

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO DE EVALUACION PEPBA CONOCIMIENTO DE PREVENCIÓN SOBRE BULLYING

Versión 2022 por Acosta Lima Perú

1. ¿Qué es el bullying?

- A) Acciones amistosas entre compañeros.
- B) Un éxito casual en algunas escuelas.
- C) Conducta de intimidación y maltrato hacia otros.
- D) Cuidado y protección mutua en el entorno escolar.

Respuesta correcta: C) Conducta de intimidación y maltrato hacia otros.

2. ¿Cuál de los siguientes factores se considera una causa del bullying?

- A) El clima escolar.
- B) Las altas calificaciones académicas.
- C) La ausencia de violencia en el hogar.
- D) La falta de valores en la sociedad.

Respuesta correcta: A) El clima escolar.

3. ¿Qué forma de bullying implica el uso de la fuerza física?

- A) Bullying psicológico.
- B) Bullying social.
- C) Bullying físico.
- D) Ciberbullying.

Respuesta correcta: C) Bullying físico.

4. ¿Qué significa la empatía ?

- A) Capacidad de intimidar a otros.
- B) Capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás.
- C) Actuar de forma agresiva ante los conflictos.
- D) Ignorar los problemas emocionales de los demás.

Respuesta correcta: B) Capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás.

5. ¿Cuál de las siguientes habilidades es importante para prevenir conflictos?

- A) Competencia.
- B) Alojamiento.

C) Cooperación.

D) Negociación.

Respuesta correcta: C) Cooperación.

6.¿Qué se entiende por asertividad en el contexto de las habilidades sociales?

A) Ceder a los puntos de vista de los demás.

B) Defensor de los propios derechos sin ansiedad.

C) Evitar los problemas por miedo al conflicto.

D) No afrontar los problemas para evitar confrontaciones.

Respuesta correcta: B) Defender los propios derechos sin ansiedad.

7.¿Qué factores pueden influir en la aparición del bullying ?

A) Éxito académico.

B) Ambiente escolar y notas académicas.

C) Ausencia de problemas familiares.

D) Falta de competencia entre alumnos.

Respuesta correcta: B) Ambiente escolar y notas académicas.

8.¿Cuál de las siguientes NO es una forma en la que se manifiesta el bullying?

A) Física.

B) Psicológica.

C) Popularidad

D) Social.

Respuesta correcta: C) Popularidad

9.¿Qué es el ciberbullying?

A) El acoso escolar en centros cibernéticos.

B) La exclusión social a través de redes sociales.

C) El uso de internet para intimidar a otros.

D) El acoso dentro de plataformas educativas en línea.

Respuesta correcta: C) El uso de internet para intimidar a otros.

10.¿Qué papel juega el observador en una situación de bullying?

A) Apoyar a la víctima de manera activa.

B) Ignorar por completo la situación.

C) Ser una figura pasiva que presencia el acoso.

D) Denunciar inmediatamente al agresor.

Respuesta correcta: C) Ser una figura pasiva que presencia el acoso.

11.¿Por qué se distingue a las víctimas "activas" de las "pasivas"?

A) Por su resistencia física.

B) Por su habilidad para ignorar los insultos.

C) Por su comportamiento agresivo en respuesta al acoso.

D) Por su popularidad entre los compañeros.

Respuesta correcta: C) Por su comportamiento agresivo en respuesta al acoso.

12.¿Qué estrategia de afrontamiento puede llevar a comportamientos de bullying activo?

A) Competencia.

B) Alojamiento.

C) Evasión.

D) Cooperación.

Respuesta correcta: A) Competencia.

13.¿Cuál de las siguientes NO es una habilidad para hacer frente al estrés?

A) Demostrar deportividad tras un juego.

B) Resolver la vergüenza.

C) Evitar conversaciones difíciles.

D) Tomar decisiones ante un problema.

Respuesta correcta: C) Evitar conversaciones difíciles.

14.¿Cuál es la importancia de la empatía en la prevención del bullying?

A) Ayuda a incrementar el número de conflictos.

B) Contribuir a comprender mejor a los demás.

C) Genera miedo y desconfianza entre los compañeros.

D) Reducir la capacidad de comunicación entre los niños.

Respuesta correcta: B) Contribuye a comprender mejor a los demás.

15.¿Por qué es relevante la asertividad en la prevención del bullying?

A) Porque fomenta la evasión de problemas.

B) Porque promueve la sumisión frente a la agresión.

C) Porque permite defender los propios derechos sin ansiedad.

D) Porque prohíbe la resolución de conflictos de forma pacífica.

Respuesta correcta: C) Porque permite defender los propios derechos sin ansiedad.

16.¿Qué tipo de habilidades sociales se consideran fundamentales para la prevención del bullying?

A) Competencia y evasión.

B) Negociación y cooperación.

C) Acomodación y asertividad.

D) Empatía y habilidades alternativas a la agresión.

Respuesta correcta: D) Empatía y habilidades alternativas a la agresión.

17.¿Qué implica la acomodación como estrategia de afrontamiento ?

A) Resolver problemas a través de acuerdos.

B) Ceder a los puntos de vista de los demás.

C) Evitar los conflictos por miedo.

D) Competir por el control en situaciones conflictivas.

Respuesta correcta: B) Ceder a los puntos de vista de los demás.

18.¿Cuál es la función del observador en una situación de bullying?

A) Defensor de la víctima de forma activa.

B) Ignorar por completo la situación.

C) Ser consciente pero no hacer nada al respecto.

D) Apoyar al agresor en sus acciones.

Respuesta correcta: C) Ser consciente pero no hacer nada al respecto.

19.¿Qué influencia puede tener la negociación en la resolución de conflictos ?

A) Fomenta la competición entre las partes.

B) Búsqueda de acuerdos y compromisos mutuos.

C) Genera evasión frente a las confrontaciones.

D) Promueve la agresión como forma de resolución.

Respuesta correcta: B) Búsqueda de acuerdos y compromisos mutuos.

20.¿Cuál es la importancia de reconocer las emociones negativas en la prevención del bullying?

A) Permite ocultar los problemas emocionales.

B) Facilitar la gestión saludable de las emociones.

- C) Incentivar la agresión hacia los demás.
- D) Propicia un ambiente de exclusión social.

Respuesta correcta: B) Facilita la gestión saludable de las emociones.

21.¿Por qué es relevante identificar y aprender las normas de convivencia para prevenir el bullying?

- A) Porque fomenta la competencia entre alumnos.
- B) Porque promueve un ambiente de respeto y confianza.
- C) Porque favorece la exclusión social en el entorno escolar.
- D) Porque incentiva la confrontación entre los estudiantes.

Respuesta correcta: B) Porque promueve un ambiente de respeto y confianza.

22.¿Cómo puede contribuir la resolución de conflictos de forma pacífica a mejorar la convivencia escolar?

- A) Generando más situaciones de bullying.
- B) Fomentar la competitividad entre los alumnos.
- C) Propiciando un ambiente de respeto y entendimiento.
- D) Aumentando la exclusión social dentro del aula.

Respuesta correcta: C) Propiciando un ambiente de respeto y entendimiento.

23.¿Por qué es importante conocer y expresar los propios sentimientos en la prevención del bullying?

- A) Para fomentar la evitación de conflictos.
- B) Para promover el asertividad y la empatía.
- C) Para generar miedo y desconfianza entre los compañeros.
- D) Para propiciar un ambiente de exclusión social.

Respuesta correcta: B) Para promover el asertividad y la empatía.

24.¿Por qué la empatía se considera una habilidad crucial en la prevención del bullying?

- A) Porque fomenta la competición entre alumnos.
- B) Porque promueve la exclusión social en el entorno escolar.
- C) Porque contribuye a comprender mejor a los demás y sus emociones.
- D) Porque incentiva la agresión como forma de resolver conflictos.

Respuesta correcta: C) Porque contribuye a comprender mejor a los demás y sus emociones.

25.¿Cómo puede la asertividad ayudar a prevenir situaciones de bullying en el entorno escolar?

