, que posibilite el fortalecimiento de la cultura y los valores. Sin embargo, existen espacios educativos donde ello no se logra, donde los miembros tienen experiencias hostiles, donde temen lo que le puedan hacer, pensar, decir, los otros sobre cada uno. (Hoyos de los Ríos, Romero, Valega Mackenzie, & Molinares Brito, 2009).

Se suele pensar en las agresiones como aquellas conductas físicas y directas, como pegar, o agresiones verbales, como insultar o poner apodos. Pero no solo son estas acciones las que se llevan a cabo, sino que también pueden surgir acciones como la exclusión social, donde no los dejan participar, que resultan igual de dañinas que las anteriores. (Andrés Gómez & Barrios, 2009). Como menciona Tomaello (2014) lo que más frecuentemente sucede es que *“comience con algún tipo de agresión social: chismes, exposición a situaciones vergonzosas, rumores, burlas, amenazas, apodos descalificantes, etc”*.

En este sentido, es necesario comprender qué es el acoso escolar, por lo que Benítez y Justicia (2006) citan a Olweus (1993) quien define a esta problemática como *“el maltrato entre iguales, con un grupo de comportamientos verbales y/o físicos donde una o varias personas*

se dirigen hacia un compañero, de manera hostil y abusando de un poder real o ficticio”. Esta definición también determina ciertos criterios para que el comportamiento pueda ser declarado como maltrato:

1. Existe un desequilibrio de poder, ya que el agresor es prepotente, oportunista del poder, por sobre la víctima.
2. La duración y frecuencia de las situaciones de maltrato, siendo la frecuencia mínima una vez a la semana y una duración mínima de seis meses.
3. El carácter proactivo y la intencionalidad de la agresión, debido a que busca tener algún beneficio personal, social o material, sin que haya una provocación previa.
4. La pretensión de hacer daño. (Olweus, 1993)

Así mismo, Castillo Pulido (2011), sostiene que son múltiples los factores que intervienen en el fenómeno del acoso escolar, como ser *“el contexto social y cultural, la procedencia familiar y el nivel socioeconómico de los sujetos que están involucrados y de la institución a la que pertenecen”*.

En este sentido, también es importante destacar que *“la violencia no siempre es física, sino que está relacionada con el hostigamiento a una persona de manera permanente en el tiempo. Puede ser a través de insultos, rumores, agravios, gestos, acción física, directos o indirectos. Estos actos requieren de un “débil” como destinatario, crecientes en el tiempo. La violencia se va construyendo en el día a día de la convivencia”* (Tomaello, 2014).

Con todo lo mencionado se puede comprender que el acoso escolar es un fenómeno persistente en las instituciones educativas, donde se manifiesta a través de diversas formas de maltrato físico, verbal y social. La escuela, que debería ser un espacio seguro para el desarrollo académico y social, se convierte en un entorno hostil para muchos estudiantes. La comprensión integral del acoso escolar, sus características y factores implicados es crucial para abordar y prevenir este problema. Reconocer la diversidad de formas que el acoso puede tomar, desde la agresión directa hasta la exclusión social, y la importancia de los desequilibrios de poder, la duración, la intencionalidad y la pretensión de daño, permite diseñar estrategias más efectivas para combatir este flagelo y promover un ambiente educativo más seguro y respetuoso.

4.1.1 Tipos de Acoso Escolar

Para comprender el fenómeno del acoso escolar es importante conocer la tipología del mismo; Schwarz (2012) manifiesta que existen cuatro tipos de Acoso Escolar:

1. Acoso Verbal, el cual se llevará a cabo escribiendo o diciendo cosas malas, tales como burlas, insultos, amenazar con hacer daño, etc.
2. Acoso Social, por momentos llamado Acoso Escolar relacional, que implica un daño a la reputación de alguien o en sus relaciones, por ejemplo: Excluir, decirles a otros niños que no sean amigos de alguien, avergonzar en público, etc.
3. Acoso Físico, donde se provoca daños en el cuerpo de una persona o a sus posesiones. Actos como: Escupir, empujar, romper o tomar cosas de alguien.
4. Acoso Psicológico, basado en la persecución continúa y repetida a un individuo de manera tal que baja la autoestima y le dan sensación de terror y culpabilidad, implican amenazas, manipulación, intimidación, etc.

A parte de estos Musí (2012) agrega otros dos tipos de acoso escolar que han ido surgiendo recientemente:

- Acoso sexual: intimidación de tipo verbal, con frases o insultos o acoso de naturaleza sexual o violación, es un ataque hacia la dignidad y libertad sexual de las personas.
- Ciberacoso (cyberbullying): son aquellas conductas que llevan a grabar las agresiones y a difundirlas en internet o por medio de los celulares, o utilizan estos métodos para extorsionar a la víctima por fuera de la escuela.

Reconocer estas diferentes modalidades permite una intervención más precisa y adecuada, orientada a mitigar el impacto negativo en las víctimas y a fomentar un entorno escolar seguro y respetuoso para todos.

4.2 Actores implicados

En el fenómeno del acoso escolar, es fundamental identificar y comprender a los diferentes actores implicados, así como sus características personales. Estos actores incluyen no solo a los agresores y las víctimas, sino también a los observadores y al personal educativo. Cada grupo presenta rasgos distintivos que influyen en la dinámica del acoso y en las posibles estrategias de intervención.

Por un lado, se tiene a las víctimas, que Trautmann (2008) las define como *“personas que son percibidas como sensitivas, con pocas habilidades sociales, pocos amigos, inseguras, poco asertivas y físicamente más débiles. Son en general muy buenos alumnos. En consecuencia, del acoso escolar, presentan deseo de no ir a clases con ausentismo escolar, deterioro del rendimiento, depresión, ansiedad. Si estas situaciones se prolongan, pueden aparecer ideas suicidas, debido al aumento del poder del agresor y el desamparo que siente la víctima, con convicción de ser merecedora de lo que le sucede. Esto se refleja con un mayor desajuste psicosocial en la adultez”*.

Así mismo, la misma fuente destaca a los agresores o bullies *“son dominantes, impulsivos, no respetan las reglas, con baja tolerancia a la frustración, físicamente más fuerte que sus pares, desafiantes a las figuras de autoridad, autoestima alta, crean conflictos donde no los hay, no sienten empatía por la víctima ni se arrepienten de lo que hacen. En consecuencia, de las conductas, se apropian de ese patrón de conducta para relacionarse con sus pares, logrando sus objetivos con éxito, incrementando su status dentro del grupo. Al perdurar en el tiempo, caen en otros desajustes sociales como el abuso del alcohol, robos, porte de armas, vandalismo, bajo rendimiento académico”* (Trautmann, 2008, pág. 63).

Por otro lado, existen los testigos o espectadores *“son el público del agresor, que de acuerdo a un estudio que se realizó, solo el 30% de los testigos han intentado ayudar a la víctima, mientras que el 70% restante no ha intentado intervenir. La consecuencia del testigo es valorar la agresión, el desensibilizarse y reforzar el individualismo”* (Trautmann, 2008, pág. 64).

En resumen, los actores implicados en el acoso escolar desempeñan roles cruciales que determinan la dinámica de este fenómeno. Las víctimas suelen ser estudiantes vulnerables y con pocas habilidades sociales, mientras que los agresores muestran comportamientos dominantes y desafiantes. Los observadores, aunque pueden influir significativamente en la situación, muchas veces optan por no intervenir, reforzando así la agresión. Comprender estas características personales y los roles de cada grupo es esencial para desarrollar estrategias de intervención efectivas que promuevan un entorno escolar seguro y saludable.

4.3 Causas y circunstancias que provocan estas conductas

Gómez, Gala, Lupiani, Bernalte, Miret, Lupiani & Barreto (2007) afirman que *“la conducta violenta es el resultado de las experiencias previas de la persona, tanto biológicos como psicológicos, que son aprendidos a lo largo de la historia personal por experiencias en el aprendizaje social y de la interacción social”*. Y es así que definen las siguientes características que pueden provocar estas conductas:

Por un lado, están las características personales: *“los resultados de los estudios concluyen que los agresores son más impulsivos y reactivos, más asertivos, con temperamentos agresivos e impulsivos, más hiperactivos y con menor sensibilidad, un cociente intelectual más bajo, fácilmente provocables, a gusto con las agresiones, menor autoimagen, peor conducta y aceptación social. En cambio, la víctima tiene una tendencia a la huida y una falta de asertividad, tímidos, con bajo autoconcepto, inseguros, sensibles, introvertidos y con baja autoestima, se perciben a ellos mismos como menos competentes que sus compañeros, como menos aceptados socialmente, con menores habilidades sociales y de comunicación”* (Gómez et al., 2007).

Así mismo, la misma fuente destaca las características psicosociales, y hace referencia a *“aquellas conductas violentas se repiten y se ponen en práctica siempre que el sujeto sienta una recompensa y siente que las consecuencias de los actos son menores que las ventajas percibidas. Esta es la clave del sostenimiento de las conductas violentas, estas resultan útiles para quien las realiza. Las consecuencias son percibidas como recompensas que suelen ser de tipo psicosocial o psicofísica, excepto en las situaciones de robo o consumo de drogas donde se obtiene una recompensa material, en las conductas de violencia contra otras personas más débiles, la recompensa suelen estar en: descarga de la tensión (agresividad, ira), sentirse con poder o dominante sobre la víctima, mejora la autoestima y el autoconcepto, la adquisición o el mantenimiento del poder y prestigio social en el grupo”* (Gómez et al., 2007).

También es importante destacar aquellas características sociales, que hace referencia a *“quienes van a marcar los cimientos en la construcción del yo del ser humano, es la familia, preferentemente los padres. Los valores, la interpretación del mundo, las actitudes hacia los demás, son modelos de relación que se aprenden en la familia. Las interacciones en el marco*

familiar son trascendentales para la aparición de las conductas violentas” (Gómez et al., 2007).

Además de estas características se destaca que los referentes más importantes para los adolescentes al momento de regular su comportamiento suelen ser los iguales, la autoestima será alimentada por la sensación de ser valorado por los demás, por lo tanto habrá que realizar aquello que es valorado por el grupo, lo que le satisface y/o lo que divierta al grupo, las agresiones y la violencia orientadas hacia el exogrupo suelen ser funcionales, agredir a personas, robar, ingerir alcohol, consumir y traficar drogas, son conductas que pueden llegar a dar prestigio social y en consecuencia aumenta el autoestima (Gómez et al., 2007).

Y, por otro lado, para Trautmann (2008) los factores condicionantes del acoso escolar son: *“la existencia de padres poco cálidos, distantes, padres que son violentos o padres que son sobreprotectores, reciben castigos físicos y un padre que haya sufrido una historia de acoso”.*

En conclusión, la conducta violenta y el acoso escolar son fenómenos complejos que resultan de una combinación de características personales, psicosociales y sociales. Los agresores y las víctimas presentan rasgos distintivos que influyen en sus comportamientos, y las dinámicas familiares y sociales juegan un papel crucial en la perpetuación de estas conductas. La recompensa percibida por los agresores y la influencia del grupo de iguales son factores determinantes en la sostenibilidad de la violencia. Comprender estos aspectos es esencial para desarrollar estrategias efectivas de prevención e intervención en el ámbito escolar.

4.4 Consecuencias en los distintos roles

El acoso escolar tiene profundas consecuencias que afectan a todos los actores involucrados, incluidas las víctimas, los agresores y los observadores. Cada rol experimenta impactos únicos que pueden influir en su desarrollo emocional, social y académico. Analizar estas consecuencias es fundamental para entender la magnitud del problema y diseñar intervenciones efectivas que aborden las necesidades específicas de cada grupo, promoviendo así un entorno escolar más seguro y saludable.

Garaigordobil y Oñederra (2010) afirman que *“el acoso escolar tiene consecuencias para todo el actor implicado, pero con distintos niveles de sufrimiento y síntomas. Aunque es en*

la víctima donde los efectos son más notables, los agresores y espectadores también reciben aprendizajes y hábitos que son negativos y que influirán en el comportamiento. Todos ellos estarán más expuestos a situaciones de riesgo, como trastornos psicopatológicos en la adolescencia y en la vida adulta, como desajustes psicosociales”. (Garaigordobil & Oñederra, 2010, citado por Musri, 2012).

Por otro lado, para la víctima, Elliot (2008) menciona otro tipo de consecuencias: *“ser más retraídos, no quieren asistir a la escuela; bajan el desempeño escolar; tienen miedo de ir o regresar solos de la escuela; vuelven con la ropa, tareas o libros destruidos; tartamudean; sufren alteraciones en la alimentación; llorar sin razón; “pierden” sus cosas; se niegan a decir lo que les pasa y sufren una disminución de la autoestima”.*

En este contexto, para quien ejerce la violencia, también existen ciertas consecuencias estudiadas, como menciona Voors (2000) *“se plantean metas académicas poco exigentes; padecen falta de afecto; tienen un vacío en el interior; son impulsivos o deprimidos; no confían en los demás; tienen ausencia de empatía o sensibilidad; sufren fracaso escolar; tienen problemas legales; realizan robos, vandalismo, peleas callejeras, embriagarse y tienen conflictos con la ley”.*

Con todo lo mencionado se evidencia que las consecuencias del acoso escolar son profundas y diversas, afectando a víctimas, agresores y observadores de manera significativa. Las víctimas pueden experimentar retraimiento social, miedo, baja autoestima y problemas académicos, mientras que los agresores pueden desarrollar comportamientos antisociales, problemas legales y fracaso escolar. Los observadores, aunque menos discutidos, también sufren al normalizar la violencia y experimentan desensibilización.

4.5 Acoso escolar y su relación con las habilidades sociales

Como se venía mencionando en capítulos anteriores, el acoso escolar es un fenómeno complejo que no solo involucra la agresión directa entre estudiantes, sino que también está estrechamente ligado a las habilidades sociales de los individuos. Las habilidades sociales, que incluyen la capacidad de comunicarse efectivamente, empatizar con otros y resolver conflictos de manera constructiva, desempeñan un papel crucial en la prevención y manejo del acoso escolar. Este apartado explora cómo las deficiencias en estas habilidades pueden

contribuir al comportamiento agresivo y cómo el fortalecimiento de las mismas puede servir como una estrategia eficaz para reducir la incidencia de acoso escolar en el ámbito educativo.

Para esto es importante destacar el rol del aprendizaje, para Piaget *“existe una relación entre el proceso de aprendizaje y el desarrollo psicológico, que comienza desde que el niño nace hasta su madurez; pero el ambiente y los pasos que toma cada niño son los que lo definen. La conducta cognoscitiva humana es una combinación entre cuatro áreas: la experiencia, maduración, la transmisión social y el equilibrio”* (Piaget citado por Ferreyra, 2014). Esto a su vez depende de *“la asimilación: es la manera en que un organismo se enfrenta a un estímulo que proviene del entorno en términos de organización actual. Y la acomodación: se refiere a una modificación de la organización actual como respuesta a las demandas del medio. A través de estos procesos, vamos reestructurando cognitivamente nuestro aprendizaje a lo largo de todo el desarrollo.”* (Piaget citado por Ferreyra, 2014).

Los autores afirman que la sociedad en general, y la cultura escolar en particular, no están a salvo de los problemas de la violencia. El abuso de poder, maltrato, acoso, intimidación o marginación social es un fenómeno de violencia injustificada e inhumano que acontece en los entornos de convivencia (Ortega-Ruiz & Córdoba- Alcaide, 2014).

Es por eso que destacan que *“la prevención es lo que pretende reducir los riesgos, mejorando las condiciones existentes o previniendo posibles problemas. La prevención puede ser primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria tiene como finalidad evitar la aparición de problemas y es dirigida a los alumnos, sus familias, profesores y la sociedad. La prevención secundaria, tiene como objetivo reducir el número de casos cuando ya están presente los problemas, y va dirigida a la población de alto riesgo. Y por último, la terciaria, su objetivo es la reducción de los efectos que han sido provocados por la presencia del problema que persiste, y está dirigida a la comunidad”* (Ortega-Ruiz & Córdoba- Alcaide, 2014).

Así mismo, para García (2017) el acoso escolar tiene además varias consecuencias devastadoras, entre ellas están: *“la baja autoestima, actitudes pasivas, parece que nada les importa, trastornos emocionales, problemas psicosomáticos, depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y pérdida de interés por la escuela, lo que puede llevar a un fracaso escolar”*.

Es por esto que Cerdán (2013) concibe que la escuela tiene la importancia de desarrollar las habilidades sociales del alumnado y eliminar los problemas relativos a los mismos es importante por varias razones, pero, sobre todo, Cerdán cita a Kelly (1987) mencionando que fomentar las habilidades sociales en los estudiantes *“aumenta la felicidad, autoestima e integración del grupo como tal. En el alumnado, el desarrollo social no puede estar ausente del proyecto curricular. La escuela es convertida en un agente básico del desarrollo social para el alumnado, compuesto por reglas de interacción, métodos de comunicación, y procedimientos de transmisión de información”* (Kelly, 1987, pág. 36).

En conclusión, la relación entre el acoso escolar y las habilidades sociales es indiscutible. La capacidad de los estudiantes para comunicarse, empatizar y resolver conflictos de manera efectiva es crucial para prevenir y manejar situaciones de acoso. Es así que, el desarrollo de estas habilidades no solo contribuye a un entorno escolar más seguro y saludable, sino que también promueve el bienestar emocional y social de los alumnos.

4.6 Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son *“un conjunto de habilidades y capacidades distintas como específicas para las relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas de tipo interpersonal y socioemocional, desde actividades básicas como complejas e instrumentales”* (Goldstein (1989) citado por (Vera Pomez, 2015, pág. 21). En el contexto educativo, el desarrollo de estas habilidades es crucial para la formación integral de los estudiantes, ya que no solo influye en su rendimiento académico, sino también en su bienestar emocional y social. Es por esto que este apartado examina la importancia de las habilidades sociales, sus componentes principales y cómo su fortalecimiento puede contribuir a la creación de un entorno escolar más inclusivo y libre de acoso.

Según Caballo (1993, pág. 35) *“gran parte de los problemas en la interacción social se podrían deber al déficit en habilidades sociales, ya que estas forman un vínculo entre el individuo y el ambiente”*. Por eso, es muy importante resaltar que las personas pueden aprender sobre el comportamiento social de los demás y del propio, conocer que esos comportamientos pueden modificarse y conocer algunas formas de hacerlo. Puesto que, como menciona la fuente anteriormente citada, *“en mayor o menor medida, todos nos damos una idea sobre en qué momento un sujeto se está comportando de manera coherente en*

determinada situación. Pero surgen los problemas a la hora de tener que dar una definición clara. La falta de una definición universalmente aceptada, es uno de los problemas actuales que no ha sido resuelto aún” (caballo, 1993, pág. 36)

De esta manera, luego de haber analizado diferentes conceptos, la misma fuente define a las Habilidades Sociales como *“la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (caballo, 1993, pág. 36).*

Por otro lado, para Kelly (2021, pág. 23) las habilidades sociales son *“conductas que han sido aprendidas y que las personas ponen en juego en las situaciones interpersonales para mantener u obtener reforzamiento del ambiente. Estas pueden ser consideradas como rutas hacia los objetivos del individuo. Según su utilidad o función para el individuo, es la manera en que se pueden categorizar las habilidades interpersonales. Algunas son utilizadas para alcanzar objetivos, otras para facilitar el establecimiento de relaciones con los demás”.*

En este sentido, se muestra que las habilidades sociales son aprendidas, llegando a formar incluso hábitos, como afirma Roca (2014, pág. 41) *“las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. También podemos definirlas como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo”.*

De esta forma, la misma fuente afirma que las habilidades sociales están formadas por tres componentes:

1. La conducta motora observable externamente, como ser la mirada, gestos, expresión facial, y contenido de la comunicación verbal, etc. Estos son los componentes más obvios de las habilidades sociales.

2. Los componentes cognitivos, son nuestras creencias y pensamientos, nuestra manera de percibir y evaluar la realidad.
3. Los componentes emocionales, que incluyen la capacidad de regular y comprender las emociones propias y la de los demás para facilitar las relaciones. Incluyen también los cambios fisicoquímicos corporales, por ejemplo, la hiperactivación del sistema nervioso simpático que se provoca cuando se experimenta ira o ansiedad (Roca, 2014, pág. 42).

De esta forma se evidencia que un aspecto fundamental en la vida de las personas son las relaciones interpersonales, pero conservar las relaciones adecuadas con otros no es algo que ya esté determinado de manera innata. La calidad de estas relaciones estará determinada por las habilidades sociales, ya que estas habilidades no son capacidades innatas, sino que más bien dependerá principalmente de las experiencias de aprendizaje y la maduración de la persona. (Caceres, 2020)

Sin embargo, las experiencias de aprendizaje no siempre son conducidas hacia una conducta socialmente apropiada, la verificación del incremento de los problemas de competencia interpersonal en la infancia y adolescencia, conduce a preguntarse a que se debe esta situación. Y es que, *“en los últimos tiempos han sucedido una serie de cambios sociales e institucionales. Es la sociedad que ha incrementado su complejidad social de manera que una misma persona debe adoptar, en ocasiones en un breve lapso de tiempo, muy diferentes y múltiples roles (amiga, esposa, abogada, madre, etc.), ha cambiado sus metas y valores que, en la actualidad están enfocados hacia el alcance del éxito y poder económico o político, objetivos individuales y logros materiales que están por encima de los objetivos e intereses del grupo”* (Caceres, 2020, pág. 12).

En este sentido se evidencia que la familia también ha sufrido cambios, como menciona Cáceres (2020), se ha modificado su estructura y funcionamiento y el rol que desempeña en la socialización de sus miembros, y delega en otras instancias, por ejemplo, las educativas, la enseñanza del comportamiento interpersonal. Por otro lado, la escuela focaliza su atención en aspectos intelectuales relacionados con el éxito académico, dejando de lado o relegando la enseñanza de comportamientos de bienestar personal e interpersonal.

Esto se complementa con la idea de Roca (2014) de que las habilidades sociales son conductas observables, pero también emociones y pensamientos, que nos permiten sostener

relaciones interpersonales satisfactorias, y a tratar que los demás respeten nuestros derechos y no impidan alcanzar los objetivos de cada persona. Ya que, *“una persona socialmente habilidosa, además de buscar su propio interés, tiene en cuenta los intereses y sentimientos de los demás, y cuando existe algún conflicto intenta encontrar soluciones satisfactorias para ambas partes”* (Roca, 2014, pág. 13).

Entonces, la misma fuente sostiene que las habilidades sociales están formadas por componentes muy diversos, como *“la comunicación verbal y no verbal; el realizar o rechazar peticiones; la disposición de resolver conflictos interpersonales, o responder eficazmente a las críticas. Además, estas habilidades varían de acuerdo a las situaciones, a las personas o los objetivos que se pretende alcanzar”* (Roca, 2014, pág. 14).

Con todo lo mencionado se destaca que las habilidades sociales son primordiales para la vida de las personas, específicamente por los siguientes aspectos:

- La fuente de bienestar son las relaciones interpersonales, y también pueden ser la mayor causa de malestar y estrés; sobre todo si se tiene un déficit en habilidades sociales.
- La calidad de vida aumenta si uno es socialmente hábil, en la medida que esto ayuda a obtener lo que queremos y a sentirnos bien.
- Sostener relaciones satisfactorias con otras personas favorece el desarrollo y el mantenimiento de una autoestima sana.
- Aquellas personas que tienen pocas habilidades sociales, son más propensas a sufrir alteraciones psicológicas como la depresión o ansiedad, así como también ciertas enfermedades psicosomáticas.
- La carencia de habilidades sociales nos lleva a experimentar emociones negativas y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás. (Roca, 2014, pág. 15).

4.7 Componentes de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales se componen de diversos elementos que, en conjunto, permiten una interacción efectiva y positiva entre las personas. Estos componentes incluyen: los componentes conductuales, cognitivo y los fisiológicos (Hofstadt, 2005).

Cada uno de estos elementos juega un papel crucial en la manera en que los individuos se relacionan y responden en distintas situaciones sociales. En este apartado, se desglosan y

analizan los principales componentes de las habilidades sociales, destacando su importancia y cómo contribuyen al desarrollo personal y social en el entorno educativo.

4.7.1 Componente Conductual

Este componente hace referencia al *“conjunto de comportamiento que determina una conducta social. Tienen componentes no verbales, como expresión facial que refleja diferentes emocionales (alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y desprecio). Los elementos tales como la mirada, la sonrisa, la postura, la expresión o la orientación determinada de modo muy importante la postura de los interlocutores entre sí. La distancia y el contacto físico definen se grado de intimidad. Entre los grupos, se pueden observar conductas abiertas o cerradas, también son importantes los gestos, la longitud de pausas o el tiempo de respuesta entre comunicación”* (Hofstadt, 2005, pág. 13).

Así mismo, dentro de este elemento se observan los siguientes componentes:

- Componentes no verbales: Mirada, sonrisa, gestos, expresión facial.
- Componentes para lingüísticos: Voz, volumen, claridad fluidez, timbre.
- Componentes verbales: El habla, saludar, iniciar, mantener y terminar una conversación, pedir disculpas, hacer preguntas. (Hofstadt, 2005, pág. 14).

4.7.2 Componentes Cognitivos

El componente cognitivo para Hofstadt (2015, pág. 15) hace referencia a *“todos los procesos encubiertos, que han adquirido mayor importancia: percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Las competencias o las capacidades de transformar o emplear la información de forma activa, las estrategias de codificación y construcción personales, que se refieren a la manera en la cual la gente recibe, piensa e interpreta su entorno. Las expectativas son las predicciones que los individuos realizan sobre las posibles consecuencias de su conducta, son especialmente importantes ya que suponen un gran grado de emoción involucrado al proceso de creación de las expectativas”*.

En este sentido, dentro de este componente se encuentran:

- Habilidades de percepción social: Familiaridad, distancia

- Variables propiamente cognitivas: Solución de problemas y conflictos autocontrol y observación. (Hofstadt, 2005, pág. 15).

4.7.3 Componentes fisiológicos

Estos componentes son los menos utilizados en el estudio de habilidades sociales y por eso se consideran como los menos fiables en comparación a las conductas sociales más complejas. Bandach (2010, pág. 8) se refiere a estas como *“la frecuencia cardiaca relacionadas con la emoción y esfuerzo, la presión y el flujo sanguíneo, miden la relación interpersonal a través de la fisiología sanguínea, miden la relación interpersonal a través de la fisiología básica”*.

