

CAPÍTULO I

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE
LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

1.1 Planteamiento del Problema

El interés por desarrollar esta propuesta de programa surge como respuesta a la problemática encontrada en la limitada capacidad de los estudiantes de 1ro°, 2do° y 3° de secundaria para gestionar sus relaciones interpersonales. Dado que los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en el establecimiento educativo durante una etapa clave de su desarrollo madurativo, la socialización con sus compañeros se convierte en un aspecto fundamental de su experiencia escolar. Sin embargo, debido a la influencia de distintos estilos de crianza y diversos factores dentro y fuera del entorno educativo, pueden surgir conflictos en su interacción con los demás. Si estos conflictos no se manejan adecuadamente, podrían derivar en situaciones de acoso escolar.

La mayor parte de los casos de acoso escolar tiene su origen en los centros educativos al que acuden acosadores y víctimas, y a su vez una buena parte de los actos que forman parte de las situaciones de acoso se desarrollan en el seno de la institución educativa, si bien, con las nuevas tecnologías estas se van extendiendo cada vez más a otros ámbitos. Lógicamente, el papel de los centros docentes es fundamental en la prevención, la detección y la intervención de los casos de acoso escolar. (Barri, 2013)

Piñuel, Oñate. (2006), definen el acoso escolar como un continuado y deliberado maltrato verbal y modal que recibe un niño por parte de otra u otros, que se comportan con el cruelmente con el objeto de someterle, amilanarle, intimidarle, amenazarle u obtener algo mediante chantaje y que atenta contra la dignidad del niño y sus derechos fundamentales.

De acuerdo con Carolina Hamodi (2018), Debemos tener en cuenta que la violencia se produce cuando se da una mala interacción entre los individuos y el medio en el que se desarrollan y conviven. Por ello, es muy importante que los estudiantes adquieran habilidades que les ayuden a enfrentarse a situaciones difíciles y de conflicto de forma pacífica y sin recurrir a la violencia, tanto en el entorno escolar como en el resto de las esferas sociales. Sin embargo, si esta dificultad persiste en su comportamiento interfiriendo con su normal desarrollo de pertenencia de grupo, su bienestar emocional se vería gravemente afectado. De no tratar adecuadamente estos problemas, pueden agravar se con el tiempo e incluso persistir en la edad adulta. Entonces, unos de los grandes problemas que presentan tanto víctimas como abusadores son las dificultades de relación y de habilidades sociales que

permitan encontrar soluciones asertivas a las situaciones de maltrato, así también que fomenten la empatía, la escucha, la correcta expresión de las emociones. De las cuales se pretende trabajar para fortalecer la capacidad de habilidad de los estudiantes.

A **Nivel Internacional**, un estudio de la UNESCO realizado en 144 países y publicado el año 2020 revela claramente la magnitud del problema ya que cerca de uno de cada tres estudiantes de todo el mundo declaró ser víctima de acoso. Una de las principales consecuencias en las víctimas de este lastre se ve en los resultados académicos de los escolares, ya que estos estudiantes tienen el doble de probabilidades de faltar a las clases. (ONU, 2020).

Otro estudio en México, de las 11.7 millones de personas de 12 a 17 años que asistían a la escuela en México durante 2022, 28% comunicaron haber sido víctimas de acoso escolar en los últimos 12 meses, elevando a 3.3 millones de estudiantes adolescentes la cantidad de víctimas de esta forma de violencia en el país. Este porcentaje de víctimas adolescentes de acoso escolar guardaba cierta relación con los datos publicados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en su reporte de la Prueba PISA 2018, de acuerdo a los cuales, el 23% de las y los estudiantes de 15 años en México comunicó haber sufrido acoso escolar (bullying) al menos algunas veces al mes durante 2018. (INEGI, 2023)

Otro estudio realizado en España, señala que la apariencia física es la razón más frecuente de acoso que informan los estudiantes, mientras que la raza, la nacionalidad o el color de la piel es el segundo motivo más habitual. El estudio también destaca que los estudiantes migrantes tienen más probabilidades de sufrir acoso que sus compañeros nativos (un 33% frente a un 26,3%). Los datos del informe indican que, en general, los niños (21,5%) son más propensos a sufrir acoso físico que las niñas (10,1%), pero ellas (6,1%) tienen una probabilidad ligeramente mayor que ellos (4,7%) de sufrir acoso psicológico. (Melo, 2023).

En Argentina se realizó otros estudios, donde el acoso por el aspecto físico es el más frecuente: sólo el 24,6% de los encuestados afirmó nunca haber experimentado o visto ese tipo de bullying en las instituciones educativas. Los tipos menos frecuentes, desde la mirada de los propios alumnos, son las amenazas dirigidas a otros compañeros y el ciberacoso aquel que se da vía redes sociales: el 45,5% y 52,8% de los estudiantes negó que ocurrieran estos episodios, respectivamente. La percepción de los directores difiere de la del alumnado en lo

que respecta a estas dos últimas formas de bullying. El 23,8% de los directivos afirmó que no suceden amenazas o agresiones entre compañeros, mientras que el 75,7% restante admitió que ocurre con cierta frecuencia. En lo que respecta al ciberacoso, la brecha entre la percepción de los estudiantes y las autoridades es mayor: sólo el 17,2% de los directivos negó estos episodios mientras que el 81,1% restante confirmó que tienen lugar en algunas oportunidades o “la mayoría de las veces”.

Por otro lado, a **Nivel Nacional** en Bolivia cuatro de cada diez estudiantes sufren acoso escolar, según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). De ese grupo, un 14% de niñas, niños y adolescentes no dice nada. Este es el grupo de niños que sufren en silencio y corren el riesgo de sufrir depresión, suicidio y auto lesiones. Lo que vemos es que el 40% de los acosos se dan en lugares donde no hay profesores, como corredores y baños”, informó la jefa de Educación de Unicef Bolivia, Lina Beltrán. Los datos fueron expuestos en un evento público que se realizó en la ciudad de La Paz, con el objetivo de poner en evidencia la importancia de erradicar el acoso escolar según señala (ABI, 2022).

Este estudio revela que el 55% de los estudiantes son víctimas del desprecio y la ridiculización en niveles significativos. La intimidación manifiesta en amenazas físicas, manipulación emocional, abuso verbal y humillación intencional es alarmante en 22% de los estudiantes. La coacción por la fuerza o violencia física o psicológica, traducida en obligar a decir o hacer algo contra su voluntad, afecta al 30%. El 48% es restringido de jugar, comunicarse o relacionarse en grupo, fracturando su red de apoyo social; en tanto que el 33% sufre bloqueo social y al 45% de los estudiantes se le quita o retiene sus pertenencias. Los lugares donde más ocurren situaciones de maltrato son en las aulas, (22,8%) ante la ausencia de los profesores. Sin embargo, en espacios de interacción como corredores, canchas, baños e ingresos al colegio se llegan a generar el 39% de situaciones de violencia. El 27% de los estudiantes afirman que todos los actores en las unidades educativas realizan conductas agresivas, especialmente quienes son de cursos superiores. En contraposición, solo el 10% dice que no hay maltrato en la escuela. El 9% de los estudiantes reconoce que existe bullying hacia las mujeres (burlas) por los cambios físicos que sufren en la adolescencia. (ANF, 2019)

Otro estudio realizado por UNICEF Bolivia, durante la gestión 2019 en La Paz, el 90% de las y los estudiantes de secundaria perciben la existencia de violencia escolar en sus

unidades educativas. Un 27% afirma que todos los actores en las unidades educativas muestran conductas agresivas, especialmente aquellos de cursos superiores. En Santa Cruz, 7 de cada 10 estudiantes están expuestos a algún tipo de violencia en el ámbito escolar. Los casos de violencia que ocurren de manera frecuente afectan a 5 de cada 10 estudiantes en primaria y a 6 de cada 10 estudiantes en secundaria. La violencia escolar afecta por igual a mujeres y varones, sin embargo, en el caso de las mujeres esa situación las afecta más a medida que van creciendo. (Garsón, 2020)

De acuerdo al estudio realizado por Voces Vitales, la Defensoría del Pueblo y el Plan Internacional evidenciaron que el 50 % de los estudiantes participa de algún modo en el acoso escolar en los colegios, seis de cada diez estudiantes sufren de acoso escolar en todo el país, el 60 % de violencia verbal, el 40 % de marginación, expulsión y de “actitudes de ninguneo” y el 10 % de los estudiantes son amenazados por sus compañeros. De acuerdo con estos datos, la Defensoría, los colegios y los estudiantes trabajan de manera conjunta para prevenir estas acciones en los cursos. (Villena, 2015)

Nivel local un estudio realizado en la ciudad Tarija Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho" señala que las tres principales formas de acoso son: Ciberacoso mediante insultos verbales o escritos; Acoso mediante insultos verbales de forma presencial y acoso mediante insultos verbales. Dichas formas de acoso se suceden con una frecuencia promedio de una o dos veces al mes. La principal representación social que lleva al acoso colegial es la relacionada con el hecho que el individuo acosado tiene algún rasgo distintivo, ya sea de manera individual, familiar o cultural. Se acosa a los que no coinciden con el perfil étnico de la raza caucásica y el estilo de vida europeo / norteamericano. Los profesores entrevistados son totalmente conscientes que el acoso escolar está presente en sus unidades educativas y que los porcentajes van en aumento año tras año. Son dos las principales acciones que toman los profesores ante un caso de acoso colegial: “Hablarles” (charla concientizadora) y “Amenazar y castigar” (sobre todo amenaza de expulsión). Los profesores reconocen que las acciones preventivas y de tratamiento del acoso colegial que están aplicando son insuficientes para encarar la magnitud del problema. Son cuatro las principales razones a las que los profesores atribuyen la tendencia hacia el aumento del acoso colegial en Tarija. Influencia de los medios masivos de comunicación como desencadenadores de conductas

agresivas y por la difusión de representaciones sociales que normalizan la discriminación. (Trujillo, Guerrero, Layla, & Koria, 2022)

Los casos de violencia física y psicológica, dentro de las unidades educativas en el municipio de Bermejo se han incrementado, según informó a Fides la directora del Sistema Legal Integral Municipal (SLIM), Nataly Vides, Los casos preocupan, ya que en la Defensoría de la Niñez y Adolescencia se registran 5 denuncias por semana, mientras que otros hechos son atendidos en las mismas unidades educativas, Ante la preocupación por el incremento de estos hechos, el gobierno municipal implementó un gabinete psicológico que trabajará rotando en cada unidad educativa, brindando el apoyo profesional a las víctimas y agresores, como así también a los padres. No obstante, esa política no está siendo del todo eficaz en la presente gestión, ya que los casos siguen en aumento y la implementación de gabinetes permanentes, la investigación intervención, resultan una necesidad urgente en el municipio (El País, 2022).

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 acoso escolar, también conocido como bullying, es un problema latente en Tarija, en Bolivia y en el resto del mundo, pero muchos casos continúan sin ser reportados debido al silencio que rodea esta problemática. En lo que va de la gestión 2023 se han denunciado 4 hechos de violencia entre no pares (de profesores a estudiantes) y pares (entre estudiantes) en colegios de Tarija, los mismos han sido atendidos por la Distrital de Educación y la Defensoría de la Niñez y Adolescencia. (Angelo, 2023).

Problemática a **Nivel Institucional**, La entrevista realizada el 7 de septiembre de 2023, a las 10:40 a.m., con el director Jhasmany Handerson Romano Santillán de la Unidad Educativa "Dr. Alberto Baldivieso" revela que en la institución se han identificado conductas violentas entre los estudiantes, como burlas relacionadas con la forma de hablar o vestir. El director considera que estas conductas surgen debido a la incapacidad de los estudiantes para expresar adecuadamente sus deseos o emociones. Por ello, enfatiza la importancia de prevenir el acoso escolar, promoviendo la intervención para mejorar la comunicación y desarrollar habilidades sociales entre los estudiantes.

1.2 Justificación

Este presente programa plantea la elaboración de la práctica institucional, como la necesidad de brindar apoyo a los estudiantes que asisten a la U.E. ‘‘Dr. Alberto Baldivieso’’ en el desarrollo de las habilidades sociales para la prevención del acoso escolar, ya que esta es una etapa crucial en la que están aprendiendo a interactuar con los demás de manera más compleja y significativa.

Se pretende plantear una propuesta de programa para la prevención del acoso escolar, tratando de mejorar las condiciones en el ambiente educativo, porque es una realidad que aún existe en la actualidad. La finalidad de la misma es erradicar o minimizar los actos de acoso escolar y contribuir a elevar la calidad de vida de los estudiantes. La iniciativa de este programa nace de la observación cotidiana, porque es un tema que trae una serie de consecuencias y los efectos que se ven reflejados en las distintas áreas de desarrollo educativo.

El desarrollo de las habilidades sociales está teniendo una enorme relevancia en el contexto educativo, psicológico y social. Hay constatación empírica de las sólidas relaciones existentes entre la competencia social en la infancia y en la adolescencia, y el posterior funcionamiento social, académico y psicológico en la vida adulta. La competencia social tiene una gran incidencia tanto en el funcionamiento presente como en el futuro desarrollo del niño; incluso, las habilidades sociales permiten que el niño vaya asimilando los roles y las normas sociales.

La importancia de la adquisición de las habilidades sociales a temprana edad y durante la escuela infantil, ha sido respaldada por la literatura. Al respecto, López (2008) apunta que el desarrollo adecuado de las habilidades sociales en el colegio ayuda a disminuir los conflictos en el aula, los problemas de solidaridad, agresividad, etc. que a menudo desembocan en acoso y fracaso escolar. En la misma línea, Bravo y Herrera (2011) apuntan que para que este tipo de desarrollo sea positivo para los menores, los padres, madres y miembros de la comunidad educativa deben trabajar conjuntamente y fomentar las habilidades sociales y valores adecuados. (Pérez, 2019)

Goldstein (1987), señala que las habilidades sociales se tratan de 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.

Este, propone dividir a las habilidades sociales según su tipología. Goldstein organiza estas habilidades en seis grandes grupos que incluyen aquellas capacidades y comportamientos que permiten a una persona actuar de manera inteligente en el ámbito social. Estas áreas serán trabajadas durante toda la intervención, de esa manera se podrá llegar a denotar la eficacia de la aplicación de un programa de habilidades sociales en los estudiantes.

El presente trabajo brindará un **aporte metodológico**, porque el trabajo propone un programa estructurado para fortalecer las habilidades sociales en adolescentes como medida preventiva contra el acoso escolar, con el contenido y actividades que favorecerán a las actitudes, habilidades y capacidades de los escolares. También esta propuesta de programa, puede servir de plataforma para la creación de otros programas preventivos con el objetivo de minimizar los actos de acoso escolar dentro de los centros educativos y contribuir de forma positiva a la calidad de vida de los mismos. (Cesar, 2010)

El trabajo se constituye en un **aporte práctico** por si en un futuro algún estudiante o investigador desea acceder a este trabajo, y poder implementarlo una vez finalizado, esto generará un aporte a nivel práctico porque, el presente programa de desarrollo de habilidades sociales tiene la finalidad de prevenir el acoso escolar, ya que este tema de suma importancia debe ser tomado en cuenta por parte de las unidades educativas, los padres de familia, entre otros.

Por todo lo mencionado; el presente trabajo de Práctica Institucional se constituye en un aporte significativo al ser este un tema importante orientado al fortalecimiento de habilidades Sociales para la prevención del acoso escolar. (Cesar, 2010)

Teniendo en cuenta que los diferentes aportes del programa, son esenciales, cabe mencionar que la misma también cuenta con un **aporte teórico**, debido a que se busca ampliar la comprensión sobre la relación entre las habilidades sociales y el conocimiento

sobre el acoso escolar en adolescentes, información que sea actual en el contexto de Tarija. Además, cabe señalar que estos datos pueden servir como antecedentes investigativos para la realización de futuros trabajos institucionales.

Este programa favorecerá a los estudiantes quienes recibirán directamente las orientaciones, y lograr un cambio al culminar el mismo, contribuyendo al desarrollado de las habilidades sociales y posteriormente mejorar sus relaciones interpersonales con sus compañeros y de esa manera pueda existir un clima escolar agradable. Cabe puntar que el adolescente que práctica el acoso, no significa que toda su personalidad sea problemática, solo conlleva que su forma de resolver los conflictos y relacionarse con los demás se puede modificar con ayuda y esfuerzo.

Por eso es fundamental su intervención y dar el apoyo al centro educativo en la búsqueda de soluciones en el proceso del acoso escolar.

CAPÍTULO II

CARACTERISTIÍCAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1 Reseña Histórica

Reseña Histórica de la Unidad Educativa “Dr. Alberto Baldivieso”

La Unidad Educativa Dr. Alberto Baldivieso fue fundada el 26 de marzo de 1996 dando cumplimiento al reglamento en la Distrital para complacer a la población estudiantil de la zona, en un principio la Unidad Educativa fue fundada con los siguientes niveles; Nivel escolar con 27 niños inscritos, 1ro con 20 niños, 2do con 6 niñas, 3ro con 7 niñas y 4to con 10 niñas inscritas, siendo un total de 70 estudiantes. Con 3 docentes con los cuales trabajaban como multigrado, así cada año fue creciendo la población estudiantil. La Unidad Educativa este situado en el barrio 1ro de mayo de la ciudad de Tarija, la cual es un lugar alejado del centro de la ciudad, año tras año va creciendo la población estudiantil.

Lo pobladores del barrio, son personas inmigrantes de los distintos departamentos, los cuales se dedican a la venta de ladrillos, comerciantes, son trabajadores eventuales que no gozan de un seguro social, quienes en algunas temporadas se van al vecino país de Argentina por razones de trabajo, dejando a su familia, otros se dedican a la venta de diferentes productos como ambulantes en la calle de la ciudad de Tarija.

2.2 Visión

La Unidad Educativa "Dr. Alberto Baldivieso" es una Institución que brinda una educación de calidad, inclusiva, pertinente que responde a la realidad de la comunidad educativa en el Barrio Luis Espinal, en el marco del enfoque Socio Comunitario Productivo, desarrollando la formación integral y holística de los estudiantes, capaces de transformar la realidad para vivir bien; con la práctica de valores cívicos, morales, culturales y éticos, en armonía con la madre tierra y el cosmos.

2.3 Misión

La Unidad Educativa "Dr. Alberto Baldivieso" tiene la misión de implementar de manera transparente y oportuna las políticas educativas y de administración curricular en la comunidad educativa del barrio Luis Espinal, así como la administración y gestión de los recursos en el ámbito de su jurisdicción, competencias y funciones.

CAPÍTULO III

OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA

3.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de fortalecimiento de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar en estudiantes de 1ro°, 2do° y 3ro° de secundaria en la Unidad Educativa “Dr. Alberto Baldivieso” en la 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 de los estudiantes, a través de la aplicación del Pre test
- ✓ Diseñar e implementar el programa utilizando una metodología activo participativo, abordando temas que fortalezcan las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionada con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación para la prevención del acoso escolar.
- ✓ Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando el pos test

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

4. Marco teórico

En este capítulo se presentan conceptos y características generales de la prevención del acoso escolar y las habilidades sociales, también se describen las formas de adquirir conductas habilitadas. Desde la misma manera detallan los tipos de habilidades, las áreas que incluyen, elementos y funciones de la misma.

4.1 Programa

El concepto de programa (término derivado del latín programa que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos, Pérez Porto, J. (2008).

4.2 Prevención

Prevención es la acción y efecto de prevenir (preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo). (Perez, Julian; Gardey, Ana, 2021)

4.3 Acoso Escolar

Piñuel, Oñate. (2006), define el acoso escolar como un continuado y deliberado maltrato verbal, que recibe un compañero por parte de otra u otros dentro del contexto escolar, que se comportan con el cruelmente con el objeto de someterle, atemorizarle, intimidarle, amenazarle u obtener algo mediante chantaje y que atenta contra la dignidad del niño y sus derechos fundamentales.

4.3.1 Características del Acoso Escolar

Según los diferentes estudios del acoso escolar, realizados por diferentes autores, se presentan las características más relevantes:

Para Diaz-Aguado (2004) menciona que existen cuatro características bien definidas que incrementan y diferencian la gravedad del acoso escolar. No es un acoso aislado, su repetición se prolonga en el tiempo y puede considerarse como acciones repetitivas, de índole

más graves. Aparece una situación de desigualdad entre el acosador y la víctima. Este último actúa como el personaje indefenso, mientras que el acosador suele estar apoyado por un grupo.

- La pasividad de la intervención y el desconocimiento del fenómeno actúan como conductas que intentan ocultar el fenómeno, al no haber una intervención directa entre los participantes.
- Suele implicar diversos tipos de conductas, iniciándose generalmente con agresiones de tipo social y verbal e incluyendo después coacciones y agresiones físicas.

Avilés (2002) menciona las siguientes características:

- Debe existir una víctima, atacada por uno o un grupo de agresores.
- La acción agresiva debe ser repetitiva, sucede durante un periodo largo de tiempo y de forma recurrente.
- Debe existir una desigualdad de poder, entre el más fuerte y el más débil. No hay un equilibrio en cuanto a posibilidades de defensa, ni equilibrio físico, social y psicológico.
- El acoso escolar es individual o grupal, por las características que pueda presentar un solo alumno hostigador, o por el comportamiento de un determinado grupo de alumnos.

Piñuel y Oñate (2007) mencionan que el objetivo del acoso es intimidar, reducir, amedrentar y consumir emocional e intelectualmente a la víctima, con vistas a obtener algún resultado favorable para quienes acosan y a satisfacer la necesidad de agredir y destruir que suelen presentar los acosadores.

4.3.2 Factores de riesgo

Según (Viu, 2014), para prevenir y detectar el acoso escolar es importante tener en cuenta que existen una serie de factores de riesgo (personales, familiares, escolares, sociales, culturales, etc.) cuya presencia provoca que aumente la probabilidad de que se presenten fenómenos de violencia escolar. En el otro extremo, se encontraría los factores de protección:

circunstancias que dificultan la aparición del bullying y facilitan su resolución en las etapas tempranas.

Tanto los factores de riesgo como los de protección se pueden clasificar o dividir en: factores personales, familiares y sociales.

Factores de riesgo de carácter personal en la víctima

Existen una serie de características que pueden aumentar las probabilidades de convertirse en víctima de acoso y, sobre todo, ayudan a que la situación permanezca invisible para profesores y padres, haciendo muy complicada su resolución:

- Rasgos físicos o culturales distintos a los de la mayoría: minorías étnicas, raciales y culturales.
- Sufrir alguna discapacidad física o psíquica.
- Personalidad introvertida, poco comunicativa.

En el agresor

- Los factores relacionados con el perfil del agresor son:
- Ausencia de empatía: incapacidad para ponerse en el lugar de las otras personas.
- Baja autoestima: percepción negativa de sí mismo.
- Impulsividad: falta de control de los impulsos que lleva a actuar y decir las cosas sin pensar.
- Egocentrismo: exagerada exaltación de la propia personalidad, por lo que la persona se considera el centro de atención.
- Fracaso escolar: bajo rendimiento en los estudios, que puede llevar al absentismo y/o abandono escolar o a la repetición de curso.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Trastornos psicopatológicos: trastornos de conducta, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDH), trastorno negativista, desafiante y trastorno disocial.
- Antecedentes familiares de violencia.

- Asociado con estos factores, el perfil tipo del acosador sería el siguiente: persona físicamente fuerte, impulsiva, dominante, con conductas antisociales y con una ausencia total de empatía con sus víctimas.

Factores familiares

Aunque no siempre es así, a veces los acosadores imitan comportamientos y pautas aprendidos de sus padres, por lo que los entornos familiares desestructurados o con antecedentes de violencia doméstica favorecen la aparición de la figura del agresor escolar o la refuerzan. Así mismo, un ambiente familiar excesivamente proteccionista o con escasa comunicación pueden constituir factores de riesgo para las víctimas.

Factores socio-culturales

El acoso escolar no puede considerarse un hecho aislado e independiente del entorno y los estímulos sociales. Muchas veces se trata de manifestaciones en el aula de conductas aprendidas directamente de los comportamiento sociales o percibidas a través de los medios de comunicación. Estos serían los principales factores de riesgo:

- Entorno socio económico precario.
- Bajo nivel cultural.
- Baja calidad de la enseñanza.
- Alta presencia de contenidos violentos en medios de comunicación, vídeo juegos, etc.
- Justificación social de la violencia como medio para lograr ciertos objetivos.

4.3.3 Tipos de acoso escolar

De acuerdo a los autores (Sanchez, Nuria, & Vasquez, 2013) En términos genéricos, las agresiones que un acosador utiliza para intimidar a su víctima o acosado podemos clasificarlas o tipificarlas en cuatro tipos básicos, para poder explicarlas y prevenirlas mejor: agresiones físicas, verbales, psicológicas y exclusión social. Normalmente se producen simultáneamente, no por separado.

Acoso físico

El objetivo de estas agresiones puede ser atemorizar, acobardar, abatir al niño/a acosado mediante amenazas hacia su la integridad física. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Bofetadas, golpes, patadas, pellizcos., empujones, extorsión

Acoso verbal

El objetivo es infravalorar, atacar la autoestima del niño/a acosado. Es el más habitual, ya que no necesita demasiada preparación ni apoyo por parte de los demás. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Insultos, burla, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, difusión de rumores, comentarios racistas u otros.

Acoso psicológico

El objetivo es mermar, resquebrajar, apocar emocionalmente y psicológicamente al niño/a atacando su autoestima mediante el desprecio, trato indigno y la falta de respeto hacia su persona, aumentando de esta forma su temor, su miedo, su terror hacia el agresor, un grupo o el entorno donde se desarrollan estas agresiones y situaciones. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión serían:

- Intimidación, ridiculización, burla, amenaza, hostigamiento, acoso a la salida del centro educativo

Exclusión social

Su objetivo es bloquear socialmente al acosado o la víctima. Todas las conductas que ejerce el acosador buscan el aislamiento social y la marginación de su víctima. Los tipos de conductas que incluiríamos en este tipo de agresión son:

- Exclusión de un grupo-exclusión social, ruptura de la comunicación e interrelación con su red social.
- Distorsión de la imagen del niño o niña, presentando una imagen negativa, distorsionada y cargada negativamente de él o ella frente al resto del grupo como

alguien flojo, indigno, débil, indefenso, etc.

- Manipulación social, pretendiendo que la víctima realice acciones contra su voluntad y coacción.

4.3.4 Consecuencias del acoso escolar

El acoso escolar puede acarrear graves consecuencias en los niños que lo sufren. Estas pueden afectar a nivel emocional, psicológico, social y académico. A continuación, se muestran algunas de las posibles repercusiones que puede generar el acoso escolar:

Problemas emocionales: los jóvenes que sufren estas acciones pueden experimentar una amplia gama de emociones negativas como tristeza, ansiedad, depresión, ira e incluso pensamientos suicidas. El constante hostigamiento y la falta de apoyo pueden afectar su autoestima y confianza en sí mismos.

Problemas de salud mental: el acoso escolar puede llevar al desarrollo de trastornos de ansiedad, del estado de ánimo o estrés postraumático. Estos problemas es posible que continúen existiendo en la edad adulta si no se abordan adecuadamente a una edad temprana.

Rendimiento académico afectado: puede interferir con el rendimiento académico de los estudiantes. Las víctimas suelen tener dificultades para concentrarse en clase, disminución de la motivación para el aprendizaje y absentismo escolar. Esto en ocasiones resulta en un bajo desempeño académico y en la presencia de serias dificultades para alcanzar su potencial educativo.

Problemas sociales: los jóvenes que son víctimas de acoso escolar a menudo experimentan dificultades para establecer y mantener relaciones sociales saludables. Así, pueden tener dificultades para confiar en los demás, establecer amistades y participar en actividades sociales, lo que lleva al aislamiento social y la soledad.

Impacto a largo plazo: el acoso escolar puede dejar cicatrices emocionales profundas que perduren en la vida adulta. Las personas que lo sufren tienen posibilidades de desarrollar problemas de confianza, baja autoestima y dificultades para establecer relaciones significativas. También puede haber un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental en la edad adulta. (Viu, 2023).

4.3.5 Los protagonistas del acoso escolar

El acosador/agresor.

El objetivo de un acosador escolar es eliminar, amedrentar, aterrorizar y destruir al que no es su seguidor, al que se resiste, al diferente, a que sobresale académicamente, en definitiva, al que le hace sombra y le rebaja socialmente y académicamente y al que, en el fondo, le hace de espejo de sus propias carencias.

El acosador presenta normalmente pocas habilidades sociales para comunicar y negociar sus deseos. Las características del perfil de un acosador suelen ser: personas con falta de empatía, falta del sentimiento de culpabilidad, tendencia a creer que en realidad son ellos las víctimas, cobardes, celosos, envidiosos, resentidos y con un nivel de tolerancia a la frustración ante los conflictos bajo y, por último, suelen ejercer sus agresiones y estudiar a su víctima de forma premeditada.

El acosado/ la víctima

En general, son niños y niñas débiles, inseguros, con baja autoestima y fundamentalmente incapaces de salir por sí mismos de la situación que padecen, aunque lo hayan intentado de muchas formas. En la mayoría de las ocasiones les supera la situación y se sienten deprimidos. Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazados dentro del grupo. Esto hace que sean un objetivo fácil para el acosador. No disponen de herramientas psicológicas y sociales para hacer frente a la situación. Suelen ser chicos apegados a su familia, dependientes y sobreprotegidos por sus padres y madres. En cambio, otras veces es todo lo contrario, aunque son casos más raros, donde la víctima suele tener un comportamiento irritante hacia los demás. A veces, sus compañeros les provocan para que reaccionen de mala manera, y así poder acosarlo pareciendo que la responsabilidad del acto agresor está justificada, disfrazando así la culpabilidad del acosador frente al resto de niños y niñas y, a veces, frente a los adultos.

El observador/cómplice

El acoso escolar no solamente tiene como protagonistas al agresor y a la víctima, sino que siempre va acompañado de unos espectadores que respaldan el acoso por parte de la figura de poder. Aun siendo simples espectadores, participan del acoso al ser observadores del mismo, pudiendo ser pasivos o activos. Pasivos hace referencia a niños o niñas que prefieren no intervenir, pero contemplan el acoso sin ser parte del mismo. Para ellos, se vuelve cotidiano que un agresor acose a uno de sus compañeros en específico y no hacen nada, ni siquiera son capaces de comunicarlo a ninguna figura adulta del personal del centro. Y los observadores activos son los que intervienen como espectadores activos o compinches, serían aquellos que secundan al agresor al ser sus amigos y se vuelven parte del acoso. Sin embargo, no pueden ser considerados los agresores, aunque lo sean en algún grado menor, debido a que quien encabeza el acoso es el cerebro de la acción. (Sanchez, Nuria, & Vasquez, 2013)

Víctima y Acosador

Las víctimas de acoso escolar suelen presentar un aspecto físico diferente (más pequeño o más grande), baja autoestima, escasas habilidades sociales (sobre todo en su capacidad asertiva), timidez y una mayor tendencia al retraimiento social (suelen tener pocos o ningún amigo), así como a la depresión y la ansiedad. También es un factor de riesgo para sufrir acoso escolar pertenecer a un grupo minoritario, presentar algún tipo de problema físico o precisar algún tipo de necesidad específica que requiera un apoyo educativo. En el contexto familiar es habitual que prime la sobreprotección, por lo que no desarrollan estrategias de afrontamiento eficaces cuando son agredidos por otros o ven vulnerados sus derechos. El estigma de inferioridad, vergüenza e impotencia que marca a las víctimas les impide revelar su sufrimiento a sus familiares, y mucho menos denunciar a sus acosadores.

Como hacer frente al coso escolar

Hay muchas maneras para frenar el acoso escolar, y cada una de ellas implica un enfoque integral que involucra tanto a los estudiantes como a los profesores, las familias y la comunidad educativa en general.

Informar a un adulto de confianza. Los adultos que ocupan posiciones de autoridad, como los padres, los profesores o los entrenadores, suelen poder abordar el bullying sin que el acosador sepa cómo se han enterado del acoso.

Ignorar al acosador y alejarte. A los acosadores les encanta obtener una reacción por parte de sus víctimas. Si te alejas y los ignoras, les estás enviando el mensaje de que lo que te hacen no te afecta.

Enderezarte al andar y mantener la cabeza bien alta. Al usar este tipo de mensaje corporal, les transmites la idea de que no eres vulnerable.

No llegues a las manos. Si recurres a la violencia y te peleas con un acosador tienes más probabilidades de resultar herido y de meterte en problemas. Vence tu enfado de otras maneras, como haciendo ejercicio o escribiendo sobre ello (pero asegúrate de borrar o de tirar a la basura los correos electrónicos, las cartas o las notas que escribas cuando estés dominado por la ira y la rabia).

Prueba a hablar con el acosador. Trata de explicarle que su comportamiento es grave y nocivo. Esto puede funcionar bien si te das cuenta de que un miembro de tu grupo se ha empezado a meter o a empezado a hacer de menos a otro miembro del grupo.

Pon en práctica formas de demostrar la seguridad en ti mismo. Practica formas de responder al acosador verbalmente o con tu comportamiento. Pon en práctica el sentirte bien contigo mismo (aunque al principio lo debas fingir).

Habla sobre ello. Te puede ayudar el hecho conversar con un orientador escolar, profesor o amigo, o con cualquier persona que te puede dar el apoyo que necesitas. Hablar puede ser una buena forma de expresar los miedos y frustraciones que se te pueden acumular cuando recibes acoso.

Encuentra a (verdaderos) amigos. Si te han acosado con rumores o chismes maliciosos, explícaselo a tus amigos para que te ayuden a sentirte seguro y confiado. Evita estar solo, sobre todo si te están acosando mucho.