- A) Promoviendo la evasión de conflictos.
- B) Fomenta la sumisión de los alumnos.
- C) Permite defender los propios derechos sin ansiedad.
- D) Inhibiendo la gestión adecuada de las emociones.

Respuesta correcta: C) Permitiendo defender los propios derechos sin ansiedad.

26.¿Cuál es la importancia de las habilidades sociales en la prevención del bullying?

- A) Fomentar la competitividad entre estudiantes.
- B) Promover la asertividad y la empatía.
- C) Generar miedo y desconfianza en el entorno escolar.
- D) Propiciar un ambiente de exclusión social.

Respuesta correcta: B) Promover la asertividad y la empatía

ANEXO 2: CUESTIONARIOS APLICADOS AL PLANTEL DOCENTE Y ALUMNOS PARA VER LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA REALIZADO

Colegio: Bolivia Turno Tarde (nivel primario)

Dirección: Calle Manuel Rojas - SENAC

Fecha: 01/04/25

A quien corresponda:

Por medio de la presente, me complace expresar mi más sincero reconocimiento a Sebastian Osinaga Choque por el diseño, implementación y exitosa ejecución del programa de prevención sobre el bullying, dirigido a nuestros estudiantes de nivel primaria. El programa no solo cumplió con sus objetivos, sino que superó nuestras expectativas al abordar de manera integral y pedagógica temas fundamentales para la convivencia escolar, tales como el fomento de la empatía, el respeto y el trabajo en equipo como valores centrales, la identificación de los diferentes tipos de bullying, las consecuencias emocionales, académicas y sociales de sufrir acoso escolar, las herramientas para detectar señales de alerta en víctimas y agresores, así como protocolos claros para que la comunidad estudiantil sepa cómo actuar y a quién acudir al presenciar situaciones de bullying.

Los resultados han sido evidentes: hemos observado un aumento en la solidaridad entre estudiantes, una mayor disposición a reportar casos y, sobre todo, un ambiente más inclusivo en las aulas. Esto refleja el impacto positivo del programa aplicado, basada en talleres interactivos, dinámicas de rol y material audiovisual adaptado a la edad de los niños.

Sin duda, este programa sienta un precedente para futuras iniciativas en bienestar escolar.


.....
Lic. Flora Leonilda Segovia Gareca

Directora de la U.E. Bolivia (Primaria)

Cel: 72043460 - florasegovia312@gmail.com



Sello de la U.E. Bolivia (Primaria)



Prof.ª: PATRICIA CLAUDIA SILES GUTIERREZ

Firma:

1. Antes y después del programa: ¿Ha notado una reducción en los casos de bullying o conductas agresivas entre los estudiantes después de implementar el programa?

R-Sí, definitivamente se vio una disminución en los casos de bullying y conductas agresivas desde que se implementó el programa. Antes, recibíamos reportes de padres, pero ahora son menos frecuentes y menos graves. Los estudiantes están más conscientes de sus acciones y las consecuencias, lo que ha generado un cambio notable en su comportamiento.

2. Cambios en el clima escolar: ¿Considera que el ambiente en el aula y la escuela ha mejorado en términos de respeto y convivencia?

R- El ambiente en el aula y la escuela ha mejorado significativamente. Hay más respeto entre los estudiantes, mayor colaboración en trabajos grupales y menos tensiones. Como profesora note que los alumnos están más dispuestos a escucharse y resolver conflictos de manera pacífica, lo que ha creado un entorno más seguro y positivo para todos.

3. Herramientas adquiridas: ¿Los estudiantes ahora identifican y reportan mejor los casos de bullying en comparación con antes del programa?

R- Los estudiantes ahora reconocen mucho mejor las situaciones de bullying y no dudan en reportarlas. Antes, muchos casos pasaban desapercibidos por miedo o falta de información, pero el programa les ha dado las herramientas para diferenciar entre un conflicto y una situación de acoso.

4. Participación estudiantil: ¿Los niños aplican las estrategias aprendidas (como mediación o empatía) en situaciones de conflicto?

R- Es increíble ver cómo los niños ponen en práctica lo que han aprendido, como la mediación entre pares y la empatía. En lugar de dejar que los problemas crezcan, buscan hablar, encontrar soluciones o pedir ayuda. Se nota un ambiente más tranquilo y colaborativo, donde ellos mismos fomentan el respeto y la convivencia.

5. Sostenibilidad y efectividad del programa: ¿Considera que el programa ha sido efectivo para la escuela o el curso en la prevención y manejo del bullying? ¿Cree que debería mantenerse a largo plazo en la institución? ¿Por qué?

R-El programa ha sido muy efectivo en nuestra escuela, no solo para manejar el bullying, sino para prevenirlo. Creo firmemente que debe mantenerse a largo plazo porque ha creado una cultura de respeto y tolerancia. Los resultados son visibles: menos conflictos, mayor inclusión y estudiantes más comprometidos con su bienestar emocional y social.

Prof. Monica Duran Altamirano
NIVEL PRIMARIO



Prof.ª: MONICA DURAN ALTAMIRANO

Firma:

1. Antes y después del programa: ¿Ha notado una reducción en los casos de bullying o conductas agresivas entre los estudiantes después de implementar el programa?

R-En mi curso, había un grupo donde el bullying era un problema recurrente y parecía difícil de cambiar. Sin embargo, después del programa, esos mismos alumnos comenzaron a reflexionar sobre sus acciones, pidieron disculpas y mostraron una actitud completamente diferente. Fue un cambio que no solo sorprendió, sino que también demostró que, con el enfoque adecuado, es posible generar un impacto positivo.

2. Cambios en el clima escolar: ¿Considera que el ambiente en el aula y la escuela ha mejorado en términos de respeto y convivencia?

R-Antes, los alumnos solían dividirse en "grupos cerrados", lo que hacía que algunos se sintieran excluidos. Pero después del programa, no solo cambiaron su actitud hacia el bullying, sino que también comenzaron a interactuar más entre ellos, incluir a los más tímidos y hasta organizar actividades juntos. Ahora se nota un ambiente más unido, donde hay respeto y la convivencia es saludable.

3. Herramientas adquiridas: ¿Los estudiantes ahora identifican y reportan mejor los casos de bullying en comparación con antes del programa?

R-Totalmente antes tenían miedo de hablar sobre el acoso y lo ocultaban. Ahora se sienten con más confianza para contarlo, ya sea a un profesor o a un compañero de confianza. Incluso han aprendido a diferenciar entre un conflicto momentáneo y el bullying, lo que les da más seguridad para manejar la situación.

4. Participación estudiantil: ¿Los niños aplican las estrategias aprendidas (como mediación o empatía) en situaciones de conflicto?

R-Sí, se nota que los niños están usando lo que aprendieron para resolver problemas de manera más tranquila. En vez de reaccionar mal, muchos eligen hablar, escuchar y buscar una solución juntos. También se apoyan más entre ellos, ayudando a sus compañeros a manejar sus emociones y evitando que los problemas se hagan más grandes.

5. Sostenibilidad y efectividad del programa: ¿Considera que el programa ha sido efectivo para la escuela o el curso en la prevención y manejo del bullying? ¿Cree que debería mantenerse a largo plazo en la institución? ¿Por qué?

R-Sin duda, el programa ha funcionado muy bien para prevenir y manejar el bullying. Se ha visto un cambio real en la forma en que los alumnos se tratan y resuelven los conflictos. Por eso, sería muy bueno que el programa continúe, ya que no solo ha mejorado el ambiente en la escuela, sino que también les está enseñando herramientas importantes para su vida. Si se sigue reforzando, estos cambios se mantendrán y crecerán con el tiempo.

Prof.: FREDDY TARIFA ARENAS

Prof. Freddy Tarifa Are. NIVEL PRIMARIO
Firma:

1. Antes y después del programa: ¿Ha notado una reducción en los casos de bullying o conductas agresivas entre los estudiantes después de implementar el programa?

R-No diría que desaparecieron por completo, pero la frecuencia e intensidad bajaron un 70%. Lo más valioso es que los alumnos ya no normalizan el acoso, saben que está mal y actúan.