4.8. Clasificación de las habilidades sociales

Las habilidades sociales pueden ser clasificadas en diferentes categorías, cada una abarcando un conjunto específico de competencias que facilitan la interacción humana efectiva. Esta clasificación permite una mejor comprensión y un enfoque más estructurado en el desarrollo y fortalecimiento de dichas habilidades. Goldstein, A. y Sprafkin, G. (1980) las dividen en habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión y habilidades de planificación. En este apartado, se explorará cada una de estas categorías, proporcionando una visión detallada de las diversas facetas que conforman las habilidades sociales y su relevancia en la formación de relaciones interpersonales saludables y constructivas.

4.8.1. Primeras habilidades sociales

Esta categoría de habilidades sociales consiste en *“escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer, presentarse, presentar a otras personas, tener empatía y dialogar. Los adolescentes las aprenden con más facilidad y suelen ser requisito previo para enseñar otras habilidades. Saber escuchar es una habilidad básica, es escuchar con compasión y cuidado, saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que hemos recibido su mensaje”* (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág 73.)

4.8.2. Habilidades sociales avanzadas

Estas habilidades se caracterizan por *“dar las características al individuo de ser responsable, fácilmente ayudan al prójimo y es muy cortés, como, por ejemplo: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto. La capacidad de desocuparse o admitir ignorancia, es la capacidad de reconocer los propios errores”*. (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 73)

4.8.3. Habilidades relacionadas con el sentimiento

Esta categoría hace referencia a aquellas habilidades que *“pueden influir en los demás, la persona que cuenta con estas habilidades es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos como el: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otros, resolver el miedo, autorrecompensarse, respetar los sentimientos, consolar al afligido, ponerse en el lugar del otro”*. (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 74)

Así mismo, para Goldstein (1980) este grupo de habilidades permite la manifestación de forma adecuada y respetuosa con los demás, de sentimientos negativos. Es la expresión justificada de la ira, desagrado o disgusto.

4.8.4. Habilidades alternativas a la agresión

Esta categoría de habilidades es de vital importancia para prevenir los comportamientos violentos, ya que *“brinda a los adolescentes opciones para lidiar con los conflictos. Se relaciona con habilidades que involucra la convivencia, porque es la capacidad de las personas para vivir en comunidad incluye el manejo de las relaciones grupales y la resolución de conflictos y es fácil establecer una identidad grupal adecuada”*. (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 74)

Así mismo, para Goldstein (1980) las personas que cuentan con este tipo de habilidades saben manejar sus emociones, evitan conflictos y son asertivas, por lo cual son capaces de: Pedir permiso, quererse, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitarles problemas a los demás, no entrar en peleas.

4.8.5. Habilidades para hacer frente al estrés

Este tipo de habilidades es de vital importancia para el afrontamiento adecuado de situaciones inciertas, ya que las personas que cuentan con un nivel alto de este tipo de habilidades *“desarrollan mecanismos de afrontamiento adecuados para los comportamientos que surgen en tiempos de crisis. Se refiere a situaciones estresantes de los niños. A menudo el adolescente puede tolerar frustraciones, como manejar fallas y tiene madurez emocional, lo que permite saber tomar decisiones e incluso llegar a ser resiliente”* (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 74).

Así mismo, la misma fuente afirma que adquirir estas habilidades desarrolla las siguientes capacidades: *“formular una queja, responder en una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglarse cuando le dejan a uno de lado, defender a un amigo, responder a la persecución, responder al fracaso”*. (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 74).

4.8.6 Habilidades de planificación

En este último grupo, hace referencia a la proyección y organización en la vida de las personas, *“estas habilidades permiten comprender proyectos, completar su trabajo para lograr las metas establecidas y sus características son: tomar decisiones, pensar sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, conocer las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, concentrarse en las tareas”* (Goldstein, A. y Sprafkin, G., 1980, pág. 74).

En este sentido, para Goldstein (1980) las habilidades sociales se desarrollan y mejoran a través de un proceso de maduración, a través de experiencia vivencial, que a su vez implica el proceso de aprendizaje. Como se recuerda, las habilidades sociales no son innatas, sino que se adquieren con el tiempo.

Por otro lado, se destaca también que *“este tipo de clasificación de habilidades sociales generalmente se definen la asertividad y empatía como los ejes centrales. Ambas pueden afectar de forma notable las habilidades para relacionarse socialmente con el entorno”* (Figuerola, 2015, pág. 2).

4.9 Habilidades Sociales para la prevención del acoso escolar

El desarrollo de habilidades sociales desde una edad temprana es fundamental para la formación de individuos capaces de enfrentar y manejar situaciones de conflicto con respeto y tolerancia. Diversos estudios han resaltado la importancia de estas habilidades, no solo para la creación de ambientes armoniosos y respetuosos en entornos educativos, sino también para la prevención de problemas graves como el acoso escolar. Este enfoque integral, que promueve la autoestima y el respeto hacia uno mismo y los demás, se convierte en un pilar esencial en la formación de los adolescentes, contribuyendo a su bienestar emocional y social a lo largo de su vida

Existen numerosos estudios que afirman que un buen manejo y desarrollo de las habilidades sociales ayuda a las personas a resolver y evitar conflictos, manejar situaciones delicadas, tratar cualquier tema desde el respeto y la tolerancia, etc. Como se evidencia en el estudio realizado por Arce (2020) donde se destaca que, si se comienzan a trabajar las habilidades sociales con los adolescentes a edades tempranas, éstos adquirirán unas capacidades que les permitirán reducir el número de conflictos y crear un clima calmado y de respeto en el clima en la clase. Los menores entenderán las reacciones de sus compañeros, sabrán comunicar opiniones y sentimientos, además de aprender a respetar a las personas con las que conviven tanto dentro como fuera de la escuela (Arce Alonso, 2020).

Así mismo, se menciona la relación de las habilidades sociales para la prevención del acoso escolar en distintos textos como en el de la organización CEAPA de España-Madrid, que *“algunos factores que pueden proteger a nuestros hijos e hijas frente al acoso son: Que tengan autoestima, amor propio (respeto y una buena valoración hacia sí mismos), que conozcan sus derechos y que tengan las habilidades sociales necesarias para defenderlos, o para saber pedir ayuda cuando la necesitan, y para esto último, es importante que tengan confianza para contar con sus padres para cualquier cosa que les pase”*. (CEAPA, 2016)

Con todo lo mencionado, el fomento de habilidades sociales en la adolescencia se revela como una estrategia crucial para la prevención de conflictos y el acoso escolar, así como para la creación de entornos educativos más pacíficos y respetuosos. Los estudios indican que los adolescentes que desarrollan estas competencias desde temprana edad no solo están mejor equipados para entender y respetar a los demás, sino que también poseen las herramientas

necesarias para defenderse y buscar apoyo cuando lo necesitan. En consecuencia, promover estas habilidades se convierte en un elemento clave para asegurar un desarrollo emocional y social saludable.

4.10. Las Habilidades Sociales y el acoso escolar: causas y consecuencias

El acoso escolar es un fenómeno complejo que está estrechamente vinculado al desarrollo o la falta de habilidades sociales. Los adolescentes presentan dificultades en el control de impulsos, la intolerancia, y las relaciones problemáticas tanto en el ámbito familiar como social, son algunos de los factores que pueden desencadenar comportamientos agresivos y violentos en los entornos educativos. Estos comportamientos no solo afectan la dinámica escolar, sino que también tienen graves repercusiones en las víctimas, quienes a menudo experimentan una serie de consecuencias emocionales y psicosociales que impactan negativamente su bienestar y rendimiento académico. Es así que entre las principales causas para que se dé este fenómeno se encuentran:

- Problemas para controlar sus impulsos.
- Actitud intolerante, impulsiva y violenta.
- Muestras de autoridad continuas.
- Imposición de sus puntos de vista con el empleo de la fuerza, la violencia y la amenaza.
- Relaciones familiares y sociales problemáticas.
- Pérdida de interés por los estudios. (Expertos en educación, 2023)

Así mismo, este fenómeno conlleva además distintas consecuencias relacionadas a las habilidades sociales, ya que, según la fuente citada anteriormente, la mayoría de las víctimas suelen presentar:

- Pérdida de autoestima.
- Una actitud pasiva ante la vida.
- Sufrir trastornos emocionales y psicosomáticos.
- Probabilidad de padecer depresión, ansiedad o tendencias suicidas.
- Pérdida progresiva de interés por los estudios y descenso de su rendimiento académico, que le lleva al fracaso escolar.

- Aparición de trastornos fóbicos.
- Sentimientos de culpabilidad.
- Cambios en la conducta hacia la introversión, la soledad o la timidez.
- Dificultades para mantener relaciones familiares o sociales.
- Síndrome de estrés postraumático.
- Excusas para no asistir al centro educativo, incluso, inventa enfermedades.
- Ataques de ira. (Expertos en educación, 2023)

La relación entre el acoso escolar y las habilidades sociales destaca la importancia de abordar estas carencias desde la raíz para prevenir y mitigar este fenómeno. Las secuelas en las víctimas, como la pérdida de autoestima, la aparición de trastornos emocionales, y el aislamiento social, subrayan la gravedad del impacto que el acoso puede tener en la vida de un estudiante. Por lo tanto, es esencial promover un desarrollo saludable de habilidades sociales desde temprana edad, no solo para prevenir el acoso, sino también para apoyar a aquellos que han sido afectados, ayudándoles a reconstruir su autoestima y su capacidad de relacionarse de manera positiva con su entorno.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

La siguiente investigación pertenece al área educativa ya que la investigación se llevará a cabo desde estrategias y contenidos educativos con el objetivo de promover el bienestar educativo y social, en este caso desarrollando habilidades sociales para la detención del acoso escolar. Así mismo, se cataloga dentro de esta área ya que *“la psicología educativa se convierte en una clave en el desarrollo equilibrado de una institución educativa. Todos los estudiantes deben ser partícipes de programas de intervención preventiva, de manera que la violencia en la escuela se vea reducida. En un contexto educativo, el psicólogo debe asumir una postura de promoción escolar en la mejora del clima de aula, potenciando el desarrollo de habilidades sociales, la comunicación asertiva, la capacidad de resolver conflictos, entre otras actitudes que puedan sumar para mantener una mejor convivencia”* (Hernández, 2018).

En este sentido, la presente investigación tiene como finalidad buscar resolver problemas mediante una propuesta de actividades con la finalidad de la prevención; en el caso de este trabajo la prevención de probables efectos negativos de los factores de riesgo en la vida de los adolescentes.

5.1 Descripción sistematizada de la PI.

Fase 1: Revisión Bibliográfica

En esta etapa se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la información relacionada con el acoso escolar, enfocándose en cómo las habilidades sociales desempeñaron un papel fundamental en la prevención de este problema durante la adolescencia. Se analizó en detalle qué temas abarcaban estas habilidades, las estrategias más efectivas para exponerlos y las mejores prácticas para su implementación en un entorno educativo. Asimismo, se revisaron y aplicaron diferentes temarios diseñados para abordar el acoso escolar, con el objetivo de proporcionar una formación integral que favoreciera el desarrollo de un ambiente escolar más seguro y respetuoso.

Fase 2: Coordinación con la Institución

En esta fase, se estableció contacto con el director de la Unidad Educativa Nacional 'San Luis' para gestionar la autorización necesaria para llevar a cabo la práctica institucional. Durante esta comunicación, se presentó una solicitud formal y se explicó en detalle el proceso

que se seguiría durante la implementación de la práctica, asegurando que todas las actividades estarían alineadas con los objetivos educativos de la institución.

Posteriormente, el director manifestó su preocupación por varios temas, siendo el acoso escolar el que más destacó en la conversación. Explicó que, aunque en años anteriores se habían implementado programas similares en otras instituciones, estos no habían logrado generar un cambio significativo, ya que el acoso escolar seguía siendo un problema visible dentro de la unidad educativa. Esta situación generaba inquietud en la dirección, que consideraba insuficientes los esfuerzos realizados hasta ese momento para erradicar el problema.

Debido a esto, el director solicitó la creación de un programa actualizado, que estuviera no solo alineado con las necesidades actuales de la institución, sino que también fuera apto para la edad de los estudiantes, abordando el problema del acoso escolar de manera más efectiva y con un enfoque renovado.

Tras esta petición, se procedió a la modificación del programa original para adaptarlo específicamente a las características de la población beneficiaria. Se organizaron varias reuniones con el psicólogo de la unidad educativa para revisar el contenido del programa y ajustar el cronograma de actividades. Una vez finalizados estos ajustes, el Director firmó la **Carta de Autorización** (Anexo 6), formalizando así el permiso para aplicar el programa con los estudiantes de 1º de secundaria. El programa inició oficialmente el 4 de marzo del presente año, marcando el comienzo de un esfuerzo renovado por mejorar el ambiente escolar y reducir los incidentes de acoso.

Fase 3: Contacto con la Población Beneficiaria

Se realizó un primer acercamiento con los adolescentes, lo cual permitió establecer un ambiente de trabajo adecuado, fundamental para la posterior presentación del programa. Una vez logrado un ambiente de confianza, la facilitadora se encargó de presentarse a sí misma y luego expuso el objetivo principal del programa, detallando las normas que regirían las sesiones y las expectativas que se tenían tanto del grupo como de cada uno de los

participantes. Este paso fue esencial para establecer un marco claro y estructurado que guiaría el desarrollo de todas las actividades posteriores.

Para iniciar con las dinámicas de acercamiento (*Rapport*), se utilizó la actividad del "dado". Esta dinámica consistía en lanzar un dado especial, donde cada número correspondía a una pregunta o acción destinada a promover la interacción y el conocimiento mutuo entre los adolescentes. A través de esta actividad, se buscó fomentar la confianza y el compañerismo, creando un ambiente propicio para la participación y el aprendizaje.

Fase 4: Diagnostico

En esta fase, se llevaron a cabo las evaluaciones utilizando los instrumentos previamente seleccionados, con el objetivo de obtener mediciones fiables sobre el conocimiento y las actitudes de los adolescentes. Se respetó cuidadosamente el tiempo y la disponibilidad de cada curso, asegurando que la aplicación de los instrumentos se realizaría de manera eficiente y sin interrumpir las actividades académicas regulares.

Primero, se administró un cuestionario sobre el conocimiento del acoso escolar, diseñado para evaluar la comprensión de los estudiantes respecto a este tema. La aplicación se realizó de manera colectiva en la Unidad Educativa Nacional 'San Luis', destinando un tiempo de 20 minutos para completarlo. Antes de comenzar, se explicó detalladamente la consigna: “Lee las preguntas detenidamente, revisa las opciones de respuesta y encierra en un círculo la que consideres correcta. Algunas preguntas requieren que encierres solo una opción, mientras que otras son de opción múltiple”.

Una vez que la consigna fue clara para todos los estudiantes, se dio inicio al llenado del pre test. Durante el proceso, surgieron numerosas dudas por parte de los estudiantes, especialmente en la elección de las respuestas correctas. Sin embargo, se les indicó que respondieran según su propio conocimiento y criterio, enfatizando que no existían respuestas incorrectas en esta etapa inicial, ya que el objetivo era evaluar su comprensión actual del tema. Esta dinámica permitió obtener una visión más precisa del nivel de conocimiento que los estudiantes poseían sobre el acoso escolar, lo que sería crucial para la posterior implementación del programa de prevención.

Para finalizar esta fase, se aplicó el test de habilidades sociales de Goldstein, que abarca seis áreas clave: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para enfrentar el estrés, y habilidades de planificación. La aplicación de este test se realizó de manera colectiva, con una duración aproximada de 60 minutos.

La consigna para el pre test fue presentada de la siguiente manera: “A continuación, encontrarán un total de 50 ítems numerados en orden correlativo. Es importante que respondan cuidadosamente a cada situación propuesta, teniendo en cuenta que cada ítem debe recibir solo un puntaje. Trabajen con atención, procurando que las puntuaciones asignadas a cada situación reflejen fielmente su comportamiento real”.

Una vez que se explicó la consigna, se presentaron algunas dudas entre los estudiantes, especialmente relacionadas con términos que no comprendían del todo. Sin embargo, estas dudas se pudieron aclarar de manera general, permitiendo que todos los participantes comprendieran correctamente las instrucciones.

La aplicación de ambas pruebas diagnósticas comenzó el 11 de marzo y se completó el 15 de marzo, abarcando los cinco paralelos de 1° de secundaria. Este proceso fue fundamental para evaluar las habilidades sociales de los estudiantes, proporcionando una base sólida para el desarrollo de estrategias educativas enfocadas en fortalecer dichas habilidades y en prevenir el acoso escolar.

Fase 5: Aplicación del Programa

El programa se llevó a cabo según los horarios establecidos por la Unidad Educativa, los cuales fueron acordados en consenso con el psicólogo y el director de la institución. El inicio del programa tuvo lugar el 4 de marzo del presente año, marcando el comienzo de un esfuerzo sistemático para abordar las necesidades identificadas en los estudiantes y culminando en fecha 27 de junio del presente año.

El programa estuvo compuesto por un total de 30 sesiones, durante las cuales se trabajaron seis áreas clave como ser:

Primeras habilidades sociales:

Estas pueden considerarse innatas y propias del proceso de desarrollo de cada individuo; entre ellas se tienen las siguientes:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido

Habilidades sociales avanzadas: Esta clasificación, como su nombre lo indica, se encuentra en un nivel más avanzado y se va desarrollando a medida que el ser humano evoluciona y adquiere cierta capacidad de desarrollarlas; entre ellas se tienen:

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

Habilidades relacionadas con los sentimientos: Este tipo de habilidades están relacionadas con la capacidad de identificar y gestionar, de manera eficaz, tanto nuestros sentimientos como los sentimientos de los demás, entre ellas podemos mencionar:

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado de otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.

- Autorrecompensarse.

Habilidades Alternativas a la Agresión: Esta clasificación corresponde a las actitudes y/o comportamiento adquirido por los adolescentes ante situaciones de agresión a las que se encuentran expuestos en su proceso formativo; se manifiestan de acuerdo a factores tanto internos como externos que se han ido elaborando en su proceso de crecimiento; entre las principales se tienen:

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés: Se ha mencionado en el compendio teórico, que las situaciones relacionadas con el acoso pueden generar entre las involucradas situaciones de estrés que conllevan a la adquisición de cierto tipo de habilidades, entre las que se destacan:

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Afrontar la vergüenza.
- Responder al fracaso.
- Defender a otra persona.

Habilidades de Planificación: Este tipo de habilidades sociales tienen que ver cómo nos proyectamos hacia el futuro creando estrategias para resolver problemas a través de las relaciones con los demás. Dentro de la categoría de habilidades sociales relativas a la planificación, entre ellas se tienen.

- Tomar iniciativas.
- Discernir sobre la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.
- Resolver los problemas según su importancia.
- Tomar una decisión.
- Concentrarse en una tarea.

Estas áreas fueron abordadas con el propósito de dotar a los adolescentes de las herramientas necesarias para su desarrollo personal y social. A lo largo de las sesiones, se implementaron una variedad de actividades y estrategias educativas cuidadosamente diseñadas para fortalecer las habilidades de los estudiantes en cada una de las áreas tratadas. Estas estrategias incluían dinámicas grupales, ejercicios prácticos, y discusiones guiadas, todas orientadas a fomentar la autoconfianza, mejorar las relaciones interpersonales y desarrollar la capacidad de manejar el estrés y la agresión de manera constructiva. El enfoque integral adoptado en estas sesiones no solo buscó mejorar el conocimiento teórico de los estudiantes, sino también aplicar ese conocimiento en situaciones prácticas de la vida diaria, promoviendo un crecimiento personal y social significativo.

Fase 6: Aplicación del Pos test

Una vez finalizado todo el programa, se procedió a aplicar el pos-test con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar, así como las habilidades sociales de los estudiantes de 1º de secundaria. Para ello, se utilizaron nuevamente el cuestionario de conocimiento del acoso escolar y el test de habilidades sociales, con una duración aproximada de entre 70 y 80 minutos.

Durante el desarrollo del llenado de las pruebas, se observaron mínimas dudas por parte de los estudiantes, lo que permitió que muchos de ellos completaran el pos-test en menos tiempo del estimado. Esto indicó una mayor familiaridad con los temas tratados y una comprensión más sólida, lo cual reflejaba el impacto positivo del programa en su formación.

Una vez recogidas todas las pruebas, la practicante procedió a despedirse de los estudiantes, expresando su agradecimiento por el respeto y la disposición mostrada por cada uno de ellos a lo largo de todas las sesiones. Este momento de cierre también sirvió para reforzar el compromiso de los estudiantes con los valores y habilidades trabajados durante el programa, marcando el final de una etapa significativa en su desarrollo educativo y personal.

Fase 7: Redacción del Informe Final

En esta fase, se llevó a cabo la interpretación detallada de los datos obtenidos a partir de los resultados del pre test y el pos test aplicado a los estudiantes de 1° de secundaria de la Unidad Educativa Nacional San Luis. Este análisis permitió comparar el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar y las habilidades sociales antes y después de la implementación del programa.

Se utilizaron diversas técnicas de análisis estadístico para evaluar los cambios en el desempeño de los estudiantes, lo que permitió identificar mejoras, áreas de fortaleza, y aspectos que aún requerían mayor atención. Los resultados obtenidos brindaron una visión clara del impacto del programa, reflejando tanto los avances individuales como colectivos de los estudiantes, y proporcionando una base sólida para futuras intervenciones educativas en la institución.

5.2 Características de la población beneficiaria

Es importante mencionar que, para el presente trabajo, la población estuvo constituida por los estudiantes de 1ro de secundaria del Colegio Nacional “San Luis” de la ciudad de Tarija, que oscilan entre los 12 a 14 años de edad haciendo un total de 175 estudiantes. Con el propósito de ayudar a mejorar el relacionamiento interpersonal en el entorno de sus habilidades sociales que cada adolescente presenta para la detención del acoso escolar

5.3 Métodos, técnicas, instrumentos y materiales implementados en la PI

5.3.1 Métodos

5.3.1.1. Método Teórico: El método teórico en este programa se enfocó en proporcionar a los estudiantes un marco conceptual sólido sobre el acoso escolar y las habilidades sociales,

se empleó como base para el análisis y comprensión de temas complejos, permitiendo que los adolescentes comprendieran los fundamentos teóricos de las conductas prosociales, la resolución de conflictos y el manejo de emociones.

5.3.1.2. Método Activo Participativo: Promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.3.1.3. Método Expositivo: Este método está centrado básicamente en la comunicación unidireccional del facilitador con el adolescente. La facilitadora enseñó mostrando los contenidos a aprender, exponiéndolo para que los adolescentes los aprendan mediante la escucha atenta y la toma de notas.

5.3.1.4. Métodos Presenciales: La aplicación de este método en el área educativa implica la interacción de cuatro variables: La facilitadora y el alumno, la tecnología y el medio ambiente. Al utilizar esta estrategia en la ejecución del programa de intervención se facilitó el manejo de la información y la aplicación de nuevos métodos pedagógicos.

5.3.1.5. Método Empírico: El método empírico se utilizó para evaluar y observar directamente el comportamiento y progreso de los estudiantes en situaciones reales de aprendizaje, a través de la observación directa de las actividades lúdicas y recreativas, se recopiló información sobre la manera en que los adolescentes aplicaban las habilidades sociales y gestionaban sus emociones en escenarios interactivos. Además, el post-test funcionó como una herramienta empírica que permitió evaluar los cambios significativos en el nivel de comprensión y habilidades sociales adquiridas, evidenciando la efectividad del programa mediante datos concretos.

5.3.2. Técnicas

Las técnicas seleccionadas para el presente trabajo fueron las siguientes:

5.3.2.1 Técnicas grupales

Denominado así a un conjunto de medios y procedimientos, que, aplicados en una situación de grupo, sirven para lograr un doble objetivo: productividad y gratificación grupal. Dicho, en otros términos, el uso de técnicas grupales sirve para facilitar y estimular la acción del grupo en cuanto al conjunto de personas (lograr gratificación) y para que el grupo alcance

los objetivos y las metas que se han propuesto de la manera más eficaz posible (lograr productividad grupal). (Universidad Autónoma del estado de Morelos, 2020)

5.3.2.2 Técnica expositiva

La técnica expositiva hace referencia a la exposición de un tema, hecho por un experto ante un grupo, puede ser usada para lograr objetivos relacionados con el aprendizaje de exposiciones de cualquier tema, con introducción motivante y conclusiones contundentes. (Universidad Autónoma del estado de Morelos, 2020)

5.3.2.3 Técnica trabajo de grupo

Se forma con un número reducido de participantes la enseñanza basada en el trabajo de grupo puede efectuarse según diferentes enfoques, la naturaleza de los objetivos, un procedimiento adecuado para objetivos cognoscitivos. (Universidad Autónoma del estado de Morelos, 2020)

5.3.2.4 Técnica lección

El instructor presenta un tema ante un grupo de participantes. El método consiste de introducción, sensibilización, consolidación, síntesis y regulación. Se relaciona lo que se ha aprendido con lo anteriormente adquirido. Se aplica resolución de problemas. (Universidad Autónoma del estado de Morelos, 2020)

5.3.3. Instrumentos

5.3.3.1 Escala de habilidades sociales de Arnold Goldstein & Col.

Nombre: Arnold GOLDSTEIN et al.

Año: 1978

Aplicación: Individual y colectivo

Tiempo: 15 a 20 minutos aproximadamente

Edad: 12 años en adelante

Traducción: Rosa Vásquez (1983)

Traducción y adaptación: Antonio Tomas (1994-95)

Objetivo del instrumento: Permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades sociales de un sujeto que tiene como por objetivo el de: determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales.

Descripción del Instrumento: Esta escala fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendían la descripción de seis tipos de habilidades: Primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de Planificación. La escala de habilidades sociales de Goldstein, es una prueba optativa, que puede ser aplicado tanto en forma individual como grupal, pudiendo incluso en algunos casos ser auto administrativa. Está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones.

Material de Aplicación: La escala de evaluación de habilidades sociales (EEHS) está formada por un cuadernillo, en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala. Se procede a la administración de la prueba cuando el/los sujeto/s se encuentren descansados y en disposición favorable a su cumplimiento. Si la administración forma parte de una evaluación individual, se sugiere elegir el momento en que este asegurado la ausencia de estrés emocional y fatiga del sujeto. En los casos en que la persona se encuentre en una situación de estrés o fatiga, o no se encuentre dispuesta a colaborar, se aconseja posponer su administración hasta lograr una mayor disposición, ya que, en caso contrario, las respuestas no serán indicativas del estilo habitual del adolescente, si no que se encontraran sesgadas a causa de este trastorno. Los adolescentes permanecerán sentados de manera que se encuentren cómodos.

Además, en el caso de aplicación colectiva, se procurará evitar que la excesiva proximidad entre ellos pueda influir en sus respuestas. Para evitarlo se las dispondrá con suficiente distancia unas y otras.