Da la cara por tus amigos y por otras personas que veas que están recibiendo acoso escolar. Tu comportamiento puede ayudar a la víctima a sentirse apoyada y hasta

puede llegar a detener el acoso. (Leah J. Orchinik, 2023).

4.4 Habilidades sociales

Para Goldstein (1989), las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (Variada y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal o socioemocional. Determinar las diferencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales.

A partir de esta definición comprendemos la importancia de las habilidades sociales y son necesarias para relacionarnos con las demás personas. Además, desarrollar estas habilidades, contribuye en descubrir la mejor versión de uno mismo.

Otros autores como Gismero (2002) consideran a las habilidades sociales como el conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independiente y situacionalmente específicas, a través de las cuales u individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva.

Es importante mencionar que las habilidades sociales sirven para desempeñarnos adecuadamente los demás. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con las otras personas.

4.4.1 Dimensiones de las habilidades sociales

De acuerdo a Goldstein (1989) las habilidades sociales tienen 6 dimensiones, las cuales se describen a continuación:

Primeras habilidades sociales

Llamadas también habilidades sociales básicas, se refieren a las destrezas que permiten un desenvolvimiento social elemental o básico; aluden a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad. Incluyen aspectos básicos de comunicación, de establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, identificación y expresión de los propios intereses, así como de formas de mostrar agradecimiento por favores recibidos, estas habilidades implican: escuchar e iniciar una conversación; Mantener una conversación; Formular una pregunta; Dar las gracias; Presentarse; Presentar a otras personas y Hacer un cumplido.

Habilidades sociales avanzadas

Son las destrezas de desenvolvimiento social que implican una interacción más elaborada la combinación de normas de comportamiento social. Refieren la capacidad para pedir ayuda para integrarse a un grupo, para disculparse y para persuadir, para seguir instrucciones y para brindar explicaciones sobre tareas específicas. (Goldstein, 1989) Estas habilidades incluyen: Pedir ayuda, Participar; Dar instrucciones; Seguir instrucciones; Disculparse y Persuasión. Las habilidades avanzadas son de mucha importancia son las habilidades que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en entornos sociales. Las habilidades sociales avanzadas se desarrollan después de las primeras habilidades y ayudan a la persona a desenvolverse de manera adecuada en la sociedad esta integradas por la habilidad para pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Habilidades relacionadas con los sentimientos

Son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una determinada sociedad o grupo social. Agrupan las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y las de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción. (Goldstein, 1989). El manejo de estas habilidades hace posible que la persona sea capaz de conocer los propios sentimientos. Expresar los sentimientos: Comprender los sentimientos de los demás; Enfrentarse con el enfado de otro; Expresar afecto: Resolver el miedo y Autorrecompensarse.

Habilidades alternativas a la agresión

Son las destrezas de interacción social que implican la búsqueda de vías diversas de abordaje para lograr el efecto deseado. Hacen referencia a la capacidad para compartir, avadar. conciliar, defender los propios derechos, auto controlarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones (Goldstein, 1989). Comprenden lo siguiente: Pedir permiso; Compartir algo: Ayudar a los otros; Negociar; Utilizar el autocontrol; Defender los propios derechos Responder a las bromas; Evitar los problemas con los demás y No entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés

Hacen referencia al modo como una persona puede enfrentar con ecuanimidad y mesura momentos de tensión, de contrariedad o de discrepancia, como son sentirse rechazado o apenado, enfrentar los propios errores o la injusticia, recibir críticas y reconocer el mérito de otros. Estas capacidades implican: Formular una queja; Responder ante una queja; Demostrar deportividad después de un juego; Resolver la vergüenza; Arreglárselas cuando es dejado de lado; Defender a un amigo; Responder a la persuasión; Responder al fracaso; Enfrentarse a mensajes contradictorios; Responder a una acusación; Prepararse para una conversación difícil y Hacer frente a la presión de grupo.

Habilidades de planificación

Implica plantearse objetivos organizados, para optimizar el tiempo, concluir proyectos, tomar decisiones y así llegar a las metas trazadas; Estas habilidades también hacen referencia a lo siguiente: discernir sobre la causa de un problema; Establecer un objetivo; Determinar las propias habilidades; Recoger información; Resolver problemas según la importancia; Tomar una decisión; Concentrarse en una tarea (Goldstein, 1989). Estas habilidades son necesarias en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (en familia, en el trabajo, en la calle, etc.). Una adecuada puesta en práctica de estas habilidades es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales si queremos vivir en sociedad.

Es importante que el entorno escolar desarrolle programas de convivencia a nivel de centro escolar y dé formación del alumno ante situaciones escolares conflictivas y habilidades sociales y emocionales para que sepan cómo abordar los conflictos entre iguales.

4.4.2 Componentes de las habilidades sociales

Basándose en diversos estudios, Caballo (2007) menciona y explica tres componentes de las habilidades sociales siendo éstos:

Componentes conductuales

El mismo autor, expone que los que pertenecen a este rubro son las que están relacionadas con el actuar, y las hay de dos tipos o formas:

No verbales: Son las que se manifiestan específicamente por medio de acciones visuales no audibles, como expresiones faciales. Entre ellas cabe mencionar:

Postura corporal: se refiere principalmente a la posición del cuerpo y de los miembros del mismo, la forma de sentarse, o si está de pie y la forma en que camina la persona. Es acá donde el individuo refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí mismo y su relación con los otros.

Sonrisa: Es la expresión más habitualmente utilizada para expresar estados de emoción tanto positivos como negativos, de tristeza, falsedad, incertidumbre o aburrimiento.

Contacto visual: Se define como observar a otra persona a los ojos, o más generalmente en la mitad superior de la cara. La mirada mutua indica que se ha hecho contacto ocular entre dos personas, el verse mutuamente denota un grado comparable de implicación o deseo de implicarse con el otro: además de actitudes entre individuos. Es en este momento en que se consideran aspectos como la expresión facial de señales para comunicar emociones, aunque la persona trate de ocultarlo, brinda, además, una retroalimentación constante sobre lo que se está diciendo.

Gesticulaciones: Por medio de ellas se envía un estímulo visual al observador. Para ser considerado gesto, éste tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar cierta información. Los gestos son básicamente culturales. También los movimientos de la cabeza, la distancia y la proximidad. que son normas implícitas dentro de cualquier cultura, expresan la naturaleza del encuentro. El contacto físico corporal es el tipo más básico de la conducta social, la forma más íntima de comunicación La apariencia personal se refiere al aspecto exterior de una persona, las ropas y adornos juegan también un papel importante en la impresión que los demás se forman del individuo.

Verbales: Se refiere a la comunicación que se da por medio de la palabra Es por medio de la conversación que se logra la transmisión de información, solución de problemas y el disfrute de relaciones sociales.

Componentes cognitivos

El mismo autor plantea componentes cognitivos importantes para tomar en cuenta en relación a las habilidades sociales: las percepciones sobre los diferentes ambientes: comunicación, formalidad, cálido, privado; y percepciones de restricción, distancia, variables cognitivas del individuo, las competencias cognitivas, las estrategias de codificación y constructos personales, las expectativas personales, los valores subjetivos de los estímulos y los sistemas y planes de autorregulación.

4.4.3 Acoso escolar y su relación entre habilidades sociales

El acoso escolar implica la ejecución de acciones violentas dentro de un contexto en el que se interacciona con otros, dichas acciones tienen como objetivo atacar y desvalorizar a otros; las habilidades sociales son factores que se van adquiriendo, se exteriorizan en un ámbito interpersonal, es decir a través de las interacciones con los demás, por lo tanto, ambos aspectos tienen un factor en común que es el desarrollo. Se admite la existencia de relación, es decir que las acciones de agresión que están inmersas en el acoso escolar no afectan únicamente a lo físico de la víctima, como muchas veces se cree más bien es un ente que se expande alrededor de la persona y afectando ciertas áreas como, en este caso, las habilidades sociales haciéndolo menos competente en la interacción con sus pares y, a futuro, también con el resto del entorno (Masabanda y Gaibor, 2022).

Según (Contini de González, 2008) asegura que los seres humanos capaces de controlar sus habilidades (tanto en el ámbito emocional como social) así como detectar e interpretar correctamente los sentimientos y el ánimo de otras personas, en definitiva, tendrán una calidad de vida mayor que el resto de personas que no tengan estas capacidades. En combinación con esto, los seres que se relacionen con sus iguales de forma positiva tendrán una mayor sensación de bienestar, por lo que se sentirán más seguros de sí mismos, relacionándose con el resto de personas con mayor fuerza lo que contribuirá a crear relaciones sociales más positivas y duraderas (González V., 2015).

Uribe et al. (2012) afirman que para prevenir estos conflictos son necesarias las habilidades sociales, el autocontrol, autoeficacia y apoyo social. Esto contribuye a la mejora de los hábitos de los sujetos tanto en víctimas como agresores.

4.4.4 La importancia de las habilidades sociales como estrategia de prevenir el acoso escolar

El colegio se convierte en un entorno social donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo durante la infancia y adolescencia. Es allí donde comienzan a interactuar con sus compañeros y otras personas, fuera de la supervisión de sus padres. En este espacio, al igual que en otros, pueden surgir conflictos que los menores tendrán que resolver, muchas veces sin la intervención de los adultos. Es en estas situaciones donde las habilidades sociales cobran importancia. El hecho que los alumnos comiencen a adquirir ciertas habilidades sociales no implica necesariamente que, como resultado de estas nuevas capacidades, establezcan relaciones sociales saludables que les ayuden a enfrentar los problemas que se les presentan. Por ello, es fundamental trabajar las habilidades sociales desde el momento en que los menores ingresan al establecimiento educativo, con el fin de que estas habilidades y sus relaciones interpersonales se desarrollen de manera adecuada. La importancia de la adquisición de las habilidades sociales a temprana edad y durante la escuela infantil, ha sido respaldada por la literatura. Al respecto, López (2008) apunta que el desarrollo adecuado de las habilidades sociales en el colegio ayuda a disminuir los conflictos en el aula, los problemas de solidaridad, agresividad, etc. que a menudo desembocan en acoso y fracaso escolar. En la misma línea, Bravo y Herrera (2011) apuntan que para que este tipo de desarrollo sea positivo para los menores, los padres, madres y miembros de la comunidad educativa deben trabajar conjuntamente y fomentar las habilidades sociales y valores adecuados. (Pérez, 2019)

En función de estos hallazgos, si las habilidades sociales actúan como conductas protectoras, entonces si un niño o adolescente presenta habilidades sociales adecuadas, es menos probable que cometa acoso, puesto que se desenvuelve e interactúa de manera armoniosa con sus compañeros; por otra parte, también será menos probable que permita que cometan acoso contra él, puesto que tendrá las suficientes habilidades para defender sus derechos. Bajo estas consideraciones, es que planteamos la importancia de desarrollar e implementar habilidades sociales adecuadas en estudiantes de estos niveles de enseñanza, como una forma de prevención del acoso escolar. (Chavez & Aragón, 2015)

El fortalecimiento de las habilidades sociales es una herramienta clave para prevenir

el acoso escolar, al promover competencias como la empatía, la asertividad, la gestión emocional y la resolución de conflictos, se reduce el riesgo de que los estudiantes se conviertan en agresores o víctimas, no solo mejora las interacciones entre los estudiantes, sino que también fomenta un clima escolar más seguro y respetuoso, disminuyendo la probabilidad de conductas de acoso.

Se tiene que tener en cuenta que las características personales de los alumnos y alumnas son los que van a facilitar el desarrollo de conductas de riesgo para la salud (tanto en el ámbito físico como psicológico) así como patologías y diferentes roles para la vida en sociedad. Además, confiar en uno mismo, en las propias capacidades y habilidades y tener un autoconcepto y una autopercepción positiva van a hacer que tengamos una mayor seguridad a la hora de relacionarnos con los demás, lo cual llevará a tener relaciones sociales placenteras, aumentando el bienestar. Por el contrario, la ansiedad y el estrés influye en esto, pero de forma negativa, es decir, crea relaciones sociales con un ambiente tenso, donde el alumno o alumna no se siente cómodo y donde no consigue el pleno desarrollo de sus facultades. (Gonzalez, 2021)

¿Qué tipo de habilidades sociales necesita aprender un adolescente?

Habilidades sociales que tiene un adolescente vínculo: capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.

Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle. a través de la terapia y de los grupos con adolescentes tratamos de inculcarles la capacidad de diferenciar sus necesidades de las necesidades de los demás para que entiendan y respeten que cada uno es diferente. aprender a percibir estas diferencias ayuda a relacionarse de una manera sana con el otro porque entienden que al tener necesidades diferentes cada persona valora o piensa de forma distinta. lograr ser empáticos no solo va a ayudar a ser más tolerante con el otro, hay que tener cuidado con el significado de empatía. hay personas que se definen como empáticas por el simple hecho de entender al otro. hay que añadir otro elemento importante que es respetar al otro respetándose a sí mismo. hay adolescentes que ceden en todo y no saben poner límites a los demás. la empatía es entender al otro, pero no por ello ceder en lo que pide si no estoy cómodo dándoselo. asertividad: capacidad de defender los propios derechos y opiniones respetando los de los demás.

- ❖ Cooperación: capacidad de colaborar para lograr un objetivo común. esto ayuda a la integración del adolescente en un grupo ya que necesita formar parte más allá de sí mismo.
- ❖ Comunicación: capacidad de expresar:
- ❖ Emociones positivas: poder reconocer y expresar lo que le agrada.
- ❖ Emociones negativas: poder reconocer y expresar lo que le desagrada.
- ❖ Peticiones: expresar cómo se siente y pedir algo que para él o ella es importante respetando el no a su petición.
- ❖ Críticas: expresar cómo se siente ante otra persona y pedir un cambio.
- ❖ Capacidad de rechazar la petición sin dañar al otro.
- ❖ Autocontrol: capacidad de interpretar y controlar los impulsos.
- ❖ Escucha y parafraseado: saber escuchar activamente es reconocer lo que dice el otro tal y como lo dice sin interpretar. puede parecer sencillo, pero no lo es, muchas veces escuchamos lo que interpretamos y respondemos según lo interpretado. esto es motivo de conflictos a causa de malas interpretaciones. por eso es importante preguntar qué se ha querido decir exactamente. los adolescentes pueden llegar a ser muy suspicaces.

Resolución de conflictos: para enseñar a comprender y resolver los conflictos conviene estimular el desarrollo de la capacidad del adolescente para adoptar diferentes perspectivas. si el adolescente es flexible para ver las diferentes perspectivas también será capaz de valorar las diferentes opciones para resolver el problema sin quedarse en una sola solución que puede que no se dé. (Raquel, 2018).

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

5.1 Metodología

Área

La práctica institucional pertenece al área socio-educativa, la misma abarca grupos de individuos o colectivos que se ven afectados por problemas en el ámbito social, comunitario o escolar y que por algún motivo afectan su evolución y bienestar personal. (Benítez, 2020)

En este sentido la presente práctica institucional de fortalecimiento de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar, pretende realizar un diagnóstico con los adolescentes de la U.E. “Dr. Alberto Baldivieso” y hacer una propuesta de programa de intervención, de manera apoyar las necesidades que tengan los estudiantes, para poder afrontar de una mejor manera esta problemática.

La población, será beneficiaria en el área escolar, pues se pretende lograr un cambio entre en los adolescentes que asisten al establecimiento, mejorar su relación interpersonal con sus compañeros y profesores, de igual manera se beneficiarán en el área social, teniendo una comunicación asertiva al momento de relacionarse con otras personas en diferentes ambientes.

5.2 Descripción sistema de la PI

La práctica institucional se realizará en la U.E. “Dr. Alberto Baldivieso”, a través de la aplicación del programa de fortalecimiento de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar dirigido a estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria.

Fase1: Revisión bibliográfica

Se realizó una minuciosa búsqueda de información, sobre la temática de las habilidades sociales y prevención del acoso escolar destinada a adquirir mayor conocimiento para realizar la práctica institucional. Se estudió detalladamente la guía de capacitación, compuesta por varios puntos a seguir, conjuntamente se seleccionó el material a utilizar como el instrumento de A. Goldstein de las Habilidades Sociales y un cuestionario de conocimiento para su evaluación y el sustento teórico.

Fase 2: Aproximación con la población

El primer contacto se realizó con el Lic. Jhasmany Handerson Romano Santillán director de la Unidad Educativa Dr. Alberto Baldivieso, solicitando a su persona, la realización de la practica institucional, misma que se solicitó de forma verbal, de esa manera nos hizo conocer las problemáticas que enfrentan los estudiantes en la unidad y también hicimos saber nuestra propuesta para la realización de la PI.

Se dio a conocer el programa a los padres de familia, donde se realizó una reunión en el cual se platicó la importancia de prevenir el acoso escolar a través del buen uso de las habilidades sociales y otros aspectos significativos para su adecuado uso durante la infancia y adolescencia.

También se estableció una buen rapport con los estudiantes con la finalidad de crear un clima agradable que sea adecuado en el ambiente escolar. Este espacio fue cálido, cómodo, lleno de actividades dinámicas.

Fase 3: Diagnóstico

Se realizó un diagnóstico con objetivo de valorar el nivel de conocimiento del acoso escolar y de las habilidades sociales que poseen los estudiantes que asisten a la U.E. Dr. Alberto Baldivieso, a través de la aplicación del pre test, utilizando el cuestionario de evaluación de conocimiento sobre el acoso escolar que consta de 15 preguntas de opción múltiple, posteriormente, la escala de habilidades sociales de A. Goldstein, que consta de 50 ítems, las cuales señalan seis áreas: las habilidades sociales básicas, avanzadas, con sentimientos, agresión, frente al estrés y planificadas. Este test fue dirigido a estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria del establecimiento.

Fase 4: Intervención del programa

Se inició el programa de lunes a viernes en los horarios asignados por la Unidad Educativa, en consenso con los profesores de música, educación física, biología, religión, artes plásticas y estudios sociales, los cuales cedían sus periodos de su clase, cabe señalar en los cursos de 1ro°, 2do°, 3ro° no tenían ítems en algunas materias, hecho que facilitó a la practicante, el cumplir las horas de la PI. Las sesiones desarrolladas en el programa fueron de un total de 30 sesiones, estas se dividieron en 4 sesiones por cada área, de las cuales están

compuesta por 26 sesiones, estas areashabilidades sociales están asociadas con la prevención del acoso escolar, cada una de las mismas tuvo una duración de un aproximado de 1:30 hora, logrando ser modificado en función a las necesidades de los estudiantes, en cada sesión se trabajó de manera colectiva.

Fase 5: Evaluación final

Se realizó la evaluación y corrección del inventario de Habilidades Sociales de Goldstein, y el nivel de conocimiento adquirido en los estudiantes sobre el acoso escolar que se ha desarrollado durante la intervención, una vez corregido los datos, se comparó los resultados del pre test con el Pos test, para finalmente conocer la efectividad del programa.

5.3 Características de la población

La población beneficiaria está compuesta por estudiantes de secundaria que cursan 1ro°, 2do° y 3ro° de edades entre 12 a 17 años de la Unidad Educativa “Dr. Alberto Baldivieso”.

Tabla N°1 Características de la población

Curso	Paralelo A	Paralelo B
Primero	27	25
Segundo	18	25
Tercero	22	22
Total: 139 estudiantes		

Fuente: de la Unidad Educativa Dr. Alberto Baldivieso

La mayoría de los adolescentes que asisten al establecimiento son proveniente de diferentes barrios aledaños siendo estos de un total de 139 beneficiarios, se presume por parte del director que la mayoría de los alumnos son de familias disfuncionales donde viven solo con la madre, el padre o también sus padrastros, siendo estos quienes deben trabajar para dar las comodidades necesarias para sus hijos descuidando en cierta forma a sus hijos quienes se encuentran solos y no tienen la atención necesaria para su desarrollo social y escolar.

5.4 Métodos, Técnicas, Instrumentos y Materiales Implementado en la PI

5.4.1 Métodos

Los métodos utilizados para la elaboración del proyecto son los **teóricos**, los cuales permitieron la recolección de información, elaboración del marco teórico, definiciones, clasificaciones, tipos, entre otros sobre el acoso escolar y habilidades sociales, permitiendo llevar a cabo el desarrollo del programa, por otra parte el **empírico** a través de la elaboración del instrumento que nos permitió conocer la realidad sobre el acoso escolar y habilidades sociales de ese modo se pudo observar el contexto de la población con la que se trabajó.

El método que se utilizó en la intervención es **activo participativo** que se enfoca en el estudiante como el centro de aprendizaje y este, promueve la utilización de varias técnicas de trabajo en equipo, al saber y el aprender, etc. Potenció el desarrollo óptimo de los estudiantes a través de sus experiencias vivenciales, para el correcto uso de las habilidades sociales.

5.4.2 Técnicas

Juego de roles o ensayo de la conducta: Consiste en la representación espontánea de una situación real o hipotética para mostrar un problema o información relevante a los contenidos del curso. Cada alumno representa un papel, pero también pueden intercambiar los roles que interpretan. Tecnológico Monterrey, (2010).

Los estudiantes durante el desarrollo de programa realizaron distintas actividades como sociodramas u otros, donde interpretaron distintos papeles con relación al tema de habilidades sociales y la prevención del acoso.

Técnicas o dinámicas vivenciales: Se caracterizan por crear una situación ficticia donde las personas se involucran, reaccionan y adoptan actitudes espontáneas. Estas técnicas pueden ser para animar o para realizar un análisis. Ejemplos de estas técnicas son: "Figuras Partidas o Presentación por Parejas" y "Juego de la Memoria", respectivamente. Proyecto Jalda, (2008).

Con esta técnica se logró que los estudiantes conecten con las experiencias vivenciales sobre distintos temas a desarrollar.

Técnicas visuales: Son las técnicas escritas y las técnicas gráficas. Las primeras se refieren a todo material que utiliza la escritura como elemento central (por ejemplo "Papelógrafo o Trabajo de Grupos), cuya característica es que el producto final es el resultado directo de lo que el grupo conoce, piensa o sabe de un determinado tema. Las técnicas graficas se refieren a todo material que se expresa a través de los dibujos, símbolos. Las técnicas gráficas se refieren a todo material que se expresa a través de dibujos y símbolos, para representar información para trabajar con ideas y conceptos por ejemplo "Mapas Expresivos", "Dibujos", "Afiche". Proyecto Jalda, (2008).

Técnica de presentación: Permiten que los participantes se presenten ante el grupo, conozcan a los otros participantes, creando de esta manera un ambiente fraterno, participativo y horizontal en el trabajo de formación. Generalmente estas técnicas son dinámicas vivenciales, porque participan todos los participantes de un evento. Esta técnica pretende lograr, ya desde un inicio de se vayan conociendo de manera más profunda durante el transcurso del programa. Proyecto Jalda, (2008).

Con esta técnica los estudiantes pudieron observar de manera más directa todo el material que se desarrolló durante la intervención.

Las técnicas rompehielos o de animación: Tienen la finalidad de mantener una atmósfera de confianza y seguridad en los participantes, que les permita participar activamente durante los procesos de enseñanza-aprendizaje. Generalmente las técnicas de este grupo se caracterizan por ser activas, que permiten relajar a los participantes se involucran al conjunto y se hace notar que en el desarrollo de cada una de estas técnicas está presente el humor. Proyecto Jalda, (2008).

Definitivamente las técnicas que rompe hielo son imprescindibles en las intervenciones de cualquier tipo, con estas logramos entrar en un ambiente de confianza con los estudiantes de la unidad educativa.

Técnicas de análisis y profundización: La característica principal de estas técnicas es permitir analizar y reflexionar con mayor profundidad los conocimientos sobre un tema en desarrollo. De esta manera estas técnicas dan paso a los participantes a asimilar y comprender más objetivamente la importancia de un tema cualquiera, además de permitir a

que los mismos expresen ideas propias sobre el tema. Proyecto Jalda, (2008).

Esta técnica permitió que los estudiantes analicen las situaciones de conflicto y logren dialogar cualquier conflicto u otro tema.

Técnicas o dinámicas de evaluación: Estas técnicas permiten evaluar algunos indicadores de un evento desarrollado, con la finalidad de mejorar a futuro la organización de eventos similares. Entre los indicadores que son evaluados a través de estas técnicas figuran la participación de los asistentes, los métodos y técnicas empleadas, la actuación de los técnicos, la claridad y comprensión de los temas, el interés despertado por ellos, entre otros.

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

Todas estas técnicas participativas fueron herramientas necesarias durante el desarrollo de la intervención, estas estrategias fomentaron a los estudiantes del establecimiento a que se apropien de los temas que se abordaron durante la intervención y se enriquezcan con sus propias experiencias.

Técnica de trabajo en grupos: Es un enfoque que consiste en organizar a varias personas en un grupo para que trabajen juntas con el fin de lograr un objetivo común, resolver un problema o realizar una tarea específica. Esta técnica es ampliamente utilizada en entornos educativos, empresariales, terapéuticos y organizacionales, ya que fomenta la colaboración, el intercambio de ideas, la toma de decisiones compartida y el aprendizaje mutuo. (Cano, 2006).

5.5 Instrumentos

A continuación, se presentará un detalle minucioso de los instrumentos que se aplicaran el diagnóstico inicial y la evolución final de la PI.

Escala de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein

Nombre del instrumento: Escala de Habilidades Sociales

Autor: Arnold Goldstein et al.

Año: 1978

Aplicación: Individual y colectivo **Tiempo:** 15 a 20 minutos aproximadamente

Edad: 12 años en adelante

Significación: Indica habilidades sociales en déficit en niños del primer ciclo educativo, pudiéndose ampliar a grupos de mayor edad.

Traducción: Rosa Vásquez (1983)

Traducción y adaptación: Ambrosio Tomas (1994-95)

Constituye de cuadernillo en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala.

Objetivo del Instrumento

La escala de habilidades sociales de Goldstein tiene como objetivo principal determinar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales y evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en las relaciones sociales.

El instrumento cuenta con 50 ítems y una escala Likert de 1 a 5, los ítems están divididos en 6 grupos por:

Dimensiones de la lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

ÁREAS	Nº 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 informe

gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis, señalarlos en el recuadro del perfil y luego unirlos por medio de líneas rectas. De modo quedará así conformado un perfil de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajos (eneatis 1, 2 y 3), así como de los niveles medios (eneatis 4, 5 y 6) y de los niveles altos (eneatis 7, 8 y 9), para cada escala o área de la Lista de Chequeo y para el puntaje total, está consignada de manera clara en la línea superior de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatis 1: Deficiente nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 2 y 3 : Bajo nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 4, 5 y 6 : Normal nivel de habilidades Sociales

Eneatis 7 y 8 : Buen nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 9 : Excelente nivel de Habilidades Sociales

Esta escala fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta en 1978, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades.

Validez

Tomás, 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. De igual manera 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.

Confiabilidad

Para la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia

interna, obteniéndose Alpha Total $\alpha = 0.9244$, finalmente, todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

Baremos

El puntaje total y parcial se obtiene a través de las siguientes categorías:

- Alto: 188- 250
- Medio: 118-187
- Bajo: 0-117

5.5.2. Cuestionario de Evaluación de Conocimiento sobre el Acoso Escolar

Autor: De acuerdo con Piñuel, Oñate y, Hernández, R. M., este cuestionario se realizó para evaluar el conocimiento de acoso escolar de los estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria que asisten a la U.E. “Dr. Alberto Baldivieso”, dicho cuestionario es una elaboración propia.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes sobre el acoso escolar a través de la aplicación de un pre test.

Nº Items: 15

Edad: De 12 años en adelante

Validez: Fue validado por el Licenciado Romualdo Guerrero

Escala de evaluación: La escala es para evaluar el conocimiento con opción múltiple, teniendo un total de 15 preguntas, con distintas alternativas de respuestas sobre el acoso escolar.

Norma Interpretativas: El puntaje total y parcial se obtiene a través de las siguientes categorías:

- Nivel Bajo 1-6
- Nivel Medio 7-11
- Nivel Muy Alto 12-15

5.6 Programa

El programa de intervención está organizado en base a las pruebas que se aplicaron durante el proceso de evaluación. Dicho programa de intervención, consta de 26 sesiones flexibles y abiertas a modificación en función a las necesidades del estudiante. La modalidad que sigue cada sesión es que siempre se inicia de la misma manera, lo que garantiza consistencia y estructura en el proceso de apoyo psicopedagógico.

La estrategia base que se va a utilizar en el programa, es el de aprendizaje por experiencias, para ello los estudiantes analizaron situaciones de interacción social, mediante las cuales aprenderán y conocerán diferentes modos de respuesta y analizarán las consecuencias derivadas de cada situación planteada. Asimismo, se reflexionó en torno a las temáticas de (prevención escolar, violencia y acoso escolar), posibilitando el aprendizaje de diferentes alternativas de resolución frente al conflicto, y la anticipación de consecuencias probables. La utilidad de esta estrategia radica en el análisis de los casos en profundidad, que involucran al estudiante de manera vivencial en el tema.

Lo anterior se presentó a través de actividades prácticas, grupales y lúdicas que incorporan elementos emocionales, creativos y sociales para el aprendizaje de los adolescentes.

Se trabajó con una **PROPUESTA DE PROGRAMA** con base a sitios web bibliográfico profundo y se ha seleccionado aquellas actividades que se consideran las más adecuadas para la edad y tipo de población.

Tabla N°2 Resumen de programa

Fase	Área	Actividades	Grupo	Hora
Sesión 1	INICIO DEL PROGRAMA	Bienvenida a los estudiantes, presentación del programa Rompe hielo “La Telaraña”	6	1 hr
Sesión 2		Rompe hielo “Me pica” Reglas de Oro Aplicación del Pre Test de la (Escala de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein)	6	1 hr
Sesión 3		Rompe hielo “Juego de la sabana” Aplicación del cuestionario de la evaluación de conocimiento sobre el acoso escolar	6	1 hr
Sesión 4	HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS	¿Qué es acoso escolar? "Comprendiendo el Acoso Escolar" Conociendo las características del acoso escolar	6	12 hrs
Sesión 5		Nuestras manos Caminando en sus Zapatos El muro de las conversaciones	6	17 hrs
Sesión 6		Rompe hielo el inquilino Historias de cambio Sensibilizar ante cualquier tipo de acoso Los comentarios fuera de broma	6	20 hrs
Sesión 7		"Explorando los Factores de Riesgo en elAcoso Escolar" "Explorando los Tipos de ViolenciaEscolar" El rumor Cadena de gratitud Circulo de elogios	6	20 hrs
Sesión 8	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	Rompe hielo “Jenga dinámico” Explorando los factores del acoso escolar Red de apoyo Mensaje equivocado	6	24 hrs
Sesión 9		Rompe hielo “Laberinto de la confianza” Explorando las consecuencias Caza del tesoro de la ayuda La violencia escolar como un virus	6	20 hrs
Sesión 10		Explorando los conceptos El mapa de la empatía El juego del teléfono de instrucciones Hacer peticiones	6	24 hrs
Sesión 11		Cuidado con las críticas y recibir críticas Cartas de disculpa y reconstrucción Carta de esperanza	6	16 hrs
Sesión 12	H. RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	El dado de las emociones Sembrando semillas de respeto "Explorando nuestros Sentimientos” Los zapatos de la empatía	6	20 hrs
Sesión 13		La actitud de las gafas El mural de los sentimientos Manejando el enfado	6	16 hrs
Sesión 14		Juego de roles. Enfado y resolución El viaje del miedo Caminos de coraje	6	8 hrs
Sesión 15		El árbol de las emociones El reflejo del aprecio	6	24 hrs

		Cazadores de qualidades		
Sesión 16	HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	La caja de permisos	6	24 hrs
		El círculo de alternativas		
		Caminos de ayuda		
Sesión 17		Mercado de ideas	6	24 hrs
		El rincón de la paz		
		Defensores de derechos		
Sesión 18		El taller de respuestas creativas	6	16 hrs
		Camios a la convivencia		
Sesión 19		La pluma de la colaboración	6	12 hrs
		El escudo de la risa		
		Circulo de palabras		
Sesión 20	HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	Globo estresado	6	6 hrs
		El muro de las quejas constructivas		
		El taller de respuestas constructivas		
		La pluma de la cooperación		
Sesión 21		El muro de la valentía	6	16 hrs
		Teatro de la empatía		
		Circulo de inclusión		
Sesión 22		El mapa de las soluciones	6	8 hrs
		Defensores del cambio		
		Escudos de la solidaridad		
	Caminos de aprendizaje			
Sesión 23		Desenmascarando mensajes	6	12 hrs
		Circulo de apoyo y estrategias		
		Plan de acción para conversaciones dificiles		
		Caza de presiones		
Sesión 24	HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	Sobre peso en el globo	6	8 hrs
		El mapa del empoderamiento		
		Planificadores de la empatía		
		Explorando y resolviendo conflictos		
Sesión 25		De pie contigo	6	12 hrs
		Artículos de prensa		
		Construyendo puentes		
		El diario de decisiones		
Sesión 26		Investigaciones del entorno escolar	6	16 hrs
		El mapa de soluciones		
	Circulo de soluciones			
Sesión 27		La pirámide de la emoción	6	22 hrs
		El taller de decisiones		
Sesión 28		El taller de los superhéroes	6	9 hrs
		Artículos de prensa		
		Juego de Estrategias: El Laberinto del Acoso		
Sesión 29	CIERRE DE PROGRAMA	"Reflexionando sobre Nuestro Viaje"	6	1 hr
		Aplicación del cuestionario de la evaluación de conocimiento sobre el acoso escolar		
Sesión 30		Aplicación del Pre Test de la (Escala de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein)	6	1 hr
		Convivencia y despedida		
Total, de horas desarrollado en el programa:				404 hrs
Total, de horas de realización de materiales y corrección de instrumento del programa institucional:				98 hrs
Total, de horas trabajadas durante el programa:				502 hrs

Fuente: Elaboración propia (2024)

5.7 Materiales

Durante la ejecución se utilizarán diversos materiales entre estos serán:

- Rotafolio con láminas de trabajo, pliegues de papel sabana, hojas de colores, arcadores para la pizarra, pegamento, espejo, colores, pelotitas, lana

5.8 Contraparte Institucional

Para el desarrollo del programa en la Unidad Educativa “Dr. Alberto Baldovino” la población asignada tuvo buena predisposición durante las distintas actividades realizadas. Para ofrecer la orientación y material necesario existen ciertos criterios para su desarrollo la misma y son los siguientes.