2. Cambios en el clima escolar: ¿Considera que el ambiente en el aula y la escuela ha mejorado en términos de respeto y convivencia?

R-Absolutamente, el ambiente escolar ha experimentado una transformación notable. Ahora, la inclusión y el respeto son pilares fundamentales de nuestra comunidad educativa. Antes, los estudiantes con necesidades especiales eran frecuentemente marginados, pero hoy en día, hemos logrado un entorno donde todos se sienten valorados y aceptados. Los compañeros han tomado la iniciativa de integrar a estos niños en actividades y juegos, evidenciando un cambio positivo en la empatía y la colaboración. Este clima inclusivo no solo mejora la convivencia, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y fomenta un sentido de pertenencia en toda la comunidad escolar.

3. Herramientas adquiridas: ¿Los estudiantes ahora identifican y reportan mejor los casos de bullying en comparación con antes del programa?

R-Sin duda, los estudiantes han demostrado una mayor capacidad para identificar y reportar situaciones de bullying. Gracias a las herramientas y estrategias aprendidas en el programa, los niños son capaces de reconocer comportamientos inapropiados y se sienten más seguros para informar a un adulto o intervenir de manera adecuada.

4. Participación estudiantil: ¿Los niños aplican las estrategias aprendidas (como mediación o empatía) en situaciones de conflicto?

R-Sí, hemos notado que los estudiantes aplican las estrategias de mediación y empatía de manera efectiva en situaciones de conflicto. Los niños ahora son más proactivos y se involucran activamente en la resolución de disputas, utilizando las herramientas que han aprendido.

5. Sostenibilidad y efectividad del programa: ¿Considera que el programa ha sido efectivo para la escuela o el curso en la prevención y manejo del bullying? ¿Cree que debería mantenerse a largo plazo en la institución? ¿Por qué?

R-El programa ha sido una inversión valiosa para nuestra escuela, y creo firmemente que su continuidad es esencial para mantener y profundizar los logros obtenidos. Es fundamental seguir trabajando en la creación de un ambiente escolar seguro y respetuoso para todos.

Prof. Mabel Jaramillo Ch.
NIVEL PRIMARIO

Firma: 

Prof.ª: MABEL DELVI JARAMILLO CHOQUE

1. Antes y después del programa: ¿Ha notado una reducción en los casos de bullying o conductas agresivas entre los estudiantes después de implementar el programa?

R-Sí y la diferencia es notoria en nuestros estudiantes. Antes teníamos que intervenir casi a diario en peleas o burlas graves. Ahora, los casos son mínimos y cuando ocurren, son los propios estudiantes que detienen antes de que se empeore."

2. Cambios en el clima escolar: ¿Considera que el ambiente en el aula y la escuela ha mejorado en términos de respeto y convivencia?

R-Considero que el programa ha sido un paso importante, para seguir mejorando la empatía, el respeto entre los estudiantes y es fundamental seguir trabajando en conjunto con la comunidad escolar para lograr un ambiente más inclusivo y respetuoso.

3. Herramientas adquiridas: ¿Los estudiantes ahora identifican y reportan mejor los casos de bullying en comparación con antes del programa?

R-ha sido muy efectivo, ya que los estudiantes han desarrollado habilidades para reconocer, reportar y prevenir el bullying, y también han mejorado sus habilidades sociales y emocionales.

4. Participación estudiantil: ¿Los niños aplican las estrategias aprendidas (como mediación o empatía) en situaciones de conflicto?

R-Los estudiantes han incorporado las estrategias aprendidas en su comportamiento diario, resolviendo conflictos de manera más asertiva y respetuosa.

5. Sostenibilidad y efectividad del programa: ¿Considera que el programa ha sido efectivo para la escuela o el curso en la prevención y manejo del bullying? ¿Cree que debería mantenerse a largo plazo en la institución? ¿Por qué?

R-Su implementación ha generado un cambio positivo en la cultura escolar, fomentando un ambiente más respetuoso y seguro para todos los estudiantes. Es fundamental mantener este programa a largo plazo para consolidar los logros obtenidos y seguir promoviendo una cultura de paz y respeto.

Prof. Ritha J. Gira C.
ESP, NIVEL PRIMARIO

Prof.: RITHA JULIA GIRA CASTRO

Firma:

1. Antes y después del programa: ¿Ha notado una reducción en los casos de bullying o conductas agresivas entre los estudiantes después de implementar el programa?

R-Destaco que después de que se implemento el programa, se notó una disminución significativa en los casos de bullying y conductas agresivas entre los estudiantes. Debido a que los estudiantes han aprendido a manejar sus emociones y conflictos de manera más efectiva.

2. Cambios en el clima escolar: ¿Considera que el ambiente en el aula y la escuela ha mejorado en términos de respeto y convivencia?

R-Se ha experimentado un cambio positivo en nuestra unidad, caracterizado por un aumento en la empatía, el respeto y la cooperación entre los estudiantes, lo que ha creado un ambiente más acogedor y seguro.

3. Herramientas adquiridas: ¿Los estudiantes ahora identifican y reportan mejor los casos de bullying en comparación con antes del programa?

R-Los estudiantes han demostrado una gran capacidad para identificar y reportar situaciones de bullying, lo que ha permitido una intervención rápida y efectiva permitiendo para prevenir y abordar estos incidentes.

4. Participación estudiantil: ¿Los niños aplican las estrategias aprendidas (como mediación o empatía) en situaciones de conflicto?

R-Los estudiantes han demostrado ser capaces de escuchar activamente, expresar sus sentimientos y necesidades de manera asertiva, y encontrar soluciones mutuamente beneficiosas. Esto ha generado un ambiente más armonioso y respetuoso en el aula

5. Sostenibilidad y efectividad del programa: ¿Considera que el programa ha sido efectivo para la escuela o el curso en la prevención y manejo del bullying? ¿Cree que debería mantenerse a largo plazo en la institución? ¿Por qué?

R-La implementación del programa ha generado un impacto duradero y positivo en nuestra escuela, transformando la cultura escolar y creando un ambiente más seguro, respetuoso y acogedor para todos los estudiantes. La continuidad del programa es fundamental para consolidar y profundizar estos logros

Estudiante: GABRIELA NUÑEZ

Curso: 6to.C

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-El bullying es un comportamiento agresivo y repetitivo, pero un conflicto es una discusión normal.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si porque ya no hay peleas en mi curso.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Decir a un adulto de confianza.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Si ahora nos respetamos mejor.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Si a la hora de trabajar en grupo ya no discutimos y nos repartimos las tareas.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Que un día vi que mis compañeros de mi antiguo curso estaban siendo malos con mi amigo y yo lo defendí.



Estudiante: SAUL RIVERA

Curso: 6to.C

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-EL bullying es acoso repetitivo cada día.

El conflicto es una discusión que al día siguiente se perdonan.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si porque en el recreo ya no hay bullyin, peleas y malas palabras hacia mí y mis compañeros.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Pidiendo ayuda a los profesores, psicólogo y directora.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Si porque se ayudan y son más respetuosos.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Si aprendí a la hora de hacer grupos y a tener compañerismo.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Una vez dos niños estaban peleando y llame a los chalecos (niños encargados de ayudar en la seguridad del recreo) para que los detenga.



Estudiante: RODRIGO EZEQUIEL

Curso: 5to.A

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia").

R-El bullying es un comportamiento agresivo en lo que molestan a un niño repetitivamente tanto físico, verbal, social o cibernética.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Si/No/No sé).

R-Si porque después del programa ya puedo defenderme y también puedo ver que en el recreo ya no hay bullying.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Yo buscaría ayuda a un adulto o al psicólogo para que termine con el problema del bullying.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Si porque veo que en el recreo ya son mas respetuosos y que todos podemos ser amigos.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Si aprendí que también yo puedo ayudar a cualquier niño que le están haciendo bullying en el colegio u otro lado.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Yo estuve un día en el colegio y vi que dos niños le estaban haciendo bullying y le dije a la directora que hable con los padres del agresor.