Instrucciones: Las instrucciones que se imparten al evaluado son:

“El presente cuestionario tiene por finalidad conocer cómo te desenvuelves en distintas situaciones y que tipo de conductas desarrollas para enfrentar dichas situaciones. En este cuestionario además de sus datos personales, encontrara una lista de habilidades que pueden poseerse en mayor o menor grado. En cada uno de ellos existen 5 posibilidades de responder para que pueda valorar el empleo (o utilización) de cada habilidad utiliza el siguiente código.

Procedimiento de aplicación y calificación: El cuestionario de habilidades sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, las cuales se presentan en una escala graduada de 1 a 5 de la siguiente manera.

1.= Cuando es nunca. (Nunca usa la habilidad)

2.= Cuando es Muy pocas veces (Rara vez)

3.= Cuando es Alguna Vez

4.= Cuando es A menudo

5.= Cuando es Siempre o casi siempre

La evaluadora leerá en voz alta las instrucciones que aparecen en el cuadernillo y ofrecerá a los evaluados las explicaciones que soliciten, respecto a las instrucciones, no así en cuanto a los contenidos de cada elemento.

“A continuación encontrarán un total de 50 ítems enumerados en el orden correlativo”.

Se enfatiza en cuanto a la necesidad que contesten todos los aparatos poniendo especial cuidado en el puntaje que le brinde a cada situación. Se les insistirá en que deben leer detenidamente cada frase y procurar contestar el significado escrito de la misma.

“Tenga cuidado de responder a cada situación propuesta, considerando que en cada ítem no puede tener más que un solo puntaje”.

“Trabaje con cuidado, procurando que las puntuaciones que asigne a cada situación sea un fiel reflejo de su comportamiento”.

Puntuación: La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado competente o deficiente en que usa las habilidades sociales comprendidas en la lista de chequeo, el cual está indicando un valor cuantitativo. La puntuación máxima a obtener en un ítem es de 5 y el valor mínimo es de 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas del uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala.

- 1) El puntaje obtenido en el ítem, el cual va de 1 a 5 nos permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es. Las puntuaciones 1 y 2 indican, en general, un déficit en la habilidad.
- 2) El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área especificada se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.
- 3) El puntaje total, que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5, es como mínimo 50 y como máximo de 250 puntos. Este tipo de puntaje nos sirve como indicador de objetivo del éxito o progreso del programa de tratamiento conductual, al aplicarse la prueba a manera de re- test luego del tratamiento.

Área Ítems

Grupo I: Primeras habilidades sociales 1-8

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas 9-14

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos 15-21

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión 22-30

Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés 31-42

Grupo VI: Habilidades de Planificación 43-50

Normas Interpretativas: Los resultados individuales y su interpretación serán fácilmente apreciados mediante la hoja de perfil de la lista de chequeo de habilidades sociales. Se trata de un enfoque gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis,

señalarlos en el cuadro del perfil y luego de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajo (eneatipos 1,2 y 3) así como de los niveles medios (eneatipos 4,5 y 6) y de los niveles altos (eneatipos 7, 8 y 9) para cada escala o área del cuestionario y para el puntaje total, esta consignada de manera clara en la línea superior de la tabla de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatipo 1: Deficiente nivel de habilidades sociales

Eneatipo 2 y 3: Bajo nivel de Habilidades sociales

Eneatipo 4,5 y 6: Normal nivel de habilidades sociales

Eneatipo 7 y 8: Normal nivel de habilidades sociales

Eneatipo 9: Excelente nivel de habilidades sociales

Categoría por Puntajes Eneatipos y percentiles

CATEGORIA	Puntaje Directo	Eneatipo	Percentil
Excelente Nivel	205 a+	9	75 a+
Buen Nivel	157 a 204	7 y 8	58 a 74
Nivel Normal	78 a 156	4,5,6	43 a 57
Bajo Nivel	26 a 77	2 y 3	26 a 42
Deficiente Nivel	0 a 25	1	0 a 25

Distribución de las Habilidades Sociales por tipos:

- Habilidades Sociales Básicas: 8 ítems (del 1 al 8). Puntaje Máximo 32 pts 2.
- Habilidades Sociales Avanzadas: 6 ítems (Del 9 al 14). Puntaje Máximo 24 pts 3.
- Habilidades Relacionadas con los sentimientos: 7 ítems (Del 15 al 21) Puntaje Máximo 28 pts 4.
- Habilidades Alternativas a la agresión: 9 ítems (Del 22 al 30). Puntaje Máximo 36 pts 5.
- Habilidades para hacer frente al Estrés: 12 ítems (Del 31 al 42) puntaje máximo 48 pts 6.
- Habilidades de planificación: 8 ítems (Del 43 al 50). Puntaje Máximo 32 pts.

Validez: Tomas, A (1995), al realizar el análisis de ítems de la lista de chequeo de Habilidades Sociales halló correlaciones significativas ($p < .05, .01$ y $.001$), quedando el

instrumento intacto, es decir, con todos sus ítems completos ya que no hubo necesidad de eliminar alguno. Asimismo, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala total de Habilidades Sociales, es decir, todas contribuyen de una manera altamente significativa a la medición de las Habilidades Sociales. Por su parte, la prueba test-retest fue calculada mediante el coeficiente de correlación producto – momento de Pearson, obteniéndose una “ r ”= 0.6137 y una “ t ”= 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re – test fue de 4 meses. Con propósitos, de consistencia interna, obteniéndose Alpha total “ rtt ”= 0.9244.

Finalmente, todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

Según este autor, estas conductas son aprendidas fácilmente, facilitan la relación con los otros la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y la resolución de problemas.

5.3.3.2 Instrumento de elaboración propia

Objetivo del instrumento: El objetivo de este instrumento es identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre la problemática del acoso escolar, abarcando desde su concepto hasta su tipificación, y reconociendo los principales actores involucrados y el contexto en el que se desarrolla.

Descripción del Instrumento: El instrumento consta de un total de 10 preguntas. Las primeras tres son de opción múltiple, cada una con una sola respuesta correcta. Las siguientes siete preguntas son de múltiple elección, permitiendo seleccionar más de una opción correcta. Todas las preguntas están diseñadas para evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre el acoso escolar. El instrumento fue elaborado de manera propia y validado por la licenciada Adriana Hualampa y el licenciado Eliezer Guevara.

Normas interpretativas: La calificación del instrumento se basa en cuantificar las respuestas correctas proporcionadas por los estudiantes. Los resultados se clasificarán según una escala predefinida, que permitirá determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre el acoso escolar:

PUNTAJE	NIVEL
18 - 23	Alto
9 - 17	Medio
0 - 8	Bajo

5.3.3.3 Resumen del Programa

La propuesta del programa se elaboró a partir de una revisión exhaustiva de múltiples fuentes, incluyendo programas de intervención previamente desarrollados, investigaciones académicas, recursos disponibles en páginas web especializadas, y videos que presentan dinámicas y actividades dirigidas a adolescentes. Cada una de estas fuentes fue cuidadosamente analizada y adaptada para asegurar que las actividades propuestas se alinearan con los objetivos específicos de cada sesión, así como con las necesidades y características de los estudiantes de 1° de secundaria.

El programa está compuesto por 30 sesiones, cada una de las cuales tiene una duración de 90 minutos. Cada sesión se estructuró para comenzar con una fase teórica, donde se presentaban conceptos clave relacionados con la temática de la sesión. Esta fase tenía como objetivo proporcionar a los estudiantes una base sólida de conocimiento antes de pasar a la parte práctica. La segunda parte de cada sesión estaba dedicada a actividades prácticas, diseñadas para consolidar el aprendizaje a través de ejercicios tanto individuales como grupales. Estas actividades no solo fomentaban la comprensión de los conceptos teóricos, sino que también promovían la aplicación de habilidades sociales en contextos reales y simulados.

A continuación, se presenta un resumen detallado del "Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales para la Prevención del Acoso Escolar", diseñado específicamente para los estudiantes de 1° de secundaria de la Unidad Educativa Nacional "San Luis". Los temas abordados en este programa se seleccionaron con base en el instrumento de evaluación del test de Habilidades Sociales de Goldstein, el cual identifica y clasifica habilidades sociales en seis áreas fundamentales las cuales son (Habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación). Cada sesión

se estructuró en torno a estas áreas, asegurando un enfoque integral y progresivo en el desarrollo de competencias necesarias para la prevención del acoso escolar y la promoción de un ambiente escolar positivo y seguro.

Cuadro 1. Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales para la Prevención del Acoso Escolar

Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales para la Prevención del Acoso Escolar		
1ro de Secundaria		
ÁREA	OBJETIVO	SESIÓN
<i>Presentación</i>	Crear un rapport con los y las estudiantes, presentando el programa y el objetivo del mismo.	<i>SESIÓN 1:</i> Abriendo espacios.
<i>Aplicación del Pre Test</i>	Recoger datos sobre los conocimientos previos a la aplicación del programa	<i>SESIÓN 2:</i> Evaluando.
ÁREA: HABILIDADES SOCIALES BASICAS	Generar conocimientos sobre el Acoso Escolar.	<i>SESIÓN 3:</i> Iniciando • Actividad 1: Introducción al tema “El acoso escolar” • Actividad 2: Construimos nuestro propio concepto.
	Identificar y comprender los roles y responsabilidades de los diferentes actores involucrados en situaciones de acoso escolar, promoviendo la conciencia sobre cómo cada individuo puede contribuir tanto positivamente, como negativamente a la dinámica del acoso escolar.	<i>SESIÓN 4: Actores del acoso escolar</i> • Actividad 1: Características de los actores del acoso escolar • Actividad 2: Elaboramos un cuento.
	El objetivo de esta sesión es que los estudiantes identifiquen y comprendan los diferentes tipos de acoso escolar, como el acoso verbal, acoso físico directo, acoso físico indirecto, acoso psicológico y acoso cibernético.	<i>SESIÓN 5: ¿Cuáles son los tipos de acoso escolar?</i> • Actividad 1: Tipos de acoso escolar • Actividad 2: Representamos el acoso escolar.
	Fomentar un ambiente de respeto y empatía en el aula, promoviendo normas de convivencia que prevengan el acoso escolar y fortalezcan la cohesión grupal.	<i>SESIÓN 6:</i> Una convivencia positiva • Actividad 1: Normas de convivencia.

ÁREA: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	Fomentar el orden y la disciplina en el aula, asegurando un entorno propicio para el aprendizaje y la convivencia armoniosa.	SESIÓN 7: Fortaleciendo mis normas • Actividad 1: Revisión de normas.
	Desarrollar el compañerismo y confianza entre los estudiantes.	SESIÓN 8: Respeto los gustos de los Demás • Actividad 1: “Esto compartimos: esto no”
	El objetivo principal es que los adolescentes comprendan e internalicen el significado profundo de la empatía como una herramienta poderosa para prevenir el acoso escolar.	SESIÓN 9: Sembrando empatía • Actividad 1: ¿Qué es la empatía?
	El objetivo principal de esta dinámica es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la empatía en la prevención del acoso escolar, promoviendo la reflexión y el entendimiento de las emociones y perspectivas de los demás.	SESIÓN 10: Construyendo empatía • Actividad 1: Muro de la empatía
	Lograr que los estudiantes reconozcan el significado e importancia de pedir ayuda en situaciones difíciles.	SESIÓN 11: Ecos de apoyo: Juntos contra el Acoso Escolar • Actividad 1: Juego de Roles “Pido una ayuda”
	El objetivo de esta sesión fue ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de establecer y respetar límites personales como una herramienta para la prevención del acoso escolar, promoviendo la confianza y el respeto mutuo en el entorno escolar. Materiales:	SESIÓN 12: Fortaleza personal • Actividad 1: Aprendiendo a poner límites.
	Reconocer el significado del error y las disculpas, así como, desarrollar un compromiso personal contra el acoso escolar.	SESIÓN 13: Mi compromiso contra el acoso escolar • Actividad 1: El error y las disculpas.
	Establecer y promover normas de convivencia en el aula que fomenten el respeto y la	

	prevención del acoso escolar, creando un entorno seguro y acogedor para todos los estudiantes.	SESIÓN 14: Código de convivencia Actividad 1: Dinámica del "Dado de convivencia"
ÁREA: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	Comprender y gestionar las emociones propias y ajenas para prevenir el acoso escolar, fomentando un ambiente de empatía y respeto en el aula.	SESIÓN 15: Valído mis emociones - Actividad 1: ¿Que son las emociones? - Actividad 2: Lluvia de ideas sobre la gestión de emociones.
	Comprender y reconocer las emociones de los demás para prevenir el acoso escolar y fomentar un ambiente de empatía y respeto en el aula.	SESIÓN 16: Siento Luego Pienso Actividad 1: Lluvia de ideas sobre el reconocimiento de emociones
	Desarrollar en los estudiantes el interés por sus compañeros y promover comentarios positivos como parte de la prevención del acoso escolar.	SESIÓN 17: Expresión y aceptación positiva Actividad 1: Comentarios positivos.
ÁREA: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	Capacitar a los estudiantes en el reconocimiento y manejo constructivo de la ira para prevenir situaciones de acoso escolar y promover un ambiente de respeto y seguridad.	SESIÓN 19: La Ira Actividad 1: Identifico y reflexiono ante situaciones que me dan ira.
	Desarrollar habilidades de negociación entre los estudiantes para fomentar la resolución pacífica de conflictos y prevenir situaciones de acoso escolar.	SESIÓN 20: Encontrar soluciones Actividad 1: ¿Cómo lo resolverías?
	Fomentar el desarrollo de pensamientos positivos y saludables entre los estudiantes para fortalecer su bienestar emocional y prevenir situaciones de acoso escolar.	SESIÓN 21: “Pensamientos saludables para un entorno escolar positivo” Actividad 1: Logro pensamientos saludables.
	Que las y los estudiantes reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo;	SESIÓN 22: Quiénes somos, cómo somos y qué merecemos

	recordando vivencias de afecto de sus seres queridos.	Actividad 1: “Mi momento más feliz”.
ÁREA: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	Ayudar a los estudiantes a identificar los síntomas del estrés.	SESIÓN 23: Una Vida equilibrada Actividad I: El Estrés y sus síntomas.
	Aprender estrategias para manejar los síntomas de estrés de manera efectiva, promoviendo así un ambiente escolar más seguro y respetuoso.	SESIÓN 24: "Mi plan anti-estrés" Actividad I: Estrategias de manejo del estrés.
	Desarrollar habilidades en los estudiantes para identificar y manejar el estrés en situaciones de acoso escolar, promoviendo así un ambiente escolar más seguro y respetuoso.	SESIÓN 25: Una mente tranquila Actividad 1: Manejo del estrés en situación de acoso escolar.
	Enseñar a los estudiantes técnicos de asertividad para manejar el estrés, con el fin de prevenir el acoso escolar y fomentar un ambiente respetuoso y seguro en el aula.	SESIÓN 26: Comunicación Asertiva. Actividad 1: Técnica de asertividad
ÁREA: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	Los estudiantes identificarán y practicarán estrategias de planificación y organización en el curso para prevenir el acoso escolar, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración.	SESIÓN 27: Planificación Actividad 1: Concepto de planificación
	Los estudiantes imaginarán y describirán su "salón ideal", identificando características y comportamientos que contribuyan a un ambiente escolar respetuoso y libre de acoso.	SESIÓN 28: “Proponiendo un ambiente seguro” Actividad 1: Mi salón ideal
	Fomentar entre los estudiantes la importancia de construir relaciones de confianza y apoyo mutuo para prevenir situaciones de acoso escolar.	SESIÓN 29: “Círculo de confianza” Actividad 1: Construcción de un entorno de confianza.
<i>Aplicación del Pos Test</i>	Aplicar las pruebas para la selección de datos.	SESIÓN 30: Evaluación Actividad: Pos test

5.4. Contraparte institucional

La Unidad Educativa Nacional “San Luis” se comprometió a proporcionar los ambientes correspondientes y el espacio necesario para la aplicación del instrumento de evaluación. Además, otorgó el permiso para trabajar directamente con los estudiantes durante el proceso de recolección de datos. Este apoyo institucional fue fundamental para asegurar la correcta implementación del instrumento y garantizar un entorno adecuado para que los estudiantes puedan responder de manera efectiva y sin distracciones. La colaboración de la unidad educativa también incluye la coordinación con los docentes y el personal administrativo para facilitar el acceso a los estudiantes y asegurar que el proceso se lleve a cabo de manera organizada y respetuosa con el tiempo y las actividades académicas de la institución.

5.5 Cronograma

Actividad	Gestión 2023					Gestión 2024									
	JUN	AGO	SEP	OCT	NOV	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Definición del tema															
Título, introducción, planteamiento y justificación															
Diseño teórico y revisión bibliográfica															
Tipificación de la muestra															
Técnicas e instrumentos															
Cronograma Bibliografía y anexos															
Presentación del perfil completo															
Revisión del perfil															
Implementación del programa															
Evaluación															
Redacción del informe final															

CAPÍTULO VI

**RESULTADOS, PRESENTACION Y
SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE
INTERVENCIÓN INFORME TÉCNICO DE LA
INSTITUCIÓN**

En este capítulo se presentan y sistematizan los resultados obtenidos a partir del proceso de intervención llevado a cabo en la Unidad Educativa Nacional “San Luis”, enfocado en el desarrollo de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar en adolescentes. A través de un análisis riguroso y detallado, se examinan los datos recolectados durante las distintas fases del proyecto, permitiendo una evaluación exhaustiva de los impactos y logros alcanzados. Se ofrecen, además, gráficos y tablas que ilustran los hallazgos clave, facilitando una comprensión clara y precisa de los efectos de las estrategias implementadas. Este análisis no solo permite valorar la eficacia de las intervenciones, sino que también proporciona una base sólida para futuras acciones y mejoras en la práctica institucional, contribuyendo así al objetivo de crear un ambiente escolar más seguro y positivo.

6.1 Tablas de descripción de la población

Cuadro 2. Sexo y curso de los participantes de la práctica

Curso			Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Primero A	36	20,6	Femenino	56	32,0
Primero B	34	19,4			
Primero C	35	20,0			
Primero D	35	20,0	Masculino	119	68,0
Primero E	35	20,0			
Total	175	100,0	Total	175	100,0

En el presente cuadro se evidencian las características sociodemográficas de los participantes de la práctica, donde los datos indican que la mayoría de los participantes son del sexo masculino, representando el 68% del total, mientras que las mujeres constituyen el 32%.

Así mismo, en cuanto a la distribución de los participantes según sus cursos revela una distribución relativamente equitativa entre los diferentes grupos, ya que la mayoría de los cursos tienen una representación similar, con una ligera variación en el número de participantes.

Se evidencia así que la distribución de los participantes es bastante uniforme, lo que indica que el reclutamiento y la participación de estudiantes para esta práctica se llevaron a cabo de

manera equitativa entre los diferentes cursos de primero. Esto con el fin de asegurar que ningún curso tenga una representación desproporcionada.

6.2 Tablas referidas al objetivo específico 1

- Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de habilidades sociales y el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar, a través de un Pre test.

Cuadro 3. Nivel de Conocimiento sobre la temática del acoso escolar

Nivel de Conocimiento			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	64	36,6
	Medio	83	47,4
	Alto	28	16,0
	Total	175	100,0

Los resultados del cuadro evidencian que más de la mitad de los participantes presentan un conocimiento limitado sobre la temática del acoso escolar ya que el 36,6% posee un nivel de conocimiento bajo, el 47,7% un nivel medio, y tan solo el 16% de los estudiantes cuenta con un nivel alto, lo que deja en evidencia la falta de conocimiento y de comprensión sobre esta problemática que afecta cada vez más a los estudiantes de nivel escolar.

Este desconocimiento no es un fenómeno aislado, sino que se refleja a nivel nacional. Un estudio realizado en La Paz confirma esta tendencia, indicando que *“Los niños de quinto de primaria de la unidad educativa Los Andes Mañana cuentan con conocimiento general, aunque poco preciso de las características que constituyen a las prácticas de bullying”* (Flores Ccuaquira, 2017, pág. 54).

En contraste, la situación es diferente en otros países del continente. Un estudio similar realizado en Colombia muestra una comprensión más profunda del fenómeno, señalando que *“Se evidenció como los participantes reconocen cuales son los motivos, las reacciones frente a este fenómeno, las consecuencias y los sitios más frecuentes donde se realiza; enuncian*

como este aspecto genera violencia y dificulta la convivencia en paz de los niños, niñas y adolescentes en los colegios” (Alvarado Romero, 2021, pág. 248). Esta comparación evidencia una brecha significativa en el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar entre estudiantes de diferentes países de la región, lo que resalta la importancia de abordar este tema en el ámbito local.

Cuadro 4. Nivel de desarrollo de Habilidades Sociales

NIVEL GENERAL DE HABILIDADES SOCIALES			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	23	13,5
	Bajo nivel de habilidades	49	28,0
	Normal nivel de habilidades	45	25,7
	Buen nivel de habilidades	38	19,6
	Excelente nivel de habilidades	20	10,2
	Total	175	100,0

Los datos presentes en el cuadro muestran que una mayoría significativa de los estudiantes presenta habilidades sociales que varían desde un nivel normal hasta un nivel bajo, ya que el 13,5% de los estudiantes tienen un nivel deficiente, el 28% un nivel bajo, y un 25,7% un nivel normal. Quedando así solo el 19,6% de estudiantes con un buen nivel de habilidades sociales, y un 10,2% con un nivel alto de desarrollo de las mismas. Estos resultados resultan preocupantes, ya que la importancia de las habilidades sociales radica en su papel fundamental en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y en la resolución de problemas socioemocionales, como afirma Goldstein (1989) citado por Vera Pomez (2015, pág. 21) las habilidades sociales comprenden un conjunto diverso de capacidades necesarias para las interacciones interpersonales efectivas, desde las actividades más básicas hasta las más complejas e instrumentales.

Los datos obtenidos resultan alarmantes, pues revelan una brecha significativa en el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes. Esta deficiencia es evidente cuando se compara con los niveles reportados a nivel nacional, por ejemplo, un estudio realizado en el departamento de La Paz indica que el 60% de los estudiantes evaluados poseen una buena

capacidad en sus habilidades (Marin Sánchez, 2019, pág. 100), lo que resalta la necesidad de reforzar estas capacidades en los estudiantes de la presente muestra, subrayando así la necesidad de implementar programas educativos y de intervención que aborden el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes.

Cuadro 5. Nivel de desarrollo de Habilidades Sociales Básicas o Primeras habilidades

HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	33	18,9
	Bajo nivel de habilidades	59	33,7
	Normal nivel de habilidades	63	36,0
	Buen nivel de habilidades	12	6,8
	Excelente nivel de habilidades	8	4,6
	Total	175	100,0

El análisis de los datos referentes a las habilidades sociales básicas, también conocidas como primeras habilidades sociales, revela una situación preocupante en el desarrollo de estas capacidades entre los estudiantes ya que más de la mitad de los mismos presentan este tipo de habilidad en un nivel de desarrollo que va desde normal a deficiente, desglosándose de la siguiente manera: el 18.9% de los estudiantes tienen un nivel deficiente de habilidades sociales básicas, el 33.7% presentan un nivel bajo, el 36.0% poseen un nivel normal, tan solo el 6.8% cuentan con un buen nivel de habilidades sociales básicas y solo el 4.6% alcanzan un nivel excelente en estas habilidades.

Las habilidades sociales básicas incluyen destrezas fundamentales como escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer, presentarse, presentar a otras personas, tener empatía y dialogar. Según Goldstein y Sprafkin (1980), estas habilidades son esenciales para la interacción social efectiva, y los adolescentes suelen aprenderlas con mayor facilidad, ya que son un requisito previo para desarrollar otras habilidades más complejas. Saber escuchar, en particular, es una habilidad fundamental que implica escuchar con compasión y cuidado, entender lo que la otra persona trata de comunicar y transmitir que se ha recibido el mensaje (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 73).

Los datos obtenidos en esta categoría son alarmantes, ya que una proporción significativa de estudiantes se encuentra en niveles deficientes o bajos de habilidades sociales básicas. Al comparar estos resultados con los obtenidos en el departamento de La Paz, donde el 52% de los estudiantes muestran una buena capacidad en estas habilidades (Marín Sánchez, 2019), se destaca una brecha considerable en el desarrollo de estas competencias fundamentales. Las primeras habilidades sociales, como prestar atención, iniciar y mantener conversaciones, expresar agradecimiento y presentar a otras personas, son cruciales para la integración social y el bienestar emocional de los estudiantes.

Los resultados evidencian la necesidad urgente de intervenir en el desarrollo de habilidades sociales básicas entre los estudiantes, ya que abordar estas deficiencias contribuirá no solo a mejorar las interacciones interpersonales, sino también al desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar desafíos sociales y emocionales en sus vidas cotidianas y para reducir la probabilidad de la aparición de conductas violentas en el entorno escolar.

Cuadro 6. Nivel de desarrollo de Habilidades Sociales Avanzadas

HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de habilidades	21	12,0
	Bajo nivel de habilidades	73	41,7
	Normal nivel de habilidades	54	27,7
	Buen nivel de habilidades	18	10,4
	Excelente nivel de habilidades	9	5,2
	Total	175	100,0

En el presente cuadro se muestra el nivel de habilidades sociales avanzadas de los estudiantes, revelando así una distribución diversa en cuanto a la capacidad de los estudiantes para interactuar de manera efectiva y responsable en entornos sociales. Por un lado, el 12.0% de los estudiantes presentan un nivel deficiente de habilidades sociales avanzadas, el 41.7% tienen un nivel bajo, el 27.7% poseen un nivel normal, solo el 10.4% alcanzan un buen nivel de habilidades, y tan solo el 5.2% demuestran un nivel excelente en estas habilidades.

Las habilidades sociales avanzadas son esenciales para la interacción social efectiva y comprenden competencias como pedir ayuda, participar activamente, dar y seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás y expresar opiniones. Estas habilidades también implican la capacidad de reconocer errores propios, lo cual es crucial para un desarrollo personal y social saludable. Según Goldstein y Sprafkin (1980), estas habilidades dotan al individuo de responsabilidad y la capacidad de ser cortés y ayudar a los demás (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 73).

El análisis de los datos muestra que una gran parte de los estudiantes se encuentra en niveles bajos o deficientes de habilidades sociales avanzadas, con un 53.7% combinando niveles deficientes y bajos. Solo el 15.6% de los estudiantes alcanza niveles buenos o excelentes en estas habilidades, lo cual indica una necesidad significativa de mejorar estas competencias en la población estudiantil.