- Facilitación de material bibliográfico

Tabla N° 3 Cronograma

Actividad	Gestión 2023										Gestión 2024					
	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sept	Oct	Nov	Dici
Revisión Bibliografía		X	X													
Selección de los Instrumentos			X	X	X											
Selección de la Población						X										
Evaluación inicial								X								
Implementación de la practica								X	X	X	X	X	X			
Evaluación final													X			
Recojo de la información													X	X		
Procesamiento de la información													X	X	X	X
Redacción del informe final													X	X	X	X

Fuente: Elaboración propia (2024)

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

6.1 Diagnóstico inicial

Respecto al primer objetivo; Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de habilidades sociales y el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar de los estudiantes, a través de la aplicación del Pre test.

Tabla N°4 Cuestionario de Conocimiento sobre el Acoso Escolar

N°	Preguntas a 1ro, 2do y 3ro de secundaria	PRE-TEST				TOTAL	
		R.C		R. I		Fr	%
		F	%	F	%		
1	¿Para ti qué es el acoso escolar?	115	83%	24	17%	139	100%
2	¿A quién afecta el acoso escolar?	30	22%	109	78%	139	100%
3	¿Cuáles son los elementos del acoso escolar?	101	73%	38	27%	139	100%
4	Es la persona a la que se le molesta continuamente:	93	67%	46	33%	139	100%
5	Es la persona que inicia o motiva los ataques contra la víctima	87	63%	52	37%	139	100%
6	Es el que se ríe y apoya al agresor. Es la parte que fomenta el acoso escolar:	107	76%	32	24%	139	100%
7	¿Cuáles son las formas o situaciones de acoso escolar?	55	40%	84	60%	139	100%
8	Para que sea considerado acoso, el acoso escolar debe ser...	61	44%	78	56%	139	100%
9	¿Cuáles son los tipos de acoso escolar que existen?	91	66%	47	34%	139	100%
10	¿Frecuentemente donde se presenta el acoso escolar?	130	94%	9	6%	139	100%
11	¿Con quién suelen acudir las víctimas de acoso escolar en busca de ayuda dentro del colegio?	57	41%	82	59%	139	100%
12	¿Qué repercusiones podría tener en un futuro la víctima?	30	22%	109	78%	139	100%
13	¿Cuál es el perfil de un adolescente acosado?	33	24%	106	76%	139	100%
14	¿Cuál es el perfil de un adolescente acosador?	48	34%	91	66%	139	100%
15	Las personas acosadoras también pueden estar sufriendo problemas y puede que utilicen la violencia como estrategia para aliviar su malestar.	121	87%	18	13%	139	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

A continuación, se realizó una descripción de los resultados obtenidos del pre test, las preguntas están dirigidas a estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria para conocer el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre el acoso escolar.

En general, en el cuestionario de conocimiento, la mayor parte de los estudiantes, conoce sobre el acoso escolar, porque en el ítem N°10: “*Frecuentemente donde se presenta el acoso escolar*”, el 94% respondió correctamente, por lo que los estudiantes saben que frecuentemente el acoso escolar se da en el patio de la escuela, a la hora del recreo, en el pasillo y/o en los sanitarios. Mientras que solo el 6% respondió incorrectamente, evidenciando la confusión por este grupo de estudiantes, indicando que el acoso se da en el cine museo o en la iglesia y en la casa. Esto concuerda con estudios que muestran que los lugares donde hay menos supervisión adulta suelen ser los puntos críticos para el acoso

escolar (Craig & Pepler, 2007).

Por otro lado, en el ítem N°15: *“Las personas acosadoras también pueden estar sufriendo problemas y puede que utilicen la violencia como estrategia para aliviar su malestar”*, el 87% de los estudiantes afirman que las personas acosadoras también pueden estar sufriendo problemas, dicha respuesta es correcta. lo cual es un buen indicador al reconocer que los acosadores también pueden estar sufriendo problemas personales y utilizan la violencia como una forma de lidiar con su malestar emocional. Este resultado refleja la creciente comprensión de que los agresores, en muchos casos, también necesitan intervención psicológica (Unnever & Cornell, 2004). Sin embargo, el 13% de los estudiantes desconoce que los compañeros señalados como agresores también podrían estar presenciando o sufriendo violencia en su entorno familiar. Esto es importante porque los agresores a menudo replican comportamientos que han aprendido o experimentado en casa, lo que puede incluir maltrato físico, emocional o negligencia.

En el ítem N°1: *“Para ti qué es el acoso escolar”*, el 83% de los estudiantes respondieron de manera correcta, percibiendo al acoso escolar como un abuso que causa dolor, lo que refleja una comprensión generalizada de que el acoso escolar es una problemática grave con consecuencias psicológicas y emocionales para las víctimas (Olweus, 1993). Sin embargo, el 17% respondieron incorrectamente, lo que indica que este porcentaje lo consideran como una broma o juego, lo ven como algo normal que sucede durante el crecimiento, lo cual puede denotar una normalización del acoso, lo que indica una subestimación del problema por parte de algunos estudiantes.

En el ítem N°6: *“Es el que se ríe y apoya al agresor”*. Es la parte que fomenta el acoso escolar”, el 76% de los estudiantes identifica al "cómplice" como quien apoya al agresor y fomenta el acoso, siendo esto la respuesta correcta, La presencia de cómplices es un factor clave que puede alentar al agresor a continuar con su comportamiento (Craig & Pepler, 1997). Mientras que el 24% respondió incorrectamente y no identifican a los observadores como parte los abusadores, señalándolos como la víctimas y agresores.

En el ítem N°3: *“Cuáles son los elementos del acoso escolar”*, el 73% de los estudiantes respondió correctamente, los mismos señalaron que los elementos del acoso escolar son, víctima, agresor y cómplices, sin embargo, el 27% confunden a los principales

actores del acoso escolar, con el agresor, maestros, padres de familia, este porcentaje cuenta con información insuficiente o equivocada sobre varios temas.

Por otro lado, en el ítem N°4: *“Es la persona a la que se le molesta continuamente”*, el 67% respondió correctamente, señalando que la persona a la que se le molesta continuamente es a la *víctima*, no obstante, el 33% no identificó correctamente a la misma, si bien no es la gran mayoría, siendo esto preocupante la confusión de los estudiantes al no reconocer a la víctima siendo molestada. Este resultado se alinea con la teoría de la dinámica del acoso escolar, que establece que el acoso no solo involucra a los agresores y víctimas, sino también a los observadores que juegan un papel crucial en perpetuar o detener la violencia (Salmivalli, 2010).

En el ítem N°9: *“Cuáles son los tipos de acoso escolar que existen”*, el 66% identificó correctamente los tipos de acoso, señalando el acoso físico, psicológico, verbal, sexual, ciberacoso y acoso social. Por otra parte, el 34% respondió incorrectamente evidenciando un desconocimiento en los estudiantes. Por otro lado, en el ítem N° 5: *“Es la persona que inicia o motiva los ataques contra la víctima”*, el 63% de los estudiantes identificaron correctamente al "agresor" como el iniciador de los ataques. Esto sugiere una clara comprensión de los roles principales en situaciones de acoso, lo cual es esencial para abordar el problema de manera efectiva (Gini & Pozzoli, 2009). Sin embargo, el otro 37% de los estudiantes no comprenden que el agresor es quien deliberadamente provoca daño a la víctima, ya sea de forma física, verbal o psicológica, con la intención de humillar o controlar.

A continuación, se describirán los resultados de respuestas incorrectas identificadas en la tabla N°4: En el ítem N°2: *“A quién afecta el acoso escolar”*, 78% respondieron de manera incorrecta, este gran porcentaje significativo señala el que los estudiantes creen erróneamente que el acoso afecta directamente a un grupo de cómplices o testigos y los que atacan a la víctima, cuando en realidad el impacto del acoso va mucho más allá. Sin embargo, un 22% de respuestas correctas reconoce que el acoso afecta a los niños, niñas o jóvenes que sufren el acoso escolar.

Por otro lado, en el ítem N°12: *“Qué repercusiones podría tener en un futuro la víctima”*, el 78% respondió incorrectamente, señalando que las repercusiones del acoso

escolar solo se asocian con una alternativa de respuesta del cuestionario. Sin embargo, Es importante señalar que solo el 22% respondieron correctamente, indicando que todas las respuestas son correctas, dichas alternativas son el baja autoestima, agresividad, pensamientos suicidas y depresión.

En el ítem N°13: *‘‘Cuál es el perfil de un adolescente acosado’’*, el 76% respondió incorrectamente, este resultado es preocupante, ya que refleja una dificultad para identificar las características de una persona víctima de acoso. Mientras que el 24% respondió correctamente, identificando al adolescente con poca autoestima produciendo que sean inseguros, muchas veces se muestra preocupado, angustiado o intranquilo y mantiene actitud de sumisión ante situaciones que son incontrolables o desagradables.

Por otro lado, en el ítem N°14: *‘‘Cuál es el perfil de un adolescente acosador’’*, el 66% respondió incorrectamente, demostrando una confusión al no identificar a todos las opciones de respuesta y el 34% de los estudiantes identifico correctamente una combinación de características en los acosadores, solo como el temperamento impulsivo, la falta de empatía y la intolerancia a las diferencias, poca capacidad de autocriticarse o autoanalizarse, intolerante a la frustración, pensamiento rígido, desafiante de las normas porque no les gustan y manipuladores de emociones.

En el ítem N°7: *‘‘ ¿Cuáles son las formas o situaciones de acoso escolar’’*, el 60% respondió incorrectamente, lo que señala que un gran porcentaje de los estudiantes no reconoce que el acoso puede manifestarse en múltiples formas, como cyberbullying, golpes, insultos, amenazas, rechazo y hablar a espaldas de la víctima, por otro lado, el 40% si identifico estos aspectos. Este entendimiento es importante, ya que las investigaciones muestran que el acoso escolar tiene diferentes modalidades y todas ellas tienen impactos negativos en las víctimas (Patchin & Hinduja, 2010).

En el ítem N°11: *‘‘Con quién suelen acudir las víctimas de acoso escolar en busca de ayuda dentro del colegio’’*, 59% respondieron incorrectamente, al tener esta confusión señalan que las víctimas buscan apoyo dentro del colegio en personas desconocidas, al agresor o al amigo del agresor y tíos, lo que resalta la necesidad de este programa de apoyo para prevenir el acoso a través de las habilidades sociales. Mientras que el 41% de los estudiantes respondieron correctamente donde señalan que las víctimas buscan ayuda de los

profesores, psicólogo y sus compañeros de confianza, lo que refleja la importancia del papel docente en la detección e intervención en situaciones de acoso.

Finalmente, en el ítem N°8: ‘*Para que sea considerado acoso, el acoso escolar debe ser*’, 56% respondió incorrectamente, señalando que el acoso solo es agresivo, intencionado, empujar a alguien, copiar la tarea en un examen o no hacer la tarea, percibiendo el desconocimiento de los estudiantes y no logrando identificar que, para ser considerado acoso, debe ser constante, intencionado y dirigido hacia una persona específica, mientras que el 44% respondieron correctamente.

Tabla N° 5 Nivel de conocimiento sobre acoso escolar

NIVEL GENERAL			
Categoría	Puntaje	Fr	%
Nivel bajo	1-6	35	25,18%
Nivel medio	7-11	82	58,99%
Nivel muy alto	12-15	22	15,83%
Total		139	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

Las preguntas del pre test están dirigidas a estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria, para conocer la noción general que tienen acerca del acoso escolar en el entorno educativo en el que se desenvuelven. En el presente cuadro se observan los datos sobre el acoso escolar:

Se puede evidenciar que el 58,99% de los estudiantes posee un nivel medio; hecho que refleja una conciencia relativamente buena entre los estudiantes acerca del acoso escolar, sin embargo, hay espacio para mejorar la educación sobre este tema, buscando que más estudiantes alcancen un mayor nivel de conocimiento para enfrentar el acoso asumiendo acciones de prevención.

Por otra parte, se puede evidenciar que el 25,18% de los estudiantes presenta un bajo nivel, lo que refleja un notable desconocimiento sobre este fenómeno. Este porcentaje sugiere que una parte de los estudiantes no cuenta con la información suficiente para

identificar, informarse ante las situaciones de acoso, lo que subraya la necesidad de reforzar y sensibilizar a los estudiantes sobre este tema. Por la misma razón se diseñó e implementó el programa de fortalecimiento de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar, desarrollando distintos talleres de capacitación y sensibilización hacia los escolares de la U.E. Dr. Alberto Baldivieso.

Para finalizar, el 15, 83% tiene un nivel alto, estos datos reflejan una conciencia relativamente buena entre los estudiantes acerca del acoso escolar, lo cual es positivo, ya que una mayor comprensión del problema podría ayudar a identificar, prevenir y abordar situaciones de acoso de manera más efectiva.

La conducta constitutiva de acoso escolar se considera así cuando afecta al normal comportamiento de la víctima y/o de la clase, tanto fuera como dentro del centro educativo. Las conductas que causan sufrimiento a las personas son variadas e incluyen: insultos, moteos o apodos, emboscadas, hacer el vacío o excluir, maltratar las pertenencias, amenazar, empujar, pegar, entre otras, las cuales podrían clasificarse como conductas de maltrato verbal, físico o psicológico. (Gairín, 2017)

Tabla Nº 6 Nivel General de Habilidades Sociales

Categoría	Fr	%
Alto Nivel	-	-
Normal Nivel	81	59%
Bajo Nivel	58	41%
Total	139	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

Los resultados referentes a las habilidades sociales que se puede apreciar en la tabla n°6, se pueden interpretar como “un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal o socioemocional. Estas habilidades sociales y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales” (Goldstein, 1989).

Basándonos en los resultados obtenidos, se destaca que el 59% de los estudiantes de la U.E. Dr. Alberto Baldivieso, se encuentran en un nivel normal. Este dato es alentador para este grupo de estudiantes, ya que sus habilidades y competencias les facilitan la interacción y comunicación con otros de manera efectiva, teniendo la capacidad de expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos manera adecuada, contribuyendo a su bienestar personal.

Asimismo, se observa que el 41% de los estudiantes presentan un nivel bajo de habilidades sociales. Esto podría atribuirse a que a pesar de su constante intercecion con el entorno social, estos estudiantes enfrentan dificultades para iniciar o mantener una conversación con otros. Esto les dificulta para pedir ayuda, comunicarse, expresar sus emociones, resolver conflictos o colaborar en actividades grupales, lo que podría afectar su integración en el entorno escolar y social. Es probable que necesiten intervención para desarrollar estas habilidades fundamentales.

Las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en la dinámica del acoso escolar. Los estudiantes con habilidades sociales deficientes son más propensos tanto a ser víctimas como a convertirse en acosadores. En cambio, aquellos con habilidades sociales bien desarrolladas no solo pueden protegerse a sí mismos, sino que también contribuyen a la prevención y resolución del acoso en su entorno escolar.

Tabla Nº 7 Tipos de Habilidades Sociales

NIVEL DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES								
AREAS	Deficiente		Bajo		Normal		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
H. S. Basicas	0	0%	60	43%	79	57%	139	100%
H. S. Avanzadas	0	0%	57	41%	82	59%	139	100%
H. relacionadas con los sentimientos	1	0,7%	65	47%	73	52%	139	100%
H. S. alternativas a la agresion	2	1,4%	50	36%	87	62%	139	100%
H. S. para hacer frente al estrés	0	0%	65	47%	74	53%	139	100%
H. S. de planificacion	1	0,7%	48	34%	90	64%	139	100%

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Elaboración: Propia (2024)

Los datos revelan que una gran mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel normal de habilidades sociales, lo que sugiere que poseen una capacidad adecuada para establecer relaciones interpersonales de manera efectiva. Este nivel de habilidades sociales es fundamental no solo para el desarrollo académico, sino también para el crecimiento personal de los estudiantes, ya que les permite interactuar de manera sana con sus compañeros, resolver conflictos de forma constructiva y desarrollar empatía, aspectos clave para su bienestar emocional y su integración en el contexto escolar. Sin embargo, es importante continuar fomentando y fortaleciendo estas habilidades para asegurar que todos los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial en diversos contextos.

En la dimensión de **habilidades sociales básicas**: Los datos indican que el 57% de los estudiantes consultados presentan un nivel normal, significa que la mayoría poseen las competencias necesarias para interactuar de manera adecuada con su entorno social. Mientras que el 43% presentan un bajo nivel en cuanto a sus habilidades sociales básicas, hecho que refleja que una parte significativa de la población pueden tener dificultades para expresar sus ideas, emociones o necesidades de manera efectiva. Esto puede generar malentendidos y conflictos en sus interacciones diarias con compañeros, profesores y familiares. Asimismo, también es probable que enfrenten problemas de aislamiento, ya que la falta de habilidades para iniciar y mantener relaciones interpersonales puede llevar a una menor participación en actividades grupales, lo que incrementa el riesgo de sentirse solos o excluidos.

En la dimensión de **habilidades sociales avanzadas**: Los resultados obtenidos en la evaluación indican que el 59% presentan un nivel normal, lo cual es un buen indicador de mayor desarrollo de conductas al momento de pedir ayuda, participar, disculparse, convencer a los demás. Por otro lado, el 41% presentan un nivel bajo, lo cual significa que este grupo de estudiantes presenta dificultades en los aspectos que anteriormente se señalaron. Por lo que es indispensable realizar el programa para mejorar sus destrezas sociales.

Por otra parte, en la dimensión de **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos**: Los datos obtenidos muestran que el 52% presentan un nivel normal de. Estos estudiantes tienen habilidades consideradas "normales" en lo que respecta a la expresión y

comprensión de sus propios sentimientos y los de los demás. Esto indica que, en términos generales, más de la mitad de los estudiantes está moderadamente bien ajustada en su capacidad para conectarse emocionalmente con sus pares. Mientras que el 46,8% presentan un nivel, lo que indica una preocupación considerable sobre el desarrollo emocional y social de estos estudiantes. Estas dificultades pueden llevar a situaciones de aislamiento, acoso escolar o conflictos entre estudiantes, lo que a su vez puede impactar en el rendimiento académico.

En la dimensión de **habilidades sociales alternativas a la agresión**: Según los datos presentados, 62,6% presenta un nivel normal. Esto indica que la mayoría de los estudiantes están en una posición relativamente favorable en términos de manejo de conflictos y comunicación asertiva. Sin embargo, es crucial enfatizar que un porcentaje considerable del 36% todavía enfrenta desafíos en este aspecto, este grupo podría carecer de herramientas adecuadas para manejar conflictos de manera constructiva.

Por otro lado, en la dimensión de **habilidades para hacer frente al estrés**: Los resultados indican que 53,2% de los estudiantes muestra un nivel normal de habilidades sociales en situaciones de estrés. Esto es un buen indicador de mayor desarrollo para formular una queja ante una situación de presión, buscar la manera de no sentirse avergonzado, defender a un amigo de forma asertiva, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones de un grupo. Sin embargo, 46,8% casi la mitad muestra un bajo nivel, es importante considerar la implementación de este programa de apoyo en habilidades sociales. Estas intervenciones podrían incluir talleres, sesiones de orientación o actividades diseñadas para fortalecer estas habilidades para prevenir al acoso escolar.

Finalmente, en la dimensión de **habilidades de planificación**: Los resultados indican que el 64,7% de los estudiantes presentan un nivel normal. Este dato sugiere que la mayoría de los estudiantes tiene una adecuada capacidad para organizar y llevar a cabo actividades de manera efectiva, lo cual es esencial para su desarrollo académico y personal. Por otro lado, el 34,5% tienen un nivel bajo, este porcentaje sugiere que más de un tercio podría enfrentar dificultades en la planificación efectiva de sus interacciones sociales como; tomar iniciativa ante situaciones de aburrimiento, conocer cuál es la causa de un conflicto y tomar decisiones realistas ante una tarea o conflicto.

6.2 Aplicación del Programa de Intervención

De acuerdo al segundo objetivo; Diseñar e implementar el programa utilizando una metodología activo participativo, abordando temas que fortalezcan las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionada con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación para la prevención del acoso escolar.

PRESENTACIÓN INICIAL

Con el fin de mejorar y prevenir el acoso escolar, en las relaciones interpersonales posteriores del estudiante, se desarrolló un “PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR”, por esta misma razón, el primer objetivo de este trabajo ha sido conocer el nivel de habilidades sociales y el conocimiento del acoso escolar, crear una propuesta de intervención ajustado a las necesidades de los estudiantes. Para su realización, se empleó el instrumento de la (Escala de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein) que mide seis áreas, compuesta por las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades sociales de planificación, dichas áreas serán trabajadas con actividades dinámicas durante su intervención y. También un cuestionario de conocimiento con 15 preguntas de opción múltiple.

La población está constituida por estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria de la unidad educativa “Dr. Alberto Baldivieso” entre edades de 12 a 16 años, En función a los datos obtenidos se ha diseñado un programa único para mejorar las habilidades sociales de los mismos. Dicho programa de intervención, consta de 30 sesiones flexibles y abiertas a modificación en función de las necesidades del estudiante.

SESIÓN 1

Tema: Sesión introductoria

Actividad 1: Bienvenida a los estudiantes, presentación del programa y la importancia del mismo

Objetivo: Establecer un buen rapport y presentación inicial

Material: Papelógrafo

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: Los estudiantes fueron recibidos con una cálida bienvenida. Este primer encuentro cumplió el propósito de permitir que tanto los alumnos como la facilitadora se presentaran mutuamente. Posteriormente, se ofreció una explicación general sobre el programa y los objetivos que se buscan alcanzar. Nos comprometimos a diseñar dinámicas que beneficiarán a los estudiantes.

Observaciones: Durante la presentación inicial los alumnos se notaron inquietos, en especial los cursos de primeros, sin embargo, con la colaboración de la profesora, nos permitió llevar a cabo las actividades con normalidad.

Actividad 2: Rompe hielo “La Telaraña”

Objetivo: Ayudar a los estudiantes que se conozcan entre sí, para generar un ambiente de confianza entre los protagonistas.

Material: Lana

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: La sesión comenzó con una dinámica de presentación grupal diseñada para que tanto la facilitadora como los estudiantes se conocieran de manera sistemática, utilizando la técnica de "La Telaraña".

Todos los estudiantes se organizaron en un círculo. Luego, se eligió al azar a una persona para que tomara el extremo del ovillo de lana y lo lanzara al siguiente compañero que eligiera. Antes de lanzarlo, cada participante debía presentarse, mencionando su nombre, pasatiempos e intereses. Esto variaba según las características que se utilizaran en la presentación. Al recibir el ovillo, el siguiente participante repetía la presentación de su compañero y la suya propia antes de lanzar el ovillo a otro compañero, conservando una parte de él. Este proceso continuaba hasta que todos los participantes habían lanzado y

recibido el ovillo, creando una red entrelazada.

Luego, la facilitadora tomaba la decisión de deshacer la telaraña, siguiendo el mismo desarrollo, pero esta vez los participantes mencionaban algo positivo sobre la persona a la que le devolvían el extremo del ovillo. Este proceso continuaba hasta que el ovillo llegaba de nuevo a la primera persona que lo había iniciado.

Observaciones: Durante el desarrollo de la dinámica, se pudo apreciar la creación de conexiones entre los participantes a medida que compartían sus intereses y pasatiempos. Esto sugiere que la técnica de "La Telaraña" fue efectiva para fomentar la interacción y el conocimiento mutuo dentro del grupo.

Sin embargo, también se observaron momentos de incomodidad o timidez por parte de algunos estudiantes al momento de compartir información personal. Esto podría indicar la necesidad de establecer un ambiente más acogedor y de confianza para futuras actividades grupales.

Fuente: La botica del orientador.

<https://cuadernoemociona.espacioemociona.com/telarana-dinamica-de-presentacion>

SESIÓN 2

Tema: Sesión introductoria

Objetivo: Establecer un buen rapport y presentación inicial

Actividad 1: Rompe hielo “Me pica”

Objetivo: Crear un ambiente cálido y agradable

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La dinámica comenzó reuniendo a los estudiantes en un círculo en el aula. La facilitadora pidió a los estudiantes que, uno a uno, dijeran su nombre y qué les "picaba", así como el nombre y qué le picaba a cada persona que había hablado antes que ellos. Esta actividad generó un ambiente de confianza y rompió el hielo entre la facilitadora y los estudiantes.

Actividad 2: Reglas de Oro

Objetivo: Fomentar la participación activa de los estudiantes en la creación de un conjunto de reglas para promover un ambiente de aprendizaje respetuoso y seguro

Material: Papelógrafo, marcadores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La dinámica comenzó reuniendo a los estudiantes en un círculo en el aula. Se explicó la importancia de establecer reglas claras para crear un ambiente de respeto y aprendizaje mutuo, animándolos a participar activamente en su creación.

La facilitadora solicitó que nombraran en voz alta normas o reglas que consideraran importantes para mantener un buen ambiente en el aula, como el respeto, la responsabilidad, la puntualidad y el uso de dispositivos electrónicos, entre otros aspectos. Luego, la facilitadora leyó en voz alta cada una de las propuestas, permitiendo un breve espacio para la discusión sobre su relevancia y viabilidad. Se alentó a los estudiantes a expresar sus opiniones y a debatir constructivamente sobre cada norma propuesta.

Una vez discutidas todas las propuestas, se pidió a los estudiantes que votaran por las normas que consideraran más importantes o relevantes para el buen funcionamiento del aula. Finalmente, se leyó en voz alta cada norma y se pidió a los estudiantes que, levantando la mano, manifestaran su compromiso para respetar y cumplir con estas reglas durante el desarrollo del programa.

Observaciones: Durante la actividad, se observó una participación activa por parte de los estudiantes, quienes mostraron interés en contribuir con ideas para establecer las normas del aula. Algunos estudiantes se destacaron por su creatividad al proponer reglas adicionales que no habían sido mencionadas previamente, lo que enriqueció la discusión y demostró su compromiso con el proceso. Sin embargo, se identificaron momentos en los que algunos estudiantes parecían distraídos o poco interesados en la discusión, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias adicionales para mantener su atención y participación durante toda la actividad.

Fuente: 25 Dinámicas de Grupo para Romper el Hielo

<https://www.imageneseducativas.com/wpcontent/uploads/2020/08/25DIN%C3%81MICAS-DE-GRUPO-PARA-ROMPER-EL-HIELO.pdf>

Actividad 3: Aplicación del Pre test de la (Escala de Habilidades Sociales de Goldstein)

Objetivo: Evaluar el nivel de Habilidades Sociales de los estudiantes.

Material: Pre test en formato, papel, lápiz, borrador

Tiempo: 20 a 25 minutos

Desarrollo: Los estudiantes completaron el protocolo de evaluación preparado para medir el Pre test de habilidades sociales. Se entregó una copia del cuestionario a cada estudiante, asegurando que todos tuvieran los materiales necesarios para completarlo. La facilitadora indicó a los estudiantes a responder las preguntas del test de manera sincera. Se supervisaron las dudas, asegurando que todos los estudiantes trabajaran de manera independiente y sin distracciones.

Una vez finalizado el llenado del cuestionario, se recogieron las pruebas de todos los estudiantes. Esta actividad proporcionó a los estudiantes la oportunidad de demostrar su comprensión sobre las habilidades sociales, permitiendo que la facilitadora obtuviera información valiosa sobre su nivel de conocimiento sobre el acoso escolar.

Observaciones: Durante la aplicación del test, algunos estudiantes levantaron su mano para preguntar las dudas que tenían sobre el cuestionario donde la facilitadora aclaró las dudas que tenían.

SESIÓN 3

Tema: Sesión introductoria

Objetivo: Establecer un buen rapport y aplicación del pre test

Actividad 1: Rompe hielo “Juego de la sabana”

Objetivo: Cooperar ante una situación de presión

Material: Tres sanas

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La facilitadora pidió que formaran grupos para realizar la actividad cuyo objetivo era dar vuelta a una sábana que se encontraría bajo sus pies. Los participantes debían subir a una sábana colocada en el suelo, ocupando solo la mitad del espacio disponible. A continuación, se les pidió que dieran vuelta la sábana sin salirse de ella. El objetivo se consideraba cumplido únicamente si lograban darle la vuelta sin que sus pies tocaran el suelo y sin utilizar objetos cercanos para ayudarse.

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes compartieron diversas opiniones sobre la dinámica. Algunos resaltaron lo desafiante y divertido de la actividad, mencionando que les permitió mejorar sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo. Otros apreciaron la oportunidad de pensar de manera creativa y estratégica para encontrar soluciones de doblar la playera. Sin embargo, también hubo quienes expresaron cierta frustración por la dificultad de la actividad. En general, la mayoría coincidió en que fue una experiencia enriquecedora que fomentó la cooperación.

Actividad 2: Aplicación del cuestionario de la evaluación de conocimiento sobre el acoso escolar

Objetivo: Evaluar el nivel conocimiento del acoso escolar en los estudiantes.

Material: Pre test en formato, lápiz, borrador

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: En la siguiente actividad se explicó a los estudiantes el propósito de la prueba y se aclararon todas las dudas que tuvieron sobre las instrucciones de la misma. Posteriormente, con la colaboración de la profesora se les entregó una copia del cuestionario a cada uno, asegurando que todos tuvieran los materiales necesarios para completarlo.

La facilitadora indicó a los estudiantes que comenzaran a responder las preguntas del

test de manera sincera. Se supervisaron las dudas, asegurando que todos los estudiantes trabajaran de manera independiente y sin distracciones.

Una vez finalizado el llenado del cuestionario, se recogieron las pruebas de todos los estudiantes. Esta actividad proporcionó a los estudiantes la oportunidad de demostrar su comprensión sobre el acoso escolar, permitiendo que la facilitadora obtuviera información valiosa sobre su nivel de conocimiento sobre este tema.

Observaciones: Durante la aplicación del test, algunos estudiantes levantaron su mano para preguntar las dudas que tenían sobre el cuestionario donde la facilitadora aclaró las dudas que tenían.

SESIÓN 4

Tema: Habilidades sociales básicas

Actividad 1: ¿Qué es acoso escolar?

Objetivo: Lograr que los estudiantes identifiquen los conceptos básicos

Material: Papelógrafo y marcadores

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La facilitadora cuestionó a los estudiantes: "¿Alguna vez les han hablado sobre el acoso escolar?" Luego, explicó los conceptos relacionados con el acoso escolar y la importancia de manejar adecuadamente las palabras en nuestras interacciones diarias. Para ilustrar su explicación, proporcionó ejemplos concretos de situaciones de acoso, destacando tanto el acoso físico como el verbal y emocional. La facilitadora también creó un espacio seguro para que los estudiantes expresaran sus experiencias y sentimientos, fomentando una conversación abierta y honesta.

Observaciones: A medida que los alumnos compartían, algunos se mostraron preocupados, con algunas experiencias de sus compañeros mientras que otros se mantenían en silencio, esta actividad y permitió que los estudiantes empezarán a comprender la gravedad del acoso escolar y la importancia de actuar con solidaridad.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: "Comprendiendo el Acoso Escolar"

Objetivo: Fomentar la comprensión colectiva sobre el concepto de acoso escolar y promover la reflexión.

Material: Papelógrafo y marcadores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La actividad se inició reuniendo a los estudiantes en un espacio adecuado donde pudieran trabajar en grupo. Se formaron grupos pequeños de cinco personas y a cada uno se le entregó un papelógrafo y marcadores. La facilitadora solicitó a los grupos que discutieran y escribieran en el papelógrafo su definición colectiva del acoso escolar. Se animó a incluir ejemplos o dibujos que consideraran relevantes. Una vez que los grupos terminaron, se les pidió que presentaran su definición y ejemplos ante el resto de la clase.

La actividad concluyó invitando a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia

de comprender el acoso escolar y sus implicaciones en el entorno educativo. Esta actividad no solo permitió que los estudiantes trabajaran en equipo para definir el acoso escolar, sino que también les brindó la oportunidad de reflexionar sobre sus propias experiencias y contribuir a la prevención de este problema en el entorno escolar.

Observaciones: Durante las presentaciones, se pudo apreciar la atención y el interés de los estudiantes en las definiciones y ejemplos compartidos por sus compañeros. Se observaron momentos de reflexión y debate entre los estudiantes, lo que demostró su capacidad para analizar críticamente el tema. Sin embargo, hubo estudiantes inquietos y no prestaban atención la actividad.

Al concluir la actividad, los estudiantes expresaron contribuir a la prevención de este problema en su entorno escolar, lo que sugiere un impacto positivo de la actividad en su percepción y actitud hacia el tema.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: Conociendo las características del acoso escolar

Objetivo: Identificar las características del acoso escolar

Material: Data y computadora

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: En esta actividad se conocieron las características del acoso escolar mediante la proyección de un video animado. Se logró ver que el objetivo del acoso era intimidar, reducir, amedrentar y consumir emocionalmente a la víctima, con el fin de obtener algún resultado favorable para quienes acosaban a otros. La facilitadora volvió a preguntar lo que los estudiantes habían observado en el video y escuchó sus propias opiniones sobre el tema. Luego, proporcionó una reflexión sobre el mismo.