Estudiante: MATEO ALFREDO

Curso: 5to.A

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-El bullying es cuando un niño molesta muchas veces a otro y lo hace sentir mal. Si es solo una pelea, nos podemos pedir perdón y seguir jugando.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Sí, porque ahora sabemos qué hacer si alguien molesta o nos intenta golpear.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R- Yo lo ayudaría llamado a una profesora y también lo defendería

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R- Sí, ahora jugamos juntos y nos tratamos mejor

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R- Sí, una vez un compañero estaba triste porque lo molestaban en el recreo, y le dije que no hiciera caso y que le avisara a la profe. También le dije que yo quería jugar con él en el próximo recreo.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R- En mi curso hay un compañero autista al que nadie le hablaba y lo ignoraban. Pero en la clase con el psicólogo hicimos una actividad sobre compartir y entender cómo se sienten los demás. Ese día me acerqué a mi compañero, le hablé y lo invité a jugar. También lo ayudé con una tarea que le costaba entender.



Estudiante: ANDREA GRACIEL

Curso: 4to.A

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-El bullying es cuando una persona agrede a otra todos los días, en cambio un conflicto solo es una discusión que luego se soluciona.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si porque actualmente en el colegio no se encuentra mucho bullying y es más seguro.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Si llego a ver a alguien hacerle bullying a otra persona le avisaría a la directora o la maestra.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Si a hora somos más respetuosos y nos ayudamos entre sí.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Si cuando mis compañeros necesitan ayuda en algo yo siempre intento ayudarle, también aprendí a trabajar en grupo y convivir.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Una vez vi a unos niños molestando a otro niño entonces fui y le conté a una profesora, la herramienta principal contra el bullying es ayudar.



Estudiante: MOISES LEANDRO

Curso: 4to.A

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia").

R-El bullying o acoso escolar es un comportamiento agresivo y repetitivo que el niño sufre en la escuela y se basa en diferentes formas, física, social, verbal.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si porque en el recreo ya no hay tantos conflictos como en el curso nos peleamos y ahora ya no hay peleas.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Si al profesor o pedir ayuda a la directora.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Si ahora nos respetamos entre sí y sabemos formar grupos con todos los del curso.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Si en la hora de hacer grupo o jugar futbol y ya no nos peleamos como antes y también aprendí a trabajar en grupo.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-En el día martes cuando me iba a mi casa vi a un niño que le hacían bullying colocándole apodosos y vi a mi profesora le avise y les reto.



Estudiante: ROMINA NICOL

Curso: 3to.B

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-El bullying es cuando un niño molesta a otro muchas veces y lo hace sentir mal todos los días. En cambio, un conflicto es solo una pelea o discusión que se puede arreglar y no vuelve a pasar.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si porque nos ayudó a prevenir el bullying y evitar las pelias que tenían mis compañeros con otros niños de otros cursos.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Ayudaría al compañero y luego avisaría a la profesora.

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Ahora siento que nos ayudamos más, nos respetamos y nos entendemos mejor como grupo.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Antes, cuando hacíamos grupos al azar, yo apartaba a los que no sabían porque pensaba que no ayudarían. Pero ahora entendí que todos podemos aprender juntos, así que trato de enseñarles y trabajar en equipo para que todos participemos y mejoremos juntos.

6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Cuando llegó la nueva compañera, vi que nadie le hablaba y se sentía sola. Entonces, me acerqué, le hablé y la hice sentir bienvenida. Luego, la presenté a los demás para que empezaran a conocerla y ahora todos hablamos con ella.



Estudiante: MAITE ROSARIO

Curso: 3to.B

1. Conocimiento sobre bullying: ¿Podrías explicar qué entiendes por bullying y cómo diferenciarlo de un simple conflicto? (Por ejemplo: "Antes no lo sabía, pero ahora entiendo la diferencia")

R-El bullying se repite y un conflicto solo pasa una vez.

2. Percepción de seguridad: ¿Sientes que la escuela es un lugar más seguro después del programa? (Sí/No/No sé).

R-Si siento que es más seguro para mí.

3. Acciones ante el bullying: Si ves que molestan a un compañero, ¿sabes qué hacer o a quién pedir ayuda?

R-Hay que protegerlo y decirle a la profesora

4. Empatía y conducta: ¿Crees que ahora tus compañeros son más respetuosos y se apoyan más entre sí?

R-Son un poco más respetuosos, aunque a veces se insultan, pero se piden perdón después.

5. Utilidad práctica: ¿Has usado algo de lo aprendido en el programa para ayudar a un compañero o a ti mismo? (Describe cómo).

R-Yo ayudé a mi hermana gracias a lo que nos enseñó el psicólogo mi hermana antes se enojaba y empezaba a pegar a sus compañeros y le empecé a contarle todo lo que nos hablaba el psicólogo y que hacer cuando estamos enojados.

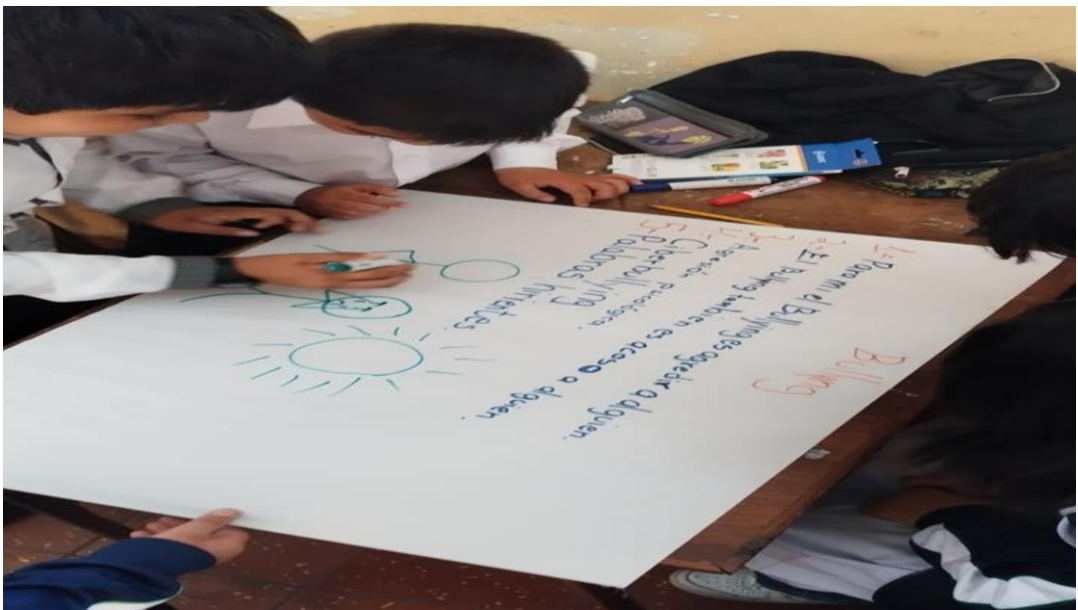
6. Casos específicos de éxito:

"¿Puede relatar una situación donde el programa haya ayudado a prevenir o resolver un caso de bullying? ¿Qué herramientas o actividades del programa fueron clave?"

R-Ayude a una niña que le estaban diciendo cosas feas y yo les dije que le dejen de decir eso y me la lleve a la niña y jugamos juntas en el recreo.