Así mismo, comparando estos resultados con otros estudios a nivel nacional se encuentra que en el estudio de Marin Sánchez (2019) se señala que el 43% de los estudiantes en otro contexto muestra una buena capacidad en habilidades sociales avanzadas, lo cual es considerablemente más alto que el porcentaje observado en este trabajo. Esto sugiere que existen oportunidades para mejorar la enseñanza y el desarrollo de estas habilidades en la población estudiada, ya que las habilidades avanzadas son críticas para la integración social y el éxito académico. Fomentar estas competencias no solo contribuirá al desarrollo personal de los estudiantes, sino que también mejorará la dinámica social y emocional dentro del entorno escolar

Cuadro 7. Nivel de desarrollo de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	19	10,8
	Bajo nivel de habilidades	61	34,9
	Normal nivel de habilidades	52	29,7
	Buen nivel de habilidades	29	16,6
	Excelente nivel de habilidades	14	8,0
	Total	175	100,0

El análisis de los resultados sobre las habilidades relacionadas con los sentimientos evidenciados en el presente cuadro muestra una diversidad significativa en el nivel de desarrollo de estas competencias emocionales entre los estudiantes ya que un 10.8% de ellos presentan un nivel deficiente de habilidades, el 34.9% tienen un nivel bajo, el 29.7% poseen un nivel normal, un 16.6% alcanzan un buen nivel de habilidades, y el 18.0% demuestran un nivel excelente en estas habilidades.

Esto evidencia que una parte considerable de los estudiantes, 34.9%, tiene un nivel bajo en estas habilidades, mientras que solo el 16.6% y el 18.0% alcanzan niveles buenos y excelentes, respectivamente. Lo que sugiere que, aunque algunos estudiantes han desarrollado estas competencias de manera efectiva, una proporción significativa aún necesita apoyo para mejorar su manejo emocional y sus interacciones sociales.

Esta categoría de habilidades es fundamental para la estabilidad emocional y la interacción social saludable, ya que incluye competencias como conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado, resolver el miedo, y ponerse en el lugar del otro. Según Goldstein y Sprafkin (1980), estas habilidades permiten a una persona influir en los demás de manera positiva, siendo emocionalmente estable y capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Además, estas habilidades permiten la expresión adecuada y respetuosa de sentimientos negativos, como la ira o el disgusto.

Por otro lado, comparando estos resultados con otros estudios similares se encuentra un estudio realizado en La Paz que destaca que solo el 47% de los estudiantes de esa población muestran una buena capacidad en las habilidades relacionadas con los sentimientos, lo que indica que menos de la mitad de la población estudiada es emocionalmente estable y capaz de expresar sus sentimientos de manera adecuada (Marín Sánchez, 2019). En comparación con estos resultados, la población estudiada en el presente análisis muestra una distribución más equitativa entre los diferentes niveles de habilidades, aunque todavía hay margen para mejoras significativas.

Esto indica que desarrollar estas competencias no solo contribuirá al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también mejorará su capacidad para interactuar de manera constructiva con los demás.

Cuadro 8. Nivel de desarrollo de Habilidades Alternativas a la Agresión

HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	22	12,6
	Bajo nivel de habilidades	85	48,6
	Normal nivel de habilidades	54	30,8
	Buen nivel de habilidades	12	6,8
	Excelente nivel de habilidades	2	1,2
	Total	175	100,0

El análisis de los resultados sobre las habilidades alternativas a la agresión evidenciado en el presente cuadro muestra cómo los estudiantes manejan conflictos y relaciones grupales, donde el 12.6% de los estudiantes tienen un nivel deficiente en habilidades alternativas a la agresión, el 48.6% presentan un bajo nivel de habilidades, el 30.8% poseen un nivel normal, el 6.8% alcanzan un buen nivel de habilidades, y tan solo el 1.2% demuestran un nivel excelente.

Estos datos se traducen en que una gran mayoría de los estudiantes, 48.6%, tiene un nivel bajo en estas habilidades, mientras que solo el 6.8% y el 1.2% alcanzan niveles buenos y excelentes, respectivamente, lo cual indica que, aunque una parte significativa de los estudiantes posee habilidades básicas para manejar conflictos, hay un área considerable para mejorar el desarrollo de estas competencias.

Datos que resultan preocupantes, ya que las habilidades alternativas a la agresión son cruciales para prevenir comportamientos violentos y promover una convivencia pacífica. Estas habilidades incluyen la capacidad de manejar emociones, evitar conflictos, ser asertivo, pedir permiso, compartir, ayudar a los demás, negociar, emplear autocontrol, y defender los propios derechos (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74), estas competencias permiten a los adolescentes lidiar efectivamente con conflictos, estableciendo relaciones grupales adecuadas y evitando la violencia.

Así mismo, comparando estos resultados con estudios realizados a nivel nacional, se destaca uno llevado a cabo en La Paz, donde el 50% de los estudiantes mostró una buena capacidad

en habilidades alternativas a la agresión, se observa que la población estudiada presenta un porcentaje menor de estudiantes con habilidades avanzadas en esta área (Marín Sánchez, 2019). Esto sugiere que hay una oportunidad para mejorar las estrategias educativas que fomenten estas habilidades y reduzcan los comportamientos agresivos, ya que desarrollar estas competencias no solo contribuirá a la prevención de conflictos y comportamientos violentos, sino que también promoverá una convivencia más armoniosa dentro del entorno escolar.

Cuadro 9. Nivel de desarrollo de Habilidades para hacer frente al Estrés

HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	21	12,0
	Bajo nivel de habilidades	67	38,3
	Normal nivel de habilidades	63	36,0
	Buen nivel de habilidades	18	10,3
	Excelente nivel de habilidades	6	3,4
	Total	175	100,0

El análisis de los resultados sobre las habilidades para afrontar el estrés ilustradas en el presente cuadro muestra la forma en la que los estudiantes manejan situaciones estresantes y desafiantes, donde el 12.0% de los estudiantes tienen un nivel deficiente en estas habilidades, el 38.3% presentan un bajo nivel, el 36.0% poseen un nivel normal, el 10.3% alcanzan un buen nivel de habilidades, y solo el 3.4% demuestran un nivel excelente.

Estos resultados indican que una proporción significativa de los estudiantes presenta un nivel bajo en estas habilidades, mientras que solo el 10.3% y el 3.4% alcanzan niveles buenos y excelentes, respectivamente, lo cual sugiere que, aunque algunos estudiantes tienen habilidades adecuadas para enfrentar el estrés, una parte considerable aún necesita desarrollar mejor estas competencias.

Las habilidades para afrontar el estrés son cruciales para manejar situaciones inciertas y estresantes. Estas habilidades permiten a los individuos desarrollar mecanismos de afrontamiento efectivos, tolerar frustraciones, manejar fallas, y tomar decisiones maduras, lo

que contribuye a la resiliencia (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Las capacidades relacionadas incluyen formular y responder a quejas, demostrar deportividad, resolver la vergüenza, defender a un amigo, y enfrentar el fracaso.

Comparando estos resultados a nivel nacional con el estudio realizado en La Paz, que indica que el 58.7% de los estudiantes tienen una buena capacidad para hacer frente al estrés, se observa que la población estudiada muestra un porcentaje menor de estudiantes con habilidades avanzadas en esta área (Marín Sánchez, 2019, pág. 100). Esto resalta una brecha significativa en el desarrollo de habilidades de afrontamiento en la población estudiada. Por lo que queda en evidencia que fomentar estas competencias permitirá a los estudiantes manejar mejor las situaciones estresantes, tomar decisiones más efectivas y desarrollar una mayor resiliencia.

Cuadro 10. Nivel de desarrollo de Habilidades de planificación

HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Deficiente Nivel de Habilidades	25	14,3
	Bajo nivel de habilidades	67	38,3
	Normal nivel de habilidades	48	27,4
	Buen nivel de habilidades	23	13,2
	Excelente nivel de habilidades	12	6,8
	Total	175	100,0

El análisis de los resultados sobre las habilidades de planificación que se evidencian en el presente cuadro muestra cómo los estudiantes manejan la proyección y el logro de metas, donde el 14.3% de los estudiantes tienen un nivel deficiente en habilidades de planificación, el 38.3% presentan un bajo nivel de habilidades, el 27.4% poseen un nivel normal, el 13.2% alcanzan un buen nivel de habilidades, y solo el 6.8% demuestran un nivel excelente.

Los resultados indican que un porcentaje significativo de los estudiantes tiene un nivel bajo en estas habilidades, mientras que solo el 13.2% y el 6.8% alcanzan niveles buenos y excelentes, respectivamente, lo cual sugiere que mientras algunos estudiantes tienen buenas

habilidades de planificación, hay una necesidad considerable de mejorar la capacidad de la mayoría para proyectar y organizar eficazmente.

Las habilidades de planificación y organización son esenciales para la proyección y el logro de objetivos en la vida personal y profesional. Estas habilidades permiten a los individuos tomar decisiones informadas, establecer y alcanzar metas, y manejar eficientemente la información y los problemas (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Incluyen capacidades como la toma de decisiones, la comprensión de problemas, la planificación de objetivos, la identificación de habilidades personales, y la concentración en tareas.

Comparando estos resultados con el estudio realizado en La Paz, donde 41% de los estudiantes mostraron habilidades de planificación organizadas, se observa que la población estudiada presenta un porcentaje menor en niveles altos de habilidades de planificación y organización (Marín Sánchez, 2019). Esto destaca una brecha en el desarrollo de estas habilidades en la población estudiada, sugiriendo que muchos estudiantes aún necesitan mejorar su capacidad para planificar y organizar sus actividades de manera efectiva, es así que mejorar estas competencias permitirá a los estudiantes tomar decisiones más informadas, establecer y alcanzar metas con mayor eficacia, y manejar de manera más eficiente las tareas y problemas en su vida académica y personal.

6.3 Desarrollo del programa

En respuesta al segundo objetivo específico “Diseñar e implementar un programa utilizando una metodología activo participativa, que favorezca el desarrollo de las: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en estudiantes de 1ro de secundaria, para la prevención del acoso escolar”, se describe el siguiente informe.

SESIÓN 1: Abriendo espacios

Tema: Presentación

Objetivo: Presentar el Programa

actividad 1: Presentación del Programa

Materiales:

 Paleógrafo

Tiempo: 45 min.

DESARROLLO: Se inició la sesión presentando el programa y sus objetivos en cada uno de los paralelos de primero de secundaria. Se explicó que el tema del acoso escolar es crucial para mejorar la convivencia tanto en el aula como en el colegio en general. Se destacó la importancia de abordar este tema de manera colaborativa para crear un ambiente cómodo y de confianza, donde todos los estudiantes se sientan seguros para expresar sus inquietudes en cualquier momento y validar sus emociones.

Durante la presentación, se subrayó que la participación activa de todos es fundamental para lograr un entorno más respetuoso y empático. Se alentó a los estudiantes a ser abiertos ya compartir sus pensamientos y sentimientos sobre el acoso escolar, asegurándoles que sus opiniones serían importantes.

OBSERVACIÓN: Durante la primera sesión, se observó un notable interés en el tema por parte de los estudiantes. Desde el comienzo, se mostraron atentos y comprometidos con la presentación del programa sobre el acoso escolar. Surgieron diversas preguntas, algunas relacionadas directamente con el contenido del tema y otras enfocadas en aspectos más prácticos,

Una de las preguntas más recurrentes fue si la actividad tendría alguna repercusión en sus calificaciones. Los estudiantes querían saber si el trabajo y la participación en estas sesiones serían evaluados y si contribuirían a su nota. Este tipo de interrogantes reflejaba su preocupación por el rendimiento académico, además de su interés en el tema.

En respuesta a sus preguntas, se les explica que el objetivo principal de las sesiones no era evaluativo, sino formativo. Se enfatizó que la finalidad de estas actividades era fomentar una profunda comprensión del acoso escolar y promover un ambiente de respeto y empatía dentro del aula y la escuela.

Este diálogo inicial no solo aclaró las expectativas, sino que también ayudó a establecer un ambiente de confianza y apertura, donde los estudiantes se sintieron cómodos para seguir participando y expresando sus dudas e inquietudes a lo lar.

Actividad 2: “El Dado”

Materiales:

 Un dado con proporciones grandes

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: Para iniciar la actividad dos, se explicó a los estudiantes que se llevaría a cabo una dinámica de presentación diseñada para romper el hielo y fomentar un ambiente de confianza. La dinámica, llamada "El dado", consistió en una serie de preguntas divertidas que cada estudiante respondía después de lanzar un dado. Las preguntas incluían:

1. ¿Si fueras un helado, qué sabor serías?
2. ¿Cuál es tu sueño?
3. ¿Cuál es tu fruta favorita?
4. ¿Cuál es tu materia favorita?
5. ¿Cuál es tu motivación?
6. ¿Cuál es tu deporte favorito?

Para realizar la dinámica, los estudiantes fueron emparejados y se les pidió que se ubicaran frente al resto del curso. Cada estudiante, al tomar el turno, primero se presentaba mencionando su nombre y edad, luego lanzaba el dado y respondía la pregunta correspondiente al número que había salido. Este ejercicio permitió que cada estudiante compartiera un poco sobre sí mismo de una manera divertida y relajada.

La dinámica se llevó a cabo con todos los estudiantes del aula, asegurando que cada uno tuviera la oportunidad de participar activamente y conocer un poco más a sus compañeros. Esta actividad no solo facilitó la integración y creación de vínculos entre los estudiantes, sino que también desarrolló un tono positivo y colaborativo.

CIERRE: Se llevó a cabo el cierre de la sesión destacando la importancia de conocer los gustos y preferencias de los compañeros de curso. Se enfatizó que este conocimiento mutuo contribuye significativamente a crear un ambiente de confianza en el aula. Al entender mejor lo que motiva y gusta a cada uno, se fortalecen los lazos entre los estudiantes.

Se resaltó que conocer estas preferencias no solo enriquece las relaciones personales entre compañeros, sino que también es fundamental para el desarrollo de las siguientes actividades.

OBSERVACIONES: Los estudiantes se mostraron muy interesados y disfrutaron mucho de la actividad, lo que se reflejó en su entusiasmo y risas durante el juego. Su interés creciente llevó a que expresaran una mayor confianza.

La dinámica cumplió su objetivo de romper el hielo y crear un ambiente de apertura y confianza tanto entre los estudiantes como con la practicante. Esta interacción inicial fue fundamental para establecer un vínculo positivo desde el inicio, facilitando así una mejor comunicación.

Sin embargo, algunos estudiantes manifestaron dificultades al responder las preguntas sobre sus gustos y motivaciones. Muchos admitieron no haber reflexionado previamente sobre estos aspectos y no estar seguros de cómo responder. Esta revelación sugiere que la actividad también sirvió para hacer conscientes a los estudiantes de la importancia de conocerse a sí mismos.

SESIÓN 2: Evaluación

Tema: Pre test

Objetivo: Aplicar el pre test

Materiales:

 Hojas con el Pre test

Tiempo: 90 min

DESARROLLO: Se distribuyeron las hojas del pre test a todos los alumnos, explicándoles claramente que esta evaluación no afectaría sus calificaciones. Se les indicó que debían escribir su nombre en la hoja y que el propósito del pre test era medir su nivel de conocimiento inicial antes de comenzar con el programa.

Se les aseguró a los estudiantes que podrían plantear cualquier duda que tuvieran sobre el pre test y que estarían disponibles para proporcionar las explicaciones necesarias y aclarar cualquier confusión que surgiera.

OBSERVACIONES: La administración del pre test se llevó a cabo de manera organizada y disciplinada. Cada estudiante respondió de forma individual a todas las preguntas, utilizando sus propios conocimientos y habilidades.

Se asegurará que el ambiente sea tranquilo y propicio para la concentración, permitiendo a cada estudiante enfocarse en las preguntas y proporcionar respuestas basadas en su comprensión personal del tema. Esto garantizó que la evaluación reflejará de manera precisa el nivel inicial de conocimiento de cada estudiante antes de la intervención.

ÁREA: HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

SESIÓN 3: Iniciando

Tema: ¿Qué es acoso escolar?

Objetivo: Generar conocimientos sobre El Acoso Escolar

Actividad 1: Introducción al tema “El Acoso Escolar”

Materiales:

 Papelógrafos

 Cinta aislante

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: La actividad comenzó con la pregunta a los estudiantes sobre si conocían el concepto de "Acoso Escolar". Surgieron respuestas como "bullying", "burlarse", "pegar a otra persona", entre otras. Luego se les pidió que escribieran en una hoja la primera palabra que les venía a la mente cuando pensaban en Acoso Escolar. Posteriormente, compartieron estas palabras con toda la clase.

Se explicó que el Acoso Escolar se define como "*Una forma de violencia entre compañeros en la que uno o varios alumnos molestan y agreden de manera constante y repetitiva a uno o varios compañeros*". (Jesus, 2024).

Anexo: <https://fr.educaplay.com/jeuimprimable/9945220-bullying.html>

Después de discutir el concepto, se les preguntó a los estudiantes dónde creían que ocurriría el Acoso Escolar. Las respuestas variaron ampliamente, algunas correctas y otras incorrectas. Para abordar esto, se realizó una retroalimentación detallada, explicando que el Acoso Escolar puede suceder tanto dentro del centro escolar, como durante los recreos, cambios de clases, en el aula, pasillos y baños, así como fuera del colegio.

Este proceso de retroalimentación no solo ayudó a los estudiantes a comprender mejor dónde y cómo se manifiesta el Acoso Escolar, sino que también facilitó un diálogo abierto sobre la importancia de reconocer estas situaciones y cómo intervenir para prevenir y resolver dicha situación.

OBSERVACIONES: Al principio, se percibió cierta timidez entre los estudiantes al iniciar la actividad. Sin embargo, a medida que avanzaba la sesión, los estudiantes comenzaron a levantar la mano y a compartir sus conceptos sobre el acoso escolar. Durante este proceso, se pudo observar que algunos estudiantes tenían ideas acertadas, mientras que otros tenían

Se notó una variabilidad en el nivel de comprensión entre los diferentes paralelos, destacándose particularmente los paralelos 1º B y 1º E como aquellos que mostraban un menor nivel de familiaridad con el concepto de acoso escolar. Debido a esto, fue necesario repetir y reforzar el concepto varias veces para asegurarse de que todos los estudiantes comprendieran claramente qué implica el acoso escolar y cómo identificarlo.

Este enfoque adicional permitió abordar las confusiones y responder a las preguntas que surgieron durante la sesión. Al final, todos los estudiantes tuvieron la oportunidad de participar activamente y mejorar su comprensión sobre el tema.

Actividad 2: Construimos Nuestro Propio Concepto

Materiales:

-  Papelografos
-  Marcadores de colores
-  Cinta Aislante

Tiempo: 45 min.

DESARROLLO: Para iniciar la actividad dos, se formaron grupos de estudiantes, cada uno compuesto por 6 participantes. Para asignar a los estudiantes a los grupos, se prepararon papeles numerados. Luego, cada alumno sacó un papel al azar y el número que recibió era al grupo que pertenecían. Así, los estudiantes se distribuyeron en los grupos de manera ordenada.

Una vez conformados los grupos, se le entregó a cada grupo un papelógrafo y marcadores de colores. Esto permitió que los estudiantes discutieran y desarrollaran un concepto específico sobre el acoso escolar. Cada grupo tuvo la oportunidad de trabajar en equipo y crear cuadros creativos.

Después de la discusión, se solicitó a cada grupo que expusiera su trabajo frente a la clase, detallando su comprensión.

Posteriormente, la practicante tomó la palabra para reforzar los conceptos discutidos, asegurándose de que todos los estudiantes tuvieran una comprensión clara y completa del tema del acoso escolar y sus diversas características.

CIERRE: La practicante resumió los principales puntos discutidos durante la sesión, enfatizando en el concepto de acoso escolar.

OBSERVACIONES: Durante la dinámica, los estudiantes demostraron un gran entusiasmo al trabajar en grupo. Fue evidente la creatividad de cada equipo y el interés que pusieron en la elaboración de sus cuadros sobre el acoso escolar. Los estudiantes se comprometieron con la tarea, reflejando su comprensión y sus ideas de manera efectiva y visualmente atractiva.

En particular, se observó que los paralelos de 1° A y 1° D muestran una cohesión notable. La unidad dentro de estos grupos facilitó el desarrollo de la sesión, permitiendo una interacción más fluida y colaborativa entre los estudiantes. La buena relación entre los miembros de estos grupos contribuyó a un ambiente de trabajo armonioso y productivo.

Sin embargo, el paralelo de 1° E presentó más desafíos por segunda vez consecutiva. Hubo conflictos que dificultaron la colaboración y el avance de la actividad. La falta de cohesión y entendimiento entre los miembros de este grupo hizo que la sesión fuera menos eficiente y requiriera más intervención para mantener el enfoque y la participación.

En resumen, mientras que la mayoría de los estudiantes se mostraron comprometidos y creativos, la dinámica del grupo varió significativamente entre los diferentes cursos, destacándose la unidad y cooperación en 1° A y 1° D frente a las dificultades de cohesión en 1° E.

SESIÓN 4: Actores del acoso escolar

Tema: Actores del acoso escolar

Objetivo: Identificar y comprender los roles y responsabilidades de los diferentes actores involucrados en situaciones de acoso escolar, promoviendo la conciencia sobre cómo cada individuo puede contribuir tanto positivamente como negativamente a la dinámica del acoso escolar.

Actividad 1: Características de los Actores del acoso escolar

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: Se comenzó la sesión planteando a los estudiantes la pregunta: "¿Qué tipos de actores existen dentro del acoso escolar?" Se observó una participación activa por parte de muchos estudiantes, quienes compartieron sus ideas y percepciones sobre los roles involucrados en el acoso escolar. Este intercambio inicial proporcionó una visión diversa de las opiniones y entendimientos que tenían los estudiantes.

Posteriormente, la practicante procedió a realizar una explicación detallada y clara sobre los diferentes tipos de actores que participan en el acoso escolar, así como las características distintivas de cada uno de ellos. Se enfatizó la importancia de comprender cómo cada tipo de actor contribuye a la dinámica del acoso escolar, ya sea como acosador, víctima y observador.

Anexo: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=agresor%20y%20los%20observadores>

Durante esta parte de la sesión, se destacaron los comportamientos y roles específicos que cada tipo de actor puede adoptar en situaciones de acoso escolar, ayudando a los estudiantes

a reconocer y comprender mejor las dinámicas complejas que pueden surgir en su entorno escolar. Además, se fomentó una reflexión crítica sobre cómo cada individuo puede influir positivamente en la prevención y la intervención del acoso escolar, promoviendo así un ambiente escolar más seguro y respetuoso para todos.

OBSERVACIÓN: Se pudo observar que los estudiantes tenían algunas ideas sobre los tipos de actores involucrados en el acoso escolar. Sin embargo, también se notó que había un desconocimiento significativo entre varios alumnos. Debido a esto, fue necesario proporcionar múltiples ejemplos y explicaciones para asegurarse de que todos entendieran claramente los conceptos.

También se destacó la participación activa en todos los paralelos, donde varios alumnos compartieron sus experiencias como víctimas o como observadores de situaciones de acoso escolar. Esta dinámica permitió que los estudiantes expresaran abiertamente sus sentimientos y reflexionaran sobre las emociones que experimentaron al encontrarse en esa situación.

Particularmente notable fue el caso del paralelo 1º C, donde una estudiante levantó la mano y compartió su experiencia como víctima de acoso en su colegio anterior. Su relato no solo captó la atención de todos los presentes, sino que también generó una respuesta emocional en ella y en sus compañeros. Este testimonio personal ofreció una perspectiva vívida y conmovedora sobre las consecuencias reales del acoso escolar, demostrando cómo estas experiencias pueden dejar una huella profunda en la vida emocional y social de los estudiantes.

La apertura y la sinceridad con la que los estudiantes compartieron sus experiencias ayudaron a sensibilizar al resto del curso sobre la seriedad del problema del acoso escolar y la importancia de apoyar y proteger a quienes están en situación de vulnerabilidad.

Actividad 2: Elaboramos un Cuento

Objetivo: Reconocer y sensibilizar sobre las características del acoso escolar desde una perspectiva de la Víctima, Agresor y Observador, mediante la elaboración de un cuento.

Materiales:

 Cartillas con (situaciones de acoso escolar)

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: La practicante organizó a los alumnos en grupos de 7 participantes cada uno. Cada grupo seleccionó al azar una cartilla que describía una característica específica de acoso escolar, como:

- "Burlarse de un compañero"
- "Esconder los objetos de un compañero"
- "Golpear a un compañero"
- "Aislar a un compañero"

Utilizando esta característica como punto de partida, cada grupo desarrolló un cuento con esta temática y se les pidió que también identificaran una solución positiva para la característica que les tocó.

Durante la actividad, los estudiantes demostraron una notable creatividad al trabajar juntos para crear sus propios cuentos. Sin embargo, al momento de discutir y proponer soluciones positivas, se observó que algunos grupos encontraron cierta dificultad. Esto dio una oportunidad de reflexión y aprendizaje sobre cómo abordar y resolver dichas situaciones.

Una vez completados los cuentos y las soluciones positivas, cada grupo presentó su trabajo frente al resto del curso. Esta exposición permitió que cada equipo compartiera su narrativa y sus ideas sobre cómo manejar efectivamente el acoso escolar en el contexto de la historia creada. Después de cada presentación, los compañeros mostraron su aprecio y reconocimiento con aplausos, promoviendo un ambiente de apoyo.

Esta actividad no solo estimuló la creatividad y el trabajo en equipo, sino que también facilitó una discusión significativa sobre la importancia de encontrar maneras positivas y respetuosas de resolver conflictos en el entorno escolar.

CIERRE: Se recapitaron los puntos clave discutidos durante la sesión, resaltando la diversidad de opiniones y percepciones expresadas por los estudiantes sobre los roles en el acoso escolar. También se destacó la creatividad y el esfuerzo mostrado por cada grupo en la

creación de sus cuentos y la identificación de soluciones positivas para abordar el acoso escolar.

OBSERVACIONES: Se pudo observar que los estudiantes se sintieron profundamente identificados a medida que se ejemplificaban los diferentes tipos de actores en el acoso escolar. Esta identificación determinó que los alumnos compartieron experiencias personales, como en el caso del paralelo 1º A, donde un estudiante compartió su historia. La emotividad de su relación conmovió a sus compañeros, generando una respuesta empática notable, especialmente entre las estudiantes mujeres, quienes se acercaron a abrazarla en un gesto de apoyo.

Este momento no solo demostró la empatía y la conexión entre los estudiantes, sino que también resaltó la importancia de abordar el acoso escolar desde una perspectiva personal y humana. Permitió que los alumnos comprendieran mejor las repercusiones emocionales del acoso escolar en quienes lo sufren

SESIÓN 5: ¿Cuáles son los tipos de acoso escolar?

Actividad I: Tipos de acoso escolar

Objetivo: El objetivo de esta sesión es que los estudiantes identifiquen y comprendan los diferentes tipos de acoso escolar, como el acoso verbal, acoso físico directo, acoso físico indirecto, acoso psicológico y acoso cibernético.