Comentarios: Durante la actividad, algunos estudiantes expresaron su inquietud ante la crueldad con la que se perpetraba el acoso escolar, mientras que otros comentaron sobre la importancia de reconocer y abordar este problema en el entorno educativo. Uno de los estudiantes compartió su opinión destacando la necesidad de empatía y apoyo hacia las víctimas, mientras que otros estudiantes se reservaban su opinión.

SESIÓN 5

Tema: Habilidades sociales básicas

Actividad 1: Nuestras manos

Objetivo: Crear un ambiente de confianza y agradable

Material: Hojas, colores, lápices y borrador

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: Durante esta actividad, se pidió a los adolescentes que dibujaron en una hoja la silueta de su mano. Luego, en cada dedo escribieron las cualidades que tienen, como sus. Una vez completado, intercambiaron las manos de papel con su compañero de al lado, y cada alumno mostró la mano y explicó a sus compañeros cada cualidad que escribió. A su vez, sus compañeros les hicieron comentarios sobre su presentación, afirmando que la cualidad que escribieron es cierta.

Comentarios: Uno de los estudiantes mencionó cómo esta actividad les ayudó a conocer mejor a sus compañeros y a encontrar intereses en común, Otro estudiante compartió cómo se sintió valorado y comprendido cuando sus compañeros hicieron comentarios positivos sobre sus dibujos y pasatiempos.

Observaciones: Sin embargo, también hubo estudiantes que expresaron cierta timidez o nerviosismo al compartir sus cualidades y hablar frente a sus compañeros. La facilitadora comento sobre la importancia de crear un ambiente de apoyo y respeto durante estas actividades para que todos se sientan cómodos participando y compartiendo.

Fuente: Juegos y Dinámicas

<https://juegosydinamicas.com/mano-de-las-virtudes/>

Actividad 2: "Caminando en sus Zapatos"

Objetivo: Desarrollar la empatía y la escucha activa mediante la representación de situaciones cotidianas que pueden llevar al acoso escolar.

Materiales: Tarjetas con situaciones

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se explicó a los estudiantes cómo la empatía y la comunicación efectiva podían ayudar a prevenir el acoso escolar. La actividad se presentó como un ejercicio de rol para

explorar diferentes perspectivas. Los estudiantes se dividieron en grupos de cinco y se les entregó una tarjeta con una situación específica, como "Te das cuenta de que alguien está solo en el recreo" o "Un compañero se burla de otro por su forma de vestir".

Cada grupo preparó una breve representación en la que escenificaron la situación y cómo podría resolverse de manera positiva. Se fomentó que en las representaciones incluyeran diálogos que mostraran habilidades de escucha activa y estrategias para iniciar una conversación para ofrecer apoyo. Después de que cada grupo presentó su situación y resolución, se abrió un espacio para que los demás estudiantes compartieran sus reflexiones sobre lo que habían visto. Se preguntó cómo se sintieron al escuchar y observar las diferentes situaciones y cómo podrían aplicar lo aprendido en su vida real.

Observaciones: Al finalizar la actividad con una discusión grupal sobre cómo cada uno puede ser un agente de cambio en su entorno escolar, usando lo que aprendieron sobre la escucha y la empatía.

Fuente: Kattia Rojas Loría

<https://paniamor.org/Project/detail/36/estrategia-caminando-en-tus-zapatos>

Actividad 3: "El Muro de Conversaciones"

Objetivo: Promover la empatía y la intervención positiva frente al acoso escolar

Material: Hojas de papel grandes, notas de colores, marcadores. **Tiempo:** 25 minutos

Desarrollo: Los estudiantes se agruparon en equipos de cinco. Cada grupo seleccionó un momento específico de la línea de tiempo (por ejemplo, recreo, clase, pasillo) donde podría ocurrir un caso de acoso escolar.

Los grupos escribieron en notas ejemplos de cómo podrían iniciar una conversación con alguien que parecía estar en una situación difícil, enfocándose en ofrecer apoyo y preguntar cómo se sentía. Luego, cada grupo pegó sus notas en la línea de tiempo, creando un "Muro de Conversaciones" que visualizaba diferentes escenarios y posibles intervenciones.

Cada grupo presentó su parte del muro, explicando el contexto y la importancia de iniciar esas conversaciones. Se abrió un espacio para que otros estudiantes comentaran sobre

las estrategias presentadas y compartieran cómo podrían aplicarlas en situaciones reales.

Observaciones: Una estudiante comentó "Me di cuenta de que a veces solo hace falta un simple '¿estás bien?' para que alguien se sienta apoyado". Si embargo hubo estudiantes que les daba igual participar o no.

Fuente: David W. Johnson y Roger T. Johnson.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15>

JOHNSON%20El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf

SESIÓN 6

Tema: Habilidades sociales básicas

Actividad 1: Rompe hielo ‘El Inquilino’

Objetivo: Enriquecer entorno de trabajo productivo y de confianza

Material: Mucha actitud (sin material)

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo: Se formaron equipos de tres estudiantes, donde dos de ellos representaban con sus brazos el techo de una casa y con sus cuerpos las paredes derecha e izquierda, respectivamente. El tercer estudiante se metía dentro de la "casa", convirtiéndose en el "inquilino". Cuando la facilitadora gritaba "¡Inquilino!", estos debían salir de su casa y buscar una nueva. Por otro lado, si la facilitadora decía "¡Casa!", eran estas las que se movían en busca de otro inquilino.

Actividad 2: "Historias de Cambio"

Objetivo: Desarrollar la habilidad de mantener una conversación efectiva y reflexionar sobre el impacto de las palabras y acciones.

Materiales: Tarjetas con situaciones de acoso escolar

Desarrollo: Se dividió a los estudiantes en grupos de cuatro y cinco y se le proporcionó una tarjeta a cada grupo. Cada grupo creó una breve representación teatral en la que escenificaron la situación de acoso presentada en su tarjeta. Sin embargo, debieron incluir dos finales: uno donde se ignoraban las señales de apoyo y otro donde un estudiante iniciaba una conversación para ofrecer ayuda. Después de ensayar, cada grupo presentó sus dos finales. Tras cada presentación, los otros estudiantes formularon preguntas sobre cómo se sintieron al ver ambas versiones y qué podrían hacer en situaciones similares.

Para cerrar, los grupos reflexionaron sobre cómo las palabras y acciones podían cambiar la dinámica de la situación.

Observaciones: Los estudiantes fueron creativos al interpretar sus personajes, pero hubo momentos donde le quitaban seriedad al objetivo de la actividad por lo que la facilitadora pidió que reflexionen sobre el acoso escolar y cómo pueden actuar de manera negativa ante cualquier circunstancia.

Fuente: Nua Mana-Una nueva aventura

<https://nuamana.cl/actividades/juegos/casa-inquilino-o-terremoto/>

Actividad 3: Sensibilizarse ante cualquier tipo de acoso

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre los comentarios que manifestamos y por qué se dan las situaciones de acoso

Material: Data y computadora

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se proyectó un breve video sobre la violencia escolar (duración de 4 minutos). Una vez finalizada la reproducción, se procedió a analizar las diversas situaciones presentadas. Se plantearon varias preguntas para iniciar el debate sobre el acoso, los diferentes protagonistas y las situaciones representadas. Se formularon interrogantes como:

- ¿Pueden distinguir entre una broma y acoso?
- ¿Qué creen que motiva el comportamiento de los acosadores?
- ¿Por qué algunos siguen las acciones del acosador y se ríen de sus bromas?
- ¿Por qué aquellos que son testigos no intervienen?
- ¿Han sido testigos o han compartido alguna experiencia de acoso?

Observaciones: La visualización del video y la posterior discusión de las preguntas creando un ambiente de reflexión y análisis en el aula. Los estudiantes mostraron un alto nivel de participación y demostraron interés en comprender las dinámicas resaltando que las burlas también son parte la violencia escolar y provoca en la víctima malestar emocional. La actividad proporcionó una oportunidad para que los estudiantes reflexionaran sobre sus propias experiencias y compartieran sus perspectivas sobre este tema sensible.

Fuente: Mutua Madrileña

https://www.youtube.com/watch?v=0Ai8_SR8Ncw

Actividad 4: Los comentarios fuera de broma

Objetivo: Desarrollar conciencia en los estudiantes logren discriminar entre una broma

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: Mediante una dinámica de role-playing, intentamos que los estudiantes captaran

la diferencia entre una broma y cuando esta cruza la línea hacia el acoso. Dividimos al grupo en equipos de seis y les asignamos un argumento a cada uno. Luego, pedimos a tres miembros de cada equipo que representaran la situación en formato de broma, mientras que los otros tres la representaban como acoso. Las escenas posibles a representar incluían:

- Tener un aspecto diferente (pelo de colores, ropa peculiar).
 - Siempre obtener buenas notas.
 - Traer siempre un bocadillo.
 - Tener un móvil nuevo.

Cada escena debía ser interpretada desde dos perspectivas diferentes:

- Broma: Se hacen comentarios de forma respetuosa y graciosa, sin humillar a la persona, y tanto el emisor como el receptor se ríen, manteniendo así una relación amistosa.
- Acoso: Los comentarios son reiterados, se marginan o incluso se agrede a la persona. El receptor se siente humillado, menospreciado y en desventaja, al enfrentarse a un grupo de personas. Estos comportamientos se repiten con el tiempo.

Observaciones: Los estudiantes lograron interpretar de manera adecuada las bromas graciosas y evitaron en todo momento burlarse de manera negativas, sin embargo, hubo algunos estudiantes estuvieron distraídos y no aportaron a la dinámica, también algunos se mostraron tímidos y nerviosos que olvidaban lo que debían decir, pero se agradeció su esfuerzo.

Cierre: Al concluir la actividad, se destacó la importancia de reflexionar sobre cómo nuestras palabras pueden afectar las percepciones y relaciones con los demás, y cómo una comunicación adecuada puede evitar malentendidos y conflictos.

Fuente: Unir la Universidad de la Internet

<https://www.unir.net/revista/educacion/humor-en-el-aula-no-te-lo-tomes-a-broma/>

SESION 7

Tema: Habilidades sociales básicas

Actividad 1: "Explorando los Tipos de Violencia Escolar"

Objetivo: Promover la comprensión de los diferentes tipos de violencia escolar y fomentar la participación activa de los estudiantes

Material: Papelógrafo y marcadores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora presentó el tema de la violencia escolar, explicando brevemente qué es y por qué es importante abordarlo en el contexto educativo. Luego, se ofreció una breve descripción de los diferentes tipos de violencia escolar, tales como el acoso verbal, físico, psicológico y la exclusión social, entre otros.

Se invitó a los estudiantes a compartir sus opiniones, experiencias y percepciones sobre los diferentes tipos de violencia escolar, lo que generó una discusión animada y reflexiva en el aula.

Para concluir la actividad, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de identificar y abordar los diferentes tipos de violencia escolar, destacando la necesidad de promover un entorno escolar seguro y respetuoso para todos.

Observaciones: Durante la actividad, algunos estudiantes mostraron una actitud más activa, escuchando atentamente la explicación de la facilitadora sobre la violencia escolar. Se observó que algunos estudiantes parecían reflexionar en silencio sobre el tema, quizás procesando sus propias experiencias o pensamientos al respecto.

Actividad 2: "El Rumor"

Objetivo: Fomentar en los estudiantes una comprensión crítica sobre los rumores.

Material: Papel, bolígrafo, lápiz

Tiempo: 35 minutos

Desarrollo: La dinámica se desarrolló de la siguiente manera: "Imaginemos que esta semana ha habido una gripe muy contagiosa en el colegio, y muchos alumnos no han asistido a clase. Todavía hay cinco alumnos que no han podido asistir."

La facilitadora pidió a cinco alumnos que salieran del aula, representando a los

supuestamente enfermos, mientras que al resto del aula se le explicó una información detallada y precisa. Luego, se solicitó a uno de los alumnos ausentes que regresara a clase, ya recuperado de la gripe. Se asignó a un compañero del aula que le explicara al compañero enfermo la información recibida, en voz alta para que todos los estudiantes pudieran apreciar el proceso. Este alumno, a su vez, compartió la historia con el siguiente compañero que ingresó, y así sucesivamente, hasta que el último alumno recuperado recibió la información.

Se proporcionó una plantilla de información para la dinámica "El Rumor", con detalles sobre la desaparición de un móvil durante la clase de sociales. El objetivo era que los adolescentes vieran cómo la información se distorsiona a medida que se transmite de un individuo a otro.

A medida que la información se transmitía a través de los estudiantes, se observó que se distorsionaba cada vez más, lo que generó risas en clase y, ocasionalmente, intentos de corrección que no fueron permitidos. Este proceso se repitió con los 4 alumnos restantes que aún estaban fuera del aula. Con cada repetición, la información se volvía más distorsionada, aumentando el alboroto en clase.

Al concluir la actividad, la facilitadora reflexionó sobre cómo una comunicación deficiente puede dar lugar a conflictos. Se destacó la importancia de ser precisos al transmitir información para evitar distorsiones y conflictos posteriores. Se enfatizó que las preguntas abiertas y poco concisas pueden generar malentendidos y rumores.

Observaciones: Hubo estudiantes que señalaron la rapidez con la que se propagaban los rumores y cómo estos podían causar confusiones y conflictos innecesarios en el ambiente escolar. Algunos también destacaron la importancia de no aceptar la información de manera pasiva, sino de cuestionarla y verificarla para evitar la propagación de rumores falsos. Algunos estudiantes expresaron su frustración al ver que, a pesar de los intentos de corregir la información distorsionada, no se les permitía hacerlo, lo que generó una reflexión sobre cómo los rumores pueden ser difíciles de detener una vez que se han propagado.

Fuente: Zulay Torres Chinchilla

<https://es.scribd.com/doc/57405935/Actividad-El-RUMOR>

Actividad 3: "Cadena de Gratitud"

Objetivo: Fomentar la expresión de agradecimiento y fortalecer los lazos entre los estudiantes.

Materiales: Tarjetas de agradecimiento, bolígrafos, pelotita

Desarrollo: Cada estudiante recibió una tarjeta y escribió una nota breve a un compañero en el círculo, expresando su gratitud por algo específico, ya fuera por su apoyo, una acción amable o incluso por defenderlos ante burlas.

Una vez que todos terminaron de escribir sus notas, se les pidió que se presentaran brevemente, mencionando su nombre y compartiendo un rasgo positivo de las personas que en algún momento los habían defendido. Luego, se comenzó el círculo pasando una pelota. El estudiante que tenía la pelota leyó su tarjeta de agradecimiento en voz alta antes de pasarla a la persona a su izquierda. Esa persona hizo lo mismo hasta que todos tuvieron la oportunidad de expresar su agradecimiento.

Para finalizar, se abrió un espacio donde los estudiantes compartieron cómo se sintieron al dar y recibir agradecimientos. Esta reflexión les permitió comprender la importancia de reconocer y valorar a los demás, contribuyendo a crear un ambiente más amable y solidario en el aula.

Observaciones: Una estudiante expreso su sentir y dijo que "Recibir un agradecimiento me hizo sentir especial. Creo que todos deberíamos hacer un esfuerzo por decirle a los demás lo que apreciamos", sin embargo, hubo estudiantes que se mostraron tímidos al expresar su agradecimiento y no terminaron de expresarlo.

Estas reflexiones permitieron a los estudiantes comprender la importancia de reconocer y valorar a los demás también fortaleció los lazos entre los compañeros, promoviendo un entorno más positivo.

Fuente: Syed Haadi

https://autoeducarte.com/blogs/noticias/10-actividades-para-ensenar-la-gratitud-a-los-ninos?srltid=AfmBOopBs499ufScbL7gKVYXFUO1qNRUubCoMZ0_ADleYD6uU37HM5k

Actividad 4: "Círculo de Elogios"

Objetivo: Fortalecer las habilidades de elogio, creando un ambiente de apoyo y respeto

Material: Tarjetas en blanco y lápices o bolígrafos

Desarrollo: Resalta cómo el reconocer y valorar a los demás puede contribuir a un entorno más positivo. Pregunta a los estudiantes si alguna vez se han sentido bien al recibir un elogio o un reconocimiento, y se discutió brevemente cómo esas experiencias pueden cambiar la percepción que tienen de sí mismos y de sus compañeros.

Se entregó a cada estudiante una tarjeta y un lápiz. Se les pidió que escribieran el nombre de un compañero o compañera dentro del aula, anotando una cualidad positiva que les gustaría que los demás conocieran sobre esa persona (por ejemplo, "Es solidario y buena persona" o "Es buen amigo"). Se les recordó que la dinámica sería anónima.

Una vez que todos los estudiantes completaron sus tarjetas, la facilitadora las leyó en voz alta, compartiendo la información escrita y haciendo un elogio a la persona que había escrito la cualidad positiva. Durante este proceso, se mencionó de forma anónima la cualidad y se destacó la importancia de reconocer los aspectos positivos de los demás.

Al final de la actividad, se abrió un espacio para la reflexión. Se les preguntó a los estudiantes cómo se sintieron al presentarse y al recibir elogios, brindándoles la oportunidad de compartir sus emociones y pensamientos sobre la experiencia.

Observaciones: Al inicio los estudiantes no quisieron escribir los elogios, pero se les recordó que iba a ser anónimo y comenzaron a escribirlas, al enterarse que la facilitadora las iba a leer se pusieron nerviosos o tímidos, esta actividad fue muy emotiva para ellos, porque participaron afirmando que la cualidad de dicho compañero era real.

Cierre: La facilitadora menciona que reconocer las cualidades positivas de los demás, se crea un ambiente en el que todos se sienten valorados y respetados, lo que disminuye las probabilidades de que se produzcan situaciones de acoso escolar. Además, aprender a presentarse y elogiar a otros contribuye a desarrollar la empatía y la capacidad de comunicación efectiva, habilidades esenciales para la convivencia tranquila en el entorno escolar.

Fuente: Alldinamicas

SESIÓN 8

Tema: Habilidades sociales avanzadas

Actividad 1: Rompe hielo “Jenga dinámico”

Objetivo: Promover el trabajo en equipo

Material: Jenga y papel sabana

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora indicó a los estudiantes que se dividieran en dos grupos para comenzar la dinámica del juego "Jenga". Cada estudiante debía retirar un bloque del nivel que eligiera, utilizando solo una mano y asegurándose de que la torre no se desplomara.

Luego, debían colocar la pieza retirada en la parte superior de la torre para formar nuevos niveles. El objetivo del juego era quitar tantas piezas como fuera posible sin que la torre cayera. Durante este juego hubo grupos que no lograron mantener el equilibrio y la torre cayó y los estudiantes tuvieron que cumplir una penitencia de dar una posible solución ante una situación de acoso escolar.

Al finalizar el juego, se les preguntó sobre su experiencia y cómo se sintieron al interactuar en grupo. Posteriormente, la facilitadora explicó la finalidad de la dinámica y resaltó la importancia de las habilidades sociales para expresar lo que uno piensa en situaciones de presión.

Observaciones: Se observó la interacción de los estudiantes, la forma en que se comunicaban y su capacidad para relacionarse, como pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, a. Sin embargo, hubo estudiantes inquietos durante la actividad tratando de distraer de forma brusca a sus compañeros durante su turno por lo cual se recordó las reglas de oro.

Fuente: Verónica Moncerrate Ruiz Giler

file:///C:/Users/HP/Downloads/677_Ruiz+Giler.pdf

Actividad 2: “Explorando los Factores de Riesgo en el Acoso Escolar”

Objetivo: Identificar y comprender los factores de riesgo de carácter personal, familiar y socio-cultural que pueden contribuir al acoso escolar.

Material: Rotafolio y marcadores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La facilitadora explicó los factores de riesgo en el acoso escolar, resaltando su importancia en la comprensión y prevención de este fenómeno. Posteriormente, pidió a los estudiantes que se dividieran en grupos pequeños.

A cada grupo se le asignó una categoría de factores de riesgo: personal (víctima y agresor), familiar y socio-cultural. Los grupos realizaron una lluvia de ideas para identificar y listar los factores de riesgo dentro de su categoría asignada. Se basaron en ejemplos concretos o en su conocimiento previo. Posteriormente, cada grupo presentó sus listas de factores de riesgo ante el resto de la clase. Se fomentó la discusión y el intercambio de ideas entre los grupos.

La facilitadora ofreció una reflexión sobre las similitudes y diferencias entre los factores de riesgo identificados en cada categoría. Esta actividad permitió a los estudiantes explorar y comprender los diversos factores de riesgo asociados al acoso escolar, promoviendo el pensamiento crítico y la conciencia sobre la importancia de la prevención.

Observaciones: Al presentar sus listas de factores de riesgo, los grupos compartieron sus observaciones y perspectivas únicas sobre el tema, lo que generó una discusión animada y enriquecedora entre los estudiantes. Se evidenció un ambiente de colaboración y respeto mutuo mientras debatían sobre las posibles implicaciones de cada factor identificado.

Actividad 3: "Red de Apoyo"

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de pedir ayuda y participar activamente en la vida escolar como herramientas para prevenir el acoso

Material: Hojas de, lápices, bolígrafos, cuerda

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando la importancia de pedir ayuda y participar en la vida escolar como herramientas para prevenir el acoso. Se comentó que nadie tenía que enfrentar problemas solo y que un entorno colaborativo podía hacer una gran diferencia. Se invitó a los estudiantes a compartir brevemente si alguna vez habían pedido ayuda y cómo se sintieron al respecto, fomentando un ambiente de apertura.

Luego, se dividió a los estudiantes en grupos pequeños de cinco. A cada grupo se le entregó una hoja de papel y se les pidió que escribieran diferentes situaciones en las que podrían necesitar ayuda (por ejemplo, "cuando me siento triste", "cuando veo a alguien siendo acosado", "cuando no entiendo una clase"). Después, cada grupo eligió a una persona que compartiera una situación con el resto de la clase.

Mientras compartían, se utilizó un hilo o cuerda para conectar a los estudiantes, formando una red. Cada vez que un estudiante mencionaba una situación, se estiraba un poco el hilo hacia ellos, creando una representación visual de cómo todos estaban interconectados y podían apoyarse mutuamente.

A continuación, se introdujo un ejercicio de role-playing. Se dividió nuevamente a los estudiantes en grupos y se les dio diferentes escenarios relacionados con el acoso escolar (por ejemplo, ver a un compañero aislado en el recreo o escuchar rumores sobre alguien). Cada grupo debía representar cómo podían pedir ayuda en esa situación (a un profesor, a un amigo, etc.) y cómo podían participar activamente para intervenir. Esto les permitió practicar la habilidad de pedir ayuda y demostrar que podían ser parte de la solución.

Observación: La representación visual de la "Red de Apoyo" les ayudó a darse cuenta de que no estaban solos en sus dificultades, creando un sentido de comunidad que pudo prevenir el acoso y mejorar las relaciones entre los compañeros.

Fuente: Educarchile

<https://es.scribd.com/document/428375434/Actividades-Red-de-Apoyo>

Actividad 4: Mensaje equivocado

Objetivo: Lograr que los estudiantes reconozcan los comportamientos de indiferencia y sus negativas

Material: Hojas boom, un lápiz, borrador y colores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La facilitadora entregó a cada estudiante una hoja en blanco para que dibujen una situación en la que hubieran experimentado un problema al interactuar con otros compañeros. Después de 10 minutos, se les motivó a los estudiantes a presentar sus dibujos frente al curso y explicar cómo se manifestaban las dificultades al relacionarse con otros.

Comentarios: Algunos estudiantes manifestaron que son un poco tímidos al conocer a personas nuevas, y sobre piensan como le hablaran a la otra persona y tienen miedo a equivocarse y que no les agrada de ese modo prefieren ser indiferentes.

Observaciones: En esta actividad los estudiantes fueron creativos con los dibujos que hacían con relación a la situación que pasaron, sin embargo, algunos estudiantes no quisieron participar en la actividad y se reservaron su opinión.

Cierre: La facilitadora dio una breve reflexionó a los estudiantes sobre cómo estas situaciones afectan negativamente en la convivencia dando un mensaje de indiferencia la otra persona, por lo cual en ocasiones sin querer alejamos a las personas por no dar un mensaje adecuada al relacionarse con las demás personas.

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 9

Tema: Habilidades sociales avanzadas

Objetivo: Estimular interacciones más elaboradas y que incluyen normas sociales

Actividad 1: Rompe hielo ‘Laberinto de la confianza’

Objetivo: Fortalecer la confianza entre los estudiantes

Material: 50 vasos de plástico, vendas para tapar los ojos.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Los estudiantes formaron grupos de seis para recrear un laberinto con vasos desechables en el piso del aula y cruzarlo con los ojos vendados. Uno de los estudiantes de cada grupo daba las indicaciones para cruzar el laberinto.

Los navegantes, con los ojos vendados, se colocaron al inicio del laberinto, mientras que los guías se posicionaron fuera del laberinto sin poder entrar. Los guías debían dar indicaciones verbales claras y precisas para ayudar a sus compañeros a navegar por el laberinto y alcanzar la salida.

Después de la actividad, la facilitadora preguntó sobre las experiencias de los estudiantes: ¿Cómo se sintieron los navegantes al depender de las indicaciones de sus guías? ¿Cómo se sintieron los guías al asumir la responsabilidad de dirigir a sus compañeros a través del laberinto?

Observaciones: Mientras que cada grupo hacía la dinámica los demás se mantuvieron en silencio, pero hubo momentos donde algunos estudiantes distraían al navegante tratando de que se equivoque dando otras indicaciones, lo cual causó carcajadas en el aula.

Fuente: Dinámica de grupo- Dinámica de confianza

<https://elmonitordetiempolibre.com/dinamicas-de-confianza/>

Actividad 2: Explorando las consecuencias del acoso escolar

Objetivo: Crear conciencia sobre las graves consecuencias del acoso escolar

Material: Papelógrafo

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora dio a conocer los conceptos a través de un papelógrafo donde se observó diversas consecuencias, tanto para la víctima como para el agresor. Entre los ejemplos expuestos se incluyeron problemas de salud mental, baja autoestima, dificultades académicas y problemas sociales, entre otros.

Se pidió a los estudiantes que tomaran un momento para reflexionar en silencio sobre las consecuencias que más les impactaron o llamaron su atención. Los estudiantes escribieron estas consecuencias en un papel. Posteriormente, se formaron parejas para compartir las consecuencias que eligieron y explicar por qué les llamaron la atención.

Se animó a los estudiantes a escuchar activamente a sus compañeros y a expresar sus propias opiniones de manera respetuosa. Esto fomentó un diálogo abierto sobre las graves consecuencias del acoso escolar y cómo afectan a todos los involucrados en la comunidad escolar.

Comentarios: Algunos estudiantes manifestaron que la consecuencia más común son los problemas de interrelacionarse con otros, porque aseguran que las víctimas ya no confían en las demás personas.

Observaciones: Durante la actividad, los estudiantes se mostraron activos y participativos sin embargo otros se retraían o se mostraban tímidos al expresar su opinión.

Retroalimentación: La actividad fue muy positiva para crear conciencia en los estudiantes sobre la gravedad y de las consecuencias del acoso escolar. La facilitadora señaló de manera general el impacto de las consecuencias e invitó a los estudiantes a reflexionar sobre distintas consecuencias que pueden tener las víctimas dentro del colegio como a fuera, promoviendo un diálogo de empatía y conciencia entre los estudiantes

Actividad 3: "Caza del Tesoro de la Ayuda"

Objetivo: Fomentar las habilidades de pedir ayuda y participar activamente en la comunidad escolar, promoviendo un ambiente de apoyo y respeto que prevenga el acoso escolar.

Material: Tarjetas y hojas de papel y lápices

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando la importancia de pedir ayuda y participar como herramientas clave para crear un entorno escolar seguro. Se habló sobre cómo pedir ayuda no era un signo de debilidad, sino de fortaleza, y cómo la participación activa podía marcar la diferencia en la vida de sus compañeros.

Se dividió a los estudiantes en equipos de cinco personas. A cada equipo se le entregó un mapa que contenía diferentes ubicaciones dentro del aula o del área designada, donde encontrarían tarjetas con pistas. Cada tarjeta contenía una situación en la que podrían necesitar ayuda (por ejemplo, "cuando ves a alguien siendo excluido" o "cuando te sientes abrumado con las tareas").

En cada ubicación, los estudiantes debían encontrar la tarjeta y discutir en equipo cómo podrían pedir ayuda en esa situación y cómo podrían participar para apoyar a su compañero. Cada vez que encontraban una tarjeta, anotaban sus respuestas en una hoja de papel, elaborando un plan sobre cómo abordar la situación en la vida real.

Al finalizar la búsqueda, se reunió a todos los equipos y se les pidió que compartieran sus situaciones y las respuestas que discutieron. Esto les permitió practicar cómo articular sus pensamientos y fomentar el diálogo sobre la importancia de pedir ayuda y participar activamente. Para concluir la actividad, se facilitó una discusión sobre lo que aprendieron durante la caza del tesoro. Se preguntó cómo se sintieron al pedir ayuda y participar en la discusión, y si su perspectiva sobre estas acciones había cambiado.

Observaciones: Esta actividad permitió a los estudiantes explorar y practicar habilidades de pedir ayuda y participación de una manera dinámica y creativa. Esto les ayudó a reconocer que nadie estaba solo y que siempre había recursos disponibles para afrontar los desafíos, lo cual era fundamental en la prevención del acoso escolar.

Fuente: Ana Isabel Belfraga - <https://anaisabelfraga.com/colaboracion-entre-ninos/>

Actividad 4: La violencia escolar como un virus

Objetivo: Identificar las conductas que dañan la interacción social

Material: Papelógrafo

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La facilitadora presentó algunas conductas que "dañan" la convivencia escolar, comparándolas con una enfermedad o un virus que afecta al organismo.

Ante esta presentación, la facilitadora explicó que el acoso escolar, junto con las burlas y las agresiones físicas y verbales, buscan "enfermar" la convivencia escolar que todos construimos en el aula. Para evitar que estos "virus" entren en nuestro curso, necesitamos tomar nuestras "vitaminas". La facilitadora preguntó a los estudiantes: ¿Cuáles creen ustedes que son las vitaminas que debemos tomar? ¿Qué debemos hacer para mantener la buena convivencia dentro del aula? Cada idea expresada por los estudiantes representó una "vitamina". La facilitadora anotó en la pizarra las "vitaminas" sugeridas por los estudiantes, como asertividad, solidaridad, respeto, empatía, entre otras. Posteriormente, para integrar las ideas de los estudiantes.

Comentarios: Un estudiante menciono que muy pocos son asertivos y poco empáticos porque la mayoría solo piensa en uno mismo, por lo cual la facilitadora intervino dando sugerencias de cómo poner en práctica estas vitaminas.

Observaciones: Hubo estudiantes muy participativos que aportaban en la actividad sin embargo hubo un estudiante inquieto que distraída a los demás, pero se señaló las reglas de oro para mantener el orden.

Cierre: Los estudiantes lograron identificar las conductas que dañan la interacción con los demás, por lo cual se dio una breve síntesis de la actividad y la pongan en práctica las sugerencias dadas por la facilitadora y por ellos mismos para mejorar la convivencia escolar.

Fuente: “Cartillas Proyecto Escolar de Prevención de la Violencia. Escuela Municipal Marangatú Rape”.

<https://www.cej.org.py/uploads/prevencin-de-la-violencia-escolar-1620142974.pdf>

SESIÓN 10

Tema: Habilidades sociales avanzadas

Actividad 1: Explorando los conceptos

Objetivo: Familiarizar a los estudiantes con los diferentes tipos de acoso que pueden ocurrir en diferentes contextos

Material: Papelógrafo y marcadores

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La facilitadora dio a conocer el tema de los tipos de acoso explicando el acoso escolar, acoso psicológico, laboral ciberacoso, sexual, entre otros y cómo estos afectan a las víctimas. Esta actividad permitió a los estudiantes comprender los distintos tipos de acoso, lo que les ayudó a desarrollar una mayor conciencia sobre esta problemática y a considerar formas de prevenirla.

Comentarios: Los estudiantes manifestaron que actualmente el tipo de acoso más común actualmente es el ciberacoso, porque es en las redes sociales donde comentan varias personas sobre su aspecto físico o su forma de ser, creando de cierta forma inseguridades en la víctima.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron atentos a la explicación dando algunos ejemplos en algunas situaciones del acoso en los distintos tipos de acoso.

Retroalimentación: La actividad fue muy efectiva para incrementar la comprensión de los estudiantes sobre los diferentes tipos de acoso. La explicación detallada de cada tipo de acoso les permitió identificar mejor estas situaciones en su entorno. Además, la discusión fomentó un ambiente de mayor conciencia en ellos ya que consideran que comentar en las redes sociales cosas malas puede causar mucho daño a la víctima.

Actividad 2: "El Mapa de la Empatía"

Objetivo: Fortalecer las habilidades para dar y seguir instrucciones, promoviendo la comunicación efectiva y la colaboración, herramientas esenciales para prevenir el acoso escolar.

Material: Hojas de papel, lápices de colores y cinta adhesiva

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando la importancia de dar y seguir instrucciones en la comunicación diaria y cómo esto podía influir en la prevención del acoso escolar. Se animó a los estudiantes a pensar en ejemplos en los que dar o seguir instrucciones había sido crucial en su vida diaria, como en juegos, actividades en clase o incluso en casa.

Se dividió a los estudiantes en equipos de cinco personas. Cada equipo fue responsable de crear su "Mapa de la Empatía", que sería una representación visual de cómo se podían dar y seguir instrucciones en situaciones relacionadas con el acoso escolar. A cada equipo se les dio una serie de instrucciones específicas sobre cómo crear su mapa:

- Instrucción 1: Dibuja un gran círculo en el centro de la hoja y escribe “Empatía”.
- Instrucción 2: Dibuja flechas que salgan del círculo y escribe situaciones en las que alguien pueda necesitar empatía (por ejemplo, “cuando alguien es ignorado” o “cuando alguien se siente triste”).
- Instrucción 3: Para cada situación, escribe una instrucción sobre cómo se puede dar apoyo (por ejemplo, “hablar con la persona” o “incluirla en un grupo”).
- Instrucción 4: Decora el mapa con colores y dibujos que representen apoyo y amistad.