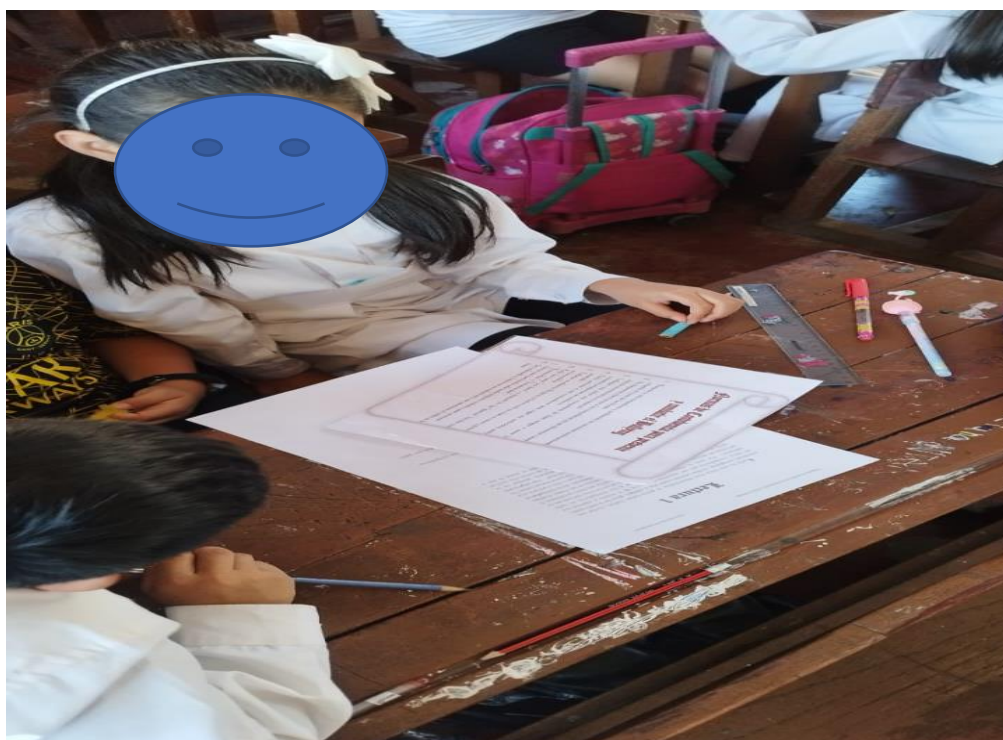
ANEXO 3: SESIÓN DE ENTRADA EVALUACIÓN - PRESENTACIÓN



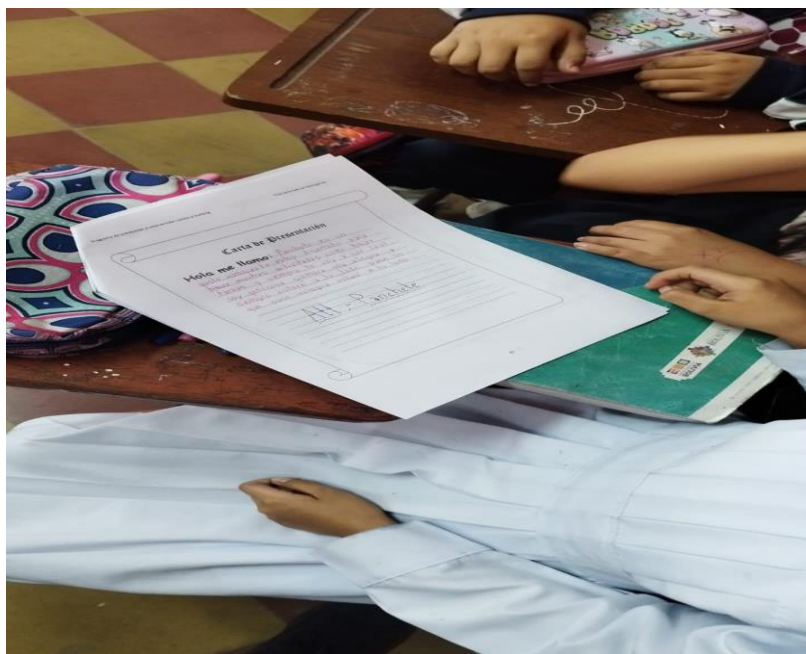
ANEXO 5: SESIÓN 3 ROLES EN EL BULLYING

ANEXO 6: SESIÓN 11 INTERNET Y CIBERBULLYING

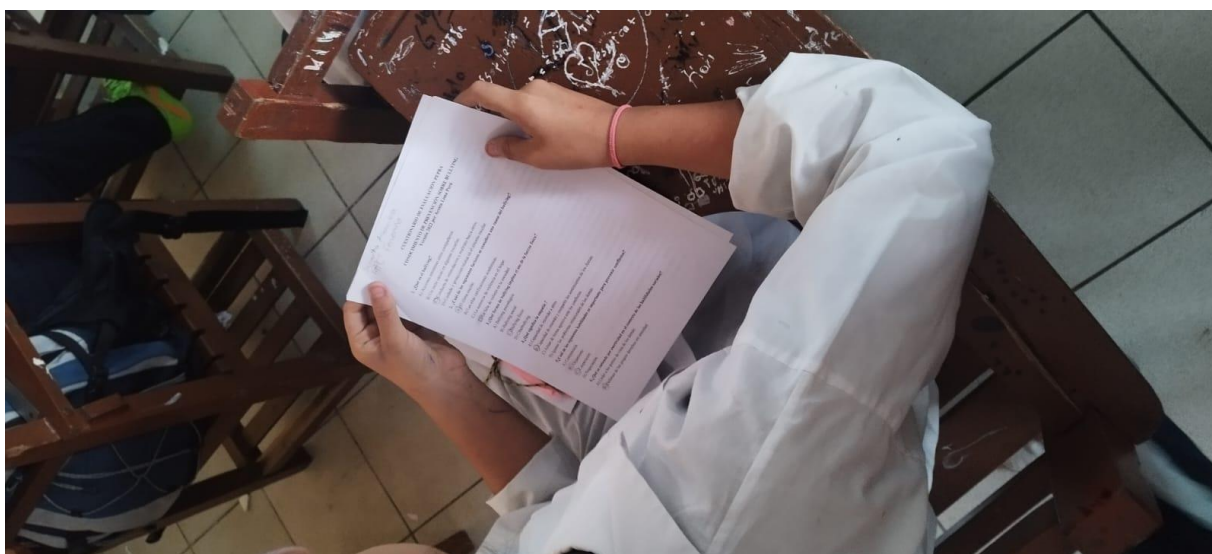
ANEXO 7: SESIÓN 13 REFORZANDO LA CONVIVENCIA POSITIVE

ANEXO 8: SESIÓN 14 NORMAS DE CONVIVENCIA

ANEXO 9: SESIÓN 18 LA EMPATÍA



ANEXO 10: SESIÓN DE SALIDA CIERRE Y EVALUACIÓN DEL POS TEST



ANEXO 11: CARTAS FIRMADAS POR LAS HORAS CUMPLIDAS DE LA PRACTICA INSTITUCIONAL



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA "JUAN MISAEL SARACHO"
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA
Campus universitario - Tel. 66-43114 - interno 106 - 107
Tarija - Bolivia



Tarija, 22 de agosto de 2024
UNIV. CAR.PSC. OF. N° 409/2024



Señora

Lic. Flora Leonilda Segovia Gareca
DIRECTORA DE LA U. E "BOLIVIA"
TURNO TARDE

Presente.

REF: AUTORIZACION PARA REALIZAR PRACTICA
INSTITUCIONAL.

Distinguida Directora:

Por medio de la presente, me dirijo a su autoridad, deseándole éxito las funcione que desempeña.

La Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho", tiene en su Currícula la asignatura de Actividad de Profesionalización I, II y III, en la cual, los estudiantes realizan trabajos de Investigación y/o Prácticas Institucionales, como modalidad de graduación.

El motivo de la presente es hacerle conocer que el Univ. **SEBASTIAN OSINAGA CHOQUE**, CON C.I. 5794066 , RU e107148, está cursando la materia de actividad de profesionalización II. Por lo que; solicito a su autoridad pueda dar la autorización correspondiente para que realice el trabajo de Práctica Institucional, con el con el tema: **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE EL BULLYING EN ESTUDIANTES DE TERCERO A SEXTO DE PRIMARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "BOLIVIA" DE LA CIUDAD DE TARIJA.**

Sin otro particular y agradeciendo su gentil atención a la presente, saludo a usted muy atentamente.


M.Sc. Lic. Marlene G. Hoyos Montecinos
DIRECTORA CARRERA DE PSICOLOGIA
FACULTAD DE HUMANIDADES
UNIV. M.S.



MH/rb.
CC.ARCH.