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: Se inició la sesión preguntando a los estudiantes sobre los diferentes tipos de acoso escolar que conocían, lo cual generó una participación activa donde mencionaron varios tipos como el acoso verbal, físico y cibernético. Sin embargo, al solicitar ejemplos específicos de cada tipo de acoso, se evidenció cierta confusión entre los estudiantes, como “*el acoso físico es cuando le agredes a un compañero insultando o golpeando*”.

Esta situación brindó la oportunidad a la practicante de intervenir y proporcionar explicaciones detalladas, así como ejemplos concretos de cada tipo de acoso escolar. Esta aclaración fue fundamental para disipar las dudas y confusiones que tenían los estudiantes, permitiéndoles comprender mejor las características y manifestaciones específicas.

Anexo: <https://emocentroonline.com/los-6-tipos-de-bullying-y-acoso-escolar/>

Al proporcionar ejemplos claros y situaciones que ilustran cada tipo de acoso, la practicante facilitó el aprendizaje de los estudiantes y les ayudó a reconocer estas conductas en su entorno escolar de mejor manera. Esta discusión no solo fortaleció la comprensión colectiva sobre el tema, sino que también promovió una reflexión más profunda sobre la importancia de prevenir y abordar adecuadamente el acoso escolar.

OBSERVACION: Se pudo observar que los estudiantes de los paralelos 1º B, 1º C y 1º E, cuando se les pidió que proporcionaran ejemplos de acoso escolar, se notó que tenían dificultades para identificar situaciones específicas que correspondían a los tipos de acoso mencionados anteriormente.

Actividad 2: Representamos el acoso escolar

Objetivo: Reconocer y sensibilizarse sobre las características del acoso escolar desde una perspectiva de la víctima y victimario mediante la técnica de juego de roles.

Materiales:

-  Ficha: Elaboración previa de un dialogo sobre una historia de acoso escolar.
-  Ambiente Cerrado

Tiempo: 45 min.

Desarrollo: La encargada repartió el cuento revisado con previa anticipación a cada uno de los grupos, proporcionándoles indicaciones y anotaciones para que pudieran representar su cuento mediante una obra teatral en el aula. Se les informó que cada representación del cuento tendría una duración de 5 minutos por grupo, por lo que se organizaron adecuadamente para cumplir con el tiempo establecido. Se les recordó que todos los integrantes del grupo debían interpretar a una persona.

Una vez finalizadas todas las representaciones de los grupos, se discutió cuáles conclusiones se podían extraer sobre cómo se sienten las personas que fueron víctimas del acoso escolar, y sobre la responsabilidad que todos compartimos de alguna manera. Se resaltó que ser responsable puede manifestarse de manera activa, si se actúa como agresor, o de manera pasiva, si se observa a alguien siendo víctima y no se hace nada al respecto, o simplemente si se ignora a alguien como si no existiera, lo cual también constituye una forma de agresión.

Esta discusión promovió una reflexión profunda sobre el impacto del acoso escolar en las víctimas y en el ambiente escolar en general. Además, incentivó a los estudiantes a considerar su papel individual y colectivo en la prevención del acoso, fomentando así un entorno más empático.

CIERRE: En esta sesión, se ha explorado y discutido los diversos tipos de acoso escolar, incluyendo el acoso verbal, el acoso físico directo e indirecto, el acoso psicológico y el acoso cibernético. También se pudo aprender cómo cada forma de acoso puede manifestarse de maneras diferentes y afectar profundamente a quienes lo experimentan. Reconocer estas dinámicas nos permite no solo ser conscientes de la diversidad del acoso, sino también de la necesidad de intervenir y prevenir éstas.

OBSERVACIONES: Se pudo observar que en los cinco paralelos de 1° de secundaria, los estudiantes demostraron una notable creatividad e imaginación, así como una gran predisposición en el desarrollo de la dinámica. Durante la actividad de “juego de roles”, los estudiantes no solo cumplieron con los requisitos establecidos, sino que superaron las expectativas, ofreciendo mucho más de lo que se les había pedido. Su entusiasmo y compromiso fueron evidentes, aportando ideas innovadoras y un alto nivel de participación que enriqueció la actividad y facilitó una experiencia de aprendizaje más profunda y significativa para todos los estudiantes.

SESIÓN 6: Una convivencia positiva

Tema: Normas de convivencia

Objetivo: Fomentar un ambiente de respeto y empatía en el aula, promoviendo normas de convivencia que prevengan el acoso escolar y fortalezcan la cohesión grupal.

Materiales:

-  Papelógrafo
-  Normas de convivencia
-  Ficha con cuentos que tengan un tema de acoso escolar y preguntas.

Tiempo: 90 min

Desarrollo: En esta sesión se comenzó explicando el concepto de las normas de convivencia, explicando el concepto *“Las **normas de convivencia en el colegio** son una serie de reglas establecidas por una institución educativa para mantener la sana relación social entre los estudiantes. Se trata de preceptos que tienen el propósito de crear el espacio adecuado para que tanto estudiantes como profesores puedan convivir de forma positiva”*. Los estudiantes expresaron los conflictos que enfrentan dentro del aula. Por ejemplo, mencionaron que en el curso no se respeta el turno de palabra, ya que muchos hacen ruido y no permiten que otros presten atención. También señalaron la pérdida frecuente de materiales personales. Estas participaciones ayudaron a que los estudiantes pudieran expresar las dificultades que enfrentan como grupo.

Anexo: <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/que-son-las-normas-de-conviven20una%20serie,puedan%20convivir%20de%20forma%20positiva>

Luego, la practicante organizó a los estudiantes en grupos de 6 a 7 personas y les entregó una lectura con un dilema escolar específico. Cada uno de estos cuentos incluía preguntas que debían ser resueltas de forma grupal. Al finalizar las lecturas y resolver las preguntas, se realizó una plenaria en la que la practicante resumió cada lectura y pidió a los grupos que compartieran sus respuestas. Posteriormente, se presentó una conclusión que explicaba cómo conducirse en el aula siguiendo las normas de convivencia trabajadas, para prevenir y combatir el acoso escolar.

Esta técnica permite que los alumnos reconozcan el problema mediante la lectura de un relato e identifiquen cuáles serían las acciones o propuestas más recomendables para su solución o afrontamiento. Además, fortalece la interiorización de normas de convivencia que prevengan y combatan el acoso escolar en el aula.

CIERRE

Se invitó a los estudiantes, de manera voluntaria, a mencionar las normas de convivencia y a explicar el propósito de cada una de ellas.

OBSERVACIONES: En esta sesión se observó que los estudiantes mostraron una mayor confianza para expresar los conflictos y dificultades que enfrentan como grupo. En particular, destacó el paralelo 1º E, donde se notó una mayor participación de las alumnas. Ellas expresaron diversos tipos de conflictos que enfrentan debido al comportamiento de algunos de sus compañeros varones.

ÁREA: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

SESIÓN 7: Fortaleciendo mis normas

Tema: Revisión de Normas

Objetivo: Fomentar el orden y la disciplina en el aula, asegurando un entorno propicio para el aprendizaje y la convivencia armoniosa.

Materiales:

-  Lista de normas existentes
-  Papelógrafos en blanco
-  Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión con una retroalimentación de la sesión anterior, utilizando una dinámica llamada “Pasa pelota”. En esta actividad, los estudiantes recordaron lo aprendido en la sesión pasada.

A continuación, se procedió a dividir a los estudiantes en grupos de seis. Luego, se presentaron las normas de convivencia y de orden actuales del aula. Una vez expuesto el cuadro de normas, se pidió a los estudiantes que discutieran las mismas. Debían identificar cuáles eran efectivas y cuáles podrían mejorarse.

Al finalizar la discusión, cada grupo presentó sus ideas para mejorar las normas existentes. Estas propuestas fueron discutidas y consensuadas con todo el curso.

CIERRE: Se agradeció a los estudiantes por su participación y colaboración. A continuación, se les pidió que se comprometieran a seguir y promover las normas de convivencia y orden que se habían acordado durante la sesión.

OBSERVACIONES: Los estudiantes mostraron mucho interés y participación en la selección de normas efectivas para una mejor convivencia en el curso.

SESIÓN 8: Respeto los gustos de los demás

Actividad 1: “Esto Compartimos: Esto No”

Objetivo: Desarrollar el compañerismo y confianza entre los estudiantes.

Materiales:

 Hojas con preguntas

 Cartulinas

 Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La encargada de la sesión entregó a cada estudiante preguntas acerca de sus gustos personales que debían responder. Luego, formó pequeños grupos de 6 estudiantes para que compartieran sus respuestas sin descalificar ni juzgar a nadie. Seguidamente, se distribuyeron cartulinas a cada grupo para que registraran sus gustos compartidos en una columna y sus diferencias en otra. En algunos grupos hubo algunos desacuerdos con respecto a quien escribiría como también quien sería el representante del grupo.

Luego se pidió al vocero de cada grupo que leyera en voz alta los aspectos compartidos y no compartidos, fomentando una discusión abierta y respetuosa entre los demás estudiantes.

La participación del curso fue notable, ya que los estudiantes levantaban la mano para hacer preguntas sobre los gustos de sus compañeros o para averiguar el origen de algo que no les gustaba. De esta manera, fueron conociendo mucho más a sus compañeros.

CIERRE: Cada estudiante dio su respectiva reflexión sobre la importancia del compañerismo y cómo generar confianza entre ellos.

SESIÓN 9: Sembrando empatía

Actividad 1: ¿Qué es la empatía?

Objetivo: El objetivo principal es que los adolescentes comprendan e internalicen el significado profundo de la empatía como una herramienta poderosa para prevenir el acoso escolar.

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 90 min.

Desarrollo: La facilitadora comenzó la sesión preguntando si los estudiantes conocían el significado de la palabra "empatía", lo que generó la participación activa de algunos estudiantes. Entre las respuestas, se mencionó que la empatía significa "ponerse en el lugar de la otra persona" y "comprender sus sentimientos". Sin embargo, también hubo estudiantes que no estaban familiarizados con el término, por lo que se procedió a explicar que *"La empatía es la **capacidad de conectarse emocionalmente con los demás individuos**, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos"* y el porqué es crucial para la prevención del acoso escolar.

Anexo: <https://concepto.de/empatia/#ixzz8j2Sd1ulg>

Una vez establecido el concepto de empatía y discutidas sus características, se alentó a los estudiantes a compartir ejemplos de situaciones donde se podría aplicar la empatía. Esto permitió comprobar que los estudiantes no solo entendieron el concepto, sino también los beneficios de practicar la empatía en sus interacciones diarias.

CIERRE: Se invitó voluntariamente a los estudiantes a expresar con sus propias palabras qué significa para ellos la empatía y por qué es importante en la prevención del acoso escolar.

OBSERVACIONES: Durante la sesión, se observó un gran interés por parte de los estudiantes de los paralelos 1º A, 1º C y 1º D. Participaron activamente haciendo preguntas y compartiendo historias personales que ilustraban situaciones donde la empatía podría haber marcado una diferencia positiva en el aula.

SESIÓN 10: Construyendo empatía

Actividad 1: Muro de la empatía

Objetivo: El objetivo principal de esta dinámica es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la empatía en la prevención del acoso escolar, promoviendo la reflexión y el entendimiento de las emociones y perspectivas de los demás.

Materiales:

-  Pizarra
-  Hojas bom doble
-  Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante comenzó explicando que la dinámica del día consistiría en crear un "Muro de la Empatía". Para ello, se colocaron en la pizarra grandes hojas de papel en blanco. A continuación, los estudiantes fueron divididos en grupos pequeños. Cada grupo discutió y reflexionó sobre situaciones específicas de acoso escolar que habían presenciado o conocido. Se les solicitó que identificaran cómo podrían haber aplicado principios de empatía para prevenir o abordar estas situaciones de manera diferente.

Anexo: <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/trabajo-en-equipo/dinamica-pasar-el-muro>

Posteriormente a esta reflexión grupal, se pidió a cada grupo que escribiera en los post-its ejemplos concretos de acciones empáticas que podrían haberse tomado en esas situaciones. Luego, pegaron estos post-its en el "Muro de la Empatía", organizándolos según los tipos de acciones empáticas (como escuchar activamente, ofrecer apoyo, intervenir positivamente, entre otros).

Para finalizar la dinámica, se reunió a todo el grupo para observar y analizar el "Muro de la Empatía". Se facilitó una discusión abierta sobre los ejemplos y cómo la empatía podía marcar una diferencia en la dinámica escolar y en la prevención del acoso. Se animó a los estudiantes a compartir sus pensamientos y emociones personales sobre la importancia de la empatía en su entorno escolar.

CIERRE: Para concluir la sesión de manera efectiva: Se llevó a cabo una actividad de recapitulación en la cual cada estudiante eligió un post-it del "Muro de la Empatía" que les había impactado y explicó por qué. Se subrayó la importancia de extender la práctica de la empatía más allá de la dinámica y aplicarla en las interacciones diarias para crear un entorno escolar más seguro y acogedor. Se agradeció a los estudiantes por su participación activa y se les motivó a convertirse en agentes de cambio positivo en su comunidad escolar, promoviendo la empatía de manera continua.

OBSERVACIONES: Durante esta dinámica, se observó la falta de cohesión en los paralelos 1º B y 1º E, así como la indisciplina presente en estos cursos. La sesión tuvo dificultades para mantenerse ordenada, especialmente debido a la inquietud inusualmente alta de los estudiantes varones. Al final de la sesión, en el paralelo 1º E, se produjo un incidente donde un compañero lanzó un objeto de juguete que golpeó a otro en el ojo. Este comportamiento destacó, ya que contrastaba con las discusiones anteriores sobre las acciones y la empatía que deben mostrarse entre los compañeros de clase.

SESIÓN 11: Ecos de apoyo: juntos contra el acoso escolar

Actividad 1: Juego de Roles “Pido una ayuda”

Objetivo: Lograr que los estudiantes reconozcan el significado e importancia de pedir ayuda en situaciones difíciles.

Materiales:

 Diálogo creado con anticipación.

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La encargada organizó a los estudiantes en grupos para representar diferentes perspectivas del acoso escolar. Cada equipo asumió un papel: el acosador, la víctima y los testigos. Una vez que los roles estuvieron claramente asignados, se les presentó una situación problemática de acoso escolar para ser dramatizada por los alumnos. Por ejemplo: «Patricio es excluido o burlado en el patio de la escuela debido a sus intereses». Posteriormente, los roles se reorganizaron para explorar diferentes escenarios y perspectivas.

Anexo: <https://www.codapa.org/wp-content/uploads/2021/03/D8-propuesta-didactica>

Tras la dramatización, se abrió un espacio de discusión para que los estudiantes compartieran sus experiencias y sensaciones al asumir los distintos roles. Se fomentó un análisis crítico, animando a los estudiantes a considerar las acciones que podrían haber tomado para evitar o detener el acoso, promoviendo así estrategias de prevención de acoso escolar.

CIERRE: Los estudiantes destacaron la importancia de pedir ayuda, subrayando cómo este acto puede influir positivamente en diversos aspectos de sus vidas. Explicaron que buscar apoyo no solo fortalece las relaciones interpersonales, sino que también contribuye a su bienestar emocional y mental. Además, reconocieron que pedir ayuda les brinda la oportunidad de superar desafíos y crecer tanto a nivel personal como académico, permitiéndoles alcanzar sus metas con mayor eficacia y confianza.

OBSERVACIONES: Se pudo observar una notable creatividad y predisposición en los distintos grupos de cada uno de los paralelos de 1° de secundaria. Los estudiantes demostraron un alto nivel de ingenio y adaptabilidad al crear diversos escenarios utilizando únicamente los materiales disponibles en el aula. Esta actividad resaltó su capacidad para pensar de manera innovadora y encontrar soluciones creativas frente a recursos limitados. Además, se evidenció su habilidad para trabajar en equipo, ya que colaboraron eficazmente, compartieron ideas y se apoyaron mutuamente en el proceso de construcción de los escenarios. Este ejercicio no solo fortaleció sus competencias académicas, sino que también fomentó valores como la cooperación, la responsabilidad y el respeto por el trabajo de los demás, subrayando la importancia de un entorno de aprendizaje dinámico y participativo.

SESIÓN 12: Fortaleza personal

Actividad 1: Aprendiendo a poner límites

Objetivo: El objetivo de esta sesión fue ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de establecer y respetar límites personales como una herramienta para la prevención del acoso escolar, promoviendo la confianza y el respeto mutuo en el entorno escolar.

Materiales:

-  Hojas de papel
-  Marcadores y bolígrafos
-  Post-its de colores
-  Cinta adhesiva
-  Cartulinas grandes
-  Carteles con frases sobre límites y respeto
-  Un reloj o cronómetro

Tiempo: 90 min

Desarrollo: Primero, la practicante presentó el tema y explicó cómo los límites personales no solo protegen nuestra integridad física y emocional, sino que también fomentan relaciones basadas en el respeto mutuo. Se discutió brevemente cómo el acoso escolar puede surgir cuando no se respetan los límites de los demás y cómo aprender a establecer estos límites puede ser una medida preventiva efectiva.

Para iniciar la reflexión, los estudiantes recibieron hojas de papel y marcadores. Se les pidió que escribieran sobre una ocasión en la que sintieron que no se respetaron sus límites o en la que tuvieron que poner límites a alguien. La practicante les dio unos minutos para pensar y escribir sus experiencias. Este ejercicio individual permitió a los estudiantes reflexionar sobre sus propias vivencias y la importancia de los límites en su vida diaria.

Después de unos minutos, algunos voluntarios se ofrecieron a compartir sus experiencias con el grupo. Uno a uno, los estudiantes relataron situaciones en las que habían tenido que enfrentar la falta de respeto hacia sus límites. Por ejemplo, *“uno de los estudiantes compartió cómo se sintió cuando sus compañeros insistían en copiar su tarea, mientras que otro habló sobre la incomodidad que sintió cuando alguien invadió su espacio personal sin permiso”*.

La practicante aprovechó estas historias para fomentar una discusión grupal sobre cómo se sintieron en esas situaciones y las posibles soluciones que podrían haber aplicado. Se debatió sobre las diferentes maneras de establecer límites de manera asertiva y respetuosa, y cómo estas acciones pueden prevenir situaciones de acoso escolar. La discusión también incluyó estrategias para mantener los límites una vez establecidos, como repetir la misma respuesta de manera calmada y consistente, y buscar apoyo de adultos cuando sea necesario.

La practicante destacó la importancia de expresar claramente nuestros límites y la necesidad de respetar los límites de los demás. Se enfatizó que establecer límites no significa ser agresivo o confrontacional, sino comunicar nuestras necesidades y expectativas de manera clara y respetuosa.

Durante la discusión, la practicante proporcionó ejemplos prácticos de cómo podrían haber manejado las situaciones mencionadas por los estudiantes. Por ejemplo, *si un compañero insiste en copiar la tarea, se podría decir: "Entiendo que necesitas ayuda, pero prefiero que cada uno haga su propio trabajo. Puedo ayudarte a entender el tema si necesitas."*

CIERRE: Para finalizar la sesión la practicante concluyó esta parte de la sesión resaltando que establecer y respetar los límites personales es un acto de fortaleza y autocuidado, esencial para mantener un entorno escolar seguro y respetuoso. Animó a los estudiantes a practicar estas habilidades diariamente y a apoyarse mutuamente en la creación de un ambiente escolar positivo y libre de acoso.

OBSERVACIONES: Se observó que, en ciertos momentos, especialmente al inicio de la sesión, algunos estudiantes mostraron comportamientos inquietos e indisciplinados. Sin embargo, una vez que la dinámica tomó forma y los estudiantes se involucraron más en las actividades y discusiones, la mayoría se centró y participó de manera constructiva.

Cabe resaltar en el paralelo de 1º E, algunos estudiantes expresaron que encuentran difícil establecer límites, especialmente en situaciones donde temen represalias o perder amistades. Este punto fue crucial para la practicante, quien aprovechó para discutir estrategias asertivas y el valor del autocuidado, subrayando que poner límites es una señal de respeto propio y no de confrontación.

SESIÓN 13: Mi compromiso contra el acoso escolar

Actividad 1: El error y las disculpas

Objetivo: Reconocer el significado del error y las disculpas, así como, desarrollar un compromiso personal contra el acoso escolar.

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 90 min

Desarrollo: Esta sesión se desarrolló de forma individual, con los alumnos sentados en sus pupitres. Cada uno recibió su material de trabajo, incluyendo hojas de papel y un esquema que guiaba la actividad.

Primero, se comenzó por reconocer qué es un error. De acuerdo con el esquema desarrollado, la practicante profundizó en el concepto de error, explicando y debatiendo con los alumnos sobre cada punto que se señalaba en el esquema:

1. **¿Qué es un error?** La practicante explicó que un error es una acción o decisión equivocada que puede tener consecuencias no deseadas. Se discutió cómo los errores son una parte natural del aprendizaje y el crecimiento personal. Los alumnos compartieron ejemplos de errores que habían cometido y cómo se sintieron al respecto.
2. **Un error tiene solución,** luego, se abordó el tema de la solución de los errores. La practicante explicó que, aunque los errores pueden ser frustrantes, siempre hay formas de corregirlos o aprender de ellos. Se enfatizó que reconocer un error es el primer paso para encontrar una solución. Los alumnos discutieron sobre métodos para corregir sus errores y cómo estos métodos pueden variar según la situación.
3. **¿A quiénes puedo pedir perdón o disculpas?** Luego, se exploró la importancia de pedir perdón o disculpas cuando un error afecta a otros. La practicante explicó que pedir perdón es una forma de reconocer el impacto de nuestros errores en los demás y de mostrar responsabilidad. Los alumnos reflexionaron sobre personas a las que podrían pedir perdón en diferentes contextos, como amigos, familiares y compañeros de clase. Se debatió cómo un pedido sincero de disculpas puede ayudar a reparar relaciones y mejorar el ambiente escolar.

Después de esta introducción teórica, los alumnos realizaron una reflexión sobre su propio comportamiento frente a situaciones de acoso escolar que hubieran presenciado o en las que hubieran estado involucrados. Utilizando el esquema adjunto, cada alumno identificó

conductas específicas relacionadas con el acoso escolar y reflexionó sobre cómo podrían cambiar su comportamiento para contribuir a un ambiente más positivo y seguro en el aula.

Cada alumno escribió sobre una situación específica de acoso escolar que recordaba. Luego, reflexionaron sobre qué acciones podrían haber tomado para prevenir o detener el acoso y cómo podrían aplicar estas lecciones en el futuro. La practicante facilitó esta reflexión, proporcionando ejemplos y sugerencias para ayudar a los alumnos a pensar de manera crítica sobre sus acciones y las de sus compañeros.

CIERRE: Finalmente, para cerrar la sesión, cada alumno escribió su compromiso contra el acoso escolar. Este compromiso incluía acciones específicas que prometían tomar para prevenir el acoso escolar y apoyar a sus compañeros. Los compromisos fueron escritos en tarjetas de colores y pegados en un mural en el aula, creando un recordatorio visual del compromiso colectivo de la clase.

OBSERVACIONES: Durante el desarrollo de la sesión, los estudiantes demostraron un notable interés en el tema abordado y mostraron una gran predisposición para participar activamente en la discusión y responder a las preguntas planteadas. Su entusiasmo y compromiso se reflejaron en su participación activa y en las respuestas completas y reflexivas que ofrecieron.

Además, cabe destacar la actitud proactiva de los estudiantes, quienes no solo respondieron a las preguntas planteadas, sino que también plantearon sus propias dudas e inquietudes, enriqueciendo así el debate y la interacción entre todos los participantes. Esto demuestra su iniciativa y ganas de aprender, así como su capacidad para pensar de forma crítica y analítica.

SESIÓN 14: Código de convivencia

Actividad 1: Dinámica del "Dado de convivencia"

Objetivo: Establecer y promover normas de convivencia en el aula que fomenten el respeto y la prevención del acoso escolar, creando un entorno seguro y acogedor para todos los estudiantes.

Materiales:

 Dado elaborado con anticipación

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión saludando a los estudiantes y explicando el propósito de la misma: "Hoy vamos a trabajar juntos para establecer normas de convivencia que nos ayuden a prevenir el acoso escolar y a crear un ambiente seguro y respetuoso para todos."

Luego, procedió a explicar la dinámica, la cual consistía en lanzar un dado elaborado con anticipación que contenía preguntas como:

- ¿Qué es para ti el respeto?
- ¿Cómo podemos ayudar a un compañero que se siente solo?
- ¿Qué harías si ves que alguien está siendo acosado?
- Expresa una situación de acoso escolar que hayas vivido.

Antes de comenzar la actividad, la practicante se aseguró de que todos los estudiantes comprendieran las reglas del juego y la importancia de responder con honestidad y respeto. Explicó que cada pregunta estaba diseñada para fomentar la reflexión personal y el entendimiento mutuo, elementos clave para crear un ambiente de convivencia respetuosa en el aula.

Los estudiantes, uno a uno, lanzaron el dado y respondieron a las preguntas que les tocaba. Algunos compartieron sus definiciones personales de respeto, mientras que otros discutieron maneras concretas de apoyar a compañeros que se sintieran solos. Hubo momentos de profunda reflexión cuando algunos estudiantes hablaron sobre situaciones de acoso que habían presenciado o experimentado. La practicante moderó las respuestas, proporcionando apoyo y guía, y asegurándose de que cada estudiante se sintiera escuchado y valorado.

A lo largo de la actividad, se generó un ambiente de apertura y confianza. Los estudiantes comenzaron a comprender mejor las experiencias y perspectivas de sus compañeros, lo que contribuyó a fortalecer los lazos de la comunidad escolar. La practicante aprovechó estos

momentos para destacar la importancia de la empatía y la solidaridad como pilares fundamentales para prevenir el acoso escolar.

Al final de la dinámica, la practicante resumió las respuestas y reflexiones compartidas, subrayando los puntos clave sobre el respeto y la ayuda mutua. Agradeció a los estudiantes por su participación activa y su sinceridad, resaltando cómo este tipo de actividades contribuyen a crear un aula más segura y respetuosa.

CIERRE: Finalmente, la practicante concluyó la sesión reiterando el objetivo del día y alentando a los estudiantes a seguir practicando el respeto y la empatía en su vida diaria, no solo dentro del aula, sino también fuera de ella. De esta manera, todos contribuyeron a la creación de un ambiente escolar libre de acoso, donde cada estudiante se sintiera valorado y protegido.

OBSERVACIONES: No se observaron comportamientos disruptivos en ninguno de los cinco paralelos durante la sesión, lo que sugiere que los estudiantes estaban genuinamente interesados y respetaban el propósito de la actividad.

Algunos estudiantes fueron inicialmente reticentes a participar, pero gradualmente se sintieron más cómodos a medida que avanzaba la sesión.