Durante este proceso, un miembro del equipo fue designado como “instructor”, encargado de dar las instrucciones a los demás, mientras que los otros miembros debían seguirlas cuidadosamente.

Una vez que los equipos terminaron sus mapas, se reunieron en un círculo y cada equipo presentó su "Mapa de la Empatía" al resto de la clase. Debían explicar las situaciones que eligieron y cómo sus instrucciones podían ayudar a prevenir el acoso escolar.

Para concluir, se destacó que una buena comunicación no solo ayuda a evitar malentendidos, sino que también promueve un ambiente más inclusivo y solidario.

Observaciones: Esta actividad permitió a los estudiantes comprender la relevancia de dar y seguir instrucciones de manera efectiva. Al expresar sus ideas y reflexionar sobre el impacto de sus acciones, aprendieron a valorar la importancia de la empatía y el apoyo mutuo, por

otro lado, hubo estudiantes un poco distraídos que estuvieron haciendo su tarea en clase.

Fuente: Javier Martínez Argudo

<https://www.econosublime.com/2023/09/actividad-8-el-mapa-de-empatia.html>

Actividad 3: "El Juego del Teléfono de Instrucciones"

Objetivo: Fortalecer las habilidades de dar y seguir instrucciones de manera efectiva

Material: Tarjetas con instrucciones y un cronómetro

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se dividió a los estudiantes en grupos de cinco o seis, y cada grupo se sentó en círculo. Se explicó que jugarían a una versión adaptada del "teléfono descompuesto", pero en lugar de pasar un mensaje, pasarían instrucciones. A cada grupo se le entregó una tarjeta con una serie de instrucciones simples que debían seguir, como “Grita y luego corre” o “Quédate callada y escóndete”.

Un miembro del grupo, designado como “instructor”, leyó las instrucciones en voz alta y luego se las transmitió al siguiente miembro en secreto. Este proceso continuó hasta que todos hubieron recibido las instrucciones. Al final, el último miembro del grupo tuvo que ejecutar las instrucciones tal como las entendió y compartir su experiencia sobre si las instrucciones fueron claras o no.

Después de realizar el juego, se reunió a todos los grupos para facilitar una discusión sobre la actividad. Se plantearon preguntas como:

- "¿Cómo se sintieron al dar y seguir instrucciones?"
- "¿Hubo malentendidos? ¿Por qué creen que ocurrieron?"
- "¿Cómo se relaciona esto con situaciones en las que alguien puede necesitar apoyo?"

Esta reflexión permitió a los estudiantes analizar cómo la falta de claridad en las instrucciones podía llevar a malentendidos y cómo una comunicación efectiva podía prevenir situaciones de acoso.

Observaciones: Esta actividad permitió a los estudiantes practicar habilidades de

comunicación en un entorno divertido y dinámico. Al experimentar la transferencia de instrucciones, comprendieron la relevancia de la claridad y la empatía en la comunicación, lo que es fundamental para prevenir el acoso escolar.

Cierre: La facilitadora dio una pequeña retroalimentación que la falta de claridad en las instrucciones podía llevar a malentendidos y cómo una comunicación efectiva podía prevenir situaciones de acoso.

Fuente: Eva Márquez

<https://www.debate.com.mx/cultura/Como-hacer-el-juego-del-telefono-descompuesto-y-cual-es-su-objetivo-20230120-0026.html>

Actividad 4: Hacer peticiones

Objetivo: Fomentar la adecuada habilidad de hacer peticiones

Material: Papel, bolígrafo o lápiz

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Esta actividad fue para que los alumnos aprendieran a distinguir la manera adecuada de realizar peticiones y cuál es la forma incorrecta de hacerlo. Se le entregó una imagen a cada uno de los alumnos y, de manera individual, completaron el cuadro con la opción que le correspondía de acuerdo a su criterio.

¿Cuál es la manera más adecuada para realizar peticiones?	
Pedir cosas que deseas y te corresponden	Pedir de mala manera cosas que deseas
Pedir favores	Pedir favores gritando
Pedir ayuda cuando la necesites	Exigir ayuda obligando a la otra persona
Solicitar información (EJ., al médico) Pedir que te cambien una mercancía	Usar la dominación o la manipulación
Proponer citas o actividades	Entrar a un negocio y cambiar la mercancía sin permiso

PETICIONES ASERTIVAS - AGRESIVIDAD AL HACER PETICIONES

Coloca en cada uno de los casilleros vacíos cuál es la opción que le corresponde (las opciones están arriba). Justifica su respuesta.

Realiza ejemplos de cada una de ellas en forma de conversación.

Observaciones: Después de la actividad, los estudiantes reflexionaron brevemente sobre cómo se sintieron al hacer peticiones y cómo estas acciones podían contribuir a prevenir el acoso escolar. Se discutió la importancia de la comunicación respetuosa y empática en la convivencia de relaciones positivas entre los compañeros. Hubo algunos que no tomaron en serio la actividad interrumpiendo con carcajadas, pero se les llamó la atención con que den ejemplos de pedir peticiones en algunas situaciones de su vida diaria.

Cierre: Al finalizar la actividad se resaltó la importancia de establecer de manera adecuada cualquier petición que quieran hacer al relacionarse con los demás.

Fuente: Odres Nuevos

<https://odresnuevos.es/wp-content/uploads/2008/05/dinc3a1micas-asertividad.pdf>

SESIÓN 11

Tema: Habilidades sociales avanzadas

Actividad 1: "Críticas Constructivas: Aprendiendo a Dar y Recibir con Respeto"

Objetivo: Promover en los estudiantes críticas asertivas durante una conversación

Material: Papelógrafo y marcadores

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La facilitadora abordó aspectos sobre cómo dar y recibir quejas de manera prudente. Explicó que una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no nos gusta y destacó la importancia de tomar conciencia de que cuando una persona expresa una queja, probablemente quiere que cambiemos algo de nuestro comportamiento. Aún más, cuando esas conductas son violentas, pueden afectar el entorno escolar de los alumnos sin previo aviso.

Una vez introducido este aspecto, para que la actividad resultara más dinámica, fomentó la participación de los alumnos formulando preguntas para que fueran discutidas entre todos. Algunas de estas preguntas fueron: ¿Pueden darnos ejemplos de quejas?, ¿Cómo se sienten cuando expresan una queja?, ¿Qué ocurre normalmente cuando expresan una queja a otra persona?

Comentarios: Varios estudiantes dieron sus ejemplos cuando alguien se queja de ellos y estos no les prestan atención, mientras uno menciona que reacciona de forma brusca cuando su madre le llama la atención en su casa llegando a gritarle y no poder controlar sus emociones. Los demás alumnos escuchaban y algunos se sentían identificados, pero se reservaron su opinión.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron colaborativos con los ejemplos que daban.

Fuente: Gabinete Psicopatológico Kaposkly (2017)

<https://es.slideshare.net/slideshow/aprender-a-dar-y-recibir-crticas/84858745>

Actividad 2: "Cartas de Disculpas y Reconstrucción"

Objetivo: Fomentar la habilidad de disculparse de manera efectiva y reflexiva, promoviendo la empatía y la responsabilidad, elementos clave para prevenir el acoso escolar.

Materiales: Hojas de papel, bolígrafos

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando la importancia de saber disculparse y cómo una disculpa sincera podía reparar relaciones y prevenir conflictos futuros. Se discutió que disculparse no solo implicaba decir "lo siento", sino también comprender el impacto de nuestras acciones en los demás.

Se dividió a los estudiantes en grupos de seis. Cada grupo se sentó en un círculo y se les explicó que trabajarían juntos para reflexionar sobre situaciones donde las disculpas podían ser necesarias. Se entregaron tarjetas con diferentes escenarios de conflicto a cada grupo. Los estudiantes discutieron en sus grupos cómo se sentiría la persona afectada y la importancia de ofrecer una disculpa genuina. Se les guio a pensar en:

- ¿Por qué ocurrió el conflicto?
- ¿Cómo se sintieron ambos lados?
- ¿Qué se podría hacer para reparar la relación?

Cada grupo eligió uno de los escenarios discutidos y redactó una carta de disculpa desde la perspectiva de la persona que causó el daño. La carta debía incluir:

- Una expresión de arrepentimiento.
- Una explicación de por qué se pidió perdón.
- Un compromiso para cambiar el comportamiento en el futuro.

Cada grupo presentó su carta de disculpa al resto de la clase. Se alentó a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se sintieron al escribir y compartir sus disculpas, y qué aprendieron sobre el proceso de disculparse. Se plantearon preguntas como:

- "¿Cómo se sintió al escribir la carta?"
- "¿Qué dificultades encontraron al pensar en las emociones de la otra persona?"
- "¿Cómo puede una disculpa sincera ayudar a prevenir el acoso escolar en su

entorno?"

Se concluyó enfatizando que pedir disculpas es una habilidad social esencial que fomenta la empatía y la responsabilidad. Se destacó cómo una disculpa podía ser un primer paso para reconstruir relaciones y crear un ambiente escolar más positivo y solidario.

Observaciones: Los estudiantes colaboran en la dinámica expresando lo que sienten y piensan del agradecimiento. Al reflexionar sobre sus acciones y considerar las emociones de los demás, desarrollan una mayor empatía y comprensión.

Fuente: Virgilio Martínez (2023)

<https://es.scribd.com/document/685762587/2-Secuencia-diaria-5to-la-carta-de-excusas-o-disculpas>

Actividad 3: "Carta de Esperanza"

Objetivo: Fomentar la confianza en los estudiantes para que se sientan cómodos pidiendo ayuda a los profesores, mostrando que no están solos y que hay apoyo disponible.

Materiales: Hojas de colores, bolígrafos, sobres y una caja **Tiempo:** 25 minutos

Desarrollo: Comienza Comenzó con una breve discusión sobre el acoso escolar, enfatizando que era un problema común y que buscar ayuda era un paso valiente. Compartió historias reales de estudiantes que habían enfrentado situaciones similares y habían encontrado apoyo en sus profesores, destacando cómo esto les había ayudado a superar sus dificultades.

Luego, explicó que cada estudiante escribiría una "Carta de Esperanza" dirigida a un compañero que se sintiera solo o que estuviera sufriendo acoso. En estas cartas, debían expresar comprensión, apoyo y alentar a esa persona a buscar ayuda de los profesores. Recordó a los estudiantes que no estaban solos y que había personas dispuestas a ayudar. Sugirió formas de acercarse a un profesor, como pedir una cita o hablar después de clase.

Los estudiantes escribieron sus cartas en hojas de papel de colores, animándolos a decorarlas para hacerlas más personales y atractivas. Después, se dividieron en grupos pequeños. Cada uno tuvo la oportunidad de leer su carta, si se sentía cómodo, y discutir los sentimientos que surgieron al escribirla.

Finalmente, se proporcionó una caja donde los estudiantes pudieron depositar sus

cartas. Estas se podrían entregar anónimamente a compañeros que pudieran necesitar apoyo, o incluso se podrían dejar en la oficina del profesor. La actividad no solo fomentó la empatía, sino que también creó un espacio seguro para que los estudiantes se sintieran escuchados y apoyados.

Observaciones: Los estudiantes compartieron algunas cartas y expresaron lo que sintieron, esta actividad habla sobre la importancia de expresar lo que sienten y cómo pedir ayuda puede ser un acto de valentía.

Cierre: Finaliza la actividad recordando a los estudiantes que siempre hay alguien dispuesto a ayudar y que pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Fuente: Aspertxu

<https://aspertxu.com/images/aspertxu/blog/Fichas-para-trabajar-la-burla-y-el-acoso-escolar-TEA-Asperger.pdf>

SESIÓN 12

Tema: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Actividad 1: El dado de las emociones

Objetivo: Lograr que los estudiantes reconozcan sus sentimientos y emociones que sienten ante una situación vulnerable.

Material: Dado, cartón y hojas de color

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: Se construyó un dado en el que cada cara representaba una emoción distinta. La actividad consistió en presentar el dado y hablar sobre cada emoción que estaba representada. Se explicó la utilidad de cada emoción en nuestro día a día y la importancia de no reprimir los sentimientos, sino de saber manifestarlos de forma correcta. Tras la presentación, los alumnos y la facilitadora se sentaron en círculo y, poco a poco, cada alumno lanzó el dado y tuvo que imitar con su cara la emoción que le tocó. Seguidamente, tuvo que poner un ejemplo sobre cuándo se sentía así: «Yo me siento triste cuando...», «me siento alegre si...», etc.

Finalmente, la actividad terminó con una ronda en la que todos expresaron una situación en la que vivieran la emoción que ellos mismos eligieron, reflexionando sobre lo que habían aprendido.

Observaciones: En esta actividad algunos estudiantes expresaron como se sintieron cuando el dado daba una emoción mientras que otros expresaron pocas palabras. Esta actividad fue muy efectiva para ayudar a los estudiantes a identificar y expresar sus emociones. Al imitar y compartir experiencias personales, se destacando la importancia de gestionar adecuadamente las emociones en la vida cotidiana.

Fuente: Roció Saez (2022)

<https://kokorokids.app/es/blog/juegos-de-educacion-emocional-dado-de-las-emociones/>

Actividad 2: "Sembrando Semillas de Respeto"

Objetivo: Desarrollar actitudes de responsabilidad y compromiso para evitar o solucionar problemas de acoso entre iguales. Concienciar de comportamientos que se realizan habitualmente y no son adecuados.

Material: Rotafolio

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: En esta actividad, dividimos a los estudiantes en grupos de tres para que reflexionaran sobre qué derechos creían tener y cuáles les gustaría tener. Luego, elaboraron una lista siguiendo el siguiente ejemplo:

- Tengo derecho a que me traten bien.
- Tengo derecho a ser yo mismo. Si alguien se mete conmigo, debo responder asertivamente, utilizando mensajes YO.

Se les explicó qué es un "Mensaje Yo" y cómo construirlo adecuadamente, comenzando por admitir la subjetividad de lo que se va a decir y expresando los sentimientos de manera concreta. Se alentó a evitar las generalizaciones y a enfocarse en describir lo que se desea que cambie, ofreciendo soluciones claras.

Se les dio tiempo a los grupos para discutir y luego se realizó una puesta en común, aclarando aquellos puntos que generaban dudas o que queríamos enfatizar por su relevancia. Posteriormente, se elaboró una tabla de responsabilidades en la que cada estudiante se comprometió a respetar los derechos establecidos. Por ejemplo:

Tengo la responsabilidad de:

- Respetar a todos, tengan el aspecto que tengan.

Observaciones: Al discutir sobre los "Mensajes Yo", los estudiantes expresaron opiniones diversas sobre cómo podrían aplicar esta técnica en su vida diaria. Algunos compartieron experiencias personales en las que habían enfrentado situaciones similares y discutieron estrategias para comunicarse de manera efectiva.

Fuente: Brains Nursery Schools Madrid (2023)

<https://brainsnursery.com/actividades-para-trabajar-el-respeto-entre-companeros/>

Actividad 3: "Explorando Nuestros Sentimientos "

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de reconocer y gestionar sus propios sentimientos como herramienta de prevención del acoso escolar.

Material: Hojas y bolígrafos

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando la relación entre el conocimiento de los propios sentimientos y la prevención del acoso escolar. Luego, se pidió a los estudiantes que tomaran unos minutos para reflexionar sobre sus propios sentimientos en diferentes situaciones, facilitando algunas preguntas orientadoras, como: "¿Qué emociones siento cuando me enfrento a un conflicto?", "¿Cómo reacciono cuando me siento amenazado o incómodo?".

Se dividieron en grupos pequeños, se entregaron papel y bolígrafos a cada grupo y se les pidió que dibujaran un mapa emocional que representara diferentes situaciones en las que podrían experimentar emociones intensas, como el enojo, la tristeza o el miedo. Se les animó a identificar cómo se sentían en cada situación y cómo su respuesta emocional podría influir en sus acciones. Luego, cada grupo compartió sus reflexiones y explicó cómo reconocer y manifestar sus propios sentimientos podría ayudar a prevenir el acoso escolar.

Observaciones: Los estudiantes mostraron pensamientos reflexivos en la actividad. Un estudiante menciona que cuando se encuentra enojado o frustrado no piensa como se sentirá la otra persona y reacciona de mala manera le causa malestar a otros lastimado sus sentimientos.

Fuente: Club Peques Lectores

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

Actividad 4: "Los zapatos de la empatía"

Objetivo: Fortalecer el desarrollo de la empatía y comprensión hacia los sentimientos de los demás

Material: Zapatos

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La dinámica consistió en literalmente ponerse en los zapatos del otro y tratar de completar un circuito. Los estudiantes comenzaron quitándose los zapatos y sentándose en círculo. Una vez sentados, se les pidió que cerraran los ojos para colocar, de modo aleatorio, un par de zapatos delante de cada compañero. Luego se les pidió que abrieran los ojos y se pusieran el calzado que tenían enfrente. Algunos zapatos les quedaban grandes, otros pequeños y difíciles de poner, algunos con los que era fácil caminar y otros con los que se hacía complicado. Una vez calzados con los zapatos correspondientes, se les explicó a los estudiantes que debían completar el circuito, el cual incluía obstáculos, saltos, agacharse, etc.

Observaciones: Los estudiantes lograron fortalecer la empatía comprendiendo la dinámica de los zapatos, algunos se divirtieron porque tenían medias impares lo que causó un poco de risa.

Cierre: Al concluir la sesión se dio una breve reflexión sobre el desarrollo de la empatía, y como esta favorece el desarrollo de habilidades sociales y fomenta la capacidad de reconocer las emociones ajenas, se destacó cómo ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos puede ayudar a evitar comportamientos de acoso y promover un ambiente escolar inclusivo y respetuoso.

Fuente: Ángel Sánchez Fuentes (2023)

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/me-pongo-tus-zapatos.html>

SESIÓN 13

Tema: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Actividad 1: La actitud de las gafas

Objetivo: Expresar emociones y sentimientos de forma asertiva; y desarrollar empatía para ponerse en el lugar de otros compañeros.

Material: Gafas

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La actividad comenzó mostrando tres gafas diferentes. La facilitadora explicó que cada gafa tenía una característica distinta y, para que los estudiantes comprendieran mejor, se puso el primer armazón. Con el primer par de gafas, la facilitadora actuó de manera sumisa e introvertida, observando la actitud de los alumnos y cómo reaccionaban ante su comportamiento. Luego, se les preguntó qué características tenía ese armazón.

Con el segundo armazón, la facilitadora adoptó la actitud de una persona agresiva y burlona, que buscaba conflictos. Nuevamente, se observó la reacción de los alumnos.

Finalmente, con el tercer armazón, se personificó una actitud conciliadora. El grupo analizó las actitudes manifestadas por la facilitadora, comentando que ese armazón representaba a "alguien bueno" que resolvía problemas pacíficamente.

Fuente: Gabriel Galán de Cáceres

<https://lainteligenciaemocionalenelcolegio.blogspot.com/2018/07/gafas-positivas.html>

Actividad 2: "El Mural de los Sentimientos"

Objetivo: Promover la identificación y expresión de emociones en un entorno colaborativo.

Materiales: Papel mural, marcadores y notas en colores.

Desarrollo: Se comenzó la actividad con una conversación sobre las emociones, haciendo preguntas como: "¿Qué sentías cuando veías que alguien estaba siendo acosado?" o "¿Cómo te sentías cuando alguien te apoyaba?". Los estudiantes, en grupos, diseñaron un mural que representaba diferentes emociones relacionadas con el acoso escolar. Cada grupo eligió una emoción y la representó visualmente, utilizando dibujos, palabras o símbolos.

Luego, cada estudiante escribió en una nota una acción que podían tomar para ayudar

a un compañero que estuviera sufriendo (por ejemplo, "Ofrecer mi amistad", "Hablar con un adulto", "Escuchar sin juzgar") y las pegaron alrededor del mural. Cada grupo compartió su parte del mural, explicando por qué eligieron esa emoción y cómo sus acciones podían contribuir a un ambiente escolar más positivo. Finalmente, se terminó con una reflexión sobre la importancia de ser aliados en la lucha contra el acoso escolar.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron activos, dando algunos ejemplos, logrando la identificación emocional, trabajo en equipo, creatividad, comunicación.

Fuente: DaleProfe

<https://www.daleprofe.cl/proyectos/expresando-mis-emociones-en-murales-947>

Actividad 3: "Manejando el Enfado"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el enfado propio y ajeno como estrategia de prevención del acoso escolar.

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se destacó cómo el manejo adecuado del enfado podía evitar conflictos y promover un ambiente escolar más seguro y respetuoso. A cada grupo se le entregó una serie de tarjetas con diferentes situaciones provocadoras que podían desencadenar enfado, como burlas, insultos o exclusiones. Se pidió a los grupos que realizaran una lluvia de ideas sobre cómo enfrentar estas situaciones de manera constructiva, sin recurrir a la agresión o al acoso.

Después de la lluvia de ideas, se invitó a los grupos a realizar un role-play donde representaron una situación de conflicto escolar provocadora. Los estudiantes practicaron enfrentarse al enfado del otro de manera calmada y respetuosa, y se animó a los grupos a buscar soluciones pacíficas y constructivas para resolver el conflicto durante el role-play.

Cierre: La actividad concluyó invitando a los estudiantes a reflexionar sobre las estrategias aprendidas para manejar el enfado propio y el de los demás de manera constructiva.

Fuente: Daniela Vega (2024)

<https://www.storybook-app.com/es/actividades/actividades-para-trabajar-el-enojo-en-ninos>

SESIÓN 14

Tema: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Actividad 1: "Juego de Roles: Enfado y Resolución"

Objetivo: Practicar la resolución de conflictos y el manejo del enfado en situaciones simuladas.

Material: Papel, lápices, colores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se dio una pequeña retroalimentación de la sesión anterior para posteriormente la facilitadora organizó a los estudiantes en grupos de cuatro o cinco. Cada grupo recibió una tarjeta con una situación de conflicto que provocaba enfado (por ejemplo, un malentendido en un grupo de trabajo, un comentario hiriente en clase, etc.).

Los grupos discutieron su situación y planificaron un breve juego de roles donde un miembro del grupo interpretó a la persona enfadada y otro a un compañero que intentó ayudar a manejar la situación. Cada grupo presentó su juego de roles frente a la clase. Después de cada representación, se abrió un espacio para que los demás estudiantes ofrecieran comentarios y sugerencias sobre cómo manejar mejor el enfado.

Al final de todas las presentaciones, se condujo una discusión sobre las diferentes maneras de enfrentar el enfado y cómo se podía convertir en una oportunidad para fortalecer relaciones. Se preguntó: "¿Qué aprendieron sobre el enfado de los demás?" y "¿Cómo se sintieron al intentar ayudar a alguien enfadado?".

Observaciones: Los estudiantes mostraron pensamientos reflexivos en la actividad. Un estudiante mencionó que cuando se encuentra enojado o frustrado no piensa como se sentirá la otra persona y reacciona de mala manera, causando malestar a otros lastimando sus sentimientos.

Fuente: Maravillas Ruiz Martínez (2017)

<https://es.slideshare.net/MaravillasRuizMartne/propuesta-actividad-resolucion-conflictos-juego-de-rol>

Actividad 2: "El Viaje del Miedo"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar sus miedos y aprender a enfrentarlos de manera constructiva.

Material: Papel boom, lápiz y colores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad hablando sobre el miedo y cómo podía afectar nuestras acciones y relaciones. Se animó a los estudiantes a compartir experiencias donde el miedo hubiera influido en sus decisiones.

Cada estudiante tomó un trozo de papel y escribió un miedo relacionado con el acoso escolar (por ejemplo, "miedo a ser ridiculizado" o "miedo a no ser escuchado"). Luego, se les pidió que recortaran su papel en forma de "nube" para simbolizar que los miedos podían ser pesados, pero también transitorios.

En grupos pequeños, los estudiantes compartieron sus "nubes de miedo" y discutieron estrategias para enfrentar esos miedos. Cada grupo creó un "mapa de soluciones" donde anotaron formas de lidiar con cada miedo (por ejemplo, "hablar con un adulto" o "buscar a un amigo de confianza").

Finalmente, los estudiantes colocaron sus nubes de miedo en la caja, simbolizando que estaban dispuestos a dejarlos ir. Se terminó con una conversación sobre cómo apoyarse mutuamente en la escuela y enfrentar los miedos juntos.

Observaciones: La mayoría de los estudiantes expresaron en sus escritos un profundo miedo a la ridiculización por parte de sus compañeros dentro del aula. Este tema resonó con muchos, evidenciando la necesidad de abordar la cultura del respeto y la empatía en el entorno escolar.

Fuente: Explorafeli (2018)

<https://explorafeli.blogspot.com/2018/11/actividad-5-el-viaje-del-miedo-la.html>

Actividad 3: "Caminos de Coraje"

Objetivo: Fomentar la resiliencia y la autoeficacia al enfrentar miedos, creando un sentido de comunidad y apoyo entre compañeros.

Materiales: Papel, lápices, colores, y una cuerda

Desarrollo: Se comenzó hablando sobre el coraje y cómo enfrentar los miedos puede ser un acto valiente. Se les pidió a los estudiantes que pensarán en un miedo que les gustaría superar.

Cada estudiante dibujó su "camino de coraje" en una hoja de papel. Este camino incluyó obstáculos que representaban sus miedos, así como pasos que podían tomar para superarlos (por ejemplo, "hablar con un maestro" o "formar un grupo de amigos").

Una vez que terminaron, los estudiantes compartieron sus caminos con un compañero, explicando sus miedos y las estrategias que identificaron para superarlos. Esto fomentó el diálogo y el apoyo mutuo. La cuerda o cinta se colocó en el aula como una representación simbólica del "camino de coraje" que cada estudiante estaba dispuesto a recorrer. Se les animó a añadir dibujos o notas sobre sus miedos y las estrategias a lo largo del camino.

Al final, se llevó a cabo una discusión sobre la importancia de apoyar a los demás en sus propios "caminos de coraje", reforzando que enfrentar los miedos es un proceso colectivo.

Observaciones: Los estudiantes participaron activamente en la dinámica, compartiendo sus miedos más comunes. Sin embargo, algunos optaron por reservarse ciertos miedos, y se respetó plenamente su decisión de no compartir, pero expreso que si necesitan hablar con alguien le puedan decir a la facilitadora.

Fuente: Daniela Vega (2024)

<https://www.storybook-app.com/es/actividades/actividades-para-trabajar-el-enojo-en-ninos>

SESIÓN 15

Tema: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Actividad 1: El árbol de las emociones

Objetivo: Descubrir las cualidades, habilidades y capacidades tanto positivas como negativas de los estudiantes.

Material: Hoja con dibujo, lápiz, colores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La facilitadora propuso a los estudiantes una actividad creativa: dibujar un árbol que representara diferentes aspectos de su vida. En las raíces, debían escribir las emociones, cualidades y habilidades que consideraban poseer. Estas raíces simbolizaban la base de su personalidad y sus experiencias. En el tronco, los estudiantes anotaron las acciones y comportamientos positivos que llevaban a cabo, reflejando así su crecimiento y fortaleza. Finalmente, en la copa del árbol, escribieron sobre los éxitos y triunfos que habían alcanzado a lo largo de su vida, representando sus logros y aspiraciones.

Al finalizar la actividad, cada estudiante tuvo la oportunidad de presentar su árbol al grupo. Compartieron con entusiasmo lo que habían escrito, reflexionando sobre sus cualidades personales, sus contribuciones y los momentos de éxito que los habían marcado.

Fuente: Arturo Cisneros

<https://es.scribd.com/document/399485682/El-Arbol-de-Las-Emociones>

Actividad 2: El reflejo del aprecio

Objetivo: Fomentar el valorar de uno mismo, conocer cuál es la imagen que tiene cada uno sobre él mismo, cómo se percibe, qué impresión cree que causa

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: Se pidió a los estudiantes que formaran un círculo y se sentaran. Luego, se escogió a un estudiante al azar para que pasara al frente y realizara la actividad de valorarse con la ayuda de un espejo. A través de una serie de preguntas guiadas, se les ayudó a observarse, hacer introspección y expresar lo que veían al mirar su reflejo.

El estudiante se sentó en medio del círculo frente al espejo y se le hicieron las siguientes preguntas:

- ¿Ves a esa persona en el espejo?
- ¿La conoces?
- ¿Crees que la persona del espejo es guapo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de él?
- ¿Podrías decirme qué piensa él de sus compañeros de clase?
- ¿Crees que tiene cosas buenas? ¿Cuáles?
- ¿Crees que otros compañeros ven las cosas buenas que él tiene?
- ¿Qué modificarías de esa persona en el espejo?

La actividad concluyó con una discusión grupal donde se abordaron las opiniones compartidas. Se destacó la importancia de apoyarse mutuamente y de cultivar un ambiente donde todos se sientan valorados. Se animó a los estudiantes a recordar que todos tienen cualidades únicas y que la autoaceptación es un proceso continuo.

Observaciones: Muchos estudiantes compartieron que la actividad les ayudó a apreciar aspectos de sí mismos que antes no valoraban. Otros expresaron que les gustó escuchar lo que sus compañeros pensaban sobre ellos, Sin embargo, algunos estudiantes se mostraron inseguros al principio. Mencionaron que les resultó difícil aceptar cumplidos o hablar sobre sus cualidades. También hubo comentarios sobre la incomodidad de estar en el centro de atención.

Fuente: María Eugenia Daney Educapeques (2018)

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-del-espejo.html>

Actividad 3: "Cazadores de Qualidades"

Objetivo: Fomentar la autoestima y el reconocimiento de las habilidades sociales en los estudiantes, promoviendo un ambiente positivo y de apoyo.

Materiales: Tarjetas de colores, bolígrafos, una caja.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Al inicio de la actividad, cada estudiante recibió una tarjeta de color y escribió una cualidad positiva que le gustara de sí mismo y una habilidad social que le gustaría mejorar. Luego, se formaron grupos pequeños y cada estudiante compartió su cualidad. Al finalizar, cada grupo creó un "Mapa de Qualidades", donde anotaron las cualidades que cada uno mencionó.

A continuación, los grupos discutieron y elaboraron estrategias para trabajar en las habilidades que deseaban mejorar, lo que incluyó compromisos semanales o actividades en grupo. Finalmente, cada estudiante escribió su plan en un papel y lo colocó en la caja decorada, que se abriría al final de cada mes para revisar los progresos.

Observaciones: Muchos estudiantes expresaron que la actividad les ayudó a reconocer aspectos positivos de sí mismos que no habían considerado antes. Algunos estudiantes se sintieron incómodos al hablar sobre sí mismos, manifestando que les resultó difícil reconocer sus cualidades o que no se sentían lo suficientemente bien para destacar algo positivo.

Cierre: La actividad cerró resaltando la importancia de reconocer tanto las cualidades personales como las áreas de mejora, creando un entorno donde cada uno se sintiera valorado.

Fuente: Blogger (2019)

<https://pollitosygallinas.blogspot.com/2019/04/cazadores-de-palabras.html>

SESIÓN 16

Tema: Habilidades alternativas a la agresión

Actividad 1: "La Caja de Permisos"

Objetivo: Aprender a pedir permiso y a respetar los límites de los demás, promoviendo la comunicación asertiva y el respeto mutuo.

Materiales: Una caja, papel, bolígrafos, y un cronómetro.

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad con una discusión sobre la importancia de pedir permiso en diversas situaciones, como compartir materiales o interrumpir a alguien, y cómo esto ayuda a evitar conflictos y promover un ambiente de respeto.

Cada estudiante recibió varias tarjetas y se le pidió que escribiera diferentes situaciones en las que podría ser necesario pedir permiso, como “tomar el libro de un compañero” o “pedir ayuda en clase”. Se colocó una caja en el centro del aula y los estudiantes depositaron sus tarjetas en ella. Luego, se seleccionaron al azar algunas tarjetas y se discutió en grupo cómo se podría pedir permiso de manera respetuosa en cada situación.

Los estudiantes se dividieron en parejas y eligieron una situación de la caja para representarla, practicando cómo pedir permiso y cómo responder cuando alguien pedía permiso. Se reflexionó sobre cómo la comunicación efectiva y el respeto hacia los demás podían prevenir situaciones de agresión y acoso.

Observaciones: Muchos estudiantes expresaron que la actividad les ayudó a sentirse más cómodos pidiendo permiso en situaciones cotidianas. Algunos comentaron que se dieron cuenta de que era importante ser respetuosos y que pedir permiso podía evitar malentendidos. Sin embargo, algunos estudiantes se sintieron un poco incómodos al participar en el role-playing, manifestando que les daba vergüenza actuar frente a sus compañeros.

Fuente: Accio Familiar

<https://accionfamiliar.org/6-actividades-contr-el-acoso-escolar/>

Actividad 2: "Círculo de Alternativas"

Objetivo: Enseñar a las estudiantes alternativas a la agresión, promoviendo el uso del asertividad y la resolución pacífica de conflictos.

Materiales: Una pelota, papelógrafos, marcadores.

Desarrollo: Se inició la actividad hablando sobre diferentes formas de manejar conflictos y la importancia de buscar alternativas a la agresión. Se destacaron las habilidades de comunicación, escucha activa y empatía.

Los estudiantes se sentaron en círculo y se les pasó una pelota. Quien tuviera la pelota debía mencionar una situación de conflicto que hubiera presenciado o experimentado y proponer una alternativa no agresiva para resolverla.