Tarija 19 de septiembre de 2024

A: Sr. Teresa Maria Azurduy Fuentes

**DOCENTE RESPONSABLE DE LA MATERIA: ACTIVIDAD DE
PROFESIONALIZACION II (AREA SOCIO-EDUCATIVA) DE QUINTO AÑO DE
LA CARRERA DE PSICOLOGIA**

UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO -TARIJA

PRESENTE:

Estimado docente:

Por medio de la presente, me dirijo a su persona para comunicarle que, como directora de la UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE de la ciudad de Tarija, en fecha 19/09/2024 el estudiante de quinto año **SEBASTIAN OSINAGA CHOQUE** logró cumplir **100 HORAS** de Practica Institucional con la ejecución de su **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE EL BULLYING EN ESTUDIANTES DE TERCERO A SEXTO DE PRIMARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA DE LA CIUDAD DE TARIJA** de nuestra institución.



[Handwritten signature]
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE
Lic. Flora L. Segovia Gareca
DIRECTORA

Tarija 9 de octubre de 2024

A: Sr. Teresa Maria Azurduy Fuentes

**DOCENTE RESPONSABLE DE LA MATERIA: ACTIVIDAD DE
PROFESIONALIZACION II (AREA SOCIO-EDUCATIVA) DE QUINTO AÑO DE
LA CARRERA DE PSICOLOGIA
UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO -TARIJA
PRESENTE:**

Estimado docente:

Por medio de la presente, me dirijo a su persona para comunicarle que, como directora de la UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE de la ciudad de Tarija, en fecha 09/10/2024 el estudiante de quinto año **SEBASTIAN OSINAGA CHOQUE** logró cumplir **200 HORAS** de Practica Institucional con la ejecución de su **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE EL BULLYING EN ESTUDIANTES DE TERCERO A SEXTO DE PRIMARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA DE LA CIUDAD DE TARIJA** de nuestra institución.




DIRECTORA
Lic. Flor de la Cruz
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA "BOLIVIA"

Tarija 12 de Noviembre del 2024

A: Sr. Teresa Maria Azurduy Fuentes

**DOCENTE RESPONSABLE DE LA MATERIA: ACTIVIDAD DE
PROFESIONALIZACION II (AREA SOCIO-EDUCATIVA) DE QUINTO AÑO DE
LA CARRERA DE PSICOLOGIA
UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO -TARIJA
PRESENTE:**

Estimado docente:

Por medio de la presente, me dirijo a su persona para comunicarle que, como directora de la UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE de la ciudad de Tarija, en fecha 12/11/2024 el estudiante de quinto año **SEBASTIAN OSINAGA CHOQUE** logró cumplir **300 HORAS** de Practica Institucional con la ejecución de su **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE EL BULLYING EN ESTUDIANTES DE TERCERO A SEXTO DE PRIMARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA DE LA CIUDAD DE TARIJA** de nuestra institución.




DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE
Lic. Flora Legnida Segovia Gureci
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA "BOLIVIA"

Tarija 6 de Diciembre del 2024

A: Sr. Teresa Maria Azurduy Fuentes

**DOCENTE RESPONSABLE DE LA MATERIA: ACTIVIDAD DE
PROFESIONALIZACION II (AREA SOCIO-EDUCATIVA) DE QUINTO AÑO DE
LA CARRERA DE PSICOLOGIA
UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO -TARIJA
PRESENTE:**

Estimado docente:

Por medio de la presente, me dirijo a su persona para comunicarle que, como directora de la UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE de la ciudad de Tarija, en fecha 06/12/2024 el estudiante de quinto año **SEBASTIAN OSINAGA CHOQUE** logró cumplir **400 HORAS** de Practica Institucional con la ejecución de su **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SOBRE EL BULLYING EN ESTUDIANTES DE TERCERO A SEXTO DE PRIMARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA DE LA CIUDAD DE TARIJA** de nuestra institución.




DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA BOLIVIA TURNO TARDE
Lic. Flora Leonilda Segovia Gareca
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA "BOLIVIA"

“Unidades educativas libres del bullying”

Programa diseñado para niños del nivel primaria



ADAPTADO POR EL ESTUDIANTE: SEBASTIAN OSINAGA
CHOQUE

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCION	1
OBJETIVO GENERAL.....	2
OBJETIVO ESPECIFICO	2
TEMA: SESIÓN DE ENTRADA DEL PROGRAMA PEPPBA	3
Actividad 1: Presentación	3
Actividad 2: Evaluación	3
TEMA: SESION 1 ¿QUÉ ES EL BULLYING? DEL PROGRAMA PEPPBA	4
Actividad 1: ¿Qué es el bullying?	4
Actividad 2: Explicación del moderador sobre que es el bullying.....	4
TEMA: SESIÓN 2 “CONTEMOS SOBRE EL BULLYING” DEL PROGRAMA PEPPBA	8
Actividad 1: “Contemos sobre el bullying”	8
TEMA: SESIÓN 3 “REPRESENTAMOS EL BULLYING” DEL PROGRAMA PEPPBA	14
Actividad 1: “Representamos el bullying”	14
TEMA: SESIÓN 4 “QUE ES EL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	15
Actividad 1: “Que es el bullying”	15
Actividad 2: “detectives del bullying”	15
Actividad 3: Cierre de sesión	17
TEMA: SESIÓN 5 “TIPOS DE BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	18
Actividad 1: “Tipos de bullying”	18
Actividad 2: Identificando el tipo de bullying	19
Actividad 3: “Los efectos del bullying y cómo detenerlo”	19
Actividad 4: Cierre de sesión	20
TEMA: SESIÓN 6 “ROLES EN EL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	21
Actividad 1: ¿Qué es un rol?	21
Actividad 2: Explicación de los Roles en el Bullying	21
Actividad 3: ¿Qué rol estás jugando?	22
Actividad 4: Ser un defensor.....	22
Actividad 5: Cierre de sesión	23
TEMA: SESIÓN 7 “CONSECUENCIAS DEL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	24
Actividad 1: ¿Qué son las consecuencias?	24
Actividad 2: Consecuencias del Bullying para la Víctima.....	24
Actividad 3: Consecuencias del Bullying para el Agresor	25

Actividad 4: Consecuencias del Bullying para los Espectadores	25
Actividad 5: ¿Qué pasa después?	26
Actividad 6: El impacto del bullying	26
TEMA: SESIÓN 8 “EMPATIA Y COMUNICACION” DEL PROGRAMA DE APOYO	28
Actividad 1: ¿Qué es la empatía y por qué es importante?	28
Actividad 2: "Ponte en su lugar"	28
Actividad 3: Cómo usar las palabras para detener el bullying.....	29
Actividad 4: Usando la empatía y la comunicación para detener el bullying.....	29
Actividad 5: La empatía y la comunicación como herramientas contra el bullying.....	30
Actividad 6: Cierre de sesión	30
TEMA: SESIÓN 9 “PREVENCION DEL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	31
Actividad 1: ¿Qué significa prevenir el bullying?	31
Actividad 2: Crear un ambiente inclusivo y de respeto.....	31
Actividad 3: Ser un observador activo y no pasivo	31
Actividad 4: Fomentar la comunicación abierta	32
Actividad 5: Crear una red de apoyo entre compañeros	32
Actividad 6: Promover la empatía y el respeto.....	33
Actividad 7: "Estrategias en acción"	33
Actividad 8: Hacer de la escuela un lugar seguro	34
TEMA: SESIÓN 10 “PROMOCION DE LA INCLUSION” DEL PROGRAMA DE APOYO	35
Actividad 1: ¿Qué son la inclusión y la diversidad?	35
Actividad 2: Valorar las diferencias para crear una escuela inclusiva.....	35
Actividad 3: Incluir a todos en juegos y actividades	36
Actividad 4: Comunicación inclusiva y respetuosa	36
Actividad 5: Aprender de la diversidad para fortalecer la comunidad escolar	37
Actividad 6: "Todos cabemos en el círculo de la inclusión"	37
Actividad 7: Cómo hacer que la inclusión sea parte de todos los días en la escuela.....	37
Actividad 8: Cierre de sesión	38
TEMA: SESIÓN 11 “INTERNET Y CIBERBULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	39
Actividad 1: ¿Qué es el ciberbullying?	39
Actividad 2: Cómo prevenir el ciberbullying: Actuar de forma segura y respetuosa en línea	39
Actividad 3: Estrategias para mantenerse seguros en línea.....	40
Actividad 4: Qué hacer si eres víctima de ciberbullying.....	40