La sesión reveló áreas donde algunos estudiantes necesitan más apoyo, especialmente en términos de comunicar sus experiencias personales de manera segura y constructiva.

ÁREA: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

SESIÓN 15: Valído mis emociones

Actividad 1: ¿Qué son las emociones?

Objetivo: Comprender y gestionar las emociones propias y ajenas para prevenir el acoso escolar, fomentando un ambiente de empatía y respeto en el aula.

Materiales:

 Papelógrafo

 Ruleta de Emociones

Tiempo: 45 min

Desarrollo: La practicante inicio explicando el propósito de la sesión: "Hoy vamos a aprender sobre las emociones y cómo podemos gestionarlas para prevenir el acoso escolar y crear un ambiente más respetuoso y comprensivo en nuestra aula."

Comenzó explicando la definición de las emociones y la importancia que tienen en nuestro diario vivir, utilizando el concepto de *"Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas"*, donde los estudiantes se mostraron muy participativos, expresando los conceptos que tienen de cada una de las emociones.

Anexo: <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras>

Luego procedió a realizar la dinámica denominada "La Rueda de las Emociones", donde la practicante mostró una rueda de emociones con diferentes caras que representaban diversas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, etc.). Cada estudiante, por turno, lanzó una ruleta de papel que indicaba una emoción específica, Luego, cada estudiante describió una situación en la que sintió esa emoción y cómo la manejó. Esto ayudó a que los estudiantes reflexionaran sobre sus experiencias emocionales y las compartieran con el grupo.

Actividad 2: Lluvia de ideas sobre la gestión de emociones

Materiales:

 Papelógrafos

 Marcadores

Tiempo: 45 min

Desarrollo: La practicante dividió a los estudiantes en grupos de seis, creando un ambiente propicio para la discusión y la colaboración. Cada grupo recibió una serie de preguntas para reflexionar y anotar estrategias sobre cómo manejar emociones difíciles, tales como:

- ¿Qué haces cuando te sientes enojado?
- ¿Cómo ayudas a un amigo que está triste?

Durante la discusión en grupo, los estudiantes compartieron sus experiencias personales y exploraron diversas maneras de manejar estas emociones. Algunos mencionaron que cuando se sentían enojados, preferían tomar un momento para respirar profundamente o salir a caminar para calmarse. Otros hablaron sobre la importancia de hablar con alguien de confianza cuando se sentían abrumados por la tristeza.

Cada grupo tuvo la oportunidad de presentar sus estrategias al resto de la clase. Esta etapa de la sesión fue particularmente enriquecedora, ya que permitió la participación activa de todos los estudiantes. A medida que cada grupo compartía sus ideas, los demás estudiantes podían hacer preguntas, ofrecer sugerencias adicionales y reflexionar sobre cómo las estrategias propuestas podrían aplicarse en su propia vida.

Con la guía de la practicante, se orientaron y ajustaron algunas estrategias para asegurar que fueran efectivas y aplicables a diferentes situaciones difíciles. Por ejemplo, la practicante sugirió técnicas específicas de respiración y relajación para manejar el enojo, y destacó la importancia de la empatía y la escucha activa al apoyar a un amigo triste.

Además, se discutió cómo estas estrategias no solo eran útiles para manejar emociones personales, sino también para prevenir situaciones de acoso escolar. Al aprender a manejar

sus propias emociones y apoyar a sus compañeros, los estudiantes podían contribuir a un ambiente escolar más respetuoso y comprensivo.

CIERRE: La practicante resumió las principales estrategias de gestión de emociones discutidas y su importancia para prevenir el acoso escolar. Se culminó con una reflexión conjunta sobre la importancia de las emociones en nuestras vidas y cómo su correcta gestión puede prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia en el aula. La practicante agradeció a los estudiantes por su participación activa y su apertura al compartir experiencias personales, subrayando cómo cada uno de ellos había contribuido a un mayor entendimiento y empatía en el grupo.

OBSERVACIONES: Los estudiantes demostraron una capacidad notable para reflexionar sobre las preguntas planteadas y para generar estrategias útiles para manejar emociones difíciles. Hubo varias instancias donde los estudiantes pudieron identificar y verbalizar claramente sus propias emociones y las de sus compañeros, especialmente en los paralelos 1ro A y 1ro B, lo que refleja una comprensión profunda del tema.

Al finalizar la actividad, el ambiente en el aula parecía más unido y colaborativo. Los estudiantes parecían más conscientes de la importancia de las emociones y su gestión adecuada.

Hubo un sentido de logro colectivo al haber trabajado juntos para identificar y desarrollar estrategias para manejar emociones, lo que contribuyó a un ambiente más positivo y comprensivo.

SESIÓN 16: Siento luego pienso

Actividad 1: Lluvia de ideas sobre el reconocimiento de emociones.

Objetivo: Comprender y reconocer las emociones de los demás para prevenir el acoso escolar y fomentar un ambiente de empatía y respeto en el aula.

Materiales:

 Papelógrafos

Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: Los estudiantes se reunieron en grupos pequeños, formando círculos para facilitar la interacción y la discusión. La facilitadora proporcionó el material a cada grupo (papelógrafo y marcadores) y les explicó que el objetivo de esta actividad era aprender a reconocer las emociones de los demás y comprender por qué es importante hacerlo, especialmente para prevenir situaciones de acoso escolar.

Cada grupo recibió una hoja con las siguientes preguntas para guiar la discusión:

- ¿Qué señales puedes observar para saber cómo se siente alguien?
- ¿Por qué es importante entender las emociones de los demás?
- ¿Cómo podríamos actuar cuando notamos que alguien se siente mal?

Durante la discusión, los estudiantes comenzaron a compartir sus observaciones y experiencias personales. Algunos mencionaron que las señales emocionales pueden incluir expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz y comportamientos. Por ejemplo, destacaron que alguien que está triste podría evitar el contacto visual, hablar en un tono más bajo o incluso llorar. Otros agregaron que una persona enojada podría mostrar ceño fruncido, hablar en un tono fuerte o realizar movimientos bruscos.

A medida que avanzaba la conversación, los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de entender las emociones de los demás. Reconocieron que comprender cómo se siente alguien puede ayudarlos a responder de manera más adecuada y empática. Algunos estudiantes compartieron historias sobre momentos en que no entendieron las emociones de un amigo y cómo eso afectó su relación. Este intercambio permitió que todos vieran el valor de la empatía y la comprensión en sus interacciones diarias.

En cuanto a cómo actuar cuando notaran que alguien se sentía mal, los estudiantes propusieron diversas estrategias. Mencionaron la importancia de ofrecer apoyo y estar disponibles para escuchar sin juzgar. Otros sugirieron la idea de involucrar a un adulto de confianza si la situación parecía grave. Discutieron cómo pequeños gestos, como un abrazo

o palabras de aliento, pueden marcar una gran diferencia para alguien que está pasando por un momento difícil.

Después de unos 20 minutos de discusión en grupos pequeños, cada grupo se preparó para presentar sus ideas al resto de la clase. Los portavoces de cada grupo se turnaron para compartir las conclusiones de sus discusiones. Mientras unos grupos destacaron la importancia de observar con atención las señales no verbales, otros se centraron en la empatía y las acciones concretas que se pueden tomar para apoyar a alguien que está sufriendo.

La facilitadora guiaba la discusión, haciendo preguntas adicionales para profundizar en algunos puntos y asegurarse de que todos los estudiantes comprendieran las ideas presentadas. Los estudiantes se mostraron atentos y respetuosos, participando activamente en la discusión y ofreciendo sus propios puntos de vista.

CIERRE: Al final de las presentaciones, la clase entera participó en una reflexión conjunta sobre lo aprendido. Los estudiantes coincidieron en que entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás no solo puede ayudar a prevenir el acoso escolar, sino también a fortalecer la comunidad escolar y crear un ambiente más solidario y comprensivo.

OBSERVACIONES: La actividad fomentó un espacio donde los estudiantes pudieron expresarse libremente. Se observaron mejoras en la habilidad de los estudiantes para comunicar sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa.

Durante la sesión, se observó una situación particular con un estudiante del paralelo 1ro C, llamado Javier. Al inicio de la actividad, Javier se mostró inicialmente reticente a participar en la discusión de su grupo. Mantuvo una actitud reservada y evitaba el contacto visual con sus compañeros. Sin embargo, cuando el grupo comenzó a discutir la pregunta sobre cómo podemos actuar cuando notamos que alguien se siente mal, uno de los compañeros de Javier compartió una experiencia personal en la que había sido consolado por un amigo durante un momento difícil. Este relato pareció resonar con Javier, quien entonces decidió abrirse y compartir su propia experiencia. Javier contó que había pasado por una situación en la que se sintió muy solo y triste debido a problemas familiares. Explicó que un compañero de clase había notado su tristeza y se acercó a hablar con él, lo que le hizo sentir escuchado y valorado. Esta experiencia le hizo darse cuenta de lo importante que es para él el apoyo emocional de

sus amigos. Al compartir su historia, Javier se emocionó visiblemente, y sus compañeros mostraron una gran empatía y apoyo hacia él.

La practicante observó que esta apertura por parte de Javier no solo enriqueció la discusión en su grupo, sino que también fomentó un ambiente de confianza y solidaridad entre los estudiantes. Javier recibió palabras de aliento y apoyo de varios compañeros, lo que subrayó la efectividad de la dinámica en promover la empatía y la comprensión emocional.

SESIÓN 17: Expresión y aceptación positiva

Actividad 1: Comentarios positivos

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes el interés por sus compañeros y promover comentarios positivos como parte de la prevención del acoso escolar.

Materiales:

 Papel de colores

 Lápiz

Tiempo: 90 min

Desarrollo: Se inició la sesión saludando a los estudiantes y expresando la satisfacción de compartir juntos este espacio. Se organizó a los estudiantes en parejas y se les pidió que realizaran tres comentarios positivos el uno sobre el otro, haciendo hincapié en valorar no solo los aspectos físicos, sino también las cualidades del comportamiento y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, se alentó a decir cosas como: "Eres un buen amigo porque siempre escuchas cuando alguien necesita hablar", "Eres estudioso y siempre te esfuerzas por aprender cosas nuevas", o "Me alegra cuando participas en clase porque siempre tienes ideas interesantes para compartir".

Después de esta actividad inicial, se abrió un espacio para que los estudiantes compartieran cómo habían respondido al recibir el elogio. Tres voluntarios fueron invitados a expresar sus pensamientos y experiencias relacionadas con cómo se sintieron al recibir los comentarios positivos de su compañero. Se exploraron situaciones similares que ocurren en sus vidas

familiares y escolares, invitando a los estudiantes a compartir ejemplos concretos y a reflexionar sobre las emociones que surgieron al recibir elogios sinceros de otros.

Durante la discusión, se destacó el impacto positivo que tienen los comentarios positivos en el bienestar emocional de las personas. Se enfatizó que expresar aprecio puede hacer sentir a alguien querido, apreciado y valorado, sin que esto implique una obligación de devolver el gesto de alguna manera específica.

Se dedicó un tiempo a explicar la importancia de aceptar los elogios de manera positiva y cómo hacerlo sin desviarse del tema principal de la conversación. Por ejemplo, se señaló que es válido reconocer nuestras fortalezas cuando se nos elogia, pero también es importante comunicar claramente si hay alguna limitación para cumplir con expectativas adicionales, como en el caso de compromisos escolares.

Para reforzar el aprendizaje, se escribió en la pizarra el título "Expresión y aceptación de halagos" y se pidió a los estudiantes que lo copiaran en sus cuadernos de tutoría. Se les instruyó a elegir a un compañero y a expresarle un elogio, observando cuidadosamente sus gestos y respuestas verbales. Luego, se les pidió que registraran esta experiencia en su cuaderno junto con sus reflexiones personales sobre cómo se sintieron al recibir y dar elogios.

Finalmente, se llevó a cabo una actividad de cierre donde se invitó a 5 o 6 alumnos a compartir en voz alta lo que habían escrito en sus cuadernos. Además, se solicitó a 3 voluntarios que representaran de manera espontánea una situación donde uno de ellos expresaba felicitaciones y los otros respondían a los elogios, mostrando de esta manera cómo manejar de manera positiva las interacciones de elogios en el entorno escolar.

CIERRE: La facilitadora guió a los estudiantes en una breve reflexión final sobre lo aprendido durante la sesión. Se les recordó la importancia de expresar y recibir elogios de manera genuina y cómo esto contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales y crear un ambiente escolar más positivo.

Se invitó a los estudiantes a compartir brevemente cómo se sintieron al participar en la dinámica de elogios y qué aprendizajes llevarían consigo para aplicar en su vida diaria.

OBSERVACIONES: Se observó que los estudiantes estaban más abiertos y dispuestos a expresar sus emociones y reflexiones personales. Muchos compartieron cómo se habían

sentido al recibir y dar elogios, destacando la importancia de escuchar y valorar las contribuciones de los demás. La actividad de intercambio de mensajes positivos al final fue recibida con entusiasmo y creó un ambiente de camaradería y apoyo entre los estudiantes.

ÁREA: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

SESIÓN 19: La ira

Actividad I: Identifico y reflexiono ante situaciones que me dan ira

Objetivo: Capacitar a los estudiantes en el reconocimiento y manejo constructivo de la ira para prevenir situaciones de acoso escolar y promover un ambiente de respeto y seguridad.

Materiales:

 Papel de colores

 Lápiz

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante creó un ambiente acogedor y seguro para abordar el manejo de la ira y su relevancia en la prevención del acoso escolar. Se subrayó cómo las emociones intensas, como la ira, pueden desencadenar comportamientos agresivos y conflictos que afectan adversamente las relaciones entre compañeros, utilizando el concepto de *“La ira se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado de intensidad variable y puede ser causado por sucesos externos o internos. Aunque vivamos la ira como algo negativo no deja de ser una emoción, y como toda emoción, es necesaria y adaptativa”*.

Anexo: <https://centrotadi.com/que-es-la-ira-cuales-son-sus-consecuencias-que-debo-hacer-para-controlarla/>

Cada estudiante fue provisto de una hoja y una lapicera personal para identificar situaciones específicas que desencadenan su ira. Se les solicitó que reflexionaran profundamente sobre las emociones, pensamientos y acciones que experimentan en estos momentos. Se incentivó la auto-reflexión planteando preguntas como: ¿Cómo suelen reaccionar típicamente cuando se enojan? ¿Qué podrían hacer de manera diferente para manejar la situación de manera más positiva y constructiva?

Durante esta fase, se observó una participación activa y reflexiva por parte de los estudiantes. La practicante facilitó el diálogo, proporcionando orientación y alentando a los estudiantes a considerar nuevas estrategias para gestionar su ira de manera efectiva y promover relaciones saludables en el entorno escolar.

CIERRE: Se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido durante la sesión. Se les pidió que compartieran brevemente cómo la identificación de situaciones desencadenantes de ira y las estrategias de manejo discutidas podrían aplicarse en sus vidas diarias. Cada estudiante fue animado a comprometerse a implementar al menos una estrategia nueva aprendida durante la sesión para manejar sus emociones de manera constructiva y prevenir conflictos en el colegio.

OBSERVACIONES: Durante la sesión, se observó un alto nivel de participación y compromiso por parte de los estudiantes. Muchos expresaron que la actividad de reflexión les ayudó a identificar patrones personales de respuesta a la ira y a considerar nuevas formas de manejar estas situaciones de manera más efectiva. Algunos estudiantes compartieron experiencias personales que demostraron un mayor entendimiento de cómo las emociones intensas pueden influir en las interacciones sociales.

Se notó un aumento en la conciencia emocional y en la disposición para aplicar estrategias de manejo de la ira en el futuro. Los estudiantes también mostraron interés en mantener conversaciones abiertas sobre emociones y conflictos con sus compañeros, lo que sugiere un avance hacia la creación de un entorno escolar más empático y colaborativo.

SESIÓN 20: Encontrar soluciones

Actividad I: ¿Cómo lo resolverías?

Objetivo: Desarrollar habilidades de negociación entre los estudiantes para fomentar la resolución pacífica de conflictos y prevenir situaciones de acoso escolar.

Materiales:

 Hojas

 Lapiceras

Tiempo: 90 min

Desarrollo: Para esta actividad, cada uno de los participantes recibió hojas y lapiceras, preparándose para comenzar con la siguiente consigna: "Piensa en un momento específico

en el que hayas enfrentado un problema. Describe detalladamente la situación y luego escribe cómo lograste resolverlo". Se les concedió un período de 10 minutos para que pudieran reflexionar y escribir sus respuestas.

Pasado el tiempo, se alentó a los participantes a compartir voluntariamente sus experiencias. El objetivo era propiciar un análisis reflexivo colectivo, en el cual tanto los participantes como el facilitador pudieran contribuir con sus perspectivas y consejos. Durante esta fase, el facilitador introdujo el tema destacando la importancia de mantener la calma frente a los desafíos y cómo reaccionar de forma impulsiva puede agravar las situaciones difíciles.

El facilitador enfatizó que es común sentirse abrumado cuando no se comprenden las razones detrás de los problemas o cuando hay presiones externas que nos dicen que no podemos resolverlos. Subrayó la importancia de la paciencia y la inteligencia emocional para evaluar la situación con claridad y tomar decisiones efectivas. Animó a los participantes a considerar solicitar ayuda cuando sea necesario, ya que esto puede facilitar la búsqueda de soluciones más viables y menos estresantes.

Durante la sesión, se observó una participación activa y comprometida por parte de los estudiantes. Hubo una variedad de experiencias compartidas, cada una proporcionando una perspectiva única sobre cómo abordar y superar problemas personales. Esta actividad no solo promovió el desarrollo de habilidades de resolución de problemas, sino que también fortaleció la capacidad de los participantes para enfrentar situaciones adversas de manera más calmada y estratégica.

CIERRE: El facilitador resumió los puntos clave discutidos durante la sesión, enfatizando la importancia de la auto-reflexión, la calma y la inteligencia emocional en la resolución de problemas. Se destacó cómo cada participante pudo identificar situaciones personales desafiantes y reflexionar sobre estrategias efectivas para abordarlas.

OBSERVACIONES: Varias ideas y estrategias propuestas por los estudiantes mostraron un enfoque práctico y realista para aplicar técnicas de manejo de ira en su vida cotidiana. Esta aplicación práctica sugiere un nivel de comprensión y compromiso con el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales.

Estas observaciones reflejan cómo los estudiantes respondieron y se involucraron en la sesión, proporcionando una visión integral de su participación y aprendizaje durante el tiempo dedicado al manejo de la ira y la resolución de problemas.

SESIÓN 21: “Pensamientos saludables para un entorno escolar positivo”

Actividad I: Logro pensamientos saludables.

Objetivo: Fomentar el desarrollo de pensamientos positivos y saludables entre los estudiantes para fortalecer su bienestar emocional y prevenir situaciones de acoso escolar.

Materiales:

 Hojas

 Lapiceras

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión introduciendo el tema y destacando la importancia fundamental de mantener pensamientos saludables para cultivar una actitud positiva y resiliente. Se exploraron ejemplos concretos de pensamientos negativos comunes, como la autocrítica excesiva o la comparación constante con los demás, enfatizando cómo estos pensamientos pueden afectar las emociones y las interacciones personales en el contexto escolar.

Después de esta introducción, los estudiantes fueron divididos en grupos pequeños. Cada grupo recibió tarjetas con distintos pensamientos negativos relacionados con el acoso escolar, tales como "Nadie quiere estar conmigo" o "Siempre me critican". La tarea asignada fue transformar estos pensamientos negativos en afirmaciones positivas y saludables. Por ejemplo, "Nadie quiere estar conmigo" en "Tengo cualidades únicas que hacen que los demás disfruten mi compañía".

Durante la actividad, se alentó a los grupos a reflexionar sobre cómo estas nuevas afirmaciones podrían impactar positivamente en la autoestima y en las relaciones interpersonales. Cada grupo compartió sus afirmaciones transformadas con el resto de la

clase, explicando el razonamiento detrás de cada una y cómo podrían aplicarse en situaciones cotidianas para promover un ambiente más positivo y colaborativo.

Se facilitó una discusión abierta después de las presentaciones, donde se exploró más a fondo cómo los pensamientos saludables pueden influir en la percepción personal y en las interacciones con los demás. Los estudiantes fueron alentados a compartir experiencias personales y a reflexionar sobre cómo podrían implementar estas estrategias en su vida diaria para mejorar su bienestar emocional y prevenir situaciones de acoso escolar.

Este enfoque detallado no solo ayudó a los estudiantes a entender la importancia de mantener una mentalidad positiva, sino que también les proporcionó herramientas prácticas y ejemplos concretos para aplicar en su desarrollo personal dentro del entorno escolar.

CIERRE: La facilitadora resumió los puntos clave discutidos durante la sesión y destacó la importancia de practicar pensamientos saludables y se invitó a los estudiantes a comprometerse a aplicar las estrategias aprendidas en su vida diaria para mantener una mentalidad positiva y constructiva.

OBSERVACIONES: En general, los estudiantes mostraron una participación activa durante la introducción y la actividad principal. Contribuyeron de manera entusiasta al discutir ejemplos de pensamientos negativos y al trabajar en la transformación de estos en afirmaciones positivas.

Los grupos pequeños demostraron creatividad al transformar los pensamientos negativos asignados en afirmaciones positivas y saludables. Hubo colaboración efectiva dentro de los grupos, donde los estudiantes compartieron ideas y llegaron a consensos sobre las mejores formas de reestructurar los pensamientos negativos.

Durante la discusión posterior a las presentaciones de los grupos, se fomentó una comunicación abierta donde los estudiantes compartieron experiencias personales relacionadas con el tema. Se exploraron diferentes perspectivas sobre cómo los pensamientos saludables pueden impactar en la percepción de uno mismo y en las relaciones interpersonales.

SESIÓN 22: Quiénes somos, cómo somos y qué merecemos

Actividad I: “Mi momento más feliz”

Objetivo: Que las y los estudiantes reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo; recordando vivencias de afecto de sus seres queridos.

Materiales:

-  Plumones
-  Hojas de colores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante comenzó la sesión distribuyendo una hoja bond a cada estudiante y los alentó a dibujar el momento que consideraban más feliz de su vida. Explicó la importancia de elegir un recuerdo significativo, ya sea reciente o de años atrás, y les animó a utilizar colores y papel para expresar sus emociones de manera creativa. Durante esta fase inicial, se observó una variedad de enfoques en los dibujos, desde eventos familiares hasta logros personales, cada uno capturando la singularidad de las experiencias vividas.

Una vez que los estudiantes completaron sus dibujos, se les pidió que escribieran su nombre al pie del dibujo y mencionaran quién o quiénes contribuyeron a hacer ese momento especial. Esta reflexión adicional permitió a los estudiantes conectar sus experiencias felices con las personas significativas en sus vidas, reforzando la importancia de las relaciones positivas y el apoyo emocional.

Después de finalizar esta parte creativa, los estudiantes fueron invitados a pegar sus dibujos en la pared o pizarra para que todos los presentes pudieran verlos. Este acto no solo compartió visualmente las experiencias individuales, sino que también creó un ambiente de colaboración y celebración colectiva. Hubo espacio para la voluntariedad, donde algunos estudiantes se sintieron motivados a compartir sus historias y leer lo que habían escrito junto a sus dibujos. Durante esta actividad, se fomentó la participación activa y se comentó positivamente cada historia, reconociendo y celebrando las experiencias compartidas y las emociones positivas que representaban.

En conjunto, los dibujos no solo sirvieron como expresiones visuales de momentos felices, sino que también construyeron simbólicamente una "casa" de experiencias compartidas, fortaleciendo los lazos entre los estudiantes y promoviendo un sentido de comunidad y apoyo mutuo dentro del grupo.

CIERRE: Para concluir, se llevó a cabo una reflexión conjunta con los estudiantes sobre la importancia de valorar y recordar los momentos felices en la vida. Se destacó la significancia de reconocer a las personas que estuvieron presentes en esos momentos especiales, mostrando gratitud por su apoyo y afecto. Se enfatizó que los dibujos representaban ejemplos concretos de los muchos momentos significativos que se experimentan a lo largo de la vida, promoviendo una apreciación más profunda para las relaciones personales y las experiencias que contribuyen al bienestar emocional de cada individuo.

OBSERVACIONES: Los estudiantes mostraron una amplia gama de creatividad al dibujar sus momentos más felices. Utilizaron colores vivos y detalles para expresar emociones y detalles específicos de sus recuerdos. Se observó que los estudiantes se tomaron el tiempo para reflexionar sobre quiénes fueron importantes en esos momentos felices. Escribieron nombres y mencionaron cómo estas personas contribuyeron a su felicidad, demostrando una conexión emocional profunda con sus experiencias.

La sesión promovió una participación activa y voluntaria. Algunos estudiantes optaron por compartir sus historias con el grupo, lo que enriqueció la discusión y permitió que otros aprendieran de sus experiencias.

Los dibujos, una vez pegados en la pared o pizarra, no solo sirvieron como expresiones individuales, sino que también fortalecieron el sentido de comunidad dentro del grupo. Los estudiantes se sintieron conectados a través de sus experiencias compartidas y emociones positivas.

ÁREA: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

SESIÓN 23: Una vida equilibrada

Actividad I: El estrés y sus síntomas

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar los síntomas del estrés

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 45 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión explicando detalladamente qué es el estrés y por qué es crucial reconocer sus síntomas, donde se explicó que *“El estrés es un sentimiento común que tenemos cuando nos sentimos bajo presión, abrumados o incapaces de hacer frente a una situación”*. Se enfatizó la importancia de identificar el estrés para poder gestionarlo de manera efectiva. Se discutió cómo el estrés puede impactar el bienestar emocional y las relaciones entre compañeros, destacando que puede afectar negativamente la forma en que interactuamos y nos comunicamos con los demás.

Anexo: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-el-estres>

Los estudiantes mostraron un notable interés por el tema, participando activamente en la sesión. Expresaron situaciones específicas que les generaban estrés, como los períodos de exámenes o cuando tenían que realizar presentaciones públicas. Durante estas discusiones, se observó que los estudiantes compartían abiertamente sus experiencias personales, lo que contribuyó a crear un ambiente de confianza y apertura en el aula.

Algunos estudiantes compartieron cómo el estrés afectaba sus emociones y comportamientos en situaciones escolares cotidianas. Hubo una conversación dinámica y enriquecedora sobre cómo cada uno maneja el estrés de manera única, con ejemplos concretos que resonaron con el resto del grupo.

La sesión no solo sirvió para educar sobre el estrés y sus efectos, sino que también proporcionó un espacio seguro para que los estudiantes reflexionaran sobre sus propias experiencias y compartieran estrategias para manejar el estrés de manera positiva.