La facilitadora anotó las alternativas en un papelógrafo para que todos las pudieran ver. Ejemplos de alternativas incluyeron “hablar con la persona”, “pedir ayuda a un adulto” o “usar el humor para desactivar la tensión”. Después de que todos participaron, se discutieron las alternativas propuestas y se animó a los estudiantes a pensar en cómo podrían aplicar estas estrategias en situaciones reales.

Se reflexionó sobre la importancia de elegir respuestas asertivas y pacíficas ante los conflictos, enfatizando cómo estas decisiones contribuían a un ambiente escolar más seguro y amigable.

Observaciones: Algunos estudiantes mencionaron que el registro de alternativas en el papelógrafo fue una forma de visualizar las opciones y que les gustaría tenerlo como referencia en el futuro. Sin embargo, algunos estudiantes se sintieron incómodos al compartir situaciones personales, manifestando que les resultó difícil abrirse en un entorno grupal.

Fuente: José Luis Zúñiga Andrade (2012)

http://eduqa2012.eduqa.net/eduqa2012/images/ponencias/eje5/5_8_ROJAS_Yolanda_BEJ_AR_America_ZUNIGA_Jose-CIRCULOS_DE_ESTUDIO_ALTERNATIVA_PARA_ELEVAR_LOS_APRENDIZAJES_SIGNIFICATIVOS.pdf

Actividad 3: "Caminos de Ayuda"

Objetivo: Fomentar el apoyo mutuo y la colaboración, enseñando a los estudiantes cómo podían ayudar a sus compañeros en situaciones de conflicto.

Materiales: Hojas, marcadores, notas de colores y cinta adhesiva. **Tiempo:** 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad hablando sobre la importancia de ayudar a los demás y cómo esto podía crear un ambiente escolar más solidario. Se enfatizó que, en lugar de recurrir a la agresión, se podía ofrecer apoyo y soluciones pacíficas.

En grupos pequeños, los estudiantes discutieron y anotaron situaciones en las que habían visto a compañeros que necesitaban ayuda, como alguien que se sentía solo, tenía problemas en clase, o enfrentaba bullying. Se les animó a pensar en cómo podrían haber intervenido de manera positiva.

Usando hojas de papel, cada grupo dibujó un "camino" que representaba diferentes formas de ayudar en las situaciones identificadas. Cada camino incluía al menos tres acciones concretas, como "hablar con el compañero", "informar a un adulto" o "incluir a la persona en actividades". Cada grupo presentó su camino al resto de la clase, y se discutieron las diferentes estrategias que se podían utilizar para ayudar a los demás.

Observaciones: Algunos mencionaron que les gustó poder compartir sus ideas y ver que otros también se preocupaban por las mismas situaciones. Hubo otros quienes indicaron que, aunque la actividad era buena, a veces sentían que las soluciones propuestas eran más fáciles de decir que de poner en práctica en situaciones reales.

Cierre: Al finalizar, el facilitador agradeció a los estudiantes por su participación y valentía al compartir sus experiencias. Se destacó la importancia de las pequeñas acciones que pueden marcar la diferencia en la vida de los demás y se animó a todos a llevar las enseñanzas de la actividad a su vida diaria.

Fuente: Fundesplai (2018)

<https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/promocion-de-la-salud/7-actividades-y-un-collatoratjada-para-prevenir-el-bullying-en-la-escuela-y-en-el-esplai/>

SESIÓN 17

Tema: Habilidades alternativas a la agresión

Actividad 1: "El Mercado de Ideas"

Objetivo: Fomentar la negociación y la resolución pacífica de conflictos a través de la comunicación y el compromiso.

Materiales: Fichas de papel (o tarjetas), bolígrafos, una pizarra o rotafolio.

Desarrollo: Se inició la actividad explicando qué era la negociación y por qué era importante en la resolución de conflictos. Se enfatizó que negociar implicaba escuchar a los demás y buscar soluciones que beneficiaran a todos.

En grupos pequeños, los estudiantes discutieron situaciones comunes de conflicto que habían presenciado o experimentado en la escuela, como desacuerdos sobre juegos, grupos de trabajo o exclusiones sociales.

Cada grupo recibió fichas y, en cada una, escribió diferentes propuestas para resolver un conflicto específico. Por ejemplo, "Cambiar turnos en un juego" o "Formar un grupo donde todos pudieran participar". Se organizó un "mercado" donde cada grupo presentó sus propuestas. Otros grupos podían "comprar" ideas que les parecieran útiles o negociar cambios en ellas. Esto fomentó el diálogo y la colaboración para llegar a un acuerdo.

Al finalizar, se discutieron las propuestas más populares y cómo cada uno podría aplicarlas en situaciones reales. Se resaltó la importancia de la comunicación y el compromiso en la negociación.

Observaciones: Algunos alumnos comentaron que la experiencia de "vender" y "comprar" ideas fue divertida y les motivó a pensar más creativamente sobre cómo resolver problemas. Algunos estudiantes manifestaron que al principio les resultó difícil identificar conflictos específicos en los que habían estado involucrados, lo que les dificultó participar activamente. Se animó a los estudiantes a llevar lo aprendido a su entorno y a utilizar estas habilidades para resolver conflictos de manera tranquila.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: "El Rincón de la Paz"

Objetivo: Desarrollar habilidades de autocontrol y resolución de conflictos a través de la práctica de la meditación y el diálogo asertivo.

Materiales: Hojas de papel.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando qué es el autocontrol y cómo puede ser una herramienta poderosa para manejar situaciones conflictivas sin recurrir a la agresión.

Los estudiantes se sentaron en un espacio tranquilo. Se les guio a través de una breve meditación, enfocándose en su respiración y en liberar tensiones. Esto les ayudó a centrarse y a desarrollar la habilidad de calmarse en momentos de estrés. Después de la meditación, se dividió a los estudiantes en parejas. Se les dio un escenario de conflicto (por ejemplo, desacuerdos sobre un proyecto grupal) y se les pidió que practicasen cómo expresar sus sentimientos y necesidades de manera asertiva, en lugar de agresiva. Al finalizar la práctica, cada pareja compartió lo que aprendió sobre el autocontrol y la importancia de la comunicación en la resolución de conflictos. Se discutieron diferentes técnicas que podían usar en situaciones reales.

Observaciones: Los estudiantes expresaron que la meditación les ayudó a sentirse más relajados y enfocados. Algunos estudiantes encontraron la meditación un poco difícil al principio. Un estudiante expresó: "Me costó concentrarme, había mucho ruido en mi mente y no pude relajarme del todo." Se enfatizó que el autocontrol y la comunicación asertiva son habilidades que pueden prevenir el acoso escolar y fomentar un ambiente de respeto.

Fuente: Daniel Diecinueve (2020)

<https://es.scribd.com/document/470928110/El-rincon-de-la-paz-Grupo-pequenos>

Actividad 3: "Defensores de Derechos"

Objetivo: Fomentar en los estudiantes la comprensión de los derechos individuales y enseñar a los estudiantes cómo defenderlos de manera asertiva y respetuosa.

Materiales: Hojas de papel, marcadores, una pizarra y tarjetas **Tiempo:** 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando qué son los derechos y por qué son importantes en la vida escolar. Se discutió cómo defender los propios derechos puede ayudar a prevenir el acoso escolar.

Los estudiantes trabajaron en grupos pequeños para identificar y anotar sus derechos en el contexto escolar. Se les animó a pensar en situaciones en las que sintieron que sus derechos no fueron respetados.

Cada grupo eligió un derecho y preparó una pequeña representación donde un estudiante defendía su derecho frente a una situación de conflicto. Por ejemplo, un estudiante pudo representar a alguien que pedía que se respetara su manera de expresarse al momento de disertar frente al curso. Luego cada grupo presentó su representación al resto de la clase. Después de cada presentación, se discutieron las formas efectivas de defender ese derecho de manera asertiva, evitando la agresión.

Se reflexionó sobre la importancia de conocer y defender los propios derechos, así como de escuchar y respetar los derechos de los demás.

Observaciones: Algunos apreciaron la dinámica y participaron de manera activa. Otro estudiante mencionó que le costó abrirse durante la reflexión, señalando: "A veces, es difícil hablar de estas cosas frente a todos".

Cierre: En general, la actividad "Defensores de Derechos" proporcionó un espacio seguro para que los estudiantes reflexionaran sobre sus derechos y aprendieran a defenderlos. A pesar de algunas críticas, el ambiente fue mayoritariamente positivo y colaborativo.

Fuente: Taller de Solidaridad (2020)

<https://tallerdesolidaridad.org/wp-content/uploads/2020/04/actividad-derechos-humanos.pdf>

SESIÓN 18

Tema: Habilidades alternativas a la agresión

Actividad 1: "El Taller de Respuestas Creativas"

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a responder de manera asertiva y positiva a las bromas, evitando reacciones agresivas y fomentando el respeto mutuo.

Materiales: Hojas de papel, bolígrafos, una pizarra y tarjetas

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad con una discusión sobre el impacto de las bromas en el entorno escolar, diferenciando entre bromas amistosas y aquellas que podían ser hirientes. Se enfatizó que una respuesta adecuada podía desactivar situaciones incómodas.

En grupos pequeños, los estudiantes revisaron ejemplos de bromas y discutieron cómo se sintieron al respecto. Anotaron las que consideraron inofensivas y las que sintieron que cruzaban la línea. Luego cada grupo eligió algunas bromas que consideraron problemáticas y trabajó en crear respuestas creativas y asertivas. Por ejemplo, si alguien hacía una broma sobre un error académico, podrían responder: "Eso fue un error, pero estoy aprendiendo y mejorando."

Los grupos presentaron sus bromas y respuestas al resto de la clase a través de pequeñas dramatizaciones. Esto permitió practicar la entrega de las respuestas en un ambiente seguro. Se reflexionó sobre la importancia de la comunicación asertiva y cómo responder a las bromas podía ayudar a mantener un ambiente escolar positivo.

Observaciones: La actividad tuvo una alta participación, especialmente durante la creación de respuestas y las dramatizaciones, aunque algunos estudiantes mostraron poca participación durante la discusión inicial. Sin embargo, se observó que, a medida que avanzaba la actividad, muchos comenzaron a involucrarse más, especialmente al ver a sus compañeros en el escenario.

Fuente: Educrea (2016)

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>

Actividad 2: "Caminos a la Convivencia"

Objetivo: Fomentar la comunicación y el entendimiento entre los estudiantes para evitar conflictos y promover la resolución pacífica de problemas.

Materiales: Hojas, marcadores, cinta adhesiva y tarjetas

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando la importancia de la convivencia pacífica y cómo evitar problemas puede fortalecer las relaciones entre compañeros. Se enfatizó que la comunicación abierta es clave.

En grupos pequeños, los estudiantes recibieron tarjetas con diferentes escenarios de conflictos, como "no me dejan jugar" o "hay malentendidos en un proyecto". Discutieron cada situación y cómo podría evitarse el conflicto. Posteriormente, cada grupo dibujó un "camino" en una hoja grande que representara pasos para evitar conflictos en su escenario. Por ejemplo, un camino podría incluir acciones como "hablar directamente con la persona", "escuchar su perspectiva" y "buscar una solución juntos". Cada grupo presentó su camino al resto de la clase, explicando las estrategias elegidas. Después, se reflexionó sobre cómo estas estrategias pueden aplicarse en la vida diaria.

Observaciones: Algunos estudiantes mencionaron que la creación de los caminos fue divertida y les permitió trabajar en equipo. Sin embargo, algunos estudiantes se mostraron menos entusiastas. Un par de ellos mencionaron que sentían que algunas de las situaciones no eran relevantes para ellos.

Cierre: En general, la actividad "Caminos a la Convivencia" logró involucrar a muchos estudiantes y fomentar un diálogo sobre la resolución pacífica de conflictos. Se destacó la importancia de la empatía y la escucha activa para evitar problemas, fomentando un ambiente de respeto.

Fuente: Educrea (2016)

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>

SESIÓN 19

Tema: Habilidades alternativas a la agresión

Actividad 1: La pluma de la colaboración

Objetivo: Cooperar en equipo

Material: Lana, marcadores, hojas

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: En esta actividad, se formaron grupos de 6 integrantes. A cada grupo se le proporcionó un marcador y varios tiros de lana. La tarea era coordinarse para escribir la frase “NO AL ACOSO ESCOLAR” en un papel grande usando los tiros de lana.

Se distribuyeron los grupos en el piso del salón, asegurándose de que estuvieran bien acomodados para que no se estorbaran entre ellos. Cada grupo debía trabajar en equipo para escribir la frase con la mayor claridad posible. La facilitadora explicó que el grupo que lograra escribir la frase con mayor claridad sería el ganador.

Los estudiantes comenzaron a trabajar en sus grupos, discutiendo cómo organizarse para colocar los tiros de lana de manera ordenada y legible. Algunos grupos se concentraron en hacer que las letras fueran grandes y visibles, mientras que otros se aseguraron de que cada letra estuviera bien formada y alineada. Después de que todos los grupos terminaron de escribir la frase, la facilitadora revisó los trabajos y determinó cuál grupo había logrado hacerlo con mayor claridad. El grupo ganador recibió un reconocimiento por su esfuerzo y coordinación.

Observaciones: La actividad permitió a los estudiantes practicar la cooperación y la coordinación dentro de sus grupos, trabajando juntos para lograr un objetivo común y asegurándose de que el mensaje se viera claramente.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: "El Escudo de la Risa"

Objetivo: Fortalecer la habilidad de los estudiantes para usar el humor como herramienta para responder a las bromas, promoviendo un ambiente de respeto y camaradería.

Materiales: Cartulinas, colores, tijeras y una pelota blanda.

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando el poder del humor como herramienta para desarmar situaciones tensas. Se discutió cómo responder con humor podía ser una forma de desactivar la agresión.

Cada estudiante recibió una cartulina y se les pidió que dibujaran un "escudo" que representara su forma de responder a las bromas. En el escudo, debían incluir frases o palabras que les hicieran sentir bien y que usarían como respuesta. Por ejemplo: "¡Buena broma! Pero yo soy más que eso." En un círculo, los estudiantes se pasaron la pelota. Quien recibía la pelota debía compartir una broma ligera o una situación en la que respondieron a una broma. Luego, compartían cómo podrían haber utilizado su "escudo" para responder de forma positiva.

Después de la actividad con la pelota, se llevó a cabo una discusión sobre las respuestas más efectivas y cómo usar el humor sin herir a los demás. Se enfatizó que el objetivo es reír juntos, no a costa de otros. Se reflexionó sobre cómo el humor y el respeto pueden entenderse y cómo una respuesta adecuada puede prevenir el acoso escolar.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron entusiastas al compartir sus ideas y reír juntos. Sin embargo, hubo poca participación de algunos estudiantes en la discusión final, donde se abordaron las respuestas más efectivas. Esto se debió a la incomodidad de algunos con el tema de las bromas y su preferencia por mantener un perfil bajo. A pesar de esto, la mayoría se involucró activamente en la creación de sus escudos y la dinámica de grupo.

Fuente: Studocu

<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-santo-tomas/interpretacion-de-manuales/taller-de-autoestima-para-ninos/88550587>

Actividad 3: "Círculo de Palabras"

Objetivo: Fomentar el autocontrol y la comunicación asertiva para manejar conflictos sin recurrir a peleas.

Materiales: sillas, hojas de papel y bolígrafos.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando la importancia de gestionar las emociones y cómo responder a los conflictos sin entrar en peleas. Se destacó que las palabras pueden ser herramientas poderosas para resolver problemas.

Los estudiantes formaron un círculo y se les explicó que pasarían un objeto (una pelota de papel o un cojín) al que se le pudiera hablar. Quien tenía el objeto podía expresar un conflicto que había vivido o presenciado, así como cómo se sintió en ese momento.

Después de que cada estudiante compartiera, se discutieron las emociones involucradas y cómo se podrían haber manejado de forma diferente. Se animó a todos a pensar en respuestas asertivas, como "Yo me siento incómodo cuando..." o "Me gustaría que pudiéramos...". Cada estudiante escribió en una hoja tres respuestas asertivas que podrían utilizarse en situaciones de conflicto, evitando reacciones agresivas. Por ejemplo, "Podemos hablar de esto" o "¿Cómo te sentirías si...?".

En parejas, los estudiantes eligieron una situación de conflicto y practicaron sus respuestas asertivas. Debían actuar como si estuvieran en la situación real, utilizando las respuestas que habían creado. Cada pareja presentó su role-play al resto de la clase. Luego, se abrió el debate para discutir lo que había funcionado y qué podrían mejorar. Se enfatizó que no se trata solo de evitar peleas, sino de fomentar un ambiente de respeto.

Cierre: Se concluyó reflexionando sobre cómo podían aplicar estas habilidades en su vida diaria y la importancia de la comunicación abierta para prevenir conflictos. Se habló sobre la diferencia entre expresar sentimientos y atacar a la otra persona. Esta actividad no solo promovió habilidades para evitar peleas, sino que también fomentó la empatía y la comprensión entre los compañeros.

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 20

Tema: Habilidades para hacer frente al estrés

Actividad 1: El globo estresado

Objetivo: Comprender la importancia de controlar nuestra tensión.

Material: Globos de colores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora pidió a los estudiantes que recordaran si habían tenido una experiencia estresante y cómo se sintieron en ese momento, como ponerse tensos y nerviosos. Explicó que es importante controlar nuestra tensión antes de que ella nos controle a nosotros. Para enseñar esto, utilizó un globo y comenzó a llenarlo de aire, explicando que cuando nos ponemos nerviosos, acumulamos tensión en nuestro interior, igual que el globo acumula aire. Infló el globo hasta que explotó, y dijo que, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaríamos igual que el globo.

Luego, mostró lo que sucede si aprendemos a liberar esa tensión. Tomó otro globo, lo infló, pero antes de que explotara, liberó el aire poco a poco. La facilitadora explicó "Ahora vamos a hacerlo nosotros. Hoy todos nos vamos a convertir en globos. Colóquense en un lugar cómodo del aula e imaginen que son un globo del color que quieran. Primero, nos vamos a llenar de aire y luego nos desinflaremos siguiendo estas instrucciones:

- Primero, nos inflaremos. Inhalen aire poco a poco, profundamente, estiren sus brazos y piernas, y sientan cómo se llenan de aire.
- Después, nos desinflaremos. Dejen salir el aire lentamente, despacio. Noten cómo sus brazos y piernas se relajan, así como su cara y cuerpo.

Retroalimentación: Finalmente, la facilitadora hizo una reflexión sobre el objetivo de la actividad y la importancia de aprender esta técnica. Explicó que cuando nos ponemos tensos, podemos controlar cómo nos inflamamos y cómo nos desinflamamos, ayudándonos a manejar mejor nuestro estrés.

Observaciones: Se noto que los estudiantes le tomaron mucha importancia a este ejercicio, puesto que si tenían interés en conocer ejercicios de relajación. Mientras que otros no se les llamó la atención.

Fuente: Jobusco (2022)

<https://www.tiktok.com/@jobuscomx/video/7128133865280933126?lang=es>

Actividad 2: "El Muro de las Quejas Constructivas"

Objetivo: Aprender a formular quejas de manera asertiva y construir un espacio seguro para expresar preocupaciones, promoviendo la gestión del estrés.

Materiales: Carteles grandes de papel o cartón, notas de colores, marcadores, cinta adhesiva

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando la importancia de expresar quejas de forma constructiva y cómo esto podía ayudar a reducir el estrés. Se habló sobre la diferencia entre quejas destructivas y constructivas.

Se presentaron ejemplos de quejas bien formuladas y se discutieron en grupos. Un ejemplo fue: "Me siento frustrado cuando no se respetan los turnos de habla en clase" en lugar de "Nadie me escucha".

Se asignó un espacio en el aula donde los estudiantes pudieron pegar notas. Cada estudiante escribió una queja constructiva en una nota y la colocó en el "Muro de las Quejas Constructivas". Se les animó a leer las quejas de los demás y a reflexionar sobre ellas. Después de unos 20 minutos, se realizó una reflexión grupal sobre las quejas más comunes y cómo podrían abordarse. Se discutieron posibles soluciones y estrategias para manejar el estrés asociado con esas situaciones. Se enseñaron breves técnicas de respiración y relajación que los estudiantes puedan utilizar cuando se sintieran abrumados por una queja o situación estresante.

Observaciones: Esta actividad fue muy útil para entretener a los adolescentes porque mencionaron que últimamente estaban bajo presión por sus notas, por lo que se mostraron activos.

Fuente: Biocol Prensa (2019)

<https://redbiocol.org/taller-de-impacto-muro-de-expresion/>

Actividad 3: "El Taller de Respuestas Constructivas"

Objetivo: Aprender a responder a quejas de manera asertiva y constructiva, promoviendo la comunicación efectiva y la gestión del estrés.

Materiales: Hojas de papel y bolígrafos, notas de colores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando la importancia de responder a las quejas de manera positiva y constructiva. Se discutió cómo una respuesta adecuada puede ayudar a desactivar situaciones tensas.

Se distribuyeron tarjetas con ejemplos de quejas comunes, como "No me respetan en clase" o "No me invitan a jugar". Los estudiantes trabajaron en grupos pequeños para discutir cómo se sentían al escuchar esas quejas. Algunos estudiantes participaron activamente, compartiendo experiencias personales, mientras que otros mostraron menos interés.

Cada grupo eligió una queja y trabajó en formular una respuesta asertiva y positiva. Se les animó a utilizar frases como "Entiendo cómo te sientes, ¿podemos hablar de ello?" o "Aprecio que lo compartas, ¿cómo podríamos solucionarlo juntos?" La mayoría de los grupos se involucró en esta parte, pero algunos estudiantes aún parecían indecisos sobre cómo contribuir. Los grupos presentaron sus quejas y respuestas a través de dramatizaciones. Esto permitió a los estudiantes practicar sus respuestas en un ambiente seguro. La participación fue bastante alta, y algunos estudiantes se mostraron creativos en sus actuaciones, mientras que otros se mantuvieron más reservados.

Después de cada presentación, se discutió cómo responder de manera asertiva puede aliviar el estrés tanto para quien formula la queja como para quien responde. Se compartieron técnicas de respiración y relajación que pueden utilizarse antes de responder en situaciones tensas. Esta parte generó un intercambio interesante de ideas, aunque algunos estudiantes expresaron que aún se sentían nerviosos al abordar quejas.

Observaciones: A través de la práctica y la reflexión, los estudiantes comenzaron a desarrollar habilidades que les ayudarán a manejar situaciones tensas en el futuro.

Cierre: Se cerró la actividad pidiendo a los estudiantes que se comprometieran a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Fuente: Educrea (2016)- <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2->

SESIÓN 21

Tema: Habilidades para hacer frente al estrés

Actividad 1: "El Muro de la Valentía"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a enfrentar la vergüenza y fomentar un ambiente de apoyo mediante la expresión creativa.

Materiales: Carteles grandes de papel, marcadores de colores **Tiempo:** 20 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad hablando sobre la vergüenza y cómo esta puede afectar nuestras emociones y relaciones. Se enfatizó que todos experimentamos vergüenza y que compartir nuestras experiencias puede ser liberador.

Los estudiantes recibieron notas y se les pidió que escribieran en ellas situaciones que les hicieron sentir vergüenza, sin poner su nombre. Luego, colocaron las notas en un "Muro de la Valentía" en el aula. Algunos estudiantes mostraron resistencia a compartir, pero la mayoría se animó a participar, contribuyendo con situaciones personales.

Se llevó a cabo una discusión en grupo sobre algunas de las situaciones expuestas en el muro. Cada estudiante eligió una de las situaciones del muro y, en grupos pequeños, trabajaron en formular respuestas positivas o maneras de enfrentar esa vergüenza. Por ejemplo, un estudiante comentó: "Cuando me siento avergonzado por un error, puedo recordarme que todos cometemos errores y que es parte del aprendizaje."

Observaciones: Algunos estudiantes manifestaron que les gustaría compartir sus respuestas con más personas, mientras que otros se mostraron más reservados.

Fuente: DaleProfe

<https://www.daleprofe.cl/proyectos/expresando-mis-emociones-en-murales-947>

Actividad 2: "Teatro de la Empatía"

Objetivo: Facilitar la expresión de la vergüenza y desarrollar habilidades de comunicación para responder a situaciones de acoso sin miedo.

Materiales: Papeles y bolígrafos

Desarrollo: Se inició la actividad explicando que el teatro podía ayudar a explorar emociones complejas como la vergüenza y a practicar respuestas asertivas. Se discutió cómo, a través del juego de roles, los estudiantes podían ver las situaciones desde diferentes perspectivas.

Los estudiantes trabajaron en grupos para identificar situaciones que les habían causado vergüenza o que habían presenciado en el contexto escolar. Estas situaciones incluían ser interrumpidos en clase o ser excluidos de un grupo.

Cada grupo eligió una situación y creó una breve escena que ilustraba la experiencia de vergüenza. Luego, incorporaron una respuesta asertiva, mostrando cómo podían manejar la situación sin temor. Los grupos presentaron sus escenas al resto de la clase. Después de cada actuación, se abrió un espacio para la discusión, donde los compañeros reflexionaron sobre lo que sintieron y cómo podrían haber respondido de manera diferente.

Después de las presentaciones, se discutieron estrategias para afrontar la vergüenza, como mantener una postura firme, practicar la respiración profunda y buscar apoyo de amigos. Se enfatizó que no estaban solos y que siempre podían recurrir a alguien de confianza.

Observaciones: Los estudiantes cooperaron de manera activa en la dinámica sin embargo hubo estudiantes que no formaron parte de la actividad porque estuvieron haciendo su tarea de la siguiente materia que les tocaba, por lo que se tuvo que ser flexibles y continuar con la mayoría de estudiantes. Esta actividad les ayudo a reconocer y expresar la vergüenza constructiva.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: "Círculo de Inclusión"

Objetivo: Fomentar la inclusión y la empatía, enseñando a los estudiantes a responder de manera positiva cuando son dejados de lado.

Materiales: Sillas, tarjetas, hojas de papel y bolígrafos

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se comenzó la actividad explicando la importancia de la inclusión y cómo todos pueden sentirse dejados de lado en algún momento. Se realizó una actividad similar a las sillas musicales. Se colocaron las sillas en un círculo, y al sonar la música, los estudiantes caminaron alrededor de ellas. Cuando la música paró, todos debían encontrar una silla. Aquellos que quedaban de pie compartieron experiencias en las que se sintieron excluidos. Varios estudiantes se animaron a hablar. Un chico relató: "Una vez, no me invitaron a un cumpleaños y me sentí muy mal. Es difícil cuando eso pasa". Las intervenciones generaron un ambiente de apoyo.

Después de la dinámica, los estudiantes discutieron en grupos sobre cómo se sintieron al ser dejados de lado y cómo les gustaría que otros reaccionaran en esas situaciones. Durante la discusión, un grupo compartió que les gustaría que las personas se acercaran y les invitaran a unirse, en lugar de dejarles fuera. Cada grupo eligió una situación de exclusión y formuló una respuesta constructiva. Por ejemplo, uno de los grupos propuso: "Si alguien no me invita a jugar, puedo acercarme y preguntar si puedo unirme". Escribieron sus ideas en hojas y las compartieron con el resto de la clase. Los estudiantes mostraron entusiasmo al compartir, y una estudiante opinó: "A veces, solo necesitamos un poco de valor para acercarnos a los demás".

Observaciones: La participación fue alta, y muchos se sintieron cómodos compartiendo sus pensamientos. Algunos comentaron que, aunque a veces era difícil hablar de sus sentimientos, era crucial aprender a lidiar con estas situaciones para prevenir el acoso. Una estudiante mencionó: "A veces me siento sola en el recreo, y creo que esto puede ayudarme a cambiar eso".

Cierre: Se cerró la actividad resaltando que todos merecen ser incluidos y que es importante tener la valentía de buscar apoyo. La actividad no solo fomentó un ambiente de inclusión, sino que también permitió a los estudiantes expresar sus emociones y construir estrategias

para enfrentar la exclusión de manera proactiva.

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 22

Tema: Habilidades para hacer frente al estrés

Actividad 1: "El Mapa de las Soluciones"

Objetivo: Desarrollar habilidades para encontrar soluciones cuando se siente uno excluido y fomentar la comunicación abierta.

Materiales: Hojas grandes de papel, marcadores de colores, cinta adhesiva y tarjetas

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se inició la actividad hablando sobre la importancia de identificar situaciones de exclusión y cómo responder a ellas. Se enfatizó que no hay que tener miedo al agresor, sino buscar formas efectivas de enfrentarlo.

Los estudiantes recibieron tarjetas con ejemplos de situaciones en las que podrían sentirse excluidos, como no ser incluidos en un grupo de trabajo o en un juego. Cada grupo eligió una tarjeta y discutió cómo se sintieron. Durante esta fase, un estudiante compartió: "Me ha pasado sentirme fuera cuando mis amigos se juntan sin mí. Es incómodo".

Cada grupo recibió una hoja grande de papel y, en el centro, dibujó un "mapa" de la situación elegida. Alrededor del mapa, anotaron posibles respuestas o acciones que podrían tomar si se encuentran en esa situación. Se les animó a incluir apoyos, como "hablar con un amigo" o "acercarse al grupo". Los grupos trabajaron de manera colaborativa, y un chico dijo: "Podemos ser proactivos y buscar soluciones juntos".

Cada grupo presentó su mapa al resto de la clase, explicando su situación y las soluciones propuestas. Se promovió un debate sobre la efectividad de las respuestas y cómo podrían ser implementadas. Un grupo propuso hablar con un profesor si la situación no mejoraba, y la clase se mostró de acuerdo en que era una buena estrategia.

Se concluyó con una reflexión sobre cómo estos mapas pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar situaciones difíciles. Se destacó la importancia de hablar con alguien de confianza si se sienten excluidos.

Observaciones: La participación fue alta, y la mayoría se sintieron incluidos en el proceso, lo que fomentó un sentido de corporación y apoyo mutuo. Estas actividades no solo enseñaron a los estudiantes a manejar la exclusión, sino que también promovieron la empatía y el apoyo entre ellos. Al aprender a comunicarse y buscar soluciones, los estudiantes desarrollaron habilidades que pueden prevenir el acoso escolar y crear un ambiente más inclusivo y respetuoso.

Fuente: Fundesplai (2018)

<https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/promocion-de-la-salud/7-actividades-y-un-colla-encoratjada-para-prevenir-el-bullying-en-la-escuela-y-en-el-esplai/>

Actividad 2: "Teatro de Roles: Defensores del Cambio"

Objetivo: Practicar respuestas adecuadas ante situaciones de acoso

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se dividió a la clase en grupos de 4 a 6 estudiantes. A cada grupo se les proporcionó una situación de acoso escolar que podrían encontrar en su entorno, ya sea acoso físico, verbal, social o cibernético. Cada grupo creó una breve representación. En sus actuaciones, mostraron la situación de acoso y cómo un "defensor" intervenía de manera positiva. Los estudiantes usaron diálogos, gestos y diversas formas de expresión para representar tanto al acosador como al defensor.

Cada grupo presentó su obra ante la clase. Al finalizar, los demás estudiantes tuvieron la oportunidad de hacer preguntas y sugerir otras formas de intervención. La clase se convirtió en un espacio de intercambio, donde las ideas fluyeron y las perspectivas se enriquecieron.

Después de las presentaciones, se llevó a cabo una discusión sobre las diferentes estrategias de defensa que se habían mostrado. Los estudiantes compartieron cómo se sintieron al representar ambos lados.

Observaciones: Algunos mencionaron que interpretar al acosador fue incómodo, pero les ayudó a entender mejor las emociones de los demás. Otros expresaron que jugar el papel del defensor les dio confianza para actuar en situaciones reales.

Cierre: La actividad finalizó con la opinión unánime de que defender a un amigo no solo era valioso, sino esencial para crear un ambiente escolar seguro y respetuoso.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: "Escudos de Solidaridad"

Objetivo: Fortalecer la capacidad de los observadores para resistir la presión de los agresores y fomentar una cultura de apoyo hacia las víctimas.

Material: Hojas de papel, marcadores y tijeras

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se formaron grupos de 5 a 7 estudiantes. Se pidió a cada grupo que discutiera y escribiera ejemplos de situaciones en las que un agresor podría intentar persuadir a un observador para que participara en el acoso. Los estudiantes identificaron frases como "¿No te parece divertido?" o "Si no lo haces, serás considerado débil".

Cada grupo creó un "escudo de solidaridad". Este escudo consistía en una hoja grande con un diseño que representaba la solidaridad y la empatía. En el escudo, incluyeron: Frases de apoyo que podrían usar en lugar de unirse al agresor, como "Eso no está bien" y "No me gusta cómo tratas a esa persona". Estrategias para evitar la presión, como alejarse, hablar con un adulto o apoyar a la víctima.

Cada grupo presentó su escudo al resto de la clase, explicando las situaciones que habían identificado y las frases y estrategias que habían creado. Después de las presentaciones, se realizó una actividad de role-playing. Los estudiantes se dividieron en grupos pequeños y se asignaron roles de agresor, observador y víctima. Los grupos representaron la situación y practicaron cómo un observador podría usar su escudo para resistir la presión del agresor y apoyar a la víctima.

Cierre: Al concluir la actividad, se llevó a cabo una discusión sobre lo que aprendieron. Se hicieron preguntas como: "¿Cómo se sintieron al resistir la presión?" y "¿Qué les ayudó a sentirse más seguros al apoyar a la víctima?"

Fuente: Educo (2018)

<https://www.educo.org/blog/7-ideas-para-fomentar-la-solidaridad-en-los-ninos>

Actividad 4: "Caminos de Aprendizaje"

Objetivo: Fomentar la resiliencia y la capacidad de aprender de los fracasos al intentar ayudar a las víctimas de acoso escolar.

Material: Hoja grande de papel, marcadores y post-it.

Desarrollo: Se pidió a los estudiantes que pensarán en un momento en el que intentaron ayudar a alguien que estaba siendo acosado, pero no lograron el resultado deseado.