Actividad 5: "Internet Seguro"	41
Actividad 6: Cómo ser un buen ciudadano digital	41
Actividad 7: Cierre de sesión	42
TEMA: SESIÓN 12 "RESOLUCION DE CONFLICTOS" DEL PROGRAMA DE APOYO	43
Actividad 1: ¿Qué es un conflicto?	43
Actividad 2: Habilidades clave para resolver conflictos de manera pacífica	43
Actividad 3: Estrategia 1 Escuchar activamente	44
Actividad 4: Estrategia 2 Hablar de manera calmada y respetuosa	44
Actividad 5: Estrategia 3 Buscar una solución juntos	45
Actividad 6: "Resolviendo conflictos en equipo"	45
Actividad 7: La importancia de resolver conflictos de manera pacífica	46
Actividad 8: Cierre de sesión	46
TEMA: SESIÓN 13 "REFORZANDO LA CONVIVENCIA POSITIVA" DEL PROGRAMA DE APOYO	47
Actividad 1: ¿Qué es la convivencia positiva?	47
Actividad 2: Importancia del trabajo en equipo para la convivencia positiva	47
Actividad 3: Estrategia 1 La cooperación como base del trabajo en equipo	48
Actividad 4: Estrategia 2 La importancia de la empatía y el respeto en la convivencia	48
Actividad 5: Estrategia 3: Resolver problemas juntos de manera respetuosa	49
Actividad 6: "El Desafío del Equipo"	49
Actividad 7: La convivencia positiva como parte de la vida diaria	51
Actividad 8: Cierre de sesión	51
TEMA: SESIÓN 14 "NORMAS DE CONVIVENCIA" DEL PROGRAMA PEPPBA	52
Actividad 1: Dilemas morales	52
TEMA: SESIÓN 15 "DESARROLLO DE PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES" DEL PROGRAMA DE APOYO	59
Actividad 1: La importancia de las habilidades sociales	59
Actividad 2: Habilidad 1 Escuchar activamente	59
Actividad 3: Habilidad 2 Mantener una conversación respetuosa	60
Actividad 4: Habilidad 3 Expresar gratitud	61
Actividad 5: "Habilidades en acción"	61
Actividad 6: Cómo estas habilidades previenen el bullying	62
Actividad 7: Cierre de sesión	62
TEMA: SESIÓN 16 "EXPLORANDO HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS" DEL PROGRAMA DE APOYO	63

Actividad 1: ¿Qué son las emociones?	63
Actividad 2: Habilidad 1 Conocer y expresar las emociones	63
Actividad 3: Habilidad 2 Comprender los sentimientos de los demás.....	65
Actividad 4: Habilidad 3 Manejar el miedo	66
Actividad 5: "El semáforo de las emociones"	66
Actividad 6: La importancia de expresar y manejar las emociones	67
Actividad 7: Cierre de sesión	68
TEMA: SESIÓN 17 "HABILIDADES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS" DEL PROGRAMA DE APOYO	69
Actividad 1: ¿Qué es el estrés?	69
Actividad 2: Habilidad 1 La respiración profunda para calmarse	69
Actividad 3: Habilidad 2 Pensar en soluciones positivas.....	70
Actividad 4: Habilidad 3 El pensamiento positivo.....	71
Actividad 5: "Mi caja de herramientas para el estrés"	72
Actividad 6: Cómo podemos responder de manera calmada y positiva.....	72
Actividad 7: Cierre de sesión	73
TEMA: SESIÓN 18 "LA EMPATIA" DEL PROGRAMA PEPPBA.....	74
Actividad 1: Mi amigo robot	74
TEMA: SESIÓN 19 "COMPORTAMIENTO ASERTIVO" DEL PROGRAMA PEPPBA	83
Actividad 1: El comportamiento asertivo	83
Actividad 2: Juego de Roles, Actuación de Conducta Pasiva y Conducta Agresiva.....	87
TEMA: SESIÓN 20 "RESOLUCION DE PROBLEMAS" DEL PROGRAMA PEPPBA	87
Actividad 1: Conjunto de imágenes	87
Actividad 2: Técnica de Solución de Problemas	88
TEMA: SESIÓN 21"EXPLORANDO LA COMPETICION" DEL PROGRAMA DE APOYO	94
Actividad 1: ¿Qué es la competición?	94
Actividad 2: Cómo la competición puede convertirse en bullying	94
Actividad 3: Fomentando una competición saludable.....	95
Actividad 4: Estrategias para manejar la competición	96
Actividad 5: "Competir con respeto"	96
Actividad 6: Cómo manejar la competición para evitar el bullying	97
Actividad 7: Cierre de sesión	98
TEMA: SESIÓN 22"ANALIZANDO LA ACOMODACION" DEL PROGRAMA DE APOYO	99
Actividad 1: ¿Qué es la acomodación frente al bullying?	99

Actividad 2: Cómo la acomodación afecta a la víctima y al agresor	99
Actividad 3: ¿Por qué algunas personas se acomodan frente al bullying?	100
Actividad 4: Estrategias para no acomodarse frente al bullying	101
Actividad 5: "No más acomodación"	102
Actividad 6: La importancia de no acomodarse frente al bullying	102
Actividad 7: Cierre de sesión	102
TEMA: SESIÓN 23 "FOMENTANDO LA COOPERACION" DEL PROGRAMA DE APOYO	103
Actividad 1: ¿Qué es la colaboración?	103
Actividad 2: ¿Por qué la colaboración es clave para prevenir el bullying?	103
Actividad 3: Estrategias para fomentar la colaboración	104
Actividad 4: La colaboración como herramienta para crear un ambiente inclusivo	106
Actividad 5: "Colaborando para lograr objetivos"	107
Actividad 6: La colaboración como clave para prevenir el bullying	108
Actividad 7: Cierre de sesión	108
TEMA: SESIÓN 24 "SOLUCION DE CONFLICTOS INTERPERSONALES" DEL PROGRAMA PEPPBA	109
Actividad 1: Solución de Conflictos Interpersonales	109
TEMA: SESIÓN 25 "RECONOCER MIS EMOCIONES NEGATIVAS" DEL PROGRAMA PEPPBA	113
Actividad 1: Emociones	114
TEMA: SESIÓN 26 "RECONOCER Y PERDONAR MIS ERRORES" DEL PROGRAMA PEPPBA	119
Actividad 1: El error y el perdón Mi Compromiso contra el bullying	119
TEMA: SESIÓN 27 "ENTENDIENDO A LA VÍCTIMA PASIVA" DEL PROGRAMA DE APOYO	123
Actividad 1: ¿Qué es una víctima pasiva?	123
Actividad 2: Características de las víctimas pasivas	123
Actividad 3: ¿Qué necesitan las víctimas pasivas?	124
Actividad 4: Estrategias para ayudar a las víctimas pasivas	125
Actividad 5: "Apoyemos a la víctima pasiva"	126
Actividad 6: La importancia de ayudar a las víctimas pasivas	126
Actividad 7: Cierre de sesión	126
TEMA: SESIÓN 28 "IDENTIFICANDO A LA VÍCTIMA ACTIVA" DEL PROGRAMA DE APOYO	127
Actividad 1: ¿Qué es una víctima activa del bullying?	127
Actividad 2: Características de las víctimas activas del bullying	127
Actividad 3: Comportamientos típicos de las víctimas activas	128
Actividad 4: Estrategias para ayudar a las víctimas activas a manejar el bullying	129