CIERRE: La practicante invitó a los estudiantes a sentarse en círculo para reflexionar sobre lo aprendido durante la sesión. Comenzó resumiendo los puntos clave discutidos, destacando la importancia de reconocer los síntomas del estrés y cómo este puede afectar tanto nuestro bienestar emocional como nuestras relaciones con los demás.

Por ultimo la practicante guió una breve discusión preguntando:

- "¿Qué fue lo más sorprendente que aprendieron hoy sobre el estrés?"
- "¿Cómo creen que pueden aplicar lo aprendido en su día a día para evitar el acoso escolar y mejorar su bienestar?"

Los estudiantes compartieron diversas respuestas, destacando la importancia de apoyar a los compañeros que pueden estar pasando por situaciones difíciles y de no subestimar el impacto del estrés en sus vidas.

OBSERVACIONES: Los estudiantes de 1º A, 1º C y 1º D mostraron un notable interés y curiosidad por el tema del estrés, lo cual se reflejó en su activa participación durante la sesión. Expresaron abiertamente diversas situaciones que les generaban estrés y manifestaron la necesidad de aprender cómo manejar estas emociones de manera efectiva. Ante esta receptividad, la practicante procedió a orientarlos en el tema, proporcionando información y estrategias prácticas para abordar el estrés en situaciones cotidianas escolares.

Durante la orientación, se creó un ambiente de confianza donde los estudiantes se sintieron cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando soluciones en conjunto. La practicante respondió a sus preguntas y ofreció ejemplos concretos de cómo aplicar técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la comunicación asertiva, en escenarios específicos mencionados por los estudiantes.

El diálogo continuo entre la practicante y los estudiantes permitió un intercambio enriquecedor de experiencias y puntos de vista sobre el impacto del estrés en la vida escolar y personal. Este enfoque participativo ayudó a fortalecer la comprensión del tema y fomentó un sentido de apoyo mutuo entre los compañeros.

SESIÓN 24: "Mi plan anti-estrés"

Actividad I: Estrategias de manejo del estrés

Objetivo: Aprender estrategias para manejar los síntomas de estrés de manera efectiva, promoviendo así un ambiente escolar más seguro y respetuoso.

Materiales:

 Hoja

 Lapicera

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante comenzó la sesión distribuyendo hojas blancas a cada estudiante, pidiéndoles que escribieran tres situaciones estresantes que enfrentan comúnmente en la escuela y cómo podrían manejarlas de manera positiva. Se les animó a reflexionar sobre estrategias prácticas como la respiración profunda para calmarse, la comunicación asertiva para resolver conflictos, o la búsqueda de apoyo de un adulto de confianza cuando sea necesario.

Los estudiantes tomaron en serio la tarea, dedicando tiempo a identificar y detallar las situaciones que les generaban estrés, como exámenes, presentaciones o conflictos con compañeros. Hubo un enfoque en desarrollar planes de acción concretos y realistas para enfrentar estas situaciones de manera constructiva.

Después de completar sus escritos, varios voluntarios compartieron sus planes frente al grupo. Esto generó una discusión abierta y colaborativa sobre cómo cada estrategia propuesta podría aplicarse en diferentes contextos escolares. Los estudiantes ofrecieron retroalimentación positiva y sugerencias adicionales para mejorar los planes de manejo del estrés de sus compañeros.

Se destacó la importancia de estas estrategias no solo para manejar el estrés individualmente, sino también para promover un ambiente escolar más positivo y colaborativo. La practicante facilitó la conversación, asegurándose de que todos los estudiantes se sintieran escuchados y apoyados en sus esfuerzos por manejar el estrés de manera efectiva.

CIERRE: Al finalizar la sesión, se llevó a cabo una reflexión final donde se animó a los estudiantes a compartir sus experiencias al identificar sus propios síntomas de estrés y las estrategias sugeridas para manejarlo. Hubo un espacio abierto para que expresaran cómo se sintieron al reconocer y abordar estas situaciones estresantes en el entorno escolar.

Se enfatizó la importancia de apoyarse mutuamente y buscar ayuda cuando sea necesario para prevenir y manejar situaciones de acoso escolar que puedan estar relacionadas con el estrés. Se destacó que, al trabajar juntos en el manejo del estrés, se fortalece la comunidad escolar y se fomenta un ambiente más seguro y respetuoso para todos.

Como cierre, se agradeció sinceramente a los estudiantes por su participación activa y su compromiso durante la sesión. Se subrayó la importancia de continuar aplicando las estrategias aprendidas y mantener una cultura escolar donde el bienestar emocional de todos los estudiantes fuera una prioridad.

OBSERVACIONES: Durante esta sesión, los estudiantes de 1º E mostraron un nivel de inquietud que presentó algunos desafíos para el desarrollo fluido de la actividad. Sin embargo, vale destacar que también hubo un grupo notable de estudiantes que demostraron un alto interés en aprender estrategias para mitigar los síntomas de estrés.

La inquietud inicial de algunos estudiantes fue abordada con paciencia y dirección por parte de la facilitadora, quien adaptó la dinámica para mantener el enfoque y la participación de todos. Se alentó a los estudiantes a compartir abiertamente sus preocupaciones y experiencias relacionadas con el estrés, lo cual contribuyó a crear un ambiente más colaborativo y de apoyo mutuo.

A medida que avanzaba la sesión, los estudiantes interesados participaron activamente en la discusión y mostraron disposición para aplicar las estrategias sugeridas para gestionar el estrés escolar. Este grupo demostró un compromiso palpable con el aprendizaje y la mejora personal, destacándose por su entusiasmo y receptividad a las enseñanzas ofrecidas.

En resumen, aunque hubo desafíos iniciales con la inquietud de algunos estudiantes, la sesión resultó enriquecedora gracias al interés y la participación activa de aquellos que buscaban herramientas prácticas para enfrentar el estrés de manera efectiva.

SESIÓN 25: Una mente tranquila

Actividad I: Manejo del estrés en situación de acoso escolar.

Objetivo: Desarrollar habilidades en los estudiantes para identificar y manejar el estrés en situaciones de acoso escolar, promoviendo así un ambiente escolar más seguro y respetuoso.

Materiales:

 Tarjetas (con una situación hipotética de acoso escolar).

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión explicando varias técnicas para manejar el estrés, comenzando con una breve introducción a cada una:

1. **Respiración Profunda:** Se explicó cómo la respiración profunda puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la tensión. La practicante mostró cómo inhalar profundamente por la nariz, sostener la respiración por unos segundos y luego exhalar lentamente por la boca. Los estudiantes practicaron esta técnica varias veces, notando cómo se sentían más tranquilos y centrados.
2. **Relajación Muscular Progresiva:** A continuación, la practicante presentó la técnica de relajación muscular progresiva, que implica tensar y luego relajar diferentes grupos musculares del cuerpo. Se guió a los estudiantes a través de una demostración, comenzando con los músculos de los pies y avanzando gradualmente hacia la cabeza. Los estudiantes participaron activamente, siguiendo las indicaciones y observando cómo sus cuerpos se sentían más relajados.
3. **Afirmaciones Positivas:** Finalmente, se discutió el uso de afirmaciones positivas para contrarrestar pensamientos negativos y fomentar una mentalidad resiliente. La practicante compartió ejemplos de afirmaciones como "Soy capaz de manejar esta

situación" y "Merezco sentirme tranquilo y seguro". Los estudiantes escribieron sus propias afirmaciones en tarjetas y las leyeron en voz alta, practicando cómo incorporar estas declaraciones en su vida diaria.

Después de practicar estas técnicas, la practicante procedió a la dinámica grupal. Dividió a los estudiantes en pequeños grupos, asegurándose de que cada grupo fuera diverso en cuanto a habilidades y personalidades. A cada grupo se le entregó una tarjeta que describía una situación hipotética de acoso escolar. Por ejemplo, una tarjeta podría describir a un estudiante que se siente aislado y estresado por el comportamiento intimidatorio de un compañero.

Se les pidió a los grupos que discutieran la situación y aplicaran las técnicas de manejo del estrés que acababan de aprender para idear formas de resolverla. Los estudiantes trabajaron juntos, considerando cómo la respiración profunda podría ayudar a calmarse antes de enfrentar la situación, o cómo las afirmaciones positivas podrían fortalecer su confianza. También discutieron cómo podrían utilizar la relajación muscular progresiva para aliviar la tensión física causada por el estrés.

Después de un tiempo de discusión, cada grupo presentó su enfoque y estrategias al resto de la clase. Explicaron cómo aplicaron las técnicas de manejo del estrés y cómo estas podrían ayudar a reducir la tensión y manejar la situación de manera más efectiva. La practicante facilitó una discusión abierta, alentando a los estudiantes a hacer preguntas y compartir sus propias ideas y experiencias.

CIERRE: Al final de la sesión, se realizó una reflexión grupal donde los estudiantes compartieron cómo se sintieron al practicar las técnicas de manejo del estrés y discutir las situaciones hipotéticas. Se alentó a los estudiantes a expresar sus pensamientos y sentimientos sobre la importancia de manejar el estrés y buscar apoyo cuando sea necesario.

La sesión concluyó con la practicante recordando a los estudiantes que siempre hay recursos y personas disponibles para ayudarlos en momentos de estrés. Se les animó a practicar las técnicas aprendidas y a mantenerse comunicativos y solidarios entre ellos.

OBSERVACIONES: Durante esta sesión, los estudiantes mostraron una mezcla de interés y ansiedad. Algunos, especialmente aquellos de 1º E, estuvieron algo inquietos al inicio, pero gradualmente se involucraron más activamente. Los estudiantes de 1º A y 1º C mostraron una gran curiosidad y participaron de manera entusiasta, compartiendo abiertamente sus experiencias y preocupaciones relacionadas con el acoso escolar y el estrés.

Un estudiante de 1º C, en particular, describió una situación reciente en la que se sintió abrumado por el estrés debido a un incidente de acoso. Al aplicar la técnica de respiración profunda durante la sesión, compartió que se sintió significativamente más tranquilo y en control de sus emociones. Este testimonio tuvo un impacto positivo en sus compañeros, fomentando una mayor apertura y disposición para practicar las estrategias enseñadas.

SESIÓN 26: Comunicación asertiva

Actividad I: Técnica de Asertividad

Objetivo: Enseñar a los estudiantes técnicos de asertividad para manejar el estrés, con el fin de prevenir el acoso escolar y fomentar un ambiente respetuoso y seguro en el aula.

Materiales:

 Papelógrafo

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión saludando a los estudiantes y explicando el objetivo del día. Habló sobre la asertividad como una habilidad clave para expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo. Mencionó cómo esta habilidad puede ayudar a reducir el estrés y prevenir situaciones de acoso escolar.

Demostración de la Técnica DESC: Se introdujo la técnica DESC (Describir, Expresar, Sugerir, Consecuencia) como una herramienta práctica de asertividad. La practicante proporcionó un ejemplo detallado:

- **Describir:** "Cuando me ignoras durante los trabajos en grupo..."
- **Expresar:** "Me siento excluido y frustrado..."
- **Sugerir:** "Me gustaría que todos tengamos la oportunidad de contribuir..."
- **Consecuencia:** "Así, podremos trabajar mejor juntos y sentirnos respetados."

Luego, la practicante dividió a los estudiantes en grupos de seis y entregó a cada grupo una tarjeta con una situación hipotética de acoso escolar. Por ejemplo, una tarjeta describía a un estudiante que recibía comentarios hirientes de un compañero. Los grupos discutieron cómo aplicar la técnica DESC para abordar la situación de manera asertiva.

Cada grupo trabajó en su respuesta, formulando declaraciones asertivas utilizando el modelo DESC. Los estudiantes practicaron entre ellos, asegurándose de expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa. La practicante circuló entre los grupos, ofreciendo orientación y apoyo donde fuera necesario.

Después de la discusión en grupos, cada grupo presentó su situación y su respuesta asertiva utilizando la técnica DESC. Los estudiantes explicaron cómo su enfoque asertivo podría ayudar a manejar el estrés y prevenir el acoso escolar. Durante las presentaciones, la practicante ofreció comentarios constructivos y reforzó la importancia de utilizar la asertividad en su vida diaria para mantener un ambiente escolar positivo y seguro.

CIERRE: En la parte final de la sesión, se llevó a cabo una reflexión grupal sobre lo aprendido. Los estudiantes compartieron cómo se sintieron al practicar la asertividad y cómo creen que esta técnica puede ser útil en situaciones reales de estrés y acoso. Se destacó la importancia de expresar los sentimientos de manera respetuosa y de buscar soluciones que beneficien a todos.

La practicante agradeció a los estudiantes por su participación activa y reafirmó la importancia de seguir practicando la asertividad en su vida diaria para mantener un ambiente escolar seguro y respetuoso. Se les animó a utilizar las técnicas aprendidas no solo en la escuela, sino también en sus relaciones personales.

OBSERVACIONES: Durante la sesión, se observaron varias reacciones de los estudiantes:

- **1° A:** Los estudiantes estuvieron muy participativos y mostraron interés en aprender la técnica DESC. Una estudiante en particular, Ana, compartió una experiencia personal de cómo se sintió excluida en un proyecto grupal y aplicó la técnica DESC con éxito durante la práctica en grupo.
- **1° C:** En este paralelo, algunos estudiantes al principio se mostraron un poco reticentes a compartir, pero después de observar las presentaciones de otros grupos, se animaron a participar más activamente. Un estudiante, Juan, destacó al compartir una situación hipotética muy detallada y su aplicación de la técnica DESC fue muy bien recibida por sus compañeros.
- **1° D:** Los estudiantes estuvieron un poco inquietos al inicio de la sesión, pero una vez que comenzaron las actividades en grupo, se involucraron más. Se observó un aumento en la confianza al hablar en público, especialmente en un estudiante llamado Carlos, quien inicialmente estaba nervioso, pero logró presentar su respuesta asertiva con claridad.

En general, la sesión fue muy productiva y los estudiantes demostraron un buen entendimiento de cómo la asertividad puede ayudar a manejar el estrés y prevenir el acoso escolar.

SESIÓN 27: Planificación

Actividad I: Concepto de planificación

Objetivo: Los estudiantes identificarán y practicarán estrategias de planificación y organización en el curso para prevenir el acoso escolar, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración.

Materiales:

 Papelógrafo

 Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante saludó a los estudiantes y explicó el objetivo de la sesión, destacando la importancia de la planificación y organización para prevenir el acoso escolar. Se habló brevemente sobre cómo una buena planificación puede contribuir a un ambiente escolar más seguro y respetuoso, permitiendo que todos los estudiantes se sientan incluidos y valorados.

Luego la practicante dividió a los estudiantes en grupos de 6 estudiantes; cada grupo recibió una hoja grande de papel y marcadores. Se les pidió a los estudiantes que pensarán en actividades o proyectos que podrían realizar en el curso para promover la convivencia y prevenir el acoso escolar. Los grupos tuvieron que planificar una actividad específica, detallando los siguientes aspectos:

- Objetivo de la actividad.
- Pasos a seguir para organizarla.
- Materiales necesarios.
- Responsabilidades de cada miembro del grupo.
- Tiempo estimado para la realización de cada paso.
- Estrategias para asegurar la participación de todos los estudiantes.

La practicante ofreció orientación y apoyo mientras los grupos trabajaban en sus planes. Luego cada grupo presentó su plan al resto de la clase, explicando los detalles de su actividad y cómo contribuiría a prevenir el acoso escolar. Los otros estudiantes y la practicante ofrecieron comentarios y sugerencias constructivas para mejorar los planes presentados.

CIERRE: La practicante guió una discusión reflexiva sobre la importancia de la planificación y cómo puede ayudar a prevenir el acoso escolar. Se pidió a los estudiantes que compartieran cómo se sintieron al planificar actividades y cómo creen que esto puede influir en el ambiente escolar.

Luego los estudiantes fueron invitados a comprometerse a poner en práctica las estrategias de planificación discutidas y a colaborar activamente para crear un ambiente escolar más respetuoso y seguro. Para finalizar la practicante agradeció a los estudiantes por su participación y se despidió, reforzando el mensaje de que la prevención del acoso escolar es una responsabilidad compartida.

OBSERVACIONES: Al principio, algunos estudiantes encontraron difícil organizar sus ideas y planificar detalladamente. Sin embargo, con el apoyo de la practicante y la colaboración grupal, lograron superar estas dificultades. La mayoría de los estudiantes participaron activamente en la planificación de las actividades. Se observó un alto nivel de colaboración y creatividad en los grupos.

En el paralelo 1ro C, un estudiante inicialmente mostró resistencia a participar, pero después de observar a sus compañeros y recibir apoyo, se involucró activamente y contribuyó con ideas valiosas al plan de su grupo.

Esta sesión no solo ayudó a los estudiantes a entender la importancia de la planificación, sino que también les proporcionó herramientas prácticas para prevenir el acoso escolar y promover un ambiente de respeto y colaboración en su escuela.

SESIÓN 28: “Proponiendo un ambiente seguro”

Actividad I: Mi salón ideal

Objetivo: Los estudiantes imaginarán y describirán su "salón ideal", identificando características y comportamientos que contribuyan a un ambiente escolar respetuoso y libre de acoso.

Materiales:

 Papelógrafo

 Marcadores

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante saludó a los estudiantes y explicó el objetivo de la sesión, que era imaginar un salón de clases ideal donde todos se sintieran seguros, respetados y libres de acoso. Se discutió brevemente la importancia de un ambiente positivo en el salón de clases y cómo esto podía prevenir el acoso escolar.

Luego, la practicante explicó que los estudiantes trabajarían en grupos para diseñar su "salón ideal". Cada grupo recibió una cartulina grande, marcadores y otros materiales para dibujar y escribir. Se les pidió a los estudiantes que pensarán en todas las características que les gustaría tener en su salón ideal, incluyendo comportamientos, reglas y el ambiente físico.

Se procedió a dividir a los estudiantes en grupos, y ellos comenzaron a discutir sus ideas. Se les alentó a considerar aspectos como:

- Comportamientos y actitudes de los compañeros y maestros.
- Reglas y normas que fomentarían el respeto y la inclusión.
- Actividades y dinámicas que promoverían la convivencia.
- Elementos del entorno físico que contribuirían a un ambiente acogedor y seguro.

Cada grupo plasmó sus ideas en la cartulina, utilizando dibujos, palabras y frases para representar su salón ideal. Finalmente, cada grupo presentó su cartulina al resto de la clase, explicando las características de su salón ideal y cómo estas ayudarían a prevenir el acoso

escolar. Los otros estudiantes y la practicante ofrecieron comentarios y preguntas constructivas, fomentando una discusión sobre las ideas presentadas.

CIERRE: La practicante guió una reflexión final, pidiendo a los estudiantes que compartieran cómo se sintieron al imaginar su salón ideal y qué les pareció más importante de las ideas presentadas. Se destacó la importancia de trabajar juntos para crear un ambiente escolar seguro y respetuoso, y se pidió a los estudiantes que se comprometieran a poner en práctica algunas de las ideas discutidas.

La practicante agradeció a los estudiantes por su participación y entusiasmo, y reforzó el mensaje de que todos tienen un papel importante en la prevención del acoso escolar.

OBSERVACIONES: Los estudiantes mostraron un alto nivel de creatividad en la actividad, generando ideas innovadoras y detalladas sobre su salón ideal. La colaboración entre los miembros de los grupos fue notable, con estudiantes escuchándose mutuamente y combinando sus ideas para crear un ambiente inclusivo.

En el paralelo 1ro D, un estudiante tímido al principio, comenzó a participar activamente después de ver la participación entusiasta de sus compañeros, contribuyendo con ideas valiosas sobre cómo fomentar el respeto mutuo en el salón de clases.

Esta sesión no solo permitió a los estudiantes reflexionar sobre las características de un ambiente escolar positivo, sino que también los motivó a trabajar juntos para implementar prácticas que prevengan el acoso escolar y promuevan el respeto y la inclusión.

SESIÓN 29: “Círculo de confianza”

Actividad I: Construcción de un entorno de confianza

Objetivo: Fomentar entre los estudiantes la importancia de construir relaciones de confianza y apoyo mutuo para prevenir situaciones de acoso escolar.

Materiales:

 Ambiente amplio

 Hoja

 Lápiz

Tiempo: 90 min

Desarrollo: La practicante dio la bienvenida a los estudiantes y explicó el objetivo del día: explorar cómo se puede construir un entorno escolar seguro a través de la confianza y el apoyo mutuo. Se inició una breve discusión sobre qué significaba la confianza en el contexto escolar, por qué era importante y cómo podía prevenir el acoso escolar. Se destacaron ejemplos de comportamientos que fomentaban y debilitaban la confianza entre los compañeros.

Los estudiantes se dividieron en grupos pequeños y formaron círculos de discusión. Cada estudiante compartió brevemente una situación en la que se sintió seguro y apoyado en la escuela, y cómo eso hizo una diferencia positiva en su día o semana. Los ejemplos incluían momentos de colaboración en proyectos, apoyo durante dificultades académicas o personales, etc. Dentro de cada grupo, se discutieron e identificaron los comportamientos específicos que contribuyeron a crear ese sentimiento de seguridad y confianza, como escuchar activamente, ofrecer ayuda sin juzgar y respetar las diferencias.

Cada grupo creó una lista de acciones concretas y realistas que podían llevar a cabo para fomentar un entorno de confianza en su aula o escuela. Se alentó a pensar en acciones pequeñas pero significativas que todos pudieran realizar. Luego, cada grupo presentó sus ideas y acciones propuestas al resto de la clase. Se discutió cómo estas acciones podían fortalecer las relaciones entre compañeros y prevenir situaciones de acoso escolar.

Finalmente, los estudiantes escribieron en una hoja de papel una acción específica que se comprometían a realizar para contribuir a un entorno de confianza en la escuela. Estas acciones incluían escuchar activamente a un compañero, ofrecer ayuda a alguien que lo necesitara, entre otras.

CIERRE: Se finaliza la sesión con un compromiso colectivo de todos los estudiantes para trabajar juntos en la construcción de un entorno escolar seguro, donde todos se sientan respetados y apoyados. Esta dinámica fomenta la reflexión personal, la colaboración grupal y el compromiso colectivo, elementos clave para crear un entorno escolar positivo y prevenir el acoso escolar.

OBSERVACIONES: En general, los estudiantes valoraron la sesión como una oportunidad para reflexionar sobre sus propios comportamientos y la dinámica de su grupo. Expresaron que este tipo de actividades son necesarias y deberían realizarse con más frecuencia para mantener un entorno escolar positivo y seguro.

Estas observaciones reflejan que la sesión fue efectiva no solo en educar a los estudiantes sobre la importancia de la confianza y el apoyo mutuo, sino también en motivarlos a tomar acciones concretas para mejorar su entorno escolar.

SESION 30: Evaluación

Tema: Pos test

Objetivo: Aplicar el Pos test

Materiales:

 Hojas con el Pos test

Tiempo: 90 min

DESARROLLO: Se distribuyeron las hojas del pos test a todos los alumnos, explicándoles claramente que esta evaluación no afectaría sus calificaciones. Se les indicó que debían escribir su nombre en la hoja y que el propósito del pos test era medir su nivel de conocimiento después de aplicar el programa creado.

Se les aseguró a los estudiantes que podrían plantear cualquier duda que tuvieran sobre el pre test y que estarían disponibles para proporcionar las explicaciones necesarias y aclarar cualquier confusión que surgiera.

OBSERVACIONES: La administración del pos test se llevó a cabo de manera organizada y disciplinada. Cada estudiante respondió de forma individual a todas las preguntas, utilizando sus propios conocimientos y habilidades.

Se aseguró que el ambiente fuera tranquilo y propicio para la concentración, permitiendo a cada estudiante enfocarse en las preguntas y proporcionar respuestas basadas en su comprensión personal del tema. Esto garantizó que la evaluación reflejará de manera precisa el nivel de conocimiento de cada estudiante después de la intervención.

6.4 Análisis comparativo de resultados del pre y post test

- Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test.

Cuadro 11. Cuadro comparativo sobre el nivel de Conocimiento sobre la temática del acoso escolar

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	64	36,6	Bajo	0	0
Medio	83	47,4	Alto	124	70,9
Alto	28	16,0	Medio	51	29,1
Total	175	100,0	Total	175	100,0

En el presente cuadro se puede evidenciar un cambio significativo en cuanto al conocimiento sobre el acoso escolar entre los estudiantes ya que, en la evaluación inicial, un porcentaje de 36,6% de los estudiantes presentaban un nivel bajo de conocimiento sobre el acoso escolar, dato que indicaba una falta de comprensión generalizada sobre las características, consecuencias y formas de prevención de este fenómeno.

Por lo que, tras la implementación del programa, el porcentaje de estudiantes con un nivel bajo de conocimiento se redujo drásticamente a 0%. Este cambio refleja una eliminación completa de la falta de conocimiento respecto a la problemática y destaca la efectividad del programa para asegurar que todos los estudiantes alcancen al menos un nivel medio de comprensión del acoso escolar.

Así mismo, estos datos reflejan que antes de la intervención, solo un 16% de los estudiantes demostraban un conocimiento alto sobre el acoso escolar, lo cual indicaba la existencia de

que un grupo muy limitado de estudiantes comprendían adecuadamente el tema y sus implicaciones. Sin embargo, después de la aplicación del programa, el 70,9% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto de conocimiento. Este incremento notable indica que la mayoría de los estudiantes ahora comprenden en profundidad el acoso escolar, sus causas, consecuencias y estrategias de prevención, lo que representa un avance significativo en la educación y concienciación sobre el tema.

Cuadro 12. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades Sociales

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	23	13,5	Deficiente Nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	49	28,0	Bajo nivel de habilidades	2	1,4
Normal nivel de habilidades	45	25,7	Nivel normal de habilidades	68	38,8
Buen nivel de habilidades	38	19,6	Buen nivel de habilidades	44	25,1
Excelente nivel de habilidades	20	10,2	Excelente nivel de habilidades	61	34,8
Total	175	100,0	Total	175	100,0

El programa de desarrollo de habilidades sociales, utilizando una metodología activo-participativa, fue implementado con el objetivo de mejorar diversas habilidades clave en los estudiantes, para contribuir a la prevención del acoso escolar; en este sentido, se puede evidenciar que inicialmente el 13,5% de los estudiantes presentaban un nivel deficiente de habilidades sociales, lo que significa que este grupo enfrentaba dificultades significativas en la interacción social y la resolución de conflictos, lo que podría haber aumentado su vulnerabilidad al acoso escolar.

Sin embargo, tras la intervención, el porcentaje de estudiantes en el nivel deficiente se redujo a 0%, esta completa eliminación indica un avance considerable en la adquisición de habilidades sociales básicas, logrando que todos los estudiantes superen este nivel inicial de dificultad.