En la hoja grande, cada estudiante dibujó un "mapa de aprendizaje" que representaba su experiencia. Incluyeron:

- El intento de ayuda (el camino que quisieron tomar).
- Obstáculos o fracasos que enfrentaron (los atajos que no funcionaron).
- Lecciones aprendidas (nuevos caminos que podrían tomar en el futuro).

Los estudiantes se agruparon y compartieron sus mapas, discutiendo las lecciones que aprendieron y cómo podían aplicar esas experiencias en el futuro.

Observaciones: Los estudiantes reflexionaron sobre cómo se sintieron y qué salió mal. Esta actividad ayudó a los estudiantes a comprender que los fracasos pueden ser valiosas oportunidades para aprender y crecer, lo que a su vez fortalece su capacidad para ayudar a otros en el futuro.

Cierre: Al final, se reunió la clase para reflexionar sobre cómo los fracasos pueden ser oportunidades de aprendizaje. Se planteó la pregunta: "¿Cómo podemos mejorar nuestros intentos de ayudar a los demás a partir de nuestras experiencias pasadas?"

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 23

Tema: Habilidades para hacer frente al estrés

Actividad 1: "Desenmascarando Mensajes"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar y confrontar los mensajes contradictorios relacionados con el acoso escolar y el comportamiento de grupo.

Material: Tarjetas, marcadores y papel

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se pidió a los estudiantes que reflexionaran sobre mensajes contradictorios que habían escuchado en su entorno, como "es mejor no intervenir" o "todos lo hacen, así que es normal". Escribieron estos mensajes en tarjetas.

Después de recopilar varias tarjetas, se organizaron a los estudiantes en grupos de 4 a 6. Cada grupo clasificó los mensajes en categorías: "mensajes dañinos", "mensajes positivos" y "mensajes confusos".

Cada grupo eligió un mensaje dañino o confuso y discutió cómo este mensaje podría influir en su comportamiento y en su entorno escolar. Pensaron en respuestas asertivas que podrían usar para contrarrestar esos mensajes.

Cada grupo presentó sus hallazgos y sus respuestas a la clase. Esto creó un espacio para que todos compartieran sus ideas y se enriquecieran mutuamente. Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una discusión sobre la importancia de reconocer y confrontar mensajes contradictorios. Se planteó la pregunta: "¿Cómo pueden estos mensajes afectar nuestra forma de actuar frente al acoso escolar?"

Observaciones: Unos pocos estudiantes se mostraron resistentes a compartir, lo que limitó su participación en la discusión grupal. Esta actividad ayudó a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia sobre los mensajes contradictorios en su entorno y a construir habilidades para responder a ellos de manera efectiva.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: "Círculo de Apoyo y Estrategias"

Objetivo: Fomentar la capacidad de los estudiantes para ofrecer apoyo a sus compañeros al enfrentar acusaciones, creando un ambiente seguro y comprensivo.

Material: Papel y bolígrafos para que tomaran notas.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se pidió a los estudiantes que pensarán en situaciones en las que podrían haber sido acusados injustamente o donde un amigo había sido acusado. Anotaron estas situaciones y sus sentimientos al respecto.

Después de reflexionar, se les solicitó que pensarán en cómo podrían haber respondido a esas acusaciones de manera constructiva, tanto para ellos mismos como para su amigo. Cada estudiante compartió su situación y la estrategia que propuso. El resto del círculo ofreció apoyo y sugirió otras respuestas asertivas.

Como actividad final, el grupo compiló las estrategias discutidas en un "Manual de Respuestas" que se compartió en la clase. Esto sirvió como un recurso útil para enfrentar futuras acusaciones.

Observaciones: Muchos estudiantes comentaron que se sintieron más cómodos al compartir sus experiencias, hubo quienes señalaron que no se sintieron tan involucrados en las discusiones, ya que pensaban que sus experiencias no eran tan significativas como las de otros.

Fuente: The OT Toolbox (2021)

<https://www.theottoolbox.com/actividades-atractivas-para-la-hora-del-circulo/>

Actividad 3: "Plan de Acción para Conversaciones Difíciles"

Objetivo: Crear un plan estructurado que preparara a los estudiantes para enfrentar conversaciones difíciles de manera efectiva.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Cada estudiante pensó en una situación específica que podría requerir una conversación difícil, como hablar con un amigo sobre un comportamiento problemático o abordar un incidente de acoso que habían presenciado. Desarrollo del Plan: En la hoja de trabajo, los estudiantes incluyeron:

- **Objetivo de la Conversación:** ¿Qué desean lograr?
- **Puntos Clave:** Notas sobre lo que quieren decir y las emociones que podrían experimentar.
- **Posibles Respuestas:** Reflexionar sobre cómo podrían responder si la conversación no va como esperaban.
- **Estrategias de Apoyo:** Escribir qué personas pueden ayudarles (un amigo, un profesor) o cómo pueden preparar su entorno para la conversación (elegir un lugar tranquilo, un momento adecuado).

Luego, se organizó a los estudiantes en grupos pequeños donde compartieron su plan de acción y recibieron retroalimentación de sus compañeros.

Esta actividad ayudó a equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para abordar conversaciones difíciles de manera efectiva, promoviendo un ambiente de apoyo y respeto en el que se puede prevenir el acoso escolar.

Observaciones: Se notó un aumento en la interacción cuando se formaron grupos más pequeños. Hubo quienes señalaron que no todas las situaciones se prestaban a un plan estructurado, ya que algunas conversaciones pueden ser muy emocionales o inesperadas.

Fuente: Laura Román

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/ideas-dialogo-estudiantes/>

Actividad 4: "Caza de Presiones"

Objetivo: Identificar y confrontar las presiones del grupo que pueden llevar al acoso escolar, fomentando la resistencia a la influencia negativa.

Material: Tarjetas, marcadores y un espacio grande donde pudieran colocar sus ideas.

Desarrollo: Cada grupo discutió y anotó ejemplos de presiones del grupo que habían observado en su entorno escolar. Estas incluyeron frases como "Si no te unes, no serás parte del grupo" o "Es solo una broma, no te lo tomes tan en serio".

Una vez identificadas, los grupos crearon un cartel con la frase de presión en un lado y, en el otro, una respuesta asertiva que se podría usar para contrarrestar esa presión. Por ejemplo, escribieron "No me siento cómodo con eso, prefiero no participar".

Cada grupo presentó su cartel al resto de la clase, explicando la presión identificada y la respuesta propuesta. Después de las presentaciones, se organizó una actividad de role-playing. Se asignaron roles (agresor, observador y víctima) y los estudiantes practicaron cómo responder a las presiones del grupo usando las respuestas que habían desarrollado.

Observaciones: La participación fue alta en general, con la mayoría de los grupos involucrándose activamente en la identificación de presiones y en la creación de sus carteles. Sin embargo, hubo algunos estudiantes más reservados que participaron menos durante las presentaciones y reflexiones finales.

Cierre: Se terminó la actividad con una discusión sobre cómo se sintieron al enfrentar esas presiones y la importancia de tener respuestas preparadas. Se planteó la pregunta: "¿Qué les ayuda a resistir la presión del grupo?" Esta actividad permitió a los estudiantes reconocer las dinámicas de presión que pueden llevar al acoso y les proporcionó herramientas efectivas para enfrentar estas situaciones de manera proactiva.

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 24

Tema: Habilidades de Planificación

Actividad 1: Sobrepeso en el globo

Objetivo: Desarrollar la persuasión en los estudiantes a través del dialogo

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se formaron equipos de cinco personas y se les dijo que hubo un tsunami que inundó el mundo. Solo sobrevivieron ellos en un globo aerostático. Cada uno recibió uno de los siguientes roles: un sacerdote, una periodista de la prensa rosa, una enfermera, un asesor político, una profesora de primaria y una funcionaria del Instituto Nacional de Estadística. Mientras volaban, vieron una isla a lo lejos, pero el globo empezó a descender muy rápido. Si nadie se bajaba del globo, no llegarían a la isla. Cada uno tuvo que convencer al resto de por qué no podían tirarlo. Nadie podía sacrificarse, todos debían proteger su punto de vista sobre quién debía quedarse y a quién debían tirar.

Observaciones: Algunos grupos trabajaron bien juntos y se escucharon entre ellos. Otros tuvieron problemas para ponerse de acuerdo y discutieron mucho, lo que mostró lo difícil que puede ser tomar decisiones en grupo.

Los estudiantes intentaron convencer a sus compañeros de que su personaje era importante. Los que usaron argumentos emocionales, como hablar de ayudar a los demás o cuidar al grupo, fueron más persuasivos que los que solo hablaron de datos.

Fuente: Scribd

<https://es.scribd.com/document/358629333/Dinamicas-Con-Globos>

Actividad 2: "El Mapa del Empoderamiento"

Objetivo: Promover la toma de decisiones para prevenir el acoso escolar a través del empoderamiento y la resolución de conflictos.

Material: Cartulina, marcadores y lápices

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora explicó el concepto de "empoderamiento" y cómo este afecta la dinámica del acoso escolar. Destacó la importancia de la planificación y la toma de

decisiones en situaciones conflictivas.

Cada grupo de cinco estudiantes recibió una hoja grande de papel y se les pidió que dibujarán un "Mapa del Empoderamiento" que representara cómo podían enfrentar el acoso escolar. En el mapa, debían incluir:

- Causas del Problema: ¿Qué situaciones pueden llevar al acoso?
- Recursos Disponibles: ¿Qué personas (maestros, amigos, consejeros) pueden ayudar?
- Opciones de Acción: Estrategias que pueden utilizar para intervenir o apoyar a alguien.

Los grupos discutieron y escribieron diferentes escenarios de acoso escolar que podrían enfrentar. Luego, eligieron uno y planificaron una respuesta paso a paso, considerando las consecuencias de cada decisión. En el mapa, también incluyeron cómo evaluarían si su plan fue efectivo. Cada grupo presentó su mapa al resto de la clase, explicando sus decisiones y la lógica detrás de ellas. Al final, se llevó a cabo una reflexión grupal sobre cómo aplicar estas habilidades en situaciones reales, lo que permitió a los estudiantes conectar lo aprendido con su vida cotidiana.

Observaciones: Se notó que, al discutir, algunos estudiantes defendieron sus ideas con entusiasmo, mientras que otros prefirieron escuchar y luego aportar. Esto mostró la diversidad en la forma de participar y cómo algunos se sintieron más cómodos hablando que otros, aunque algunos se sintieron nerviosos al hablar frente a los demás. A pesar de esto, hicieron un buen esfuerzo por transmitir las ideas. Esta actividad no solo facilitó la comprensión del empoderamiento, sino que también promovió un diálogo abierto sobre la prevención del acoso escolar, reforzando la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo entre los estudiantes.

Fuente: Fundesplai (2018)

<https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/promocion-de-la-salud/7-actividades-y-un-colla-encoratjada-para-prevenir-el-bullying-en-la-escuela-y-en-el-esplai/>

Actividad 3: "Planificadores de Empatía"

Objetivo: Fomentar el desarrollo de habilidades de planificación y toma de decisiones en estudiantes para prevenir el acoso escolar mediante la empatía y la identificación de problemas.

Material: Tarjetas, papel grande, marcadores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora presentó el concepto de habilidades sociales de planificación y su relevancia en la prevención del acoso escolar, así como la importancia de la empatía. Dividió a los estudiantes en grupos pequeños de cinco integrantes y luego distribuyó tarjetas de rol que describían diferentes personajes, como el acosador, la víctima, un observador y un amigo. Cada tarjeta incluía una breve descripción del personaje y una situación relacionada con el acoso escolar.

Cada grupo leyó su situación y discutió cómo cada personaje podría reaccionar, enfatizando la toma de decisiones. Se animó a los estudiantes a explorar las emociones y motivaciones detrás de cada rol. Los grupos desarrollaron un plan que incluía:

- **Identificación del Problema:** ¿Qué tipo de acoso ocurre en su situación?
- **Opciones de Respuesta:** Generar al menos tres posibles respuestas para cada personaje.
- **Evaluación de Opciones:** Discernir cuál sería la mejor opción en términos de prevenir el acoso y apoyar a la víctima, considerando las consecuencias de cada elección.

Posteriormente, cada grupo presentó su situación y su plan al resto de la clase. Después de cada presentación, se abrió un espacio para preguntas y reflexiones, animando a los estudiantes a pensar en cómo podrían aplicar lo aprendido en situaciones reales.

La actividad finalizó con una discusión sobre la importancia de ser proactivos en la prevención del acoso, resaltando cómo la planificación y la toma de decisiones conscientes pueden influir positivamente en su entorno escolar.

Observaciones: Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes lograron comprender la actividad, al momento de distinguir las opciones uno de los grupos interpretaron sus roles

frente al curso y el rol del amigo de la víctima señaló tres opciones para ayudar a su amigo, el primero fue avisar al profesor sobre la situación que en su momento estaba pasando la víctima, la segunda fue que el mismo amigo defiende a través de los golpes a la víctima si el caso fuera necesario y la tercera opción fue defender a la víctima junto a sus demás compañeros y de esa forma llamar la atención de todos, cada grupo sugirieron distintas opciones de respuestas, algunas poco serias por algunos estudiantes sin embargo se dio una retroalimentación sobre su presentación y la calidad de sus planes. Se consideró una autoevaluación en la que los estudiantes reflexionaron sobre lo aprendido y cómo podrían aplicar esas habilidades en su vida diaria.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 4: "Explorando y Resolviendo Conflictos"

Objetivo: Reconocer los de conflictos positivos y negativos

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: La actividad se llevó a cabo en grupos de cuatro personas, donde cada estudiante escribió en una ficha un conflicto que había tenido en tres contextos: en el centro educativo, en el barrio y con la familia. Después de compartir sus experiencias, reflexionaron sobre los aspectos comunes que surgieron de sus conflictos y definieron en conjunto lo que entendían por "conflicto".

Los grupos discutieron qué emociones, comportamientos o situaciones estaban presentes en cada conflicto. Anotaron estos puntos en un papelógrafo, lo que les permitió visualizar y comparar sus experiencias. Con base en las reflexiones, los grupos formularon una definición común de conflicto similares. Esto fomentó la comunicación y el pensamiento crítico, ya que tenían que llegar a un acuerdo.

Luego, llegaron a un acuerdo sobre las siguientes preguntas:

- ¿Es el conflicto positivo o negativo?
- ¿Es evitable o inevitable?
- ¿Es útil o inútil?

Posteriormente, los grupos reflexionaron sobre cómo habrían podido manejar cada conflicto de manera diferente. Para ello, se les pidió que consideraran opciones realistas de

respuesta, incluyendo: Escuchar activamente a la otra persona, buscar un compromiso que beneficiara a ambas partes, pedir ayuda a un mediador (como un profesor o un familiar) cuando fuera necesario.

Un portavoz de cada grupo presentó su definición de conflicto y sus respuestas a las preguntas planteadas, junto con el plan de acción que habían diseñado. Esto fomentó un ambiente de aprendizaje colaborativo y permitió que cada grupo aprendiera de las experiencias de los demás.

Obsecraciones: Los grupos discutieron si los conflictos son positivos o negativos, evitables o inevitables, y útiles o inútiles. Las respuestas variaron entre los grupos, lo que mostró diferentes puntos de vista sobre cómo los conflictos afectan nuestras vidas. Los portavoces de cada grupo explicaron bien la definición de conflicto que habían creado y sus respuestas a las preguntas. Aunque algunos estudiantes se sintieron nerviosos al hablar frente a la clase, hicieron un buen trabajo compartiendo sus ideas.

Cierre: La actividad culminó con una reflexión grupal que resaltó que los conflictos son inevitables y, aunque pueden ser desafiantes, son oportunidades de crecimiento personal y desarrollo de habilidades sociales. Los estudiantes reconocieron que, al tomar decisiones conscientes y realistas, pueden transformar situaciones conflictivas en experiencias de aprendizaje. Esta actividad no solo promovió la comprensión del conflicto, sino que también empoderó a los estudiantes para abordar sus desafíos con confianza y empatía.

Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 25

Tema: Habilidades de Planificación

Actividad 1: “De Pie Contigo”

Objetivo: Crear un clima de soltura y de integración

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Todos los participantes se dividieron en parejas y se sentaron en el suelo, espalda con espalda, entrelazando los brazos. A la orden de la facilitadora, intentaron levantarse al mismo tiempo sin soltarse. Una vez que ambos lograron ponerse de pie, buscaron otra pareja que también se había levantado para repetir el ejercicio entre los cuatro. Luego, se unieron ocho, y así sucesivamente, hasta que todos estaban de espaldas y con los brazos entrelazados, listos para levantarse juntos.

Al finalizar, la facilitadora compartió el objetivo de la misma y facilitó una reflexión sobre la importancia de la colaboración y la confianza en el trabajo en equipo.

Fuente: Campus Educativo

<https://campuseducativo.santafe.edu.ar/wp-content/uploads/700-Din%C3%A1micas-grupales.pdf>

Actividad 2: "Construyendo Puentes"

Objetivo: Fomentar la colaboración y la empatía entre estudiantes para identificar y abordar el acoso escolar

Material: Bloques de cartón, tarjetas, hojas de papel y marcadores

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: En primer lugar, se destacó la importancia de la empatía y la colaboración como herramientas fundamentales para la prevención del acoso escolar. Se explicó que, al ser empáticos, los estudiantes pueden comprender las emociones y vivencias de los demás, lo que les permite generar un ambiente de respeto mutuo. De igual manera, la colaboración promueve la cooperación entre compañeros, ayudando a resolver conflictos y creando una comunidad más unida. Se introdujo el concepto de "construir puentes" como una metáfora para simbolizar la idea de unir a las personas, estableciendo conexiones genuinas que superen las barreras del aislamiento y el maltrato.

Para llevar a cabo esta reflexión, se dividió a los estudiantes en grupos. Cada grupo

debía establecer un objetivo claro relacionado con la prevención del acoso escolar, como, por ejemplo, “Crear un ambiente de respeto en el aula”. Los estudiantes se dedicaron a discutir qué habilidades sociales serían necesarias para lograr dicho objetivo. Hablando sobre habilidades como la comunicación efectiva, la escucha activa y la resolución de conflictos, los grupos comprendieron que estas capacidades eran esenciales para mantener un entorno saludable y libre de acoso.

A continuación, los grupos recibieron bloques de construcción con los cuales tendrían que crear un "puente" que representara su objetivo. Durante el proceso de construcción, los estudiantes debatieron sobre las habilidades sociales que estaban utilizando en ese momento y cómo esas mismas habilidades podrían ser aplicadas en situaciones reales para prevenir el acoso escolar. Por ejemplo, se habló de cómo una buena comunicación puede evitar malentendidos, cómo la escucha activa permite que todos los miembros del grupo se sientan valorados y cómo resolver conflictos de manera pacífica puede prevenir situaciones de acoso escolar.

Una vez finalizada la construcción de los puentes, cada grupo presentó su obra ante el resto de la clase. Explicaron el simbolismo de su puente y cómo representaba su objetivo de crear un entorno respetuoso y seguro. Además, discutieron cómo las habilidades sociales que habían utilizado eran esenciales para cumplir con ese objetivo, destacando cómo la empatía y la colaboración son claves para prevenir el acoso escolar.

Observaciones: se dio una reflexión sobre la importancia de trabajar juntos y cómo cada uno puede contribuir a un entorno escolar más seguro. Los estudiantes aportaron con la dinámica mientras que algunos muy poca fue su participación.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: "El Diario de Decisiones"

Objetivo: Desarrollar la autoconciencia y la planificación en la toma de decisiones relacionadas con el acoso escolar.

Material: Hojas de papel, bolígrafos y lápices

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora explicó la importancia de la reflexión personal en la toma de decisiones, recalcando cómo estas pueden afectar no solo a uno mismo, sino también a los demás. Luego, pidió a los estudiantes que pensarán en una situación en la que habían sido testigos o habían experimentado acoso escolar. Cada estudiante debía establecer un objetivo personal sobre cómo deseaba reaccionar en el futuro, como, por ejemplo: "Quiero ser un aliado para quienes son acosados".

Posteriormente, los estudiantes escribieron en sus diarios situaciones hipotéticas de acoso y cómo planeaban responder. Estos, debían incluir:

- Causa del problema: ¿Qué está pasando?
- Opciones de respuesta: ¿Qué decisiones pueden tomar?
- Evaluación de consecuencias: ¿Cómo impactarán esas decisiones en la situación?

Después de la escritura, los estudiantes se agruparon en pequeños equipos y compartieron una de sus entradas. Discutieron las habilidades sociales que habían identificado en sus respuestas y cómo podían aplicarlas en situaciones reales, lo que fomentó un intercambio enriquecedor de ideas y experiencias.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión sobre la importancia de la autoconciencia y cómo el diario puede ser una herramienta útil en la vida diaria. La facilitadora resaltó que, al reflexionar sobre sus decisiones y sus posibles impactos, los estudiantes podrían convertirse en agentes de cambio en su entorno escolar. Este enfoque no solo les permitió reconocer la importancia de su papel en la prevención del acoso, sino que también les brindó estrategias prácticas para actuar con empatía y responsabilidad.

Fuente: Centro Educativo ECA 2024 <https://blog.ecagrupoeducativo.mx/eca/10-dinamicas-para-ensenar-a-los-ninos-a-tomar-decisiones>.

SESIÓN 26

Tema: Habilidades de Planificación

Actividad 1: "Investigadores del Entorno Escolar"

Objetivo: Fomentar la recolección de información sobre el acoso escolar y desarrollar un plan de acción basado en datos reales

Material: Papelógrafo, hojas de papel y bolígrafos **Tiempo:** 30 minutos

Desarrollo: La facilitadora explicó el objetivo de la actividad, que consistía en recolectar información sobre el acoso escolar en su entorno. Habló sobre la importancia de comprender el problema antes de intentar resolverlo, enfatizando que una buena base de información podría facilitar el desarrollo de soluciones efectivas.

Los estudiantes se organizaron en grupos pequeños y comenzaron a diseñar una encuesta para recopilar información sobre el acoso escolar. Las preguntas que dieron incluyen:

¿Has sido testigo de acoso escolar?

¿Cómo te sientes al respecto?

¿Qué crees que se puede hacer para prevenirlo?

Una vez que terminaron de elaborar la encuesta, los grupos la aplicaron a sus compañeros durante el recreo, asegurándose de que se respetara la confidencialidad de las respuestas. Cada grupo se encargó de recopilar y anotar los resultados de manera organizada.

Posteriormente, cada grupo analizó los datos recolectados y discutió cuáles eran los problemas más comunes y cuáles parecían ser los más graves. A partir de esta discusión, diseñaron un plan de acción que abordará estos problemas, priorizando las soluciones más relevantes y prácticas.

Finalmente, los grupos presentaron sus hallazgos y planes de acción al resto de la clase. Durante las presentaciones, se fomentó un diálogo sobre cómo la información recopilada podría influir en la toma de decisiones para abordar el acoso escolar. La facilitadora concluyó la actividad reflexionando sobre el valor de la información en la identificación y resolución de problemas, resaltando que entender el contexto y las percepciones de sus compañeros era crucial para implementar estrategias efectivas y

significativas en su entorno escolar.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron nerviosos al momento de encuestar a demás estudiantes sin embargo se esforzaron para la recolectar la información necesaria para discutir en el aula

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: "El Mapa de Soluciones"

Objetivo: Desarrollar habilidades de para resolver problemas relacionados con el acoso escolar.

Material: Papelógrafo, marcadores, hojas y lápices

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: En grupos, los estudiantes escribieron en una hoja diferentes problemas relacionados con el acoso escolar que habían observado en su escuela. Luego, colocaron estas problemáticas en una hoja grande de papel, creando un "mapa de problemas" que visualizaba las situaciones que consideraban más relevantes.

Cada grupo discutió y clasificó los problemas en el mapa según su gravedad e impacto. Utilizando diferentes colores, señalaron cuáles eran los problemas más urgentes y cuáles eran menos críticos. Esta actividad fomentó un diálogo activo entre los integrantes del grupo, permitiéndoles reflexionar sobre las distintas dimensiones del acoso escolar.

Para cada problema prioritario, los grupos propusieron al menos dos soluciones. Consideraron cómo cada solución podría implementarse y quiénes estarían involucrados en el proceso, incluyendo estudiantes, maestros y padres. Esta parte del ejercicio estimuló el pensamiento crítico y la creatividad, al mismo tiempo que promovía la colaboración.

Finalmente, cada grupo presentó su mapa de soluciones al resto de la clase. Durante estas presentaciones, se discutió cómo priorizar y abordar los problemas de manera efectiva en su entorno escolar. La actividad concluyó con una reflexión grupal sobre la importancia de la colaboración y la acción conjunta para enfrentar el acoso escolar, destacando que cada solución requiere el compromiso y la participación activa de toda la comunidad educativa.

Observaciones: Se notó que, al discutir, algunos estudiantes defendieron sus ideas con entusiasmo, mientras que otros prefirieron escuchar y luego aportar. Esto mostró la diversidad en la forma de participar

Fuente: Fundesplai (2018)

<https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/promocion-de-la-salud/7-actividades-y-un-collaboratjada-para-prevenir-el-bullying-en-la-escuela-y-en-el-esplai/>

Actividad 3: "Círculo de Soluciones"

Objetivo: Fomentar la recolección de información y la toma de decisiones colaborativa para abordar el acoso escolar.

Materiales: Tarjetas, papel grande y marcadores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora explicó la importancia de crear un ambiente donde todos pudieran expresar sus ideas y contribuir a la búsqueda de soluciones. Los estudiantes fueron divididos en cinco integrantes. A cada grupo se le entregaron tarjetas con diferentes escenarios de acoso escolar. Los estudiantes comenzaron a discutir su escenario, recopilando información sobre:

- Causas: ¿Qué está causando el acoso en esta situación?
- Impacto: ¿Cómo afecta a la víctima, al agresor y a los observadores?

Cada grupo desarrolló una serie de soluciones basadas en la información recopilada, priorizando las que consideraban más efectivas y viables. Esto les permitió practicar habilidades de pensamiento crítico y trabajo en equipo.

Una vez completado el análisis, cada consejo presentó su análisis y las soluciones propuestas al resto de la clase. Durante las presentaciones, los estudiantes discutieron cómo se podían aplicar estas ideas en su entorno escolar y reflexionaron sobre la importancia de la colaboración en la resolución de problemas.

Observaciones: Se observó que la discusión grupal sobre cómo el trabajo en equipo y la comunicación abierta pueden contribuir a un ambiente más seguro, e cuanto a los estudiantes varios reconocieron que, al colaborar y apoyarse mutuamente, podían abordar el acoso escolar de manera más efectiva. También se presenció una pequeña discusión de los mismos sobre el partido que jugaron en la anteriormente clase, pero la facilitadora pidió que se respeten antes de expresar su diferencia para poder controlar la situación.

SESIÓN 27

Tema: Habilidades de Planificación

Actividad 1: La pirámide de la Emoción

Objetivo: Identificar sus emociones, aprender a gestionarlas y vivir con ellas. Enfocarlas de forma positiva.

Material: Tarjetas, cinta de carrocero, bolígrafos

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: Se distribuyeron a cada uno de los estudiantes la pirámide de emociones y necesidades, donde debían escribir tres experiencias agradables y tres experiencias desagradables. Mientras tanto, se utilizó cinta para crear una representación en el suelo de la pirámide, marcando las diferentes categorías de emociones. Se explicó a los participantes qué abarcaba cada categoría, para que tuvieran claridad al clasificar sus experiencias.

Este ejercicio permitió a los participantes visualizar sus emociones de manera más estructurada y reflexionar sobre ellas. Después de organizar las experiencias, se decidió leer algunas de las copias en voz alta, lo que generó un ambiente de apertura y conexión entre los participantes.

Fuente: Cuentos para Crecer

<https://cuentosparacreer.org/blog/20-dinamicas-para-el-aprendizaje-socio-emocional-en-el-aula/>

Actividad 2: "El Taller de Decisiones"

Objetivo: Desarrollar habilidades de toma de decisiones y priorización en situaciones de acoso escolar.

Materiales: Tarjetas, hojas de papel y bolígrafos

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Los estudiantes fueron divididos en grupos de cinco. Cada grupo recibió varias tarjetas con diferentes escenarios de acoso escolar, que incluían situaciones como burlas, exclusión y ciberacoso. Los grupos comenzaron leyendo sus escenarios y discutiendo cómo se sentía cada persona involucrada: la víctima, el agresor y el observador.

A continuación, cada grupo clasificó los escenarios según su gravedad e impacto, debatiendo

qué situaciones consideraban más críticas y por qué. Utilizando notas adhesivas, colocaron las situaciones en un gráfico de "gravedad" en la pizarra, lo que les permitió visualizar y comparar la seriedad de cada caso. Luego, los grupos eligieron un escenario y diseñaron un plan que incluía:

- Decisión eficaz: ¿Cuál es la mejor manera de abordar esta situación?
- Acciones concretas: Pasos que deben seguir, recursos necesarios y quiénes pueden ayudar.

Finalmente, cada grupo presentó su escenario, la priorización realizada y el plan de acción al resto de la clase. Durante estas presentaciones, se fomentó una reflexión sobre la importancia de tomar decisiones informadas y colaborativas para abordar el acoso escolar.

Observaciones: Los estudiantes manifestaron su interés por que anteriormente ya se realizó una actividad similar porque les fue fácil ejecutarla. Por lo que la facilitadora concluyó la actividad resaltando que el trabajo en equipo y el diálogo abierto son esenciales para crear un entorno escolar más seguro y solidario.

Fuente: Educrea (2016)

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>

SESIÓN 28

Tema: Habilidades de Planificación

Actividad: "El Taller de los Superhéroes"

Objetivo: Fomentar la empatía, la comunicación y la planificación colectiva.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: La facilitadora pidió que los estudiantes crearán su propio superhéroe, que tuviera habilidades específicas para combatir el acoso escolar. Esto incluyó la creación de un nombre, una historia de origen y superpoderes que abordaran diferentes aspectos del acoso.

En grupos, los estudiantes discutieron qué habilidades y características debería tener su superhéroe. Identificaron los tipos de acoso más comunes en su entorno y reflexionaron sobre cómo su héroe podría intervenir. Al diseñar sus personajes, consideraron los obstáculos que podrían enfrentar al intentar ayudar a otros. Esto llevó a una discusión sobre cómo podían superar esos desafíos en la vida real.

Cada grupo presentó su superhéroe al resto de la clase. Luego, se realizó una votación para elegir al "héroe del aula", generando un compromiso colectivo de actuar como héroes en su día a día.

Observaciones: Al presentar sus superhéroes, los grupos mostraron entusiasmo y confianza. La votación final para elegir al "héroe del aula" resultó en un sentido compromiso compartido. Este ejercicio no solo permitió a los estudiantes explorar el concepto de heroísmo, sino que también les ofreció herramientas para enfrentar situaciones de acoso en la vida real, fomentando un clima escolar más empático y solidario.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: Artículos de prensa.

Objetivo: Sensibilizar mediante la lectura de artículos de prensa reales del acoso, cyberbullying... y desarrollar actitudes empáticas

Material: Periódicos

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: Se formaron grupos de cuatro y se les entregó un artículo de prensa que abordaba distintas situaciones relacionadas con el acoso, el cyberbullying y el uso de redes sociales. Tras recibir el material, los grupos tomaron un tiempo para leerlo y discutir su contenido, compartiendo impresiones y reflexiones sobre las problemáticas expuestas.

Posteriormente, cada grupo se turnó para exponer sus conclusiones al resto del grupo. Comenzaron con un breve resumen sobre la temática de su artículo, seguido de las opiniones que había suscitado en su discusión. También comentaron qué acciones creían que se podrían tomar para abordar estos problemas y qué medidas podrían implementar ellos mismos en sus entornos.

Al finalizar todas las exposiciones, se abrió un debate donde los participantes intercambiaron ideas, reflexionaron sobre las posibles soluciones y se comprometieron a fomentar un ambiente más seguro y respetuoso en el uso de las redes sociales.

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: "Juego de Estrategias: El Laberinto del Acoso"

Objetivo: Desarrollar habilidades de planificación y trabajo en equipo a través de un juego interactivo.

Material: Vasos desechables

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Se creó un laberinto de vasos en el aula donde los estudiantes enfrentaron diferentes situaciones relacionadas con el acoso escolar. Cada camino en el laberinto representó un escenario con decisiones que debían tomar.

Los estudiantes, en equipos, planificaron su camino a través del laberinto, eligiendo cómo responder a situaciones de acoso y apoyando a otros en el proceso. A medida que avanzaban, se encontraron con obstáculos y decisiones difíciles que debieron resolver, lo que los llevó a discutir y analizar las mejores acciones a tomar.

Al final del laberinto, cada grupo compartió sus decisiones y reflexionó sobre cómo podrían aplicar lo aprendido en situaciones reales, creando un compromiso grupal para prevenir el acoso escolar.

Observaciones: Los estudiantes expresaron sus opiniones sobre la actividad. Muchos destacaron lo útil que fue poder enfrentar situaciones de acoso de una manera práctica. Una alumna comentó "Me ayudó a entender que, a veces, hay que ser valiente y tomar decisiones difíciles para ayudar a otros", otro estudiante señaló ", fue divertido trabajar en equipo, y creo que ahora sabemos mejor cómo reaccionar si vemos a alguien siendo acosado".

Cierre: En general, los alumnos coincidieron en que la actividad no solo les enseñó sobre el acoso escolar, sino que también les permitió desarrollar habilidades de trabajo en equipo y empatía, promoviendo un sentido de responsabilidad colectiva para hacer de su aula un espacio más seguro.

Fuente: Selfpsicologos

<https://www.selfpsicologos.es/acoso-escolar-psicologos-majadahonda-madrid/>

SESIÓN 29

Tema: Retroalimentación del programa

Actividad 1: "Reflexionando sobre Nuestro Viaje"

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias adquiridos durante el programa de fortalecimiento de habilidades sociales para la prevención del acoso escolar, consolidando el conocimiento y promoviendo la aplicación práctica.

Material: Rotafolio y marcadores

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo: La facilitadora dio la bienvenida a los estudiantes y ofreció una retroalimentación sobre todo lo aprendido durante el programa también explicó que el objetivo de la actividad que es reflexionar sobre todo lo aprendido durante el programa. Enfatizó la importancia de estas habilidades en su vida diaria y en la creación de un entorno escolar seguro. Cada estudiante recibió una hoja de papel y tuvo que responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál ha sido el aprendizaje más significativo que has obtenido sobre habilidades sociales?
- ¿Cómo te sientes ahora en relación con el acoso escolar y tu capacidad para prevenirlo?
- ¿Qué habilidad social te gustaría seguir desarrollando y cómo planeas hacerlo?

Luego, los estudiantes se agruparon en cinco grupos y compartieron sus reflexiones. Cada grupo eligió a un portavoz que resumió las ideas más relevantes para compartirlas con toda la clase. Cada grupo presentó brevemente las ideas clave de su discusión al resto de la clase. La facilitadora anotó en el pizarrón los puntos más destacados, creando un "mapa de aprendizajes" colectivo.

Retroalimentación: Esta actividad permitió a los estudiantes consolidar lo aprendido durante el programa, reflexionando sobre sus experiencias y compartiendo sus ideas con sus compañeros. Al crear un "mapa de aprendizajes", se visualizó el crecimiento colectivo y se fomentó un sentido de comunidad.

La reflexión personal y el intercambio en grupos pequeños ayudaron a que los

estudiantes se sintieran valorados y escuchados, lo que potenció su autoconfianza. Además, se reforzó la idea de que las habilidades sociales son herramientas prácticas que pueden utilizar en su vida diaria para prevenir el acoso escolar y promover un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

Actividad 2: Aplicación del cuestionario de la evaluación de conocimiento sobre el acoso escolar

Objetivo: Evaluar el impacto de conocimiento del acoso escolar en los estudiantes.

Material: Pre test en formato, lápiz, borrador

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo: En la siguiente actividad se les entregó una copia del cuestionario a cada uno, asegurando que todos tuvieran los materiales necesarios para completarlo. La facilitadora indicó a los estudiantes que comenzaran a responder las preguntas de la evaluación de manera sincera. Se supervisaron las dudas, asegurando que todos los estudiantes trabajaran de manera independiente y sin distracciones.

Una vez finalizado el llenado del cuestionario, se recogieron las pruebas de todos los estudiantes. Esta actividad proporcionó a los estudiantes la oportunidad de demostrar su comprensión sobre el acoso escolar después de la intervención, permitiendo que la facilitadora obtuviera información valiosa sobre su nivel de impacto de conocimiento sobre este tema.

Cierre: La facilitadora concluyó la actividad agradeciendo a los estudiantes por su participación y esfuerzo durante el programa. Reforzó la importancia de aplicar lo aprendido en situaciones cotidianas y cómo cada uno podía ser un agente de cambio en su entorno escolar.

SESIÓN 30

Tema: Convivencia y despedida

Actividad 1: Aplicación del Pre Test de la (Escala de Habilidades Sociales de Goldstein)

Objetivo: Evaluar el impacto de Habilidades Sociales de los estudiantes.

Material: Pre test en formato, lápiz, borrador

Tiempo: 20 a 25 minutos

Desarrollo: Se dio la bienvenida a los estudiantes a la última sesión del programa. Luego, se solicitó a los estudiantes que completaran el protocolo de evaluación diseñado para medir el pos test de habilidades sociales. Se entregó una copia del cuestionario a cada estudiante, asegurando que todos tuvieran los materiales necesarios para completarlo.

La facilitadora les indicó que respondieran las preguntas de manera sincera asegurándose de que todos trabajaran de forma independiente y sin distracciones. Una vez finalizado el llenado del cuestionario, se recogieron las pruebas de todos los estudiantes. Esta actividad brindó a los estudiantes la oportunidad de demostrar su comprensión sobre las habilidades sociales, que a lo largo del programa se realizaron distintas dinámicas para que las empleen adecuadamente.

Actividad 2: Convivencia y despedida

Objetivo: Fortalecer los lazos y despedida

Material: Refrigerio

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo: Se ofreció un refrigerio a cada estudiante como un gesto de agradecimiento por su colaboración y participación a lo largo del programa. Durante este momento, la facilitadora aprovechó para reforzar los lazos entre los estudiantes, resaltando la importancia de la comunidad y el apoyo mutuo que habían cultivado juntos. Mientras disfrutaban del refrigerio, la facilitadora compartió algunas reflexiones sobre el viaje que habían recorrido, destacando los aprendizajes y el crecimiento personal que cada uno había experimentado. Al finalizar, se llevó a cabo una despedida cálida y positiva, en la que la facilitadora expresó su gratitud por el esfuerzo y el compromiso de cada estudiante, animándolos a seguir aplicando las habilidades sociales aprendidas en su vida diaria y a continuar siendo agentes de cambio en su entorno escolar.

6.3 Análisis comparativo del Pre y Pos test

Respecto al objetivo tercer; Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando el Pos test.

Tabla N°8 Cuestionario sobre el Acoso Escolar

Nº	Preguntas a 1ro, 2do y 3ro de secundaria	PRE-TEST				POS-TEST				TOTAL	
		R.C		R. I		R.C		R. I			
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
1	¿Para ti que es el acoso escolar?	115	83%	24	17%	135	97%	4	3%	139%	100%
2	¿A quién afecta el acoso escolar?	30	22%	10 9	78%	103	74%	36	26%	139%	100%
3	¿Cuáles son los elementos del acoso escolar?	101	73%	38	27%	122	88%	17	12%	139%	100%
4	Es la persona a la que se le molesta continuamente:	93	67%	46	33%	133	96%	6	4%	139%	100%
5	Es la persona que inicia o motiva los ataques contra la víctima	87	63%	52	37%	128	92%	11	8%	139%	100%
6	Es el que se ríe y apoya al agresor. Es la parte que fomenta el acoso escolar:	107	76%	32	24%	136	98%	3	2%	139%	100%
7	¿Cuáles son las formas o situaciones de acoso escolar?	55	40%	84	60%	98	70%	41	30%	139%	100%
8	¿Para que sea considerado acoso, el acoso escolar debe ser...	61	44%	78	56%	122	88%	17	12%	139%	100%
9	¿Cuáles son los tipos de acoso escolar que existen?	91	66%	47	34%	107	77%	32	23%	139%	100%
10	¿Frecuentemente donde se presenta el acoso escolar?	130	94%	9	6%	139	100%	13 9	100 %	139%	100%
11	¿Con quién suelen acudir las víctimas de acoso escolar en busca de ayuda dentro del colegio?	57	41%	82	59%	119	86%	20	14%	139%	100%
12	¿Qué repercusiones podría tener en un futuro la victima?	30	22%	10 9	78%	122	88%	17	12%	139%	100%
13	¿Cuál es el perfil de un adolescente acosado?	33	24%	10 6	76%	126	91%	13	9%	139%	100%
14	¿Cuál es el perfil de un adolescente acosador?	48	34%	91	66%	103	74%	36	25%	139%	100%
15	Las personas acosadoras también pueden estar sufriendo problemas y puede que utilicen la violencia como estrategia para aliviar su malestar.	121	87%	18	13%	131	94%	8	6%	139%	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

Revisando los resultados del cuestionario, es evidente que 97% respondió correctamente, en el pos test a la pregunta; ***¿Para ti qué es el acoso escolar?***, demostrando tras la aplicación del programa que la gran mayoría de los estudiantes conoce el concepto del acoso escolar, el programa permitió resaltar la importancia de hablar sobre el acoso escolar y cómo las habilidades sociales pueden ayudar a prevenirlo. Proporcionando más información para fomentar la empatía, aparte de las áreas empleadas, también se dio el respeto mutuo y la asertividad clave para que los estudiantes comprendan que todos merecen ser tratados con respeto. Aprender a no juzgar o comparar a los demás, respetar las diferencias individuales y manejar los conflictos de manera pacífica, son aspectos esenciales para crear un ambiente escolar seguro. Al desarrollar estas habilidades, los estudiantes no solo pueden expresar sus sentimientos y preocupaciones de manera abierta, sino también defenderse y apoyar a otros cuando sea necesario.

Otro alto porcentaje se registró con 74%, respuestas correctas a la pregunta; ***¿A quién afecta el acoso escolar?***, reconociendo a las personas que afecta directamente el acoso escolar. El acoso escolar no solo impacta a la víctima, sino también a los agresores y observadores. Las víctimas experimentan consecuencias emocionales y psicológicas, mientras que los agresores desarrollan patrones de comportamiento dañinos que pueden perpetuarse en otros contextos. Los observadores también se ven afectados al vivir en un entorno de miedo e inseguridad, lo que puede afectar su desarrollo emocional.

De igual manera en la pregunta; ***¿Cuáles son los elementos del acoso escolar?***, las respuestas correctas alcanzaron 88%, demostrando que ahora sí los estudiantes conocen los elementos del acoso, Este resultado se alinea con la teoría de la dinámica del acoso escolar, que establece que el acoso no solo involucra a los agresores y víctimas, sino también a los observadores que juegan un papel crucial en perpetuar o detener la violencia (Salmivalli, 2010). Hecho que tras la intervención los estudiantes lograron mejorar en la identificación de los elementos del acoso escolar.

En la identificación de roles en el acoso el 96% respondió correctamente a la pregunta; ***Es la persona a la que se le molesta continuamente***, logrando identificar a la víctima como a la persona que le molesta continuamente y el 92% respondió positivamente a la pregunta; ***Es la persona que inicia o motiva los ataques contra la víctima***, logrando que identifiquen

al agresor como la persona que inicia los ataques a la víctima. Mientras que en la pregunta; ***Es el que se ríe y apoya al agresor, es la parte que fomenta el acoso escolar***, el 98% de los estudiantes logra identificar al cómplice correctamente. Esto sugiere una clara comprensión de los roles principales en situaciones de acoso, lo cual es esencial para abordar el problema de manera efectiva (Gini & Pozzoli, 2009). Mejorando la identificación correctamente al "agresor" como el iniciador de los ataques. La presencia de cómplices es un factor clave que puede alentar al agresor a continuar con su comportamiento (Craig & Pepler, 1997).

Otro porcentaje que se registró en la pregunta; ***¿Cuáles son las formas o situaciones de acoso escolar?***, las respuestas correctas alcanzaron 70%, Este entendimiento es importante, ya que las investigaciones muestran que el acoso escolar tiene diferentes modalidades y todas ellas tienen impactos negativos en las víctimas (Patchin & Hinduja, 2010), entre algunas de ellas son cyberbullying, golpes, insultos, amenazas, rechazo, hablar y hablar a espaldas de la víctima. El programa permitió reconocer las distintas formas de acoso, brindando a los estudiantes una comprensión más amplia del problema. Se abordaron diferentes tipos de acoso, como el físico, verbal, social y cibernético.

De igual manera el 88% respondió correctamente a la pregunta; ***¿Para que sea considerado acoso, el acoso escolar debe ser...?***, Para que el acoso sea considerado acoso escolar, debe cumplir con ciertas características, entre las cuales destacan la intencionalidad y la constancia. Esto implica que las acciones no son incidentes aislados o casuales, sino que se realizan con la intención de dañar, humillar o intimidar a la víctima, y ocurren de manera repetida o continua en el tiempo. Estas dos condiciones son clave para diferenciar el acoso escolar de otros conflictos que pueden surgir en el entorno educativo. (Mendoza González & Maldonado Ramírez, 2017).

Por otro lado, el 77% respondió correctamente a la pregunta; ***¿Cuáles son los tipos de acoso escolar que existen?***, sugiriendo que los estudiantes actualmente tienen el suficiente conocimiento sobre los diferentes tipos del acoso escolar, , De acuerdo a los autores (Sánchez, Nuria, & Vásquez, 2013) En términos genéricos, las agresiones que un acosador utiliza para intimidar a su víctima o acosado podemos clasificarlas o tipificarlas en cuatro tipos básicos, para poder explicarlas y prevenirlas mejor: Acosó físico, psicológico, verbal, sexual, ciberacoso, y acoso social.

Otro incremento muy significativo del 100% de respuestas correctas, fue referido a; ***¿Frecuentemente donde se presenta el acoso escolar?***, ya que lograron identificar positivamente que el acoso escolar frecuentemente ocurre en espacios donde los estudiantes interactúan sin la presencia directa de adultos, como los pasillos, los recreos y los baños. Además, el aula también puede ser un escenario para el acoso, aunque de manera más sutil, como con burlas o exclusiones.

Era evidente la confusión que tenían los estudiantes durante en el pre test, en la respuesta a la pregunta; ***¿Con quién suelen acudir las víctimas de acoso escolar en busca de ayuda dentro del colegio?***, tras la intervención los estudiantes incrementaron las respuestas correctas a 86%. Dentro del colegio, las víctimas de acoso escolar suelen acudir principalmente a los profesores y a la psicóloga en busca de ayuda, ya que los ven como figuras de autoridad que pueden intervenir para detener el acoso. Sin embargo, también es común que busquen apoyo en compañeros de clase cercanos, especialmente si sienten que no pueden confiar plenamente en los adultos o prefieren compartir sus experiencias con alguien de su misma edad. Este apoyo entre compañeros puede ser crucial, ya que a menudo son testigos directos de los episodios de acoso y pueden ofrecer respaldo emocional o incluso intervenir. (Mendoza González & Maldonado Ramírez, 2017).

Antes de iniciar el programa una gran mayoría no conocía algunas consecuencias del acoso hacia la víctima, como por ejemplo la pregunta; ***¿Qué repercusiones podría tener en un futuro la víctima?***, al finalizar el mismo, encontramos que el 88% de los estudiantes respondieron correctamente. Según los autores (Mendoza González & Maldonado Ramírez, 2017), señalan que el acoso escolar puede acarrear graves consecuencias en los niños que lo sufren. Estas pueden afectar a nivel emocional, psicológico, social y académico. Entre las consecuencias más comunes está la baja autoestima, ya que las constantes agresiones socavan su confianza y autovaloración. Además, algunas víctimas pueden desarrollar agresividad como respuesta a la violencia sufrida, reproduciendo comportamientos similares en otros entornos. En casos más extremos, el acoso puede llevar a problemas serios de depresión y, en situaciones críticas, incluso a pensamientos o intentos de suicidio, especialmente si no se aborda el problema a tiempo.

Otra duda que era prevalente entre los estudiantes estaba referida a; ***¿Cuál es el perfil de un adolescente acosado?***, tras la aplicación del pos test, se dio un incremento significativo de respuestas correctas del 91%, el perfil de un adolescente acosado suele incluir características como baja autoestima, aislamiento social y comportamientos tímidos o reservados. Estos jóvenes a menudo tienen dificultades para integrarse socialmente o pueden destacar por alguna característica física o académica que los hace vulnerables a las burlas o la exclusión. Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazados dentro del grupo. Esto hace que sean un objetivo fácil para el acosador. No disponen de herramientas psicológicas y sociales para hacer frente a la situación. (Sanchez, Nuria, & Vasquez, 2013).

De igual manera en la pregunta; ***¿Cuál es el perfil de un adolescente acosador?***, las respuestas correctas alcanzaron el 74% al finalizar el programa, los estudiantes lograron comprender el perfil del acosador. Las características del perfil de un acosador suelen ser: personas con falta de empatía, falta del sentimiento de culpabilidad, tendencia a creer que en realidad son ellos las víctimas, cobardes, celosos, envidiosos, resentidos y con un nivel de tolerancia a la frustración ante los conflictos bajo y, por último, suelen ejercer sus agresiones y estudiar a su víctima de forma premeditada. (Sanchez, Nuria, & Vasquez, 2013).

Finalmente, en la pregunta; ***Las personas acosadoras también pueden estar sufriendo problemas y puede que utilicen la violencia como estrategia para aliviar su malestar***, tras la intervención los estudiantes lograron el 94% de respuestas correctas, comprendiendo que un adolescente practique el acoso no significa ni mucho menos que toda su personalidad sea problemática, solo conlleva que su forma de resolver los conflictos y relacionarse con los demás ante estos conflictos debe ser revisada y esto se puede modificar con ayuda y esfuerzo.

Tabla N° 9 Nivel de Conocimiento sobre el Acoso Escolar

NIVEL GENERAL				
CATEGORÍA	PRE-TEST		POS-TEST	
	Fr	%	Fr	%
Nivel bajo	35	25,18%	0	0%
Nivel medio	82	58,9%	19	13,67%
Nivel muy alto	22	15,83%	120	86,33%
Total	139	100%	139	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

El acoso escolar se puede explicar cómo una conducta en dónde hay violencia o abuso de poder entre un individuo de un colegio hacia otro, todo ello se genera solo en lugares donde se desarrolla actividades educativas. (Gonzalez R., 2007)

Según los datos obtenidos durante el pre test del cuestionario del acoso escolar, el 58,9% de los estudiantes se encontraban en el nivel normal de habilidades sociales, lo cual era un buen indicador positivo. A pesar de este buen resultado, es necesario seguir promoviendo el desarrollo de estas habilidades, con el fin de asegurar que todos los estudiantes sin excepción, puedan afrontar de manera efectiva los retos sociales y emocionales que enfrentan en su vida escolar.

Tras la implementación del programa se pudo evidenciar un gran incremento del 86,33%, ubicándose en el nivel muy alto. Esto indica que los estudiantes, actualmente pueden reconocer diversos aspectos del acoso escolar que fueron abordados durante el programa de Fortalecimiento de Habilidades Sociales para la Prevención del Acoso Escolar. A través de ejemplos y dinámicas participativas, los estudiantes aprendieron conceptos tanto básicos como complejos, así como frases y situaciones relacionadas con el acoso escolar y su prevención.

Es relevante destacar que, en el pos test, no se registraron respuestas en los niveles bajos, lo que evidencia la efectividad del programa.

Tabla N° 10 Nivel General de Habilidades Sociales

CATEGORÍA	PRE-TEST		POS-TEST	
	Fr	%	Fr	%
Alto Nivel	-	-	-	-
Normal Nivel	81	59%	134	96%
Bajo Nivel	58	41%	5	4%
Total	139	100%	139	100%

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Elaboración: Propia (2024)

En el pre test realizado a los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria, se observó que el 59% de los estudiantes presentaba un nivel normal de habilidades sociales, lo que representaba poco más de la mitad de la población evaluada. Este dato indicaba que una parte significativa de los estudiantes ya contaba con habilidades sociales adecuadas, pero también señalaba que aún existía un porcentaje importante de estudiantes que requería fortalecer estas competencias para poder interactuar de manera más efectiva y saludable con sus compañeros.

Tras la intervención, que incluyó una serie de estrategias educativas centradas en el desarrollo de habilidades sociales mediante actividades participativas, se logró un avance notable en el fortalecimiento de estas capacidades. A través de dinámicas grupales, juegos de roles, y ejercicios prácticos enfocados en las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionada con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación, el porcentaje de estudiantes que alcanzaron un nivel normal de habilidades sociales aumentó considerablemente, llegando al 96%. Este resultado refleja el impacto positivo de la intervención, mostrando que la mayoría de los estudiantes mejoraron su capacidad para establecer relaciones interpersonales, manejar emociones y comportarse de manera cooperativa en su entorno escolar.

Este aumento no solo indica un progreso en términos de habilidades sociales, sino que también subraya la importancia de continuar promoviendo estas actividades en el futuro,

con el fin de garantizar que todos los estudiantes adquirieran las competencias necesarias para un desarrollo integral y una convivencia escolar positiva.

De igual forma, si aquellas víctimas de este tipo de violencia poseen correctas habilidades sociales, podrán hacer frente al problema y tener un mayor grupo de apoyo para sobrellevarlo, de esta manera se va viendo que las habilidades sociales más allá de ser una herramienta útil en la vida de las personas también puede ser un factor protector y un factor que ayude en la denuncia de este tipo de casos de violencia en los ambientes educativos.

Tabla N° 11 Tipos de Habilidades Sociales

NIVEL DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES														
AREAS	Deficiente			Bajo				Normal				Buen Nivel		
	Pre		Pos	Pre		Pos		Pre		Pos		Pre	Pos	
	Fr	%	F%	F	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	F%	Fr	%
H. S. Basicas	0	0%	-	60	43%	14	10%	79	57%	113	81%	-	12	9%
H. S. Avanzadas	0	0%	-	57	41%	16	12%	82	59%	110	79%	-	13	9%
H.Relacionadas Sentimientos	1	0,7 %	-	65	47%	14	10%	73	52%	118	85%	-	7	5%
H. S. Alternativas a la Agresion	2	1,4 %	-	50	36%	17	12%	87	62%	119	86%	-	3	2%
H.S. Para Hacer Frente al Estrés	0	0%		65	47%		6%	74	53%	118	85%		12	9%
H.S. de Planificacioón	1	0,7 %	-	48	34%	12	9%	90	64%	121	87%	-	6	4%

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Elaboración: Propia (2024)

En la tabla se destacan avances significativos junto con algunos desafíos que persisten en las diversas áreas evaluadas:

En la presente tabla se muestran todos los resultados en relación a las dimensiones de las habilidades sociales, en primer lugar, en cuanto a las de **habilidades sociales básicas**, el 43% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo, según los resultados del pre test. Esto

indica que una parte significativa de la población tenía dificultades para expresar sus ideas, emociones y necesidades de manera efectiva, lo que puede dar lugar a malentendidos y conflictos en sus interacciones sociales. Sin embargo, tras la intervención del programa, el porcentaje de estudiantes en este nivel disminuyó al 10% en el pos test, lo que representa una mejora del 33%. Por otro lado, en el nivel normal, del 57% aumentó al 81%, lo que indica un notable avance en la capacidad de los estudiantes para iniciar y mantener relaciones interpersonales.

En el área de **habilidades sociales avanzadas**, los estudiantes tenían nivel bajo con un 41% en el pre test. Sin embargo, en el pos test, este porcentaje se redujo al 12%, lo que representa una mejora del 29%. Este avance evidencia el desarrollo de los estudiantes para enfrentar situaciones complejas. En cuanto el nivel bueno, en el pre test del 59% incremento al 79%, indicando un aumento significativo, en el desarrollo de conductas al momento de pedir ayuda, participar, disculparse, convencer a los demás.

En el área de **habilidades relacionadas con los sentimientos**, el 47% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo en el pre test. Sin embargo, durante el pos test, este porcentaje se redujo al 10%, lo que refleja una mejora del 37% en sus habilidades emocionales. Por otro lado, el nivel bueno del 52% aumentó al 85% en el pos test, lo que refleja una mejora en los estudiantes para expresar sentimientos, pensamientos y emociones de manera clara y directa. Para ello, es esencial demostrar confianza en uno mismo y en las propias capacidades, así como saber decir "no" de forma respetuosa cuando se enfrenta a solicitudes que no se pueden o no se quieren aceptar.

En el área de **habilidades alternativas a la agresión**, el 36% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo en el pre test. Sin embargo, durante el pos test, este porcentaje disminuyó al 12%, lo que representa una mejora del 24% en sus habilidades para manejar situaciones sin recurrir a la agresión. Además, en el nivel bueno, del 62% hubo un aumento del 86%. El fortalecimiento de las habilidades sociales, como estrategia para prevenir el acoso escolar, ha mejorado significativamente las herramientas de los estudiantes para resolver conflictos de manera constructiva.

En el área de **habilidades para hacer frente al estrés**, el 47% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo durante el pre test. Sin embargo, en el pos test, este porcentaje

disminuyó en un 6%, lo que indica que el 41% de los estudiantes mejoró sus habilidades para gestionar el estrés. Mientras tanto, en el nivel bueno del 53% paso a incrementar al 85% durante el pos test. Este avance es relevante, ya que sugiere que la gran mayoría de los estudiantes ahora son capaces de manejar de manera adecuada las interacciones sociales en contextos estresantes.

Para concluir, en el área de **habilidades de planificación**, el 34% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo durante el pre test, pero en el pos test este porcentaje se redujo al 9%, lo que indica una mejora del 25% en sus habilidades de planificación. Por otro lado, el porcentaje en el nivel bueno del 64% subió al 87% en el pos test. Estos datos sugieren que la mayoría de los estudiantes ha mejorado su capacidad para organizar y llevar a cabo actividades de manera efectiva, lo cual es fundamental para su desarrollo académico y personal. La planificación es considerada una habilidad social fundamental que permite a los individuos manejar su tiempo y recursos de manera eficiente, y puede influir en su rendimiento académico y en su capacidad para trabajar en equipo (Goleman, 1995).

Otro aspecto que merece ser analizado es acerca de los resultados en el nivel bueno referido a todas las áreas de habilidades sociales, donde se registraron pequeños aumentos del 9%, 9%, 5%, 2%, 9% y 4% en el nivel bueno, que durante el pre test no se reportó resultados. Este aumento es bueno, ya que refleja una mínima mejora en los estudiantes al adquirir habilidades sociales como estrategia para prevenir el acoso escolar. Estas habilidades incluyen la comunicación efectiva, la resolución pacífica de conflictos, la cooperación con los compañeros y la adaptación a diversas situaciones sociales sin mayores dificultades.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusión

De acuerdo con el análisis e interpretación de datos obtenidos del Programa de Fortalecimiento de Habilidades Sociales para Prevenir el Acoso Escolar dirigido a estudiantes de 1ro°, 2do° y 3ro° de secundaria desarrollado en la Unidad Educativa Dr. Alberto Baldivieso en la ciudad de Tarija, se establecen las siguientes conclusiones:

- Como respuesta al primer objetivo específico orientado a realizar una evaluación inicial respecto al nivel de habilidades sociales y el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar de los estudiantes, a través de la aplicación del Pre test

En base a los resultados del Pre Test, se concluye que la mayoría de los estudiantes tiene un nivel medio de conocimiento sobre el acoso escolar, lo que indica una conciencia relativamente buena sobre el tema, pero es necesario reforzar este conocimiento para que más estudiantes puedan tomar acciones preventivas. Un porcentaje menor mostró un bajo nivel de conocimiento sobre el acoso escolar, lo que destaca la necesidad de sensibilizar más sobre este problema.

En cuanto a las habilidades sociales, la mayoría de los estudiantes tiene un nivel medio, lo que sugiere que poseen competencias adecuadas para interactuar y comunicarse efectivamente. Sin embargo, un porcentaje significativo presentó un nivel bajo, lo que refleja la falta de habilidades interpersonales necesarias para una interacción adecuada en diferentes contextos sociales.

Respecto a las habilidades sociales específicas (habilidades básicas, avanzadas, relaciona con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación), se observó un nivel bajo, indicando dificultades para interactuar y comunicarse de manera efectiva. Esta carencia puede aumentar la probabilidad de involucrarse en situaciones de acoso, tanto como víctimas como agresores. Sin embargo, algunos estudiantes demostraron un nivel normal o alto, mostrando habilidades necesarias para una interacción social adecuada.

- Como respuesta al segundo objetivo específico el cual hace referencia a diseñar e implementar el programa utilizando una metodología activo participativo, abordando temas que fortalezcan las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionada con

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

Se realizaron un total de 30 sesiones, divididas en 4 sesiones por cada área, con diferentes actividades, incluyendo talleres enfocados en la prevención del acoso escolar a través del fortalecimiento de las habilidades sociales. Se trabajó con los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria, con sus respectivos paralelos, sumando una total de 139 estudiantes.

Se implementó el método activo participativo, utilizando distintas dinámicas apropiadas a los temas abordados, las sesiones se iniciaron con técnicas de rompe hielo, se hicieron grupos para poder trabajar conceptos e ideas compartidas con los demás, con el fin de fortalecer sus habilidades sociales trabajando en equipos y crear más atención de los estudiantes. Se realizaron actividades prácticas, grupales y lúdicas que incorporan elementos emocionales, creativos y sociales para el aprendizaje de los adolescentes. Asimismo, se reflexionó en torno a las temáticas de (prevención escolar, violencia y acoso escolar), posibilitando el aprendizaje de diferentes alternativas de resolución frente al conflicto, y la anticipación de consecuencias probables.

Se pudo apreciar que en los cursos de 2do° y 3ro° de secundaria los estudiantes mostraron mayor interés en el tema de las habilidades sociales reconociendo cómo estas pueden constituirse en una herramienta efectiva para prevenir el acoso escolar. El modelo de Goldstein, que enfatiza el desarrollo de habilidades como la resolución de conflictos, la empatía, el autocontrol y la comunicación asertiva, permitió comprender mejor cómo interactuar de manera saludable con sus compañeros. Al adquirir estas habilidades, los estudiantes pueden manejar mejor sus emociones, prevenir situaciones de agresión y ayudar a crear un entorno de mayor respeto y cooperación en el aula. A diferencia de los demás cursos quienes hicieron más énfasis en temas de relacionado solo con el acoso escolar.

- Como respuesta al tercer objetivo específico vinculado a evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando el pos test

Al finalizar el programa, los resultados fueron comparados estadísticamente con los niveles de conocimiento obtenidos antes de su implementación. Se observó un cambio significativo en los estudiantes, reflejado en el incremento en el porcentaje de respuestas correctas o altas. Esto indica que, tras la aplicación del programa, hubo una mejora notable en el nivel de conocimiento de los estudiantes en las diversas áreas evaluadas, demostrando

que las intervenciones educativas lograron ampliar la comprensión sobre el acoso escolar y las habilidades sociales necesarias para prevenirlo.

Según los porcentaje significativos, el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar incrementó en los estudiantes de 1ro, 2do y 3ro, donde la gran mayoría respuestas correctas aumentaron en el nivel muy alto, en consecuencia, los estudiantes ahora pueden reconocer muchos aspectos del acoso escolar que han sido trabajados durante el programa, mediante ejemplos y dinámicas activo participativos donde los estudiantes trabajaron conceptos básicos y complejos, situaciones en las que se da el acoso escolar y cómo prevenirlas. Es relevante destacar que, en el pos test, no se registraron respuestas en los niveles bajos, lo que evidencia la efectividad del programa.

Por otra parte, en la escala de habilidades sociales los estudiantes mostraron un aumento del noventa y seis por ciento en el nivel normal. Este notable incremento refleja una gran mejora en la comprensión y manejo de las habilidades evaluadas, lo que indica que la intervención tuvo efectividad en los estudiantes en el desarrollo de las mismas. La diferencia en los porcentajes demuestra que los estudiantes no solo adquirieron un mayor manejo en las habilidades sociales, sino que también mejoraron en la capacidad de reconocer y aplicar esas habilidades en situaciones reales, promoviendo un ambiente escolar más sano y respetuoso. Esto evidencia la eficacia del programa en fortalecer áreas que previamente presentaban deficiencias importantes.

En las áreas de habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación, se logró disminuir la mitad del porcentaje el nivel bajo, lo que señala, un cambio significativo en todas las áreas mencionadas. Asimismo, una amplia mayoría de los estudiantes alcanzó el nivel alto la, revelando que los estudiantes tienen un mayor conocimiento y manejo de las habilidades sociales.

Por lo tanto, se puede concluir que, al comparar los resultados entre el pre test y el pos test, se observó una mejora significativa en todas las áreas evaluadas, lo que generó resultados satisfactorios tras la implementación del programa. El incremento en el nivel de conocimiento sobre el acoso escolar y el manejo de habilidades sociales de los estudiantes refleja la efectividad del programa, que no solo permitió mejorar la identificación del acoso escolar, sino también el desarrollo de habilidades sociales fundamentales para prevenirlo.

7.2. Recomendaciones

Tomando en cuenta las conclusiones de la presente Práctica Institucional, se propone las siguientes recomendaciones.

Para la Unidad Educativa

Seguir promoviendo espacios que permitan la realización de prácticas institucionales, ya que estas son altamente enriquecedoras para la formación de los estudiantes, ya sea en la prevención del acoso o en otras temáticas relacionadas con el desarrollo de social de los estudiantes.

- Se sugiere contar con la presencia permanente de un equipo psicológico en la Unidad Educativa para trabajar de manera continua con los estudiantes. La adolescencia es una etapa de desarrollo crucial y, a menudo, compleja, que requiere apoyo psicológico especializado para abordar los diversos problemas emocionales, sociales y académicos que pueden surgir. Tener un acompañamiento constante permitirá a los estudiantes recibir orientación adecuada en temas que los afecten, ayudando a mejorar su bienestar emocional y favoreciendo un ambiente escolar más saludable y equilibrado.
- Es fundamental abrir espacios para que los practicantes no solo realicen talleres con los estudiantes, sino también con los padres y madres de familia. De esta manera, se fomenta la participación activa de las familias y se asegura que tanto los jóvenes como sus padres manejen la misma información. Este enfoque permite que ambos grupos estén alineados en temas clave, lo que facilita la comunicación en casa y mejora el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales, contribuyendo a un entorno más colaborativo y efectivo en la prevención del acoso escolar y otros desafíos.

Para los profesores

- Incluir bibliografía actual de situaciones de acoso escolar e implementar temas de cómo prevenirlas. Ya que los educadores pueden jugar un papel fundamental en la prevención y el manejo del acoso escolar.
- Considerar la posibilidad de contar con un psicólogo en la Unidad Educativa para recibir capacitación sobre cómo abordar los problemas que pueden surgir entre los

adolescentes.

Para los futuros practicantes de la Carrera de Psicología

- Seguir realizando practicas institucionales debido a que son enriquecedoras para la formación profesional como para la población beneficiaria.
- Escoger por trabajar con el método activo participativo para que lo estudiantes sean parte de su aprendizaje de forma activa.