Así mismo, se pudo evidenciar que inicialmente solo el 10,2% de los estudiantes poseía un excelente nivel de habilidades sociales, lo que representa un grupo limitado con una comprensión avanzada de las dinámicas interpersonales, pero después de la implementación del programa, el 34,8% de los estudiantes alcanzó un excelente nivel de habilidades sociales, lo que refleja un éxito en el fortalecimiento de las habilidades sociales avanzadas, incluyendo las habilidades relacionadas con los sentimientos, la resolución de conflictos y la planificación.

Cuadro 13. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades Sociales Básicas

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	33	18,9	Deficiente nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	59	33,7	Bajo nivel de Habilidades	0	0
Normal nivel de habilidades	63	36,0	Nivel normal de Habilidades	3	1,7
Buen nivel de habilidades	12	6,8	Buen nivel de Habilidades	27	15,4
Excelente nivel de habilidades	8	4,6	Excelente nivel de Habilidades	145	82,9
Total	175	100,0	Total	175	100,0

En el presente cuadro se puede evidenciar la efectividad del programa implementado que utilizó una metodología activo-participativa, teniendo como objetivo desarrollar las habilidades sociales básicas en estudiantes de 1ro de secundaria. Estas habilidades, que

incluyen escuchar, iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, agradecer, presentarse, presentar a otras personas, tener empatía y dialogar, son fundamentales para una interacción social efectiva, tal como describen Goldstein y Sprafkin (1980). Las habilidades sociales básicas no solo facilitan la comunicación efectiva, sino que también sientan las bases para el desarrollo de habilidades más avanzadas y complejas.

Como se observa, los resultados iniciales del pretest mostraron que un alto porcentaje de estudiantes (52,6%) se encontraba en niveles deficientes o bajos de habilidades sociales básicas, esto indica que la mayoría de los estudiantes enfrentaba dificultades significativas en aspectos fundamentales de la interacción social, como escuchar y comunicarse efectivamente, y solo un pequeño porcentaje, el 11,4%, mostraba niveles buenos o excelentes, lo cual evidenciaba una necesidad de intervención para mejorar estas competencias.

Después de implementar el programa, se observó un cambio significativo en el nivel de habilidades sociales básicas de los estudiantes. La eliminación completa de los niveles deficientes y bajos (0%) es un indicador del impacto positivo del programa, sugiriendo que los estudiantes desarrollaron competencias esenciales para una interacción social efectiva. Además, el aumento dramático en el nivel excelente (82,9%) demuestra que el programa no solo abordó las deficiencias, sino que también potenció las habilidades sociales a niveles superiores.

Uno de los avances más significativos fue en la capacidad de escucha y empatía de los estudiantes. Según Goldstein y Sprafkin (1980), saber escuchar implica entender lo que la otra persona intenta comunicar y transmitir que se ha recibido el mensaje. El aumento al 82,9% de estudiantes con un nivel excelente sugiere que los participantes mejoraron notablemente en esta habilidad, lo que es crucial para prevenir el acoso escolar al fomentar una comunicación más respetuosa y comprensiva.

La mejora en las habilidades sociales básicas está directamente relacionada con la prevención del acoso escolar; los estudiantes que son capaces de escuchar con empatía, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera pacífica están mejor preparados para manejar situaciones que podrían derivar en acoso, por lo que el programa ha demostrado ser una herramienta valiosa para fomentar un ambiente escolar más seguro y respetuoso.

Cuadro 14. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades Sociales Avanzadas

Pre Test			Post test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de habilidades	21	12,0	Deficiente nivel de habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	73	41,7	Bajo nivel de habilidades	3	1,7
Normal nivel de habilidades	54	27,7	Nivel normal de habilidades	7	4,0
Buen nivel de habilidades	18	10,4	Buen nivel de habilidades	26	14,9
Excelente nivel de habilidades	9	5,2	Excelente nivel de habilidades	139	79,4
Total	175	100,0	Total	175	100,0

Las habilidades sociales avanzadas, que incluyen competencias como pedir ayuda, participar activamente, dar y seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás y expresar opiniones, son esenciales para la interacción social efectiva. Según Goldstein y Sprafkin (1980), estas habilidades no solo promueven la responsabilidad y la cortesía, sino que también son fundamentales para el desarrollo personal y social saludable al permitir que los individuos reconozcan sus errores y colaboren eficazmente con otros.

En relación a esto, en la evaluación inicial, un alto porcentaje de estudiantes (53,7%) se encontraba en niveles deficientes o bajos de habilidades sociales avanzadas, lo cual indicaba que más de la mitad de los estudiantes enfrentaban dificultades para participar activamente en interacciones sociales complejas y reconocer sus errores. Solo un 15,6% de los estudiantes mostró niveles buenos o excelentes, evidenciando la necesidad de intervención para mejorar estas habilidades cruciales.

Tras la aplicación del programa, los resultados reflejaron una mejora sustancial en el desarrollo de habilidades sociales avanzadas, con la eliminación casi total de los niveles

deficientes y bajos (1,7%) indica que el programa tuvo un impacto positivo y significativo, desarrollando las competencias necesarias para una interacción social avanzada. El aumento en el nivel excelente (79,4%) muestra que el programa no solo abordó las deficiencias, sino que también llevó a los estudiantes a alcanzar niveles de competencia significativamente altos.

Estos resultados reflejan el notable incremento en el porcentaje de estudiantes en niveles de habilidades buenas y excelentes (94,3%) lo que demuestra que los participantes mejoraron sustancialmente en competencias como pedir ayuda, participar activamente y expresar opiniones. Estas habilidades son fundamentales para la interacción social efectiva y el trabajo en equipo, especialmente en contextos educativos.

Así mismo, indican un aumento en la capacidad de reconocer errores propios, la cual es crucial para el desarrollo personal y social saludable, por lo que la mejora observada sugiere que los estudiantes desarrollaron una mayor responsabilidad personal y habilidad para colaborar de manera cortés y efectiva, lo que es esencial para prevenir y manejar el acoso escolar.

Cuadro 15. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	19	10,8	Deficiente nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	61	34,9	Bajo nivel de Habilidades	0	0
Normal nivel de habilidades	52	29,7	Nivel normal de Habilidades	5	2,9
Buen nivel de habilidades	29	16,6	Buen nivel de Habilidades	40	22,9
Excelente nivel de habilidades	14	8,0	Excelente nivel de Habilidades	130	74,3
Total	175	100,0	Total	175	100,0

Como se mencionaba en apartados anteriores, las habilidades relacionadas con los sentimientos son fundamentales para la estabilidad emocional y la interacción social saludable. Incluyen competencias como conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado, resolver el miedo y ponerse en el lugar del otro. Según Goldstein y Sprafkin (1980) estas habilidades permiten a una persona influir positivamente en los demás, siendo emocionalmente estable y capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades. Además, facilitan la expresión adecuada y respetuosa de sentimientos negativos, como la ira o el disgusto.

En este contexto se puede evidenciar en el cuadro que, en la evaluación inicial, un 45,7% de los estudiantes presentaron niveles deficientes o bajos en habilidades relacionadas con los sentimientos, lo cual refleja una deficiencia significativa en la capacidad para manejar adecuadamente las emociones y empatizar con los demás. Por otro lado, solo el 24,6% de los estudiantes demostró tener un buen o excelente desarrollo en esta área, indicando una necesidad de intervención para mejorar estas competencias emocionales.

En este sentido, después de la implementación del programa, se observaron mejoras significativas en el desarrollo de habilidades relacionadas con los sentimientos, con la eliminación completa de los niveles deficientes y bajos (0%) y el notable aumento en el nivel excelente (74,3%) destacan la efectividad del programa en fortalecer estas competencias emocionales.

Esto evidencia el incremento sustancial en los niveles de habilidades excelentes que indica que los estudiantes han desarrollado una mayor estabilidad emocional, lo cual sugiere que ahora son más capaces de reconocer y manejar sus propios sentimientos, así como de comprender y respetar los sentimientos de los demás. Las habilidades relacionadas con los sentimientos son vitales para la prevención del acoso escolar, ya que promueven la empatía y el respeto hacia los demás. Los estudiantes con un desarrollo emocional saludable son menos propensos a participar en comportamientos de acoso y más capaces de intervenir en situaciones de conflicto.

Cuadro 16. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades Alternativas a la Agresión.

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	22	12,6	Deficiente nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	85	48,6	Bajo nivel de Habilidades	0	0
Normal nivel de habilidades	54	30,8	Nivel normal de Habilidades	50	28,6
Buen nivel de habilidades	12	6,8	Buen nivel de Habilidades	52	29,7
Excelente nivel de habilidades	2	1,2	Excelente nivel de Habilidades	73	41,7
Total	175	100,0	Total	175	100,0

Las habilidades alternativas a la agresión son cruciales para prevenir comportamientos violentos y promover una convivencia pacífica. Estas habilidades incluyen la capacidad de manejar emociones, evitar conflictos, ser asertivo, pedir permiso, compartir, ayudar a los demás, negociar, emplear autocontrol, y defender los propios derechos (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Estas competencias permiten a los adolescentes lidiar efectivamente con conflictos, estableciendo relaciones grupales adecuadas y evitando la violencia.

Es así que, en la evaluación inicial, se observó que un alarmante 61,2% de los estudiantes presentaban un nivel deficiente o bajo en habilidades alternativas a la agresión. Esto refleja una alta probabilidad de que los estudiantes recurran a comportamientos agresivos en situaciones conflictivas, lo que resalta la necesidad de intervención para fomentar un ambiente escolar más pacífico, y solo un pequeño porcentaje (8,0%) de los estudiantes mostraba un buen o excelente desarrollo de estas habilidades, indicando una necesidad crítica de fortalecimiento en esta área.

Después de la implementación del programa, se evidenció una transformación significativa en el desarrollo de habilidades alternativas a la agresión. La eliminación total de los niveles

deficientes y bajos (0%) y el aumento notable en los niveles buenos (29,7%) y excelentes (41,7%) subrayan la efectividad del programa en fortalecer estas competencias.

La eliminación de los niveles deficientes y bajos indica que los estudiantes han adquirido habilidades efectivas para manejar conflictos sin recurrir a la agresión, lo cual sugiere un cambio positivo en el comportamiento grupal, promoviendo una convivencia más pacífica, así mismo, el aumento en los niveles de habilidades buenas y excelentes refleja un desarrollo significativo en la asertividad y el autocontrol, esto refleja que los estudiantes ahora pueden expresar sus opiniones y defender sus derechos de manera constructiva y sin violencia.

Cuadro 17. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades para hacer frente al Estrés.

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	21	12,0	Deficiente nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	67	38,3	Bajo nivel de Habilidades	5	2,8
Normal nivel de habilidades	63	36,0	Nivel normal de Habilidades	30	17,1
Buen nivel de habilidades	18	10,3	Buen nivel de Habilidades	89	50,8
Excelente nivel de habilidades	6	3,4	Excelente nivel de Habilidades	51	29,14
Total	175	100,0	Total	175	100,0

Los resultados que se pueden observar en el presente cuadro hacen referencia a las habilidades para afrontar el estrés que son cruciales para manejar situaciones inciertas y estresantes. Estas habilidades permiten a los individuos desarrollar mecanismos de afrontamiento efectivos, tolerar frustraciones, manejar fallas, y tomar decisiones maduras, contribuyendo a la resiliencia (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Las capacidades

relacionadas incluyen formular y responder a quejas, demostrar deportividad, resolver la vergüenza, defender a un amigo, y enfrentar el fracaso.

En este sentido, en la evaluación inicial, se observó que una proporción significativa de estudiantes (50,3%) tenía un nivel deficiente o bajo en habilidades para afrontar el estrés, lo que refleja una vulnerabilidad alta frente a situaciones estresantes, y un pequeño porcentaje de los estudiantes (13,7%) presentaba un buen o excelente nivel en estas habilidades, subrayando la necesidad de fortalecer esta área crucial para el desarrollo personal y social.

Después de la implementación del programa, se produjo una mejora notable en el desarrollo de habilidades para afrontar el estrés. La reducción significativa en los niveles deficientes y bajos (a un total de 2,8%) y el aumento considerable en los niveles buenos (50,8%) y excelentes (29,3%) reflejan la efectividad del programa en fortalecer estas competencias críticas.

La eliminación de los niveles deficientes y la reducción al mínimo de los niveles bajos indican que los estudiantes han desarrollado una mayor capacidad para enfrentar el estrés, lo que contribuye a una mejor resiliencia y bienestar emocional, así mismo, el incremento en los niveles de habilidades buenas y excelentes sugiere que los estudiantes ahora son más capaces de manejar el estrés de manera efectiva, tomando decisiones maduras y desarrollando estrategias adecuadas para enfrentar desafíos.

Cuadro 18. Cuadro comparativo sobre el nivel de desarrollo de Habilidades de planificación.

Pre Test			Post Test		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Deficiente Nivel de Habilidades	25	14,3	Deficiente nivel de Habilidades	0	0
Bajo nivel de habilidades	67	38,3	Bajo nivel de Habilidades	6	3,4
Normal nivel de habilidades	48	27,4	Nivel normal de Habilidades	42	24,0
Buen nivel de habilidades	23	13,2	Buen nivel de Habilidades	58	33,1
Excelente nivel de habilidades	12	6,8	Excelente nivel de Habilidades	69	39,4
Total	175	100,0	Total	175	100,0

En el presente cuadro se evidencia los resultados obtenidos en cuanto al desarrollo de las habilidades de planificación y organización, las cuales son esenciales para la proyección y el logro de objetivos en la vida personal y profesional. Estas habilidades permiten a los individuos tomar decisiones informadas, establecer y alcanzar metas, y manejar eficientemente la información y los problemas (Goldstein & Sprafkin, 1980, pág. 74). Incluyen capacidades como la toma de decisiones, la comprensión de problemas, la planificación de objetivos, la identificación de habilidades personales, y la concentración en tareas.

Es así que, se puede observar que la evaluación inicial reveló que un alto porcentaje de estudiantes (52,6%) presentaba un nivel deficiente o bajo en habilidades de planificación y organización. Esto indica una considerable dificultad para manejar tareas, fijar metas y desarrollar estrategias efectivas. Un porcentaje menor (20,0%) mostró niveles buenos o excelentes, subrayando la necesidad de un enfoque educativo que fortalezca estas habilidades fundamentales.

Después de la implementación del programa, se produjo una mejora sustancial en el desarrollo de habilidades de planificación y organización. La eliminación de los niveles deficientes y la reducción significativa en los niveles bajos, junto con el incremento en los niveles buenos y excelentes, reflejan la efectividad del programa en fomentar estas competencias clave.

Esto quiere decir que el aumento notable en los niveles buenos y excelentes sugiere que los estudiantes han mejorado su capacidad para tomar decisiones informadas y resolver problemas de manera eficaz, ahora son más capaces de establecer y planificar objetivos claros, lo que se refleja en el aumento de los niveles de habilidades superiores. Así mismo, la disminución drástica en los niveles deficientes y bajos indica que los estudiantes han desarrollado mejores hábitos de concentración y planificación, reduciendo la procrastinación y mejorando su productividad.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

- En respuesta al primer objetivo, que consistió en "*Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de habilidades sociales y el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar*" se pueden extraer varias conclusiones importantes:

La evaluación inicial del programa reveló una clara necesidad de fortalecer tanto el conocimiento sobre el acoso escolar como el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes, el bajo nivel de comprensión sobre el acoso escolar, encontrado en una mayoría significativa de los participantes, evidencia una brecha educativa en la sensibilización y el entendimiento de esta problemática. Este desconocimiento contribuye a la posibilidad de que los estudiantes no reconozcan comportamientos de acoso, tanto en su propio actuar como en sus entornos, lo que puede llevar a la normalización de conductas nocivas y la falta de estrategias de intervención efectiva ante tales situaciones.

Respecto a las habilidades sociales, los datos muestran un desarrollo insuficiente en varias áreas fundamentales, tales como las habilidades para manejar los sentimientos, gestionar el estrés, planificar y manejar conflictos. Estas carencias indican que muchos estudiantes podrían enfrentar dificultades en sus interacciones cotidianas, lo cual impacta negativamente en su bienestar emocional y en su capacidad para formar relaciones saludables y resilientes, además, las habilidades deficientes en la planificación y el manejo del estrés (ambas con un 38,3% con un nivel bajo) señalan la necesidad de fortalecer la autonomía y la resiliencia en los estudiantes, competencias esenciales para enfrentar tanto el entorno escolar como desafíos personales.

En conjunto, estos resultados subrayan el valor de implementar programas de formación que fortalezcan habilidades sociales desde edades tempranas, no solo como una medida de prevención del acoso, sino también como un pilar para el desarrollo integral de los estudiantes, facilitando un ambiente de convivencia saludable y contribuyendo a su desarrollo emocional y social.

- En respuesta al segundo objetivo, que consistió en "*Diseñar e implementar un programa utilizando una metodología activo participativa, que favorezca el desarrollo de las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas*

con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación para la prevención del acoso escolar"

Se puede concluir que el programa integral de formación de habilidades sociales cumplió exitosamente con el objetivo planteado, ya que se realizó 30 sesiones, con diferentes actividades cada una, se trabajó con todos los cursos de 1ro de secundaria, sumando un total de 175 estudiantes.

El programa se implementó mediante actividades lúdicas y recreativas que no solo facilitaron el aprendizaje en cada una de las categorías de habilidades sociales, sino que también fomentaron un ambiente de mayor cohesión y compañerismo entre los estudiantes. Estas dinámicas permitieron a los adolescentes expresarse de manera creativa, superando barreras como la timidez inicial y fortaleciendo sus relaciones interpersonales. Para promover el trabajo en equipo y asegurar una mayor participación, se formaron grupos donde los estudiantes trabajaron conceptos e ideas que luego compartieron con el resto de la clase, lo que contribuyó a una mayor atención y compromiso por parte de los participantes.

Durante el programa, se identificaron ciertos temas que generaron un mayor impacto entre los participantes. Entre ellos, destacan la importancia de una convivencia positiva, la gestión de la ira y los distintos tipos de acoso escolar. Estos temas, fundamentales para fomentar un ambiente saludable y respetuoso en el aula, provocaron diversas reacciones entre los estudiantes. En algunos casos, se pudo notar cierta incomodidad, probablemente debido a que estos temas tocaban experiencias personales o situaciones cercanas. Sin embargo, en otros, estos temas despertaron una notable curiosidad, especialmente cuando se abordaban aspectos relacionados, como la validación de las emociones y la empatía.

Las sesiones en las que se trataban estos temas resultaron ser espacios muy significativos para los estudiantes. Muchos de ellos lograron exteriorizar sus sentimientos y emociones, lo que no solo permitió una mejor comprensión del contenido, sino que también facilitó la creación de un ambiente de confianza y apertura. A medida que avanzaban las discusiones, fue evidente cómo los estudiantes conectaban con los temas, expresando sus experiencias personales y reflexionando sobre su propio comportamiento y el de sus compañeros. Esta dinámica contribuyó a que las sesiones fueran especialmente fluidas y enriquecedoras, generando un aprendizaje activo y una mayor cohesión entre el grupo.

Además, los temas de la validación emocional y la empatía jugaron un papel clave en este proceso. Los estudiantes empezaron a reconocer la importancia de identificar y aceptar sus emociones, así como de ponerse en el lugar del otro. Este enfoque no solo ayudó a desarrollar habilidades sociales, sino que también promovió una mayor sensibilidad hacia las emociones ajenas, contribuyendo así a un ambiente escolar más respetuoso y comprensivo.

Como resultado, se observó una mejora significativa en la capacidad de los estudiantes para interactuar de manera efectiva, manejar conflictos y expresar sus emociones, lo que contribuye directamente a la prevención del acoso escolar en el entorno educativo.

- En respuesta al último objetivo, que consistió en "*Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test*"

La evaluación post-programa evidencia la notable efectividad de la intervención en el fortalecimiento del conocimiento sobre el acoso escolar y en el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes, alcanzando mejoras significativas en múltiples áreas clave.

En primer lugar, el programa logró incrementar de manera contundente el conocimiento sobre el acoso escolar, ya que, en la evaluación inicial, un considerable porcentaje de estudiantes mostraba un nivel bajo de comprensión sobre esta problemática, incluyendo desconocimiento de sus características, consecuencias y estrategias de prevención, posterior a la intervención, el 100% de los estudiantes alcanzó al menos un nivel medio de conocimiento, eliminándose así los niveles bajos. Este avance indica que el programa no solo ha sensibilizado a los estudiantes sobre el tema, sino que ha consolidado una comprensión sólida que es vital para reconocer y prevenir conductas de acoso en el entorno escolar.

Asimismo, en el desarrollo de habilidades sociales, el impacto del programa fue notable; la reducción a 0% de los niveles deficientes en habilidades sociales básicas y la elevación del nivel excelente al 82,9% demuestran que los estudiantes no solo superaron sus dificultades previas, sino que muchos lograron un desarrollo avanzado en áreas de interacción social y comunicación, además, la ausencia de niveles bajos y deficientes en estas habilidades sugiere un avance integral en competencias que contribuyen a relaciones más saludables y a la resolución efectiva de conflictos.

En cuanto a las habilidades sociales avanzadas, el programa produjo una transformación profunda, la reducción de niveles deficientes y bajos al 1,7% y el aumento en el nivel excelente al 79,4% indican una mejora sustancial en la capacidad de los estudiantes para actuar de manera efectiva en contextos sociales complejos. Esto refuerza la importancia de programas de intervención como este para cultivar habilidades avanzadas que permitan a los estudiantes desenvolverse de manera competente y segura en sus entornos.

Las competencias emocionales relacionadas con la gestión de sentimientos también mostraron un cambio significativo, con un incremento en el nivel excelente al 74,3% y la desaparición de los niveles deficientes y bajos, los resultados indican que los estudiantes han desarrollado una mayor capacidad para manejar sus emociones, lo cual es fundamental tanto para la autorregulación como para la convivencia positiva.

Por otro lado, en cuanto a las habilidades alternativas a la agresión, el programa logró eliminar los niveles deficientes y bajos y fomentar un incremento notable en los niveles buenos y excelentes. Esto sugiere que los estudiantes ahora poseen estrategias efectivas para gestionar conflictos y relacionarse de manera respetuosa, una competencia fundamental para prevenir la violencia y promover una convivencia armoniosa.

Respecto a las habilidades para afrontar el estrés, los resultados muestran una reducción drástica de niveles deficientes y bajos, disminuyéndolos al 2,8%, mientras que los niveles buenos y excelentes aumentaron al 50,8% y 29,3%, respectivamente. Este avance destaca que el programa equipó a los estudiantes con herramientas prácticas y efectivas para manejar situaciones de estrés, fortaleciendo su resiliencia emocional y bienestar general.

Finalmente, en el área de habilidades de planificación y organización, la intervención logró reducir considerablemente los niveles deficientes y bajos, fomentando el desarrollo de competencias fundamentales para la gestión de tareas y la consecución de metas. El incremento en los niveles buenos y excelentes demuestra que el programa también potenció la capacidad de los estudiantes para organizarse, establecer objetivos y desarrollar estrategias efectivas, habilidades esenciales para su rendimiento académico y éxito personal.

En resumen, estos resultados evidencian que el programa fue altamente efectivo en mejorar las competencias fundamentales para el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes,

logrando cambios significativos en su conocimiento y habilidades sociales, los cuales son esenciales para la convivencia, el éxito académico y la prevención de conductas de acoso escolar.

7.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la sociedad:

- Se recomienda promover la conciencia y sensibilización sobre el acoso escolar; esto puede ser mediante campañas de concienciación que visibilicen el acoso escolar como un problema social relevante, sensibilizando a todos los actores, desde padres hasta líderes comunitarios, sobre la importancia de prevenir y combatir este fenómeno.
- Fomentar la Educación en Valores desde el hogar; es fundamental que las familias inculquen valores como el respeto, la empatía y la solidaridad desde edades tempranas. Esto ayudará a los adolescentes a desarrollar una conciencia social que les permita reconocer y rechazar cualquier forma de acoso.
- Involucrarse en la educación y el bienestar de los adolescentes; la sociedad, incluyendo organizaciones comunitarias y entidades gubernamentales, debe participar activamente en la creación de entornos seguros y positivos para los adolescentes, apoyando programas educativos y de bienestar que fortalezcan sus habilidades sociales y emocionales.
- Establecer redes de apoyo comunitario; es recomendable que la sociedad establezca redes de apoyo que incluyan a padres, profesores y psicólogos para identificar, intervenir y apoyar a víctimas de acoso escolar, promoviendo un entorno comunitario de cuidado mutuo.

A la Unidad Educativa:

- Implementar Programas de Prevención del Acoso Escolar; se debe desarrollar e implementar programas integrales y continuos que aborden la prevención del acoso escolar, enfocándose en el desarrollo de habilidades sociales, inteligencia emocional y resolución de conflictos.

- Capacitar a maestros y Personal Administrativo; es crucial que el colegio brinde capacitación constante al personal docente y administrativo en la identificación y manejo del acoso escolar, para que puedan actuar de manera efectiva y preventiva ante cualquier incidente.
- Crear un Entorno Escolar Inclusivo y Seguro; se debe fomentar una cultura escolar inclusiva donde se respeten las diferencias y se promueva la convivencia pacífica. Esto incluye políticas claras contra el acoso y un entorno seguro donde los estudiantes se sientan protegidos y valorados.

A la carrera de psicología:

- Incluir Asignaturas Específicas sobre Prevención del Acoso Escolar.
- Fomentar la Investigación Aplicada en Contextos Escolares.
- Desarrollar Prácticas Profesionales en Contextos Educativos.
- Incorporar la Formación en Habilidades Sociales y Emocionales: Enfatizando la formación en habilidades sociales y emocionales tanto para futuros psicólogos como para su aplicación en intervenciones con estudiantes, contribuyendo a un enfoque integral del desarrollo en el adolescente.

A los futuros estudiantes que quieran realizar la aplicación de un programa:

- Explorar Nuevas Metodologías para la Prevención del Acoso Escolar utilizando enfoques innovadores que puedan ser adaptados a diferentes contextos educativos.
- Realizar Investigaciones Longitudinales: Se recomienda realizar estudios longitudinales que analicen los efectos a largo plazo de los programas de prevención del acoso escolar, para evaluar su sostenibilidad y la evolución de los resultados en el tiempo.
- Investigar la Influencia de Factores Culturales y Socioeconómicos: Es importante que los investigadores exploren cómo los factores culturales y socioeconómicos influyen en la prevalencia y la dinámica del acoso escolar, para diseñar intervenciones más contextualizadas y efectivas.
- Fomentar la Interdisciplinariedad en la Investigación: se podría trabajar en colaboración con otras disciplinas, como la educación, la sociología y el derecho, para

abordar el acoso escolar desde una perspectiva multidimensional que abarque todos los aspectos de este fenómeno.