Actividad 5: La importancia de ayudar a las víctimas activas	129
Actividad 6: Cierre de sesión	130
TEMA: SESIÓN 29“ANALIZANDO AL AGRESOR” DEL PROGRAMA DE APOYO	131
Actividad 1: ¿Quién es el agresor en situaciones de bullying?	131
Actividad 2: Características del agresor en el bullying.....	131
Actividad 3: ¿Por qué los agresores actúan de esta manera?	132
Actividad 4: Estrategias para ayudar a los agresores a cambiar su comportamiento	133
Actividad 5: "Ayudando al agresor a cambiar"	133
Actividad 6: La importancia de intervenir y ayudar a los agresores a cambiar	134
Actividad 7: Cierre de sesión	134
TEMA: SESIÓN 30“EL PAPEL DEL OBSERVADOR” DEL PROGRAMA DE APOYO	135
Actividad 1: ¿Quién es el observador en situaciones de bullying?	135
Actividad 2: Tipos de observadores en situaciones de bullying	135
Actividad 3: ¿Cómo el comportamiento del observador puede afectar la situación de bullying?..	136
Actividad 4: Estrategias para que los observadores intervengan de manera positiva	137
Actividad 5: "Interviniendo como observador"	138
Actividad 6: La importancia de la intervención del observador	138
TEMA: SESIÓN 31 “EL RESPETO” DEL PROGRAMA PEPPBA	138
Actividad 1: ¿Qué es el respeto?	138
Actividad 2: “Los Mejores”	139
TEMA: SESIÓN 32 “VALORES TRANSGREDIDOS” DEL PROGRAMA PEPPBA.....	143
Actividad 1: Que son los valores transgredidos.....	143
Actividad 2: Análisis del video “Zero”	145
TEMA: SESIÓN 33“ABORDANDO EL BULLYING FÍSICO” DEL PROGRAMA DE APOYO	149
Actividad 1: ¿Qué es el bullying físico?	149
Actividad 2: Impacto del bullying físico en las víctimas	149
Actividad 3: Estrategias para prevenir el bullying físico.....	150
Actividad 4: ¿Qué hacer si eres víctima de bullying físico?	151
Actividad 5: "Deteniendo el bullying físico juntos".....	151
Actividad 6: La importancia de prevenir el bullying físico.....	152
Actividad 7: Cierre de sesión	152
TEMA: SESIÓN 34“ABORDANDO EL BULLYING PSICOLÓGICO (VERBAL) Y EXPLORANDO EL BULLYING SOCIAL” DEL PROGRAMA DE APOYO	153

Actividad 1: ¿Qué es el bullying psicológico (verbal)?	153
Actividad 2: Impacto del bullying psicológico verbal en las víctimas.....	153
Actividad 3: Estrategias para prevenir y contrarrestar el bullying verbal	154
Actividad 4: La importancia de contrarrestar el bullying verbal.....	155
Actividad 5: ¿Qué es el bullying social?.....	155
Actividad 6: Impacto de la exclusión social en las víctimas.....	156
Actividad 7: Estrategias para prevenir y contrarrestar la exclusión social.....	156
Actividad 8: La importancia de contrarrestar el bullying social.....	157
TEMA: SESIÓN 35“PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	158
Actividad 1: ¿Qué es el ciberbullying?	158
Actividad 2: Impacto del ciberbullying en las víctimas	158
Actividad 3: Estrategias para prevenir el ciberbullying.....	159
Actividad 4: ¿Qué hacer si eres víctima de ciberbullying?	160
Actividad 5: "Usando la tecnología de manera segura y respetuosa"	160
Actividad 6: La importancia de prevenir el ciberbullying.....	161
Actividad 7: Cierre de sesión	161
TEMA: SESIÓN 36“PROMOVIENDO UN ENTORNO LIBRE DE BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO	162
Actividad 1: Revisión de las formas de bullying.....	162
Actividad 2: Estrategias para prevenir todas las formas de bullying	162
Actividad 3: Fomentando la colaboración para un entorno libre de bullying.....	163
Actividad 4: ¿Qué hacer si ves o experimentas bullying?	164
Actividad 5: "Construyendo un entorno de respeto"	165
Actividad 6: La importancia de un entorno libre de bullying	165
Actividad 7: Cierre de sesión	165
TEMA: “CIERRE Y EVALUACION DEL POST TEST” DEL PROGRAMA.....	166
Actividad 1: Finalización del programa	166
Actividad 2: “El Escudo contra el Bullying”	166

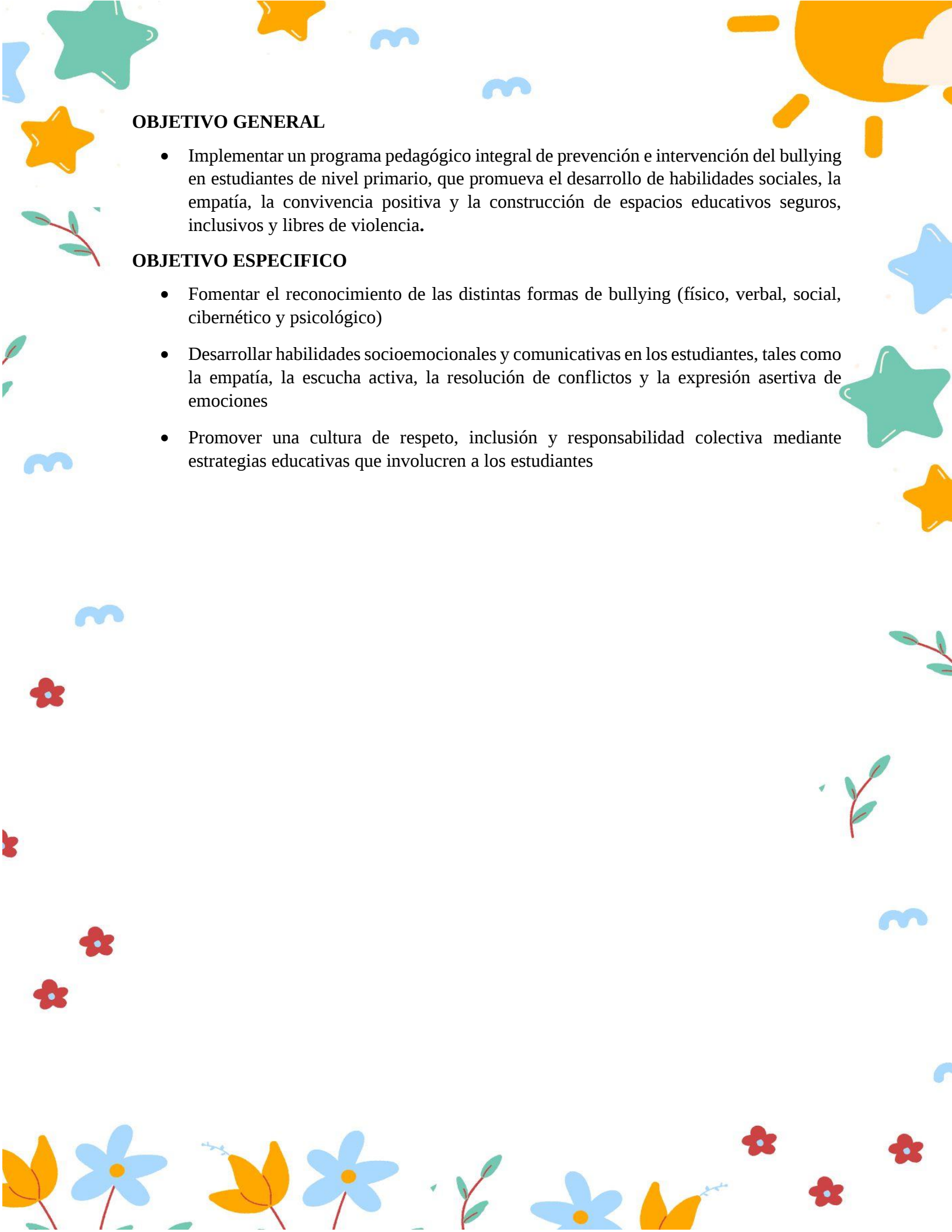
INTRODUCCION

El documento "Unidades Educativas Libres del Bullying" presenta un programa educativo integral, adaptado por el estudiante *Sebastián Osinaga Choque* a partir del Programa PEPPBA (Programa Educativo de Prevención e Intervención del Bullying en el Aula). Esta propuesta está cuidadosamente estructurada en una secuencia lógica de sesiones pedagógicas, con el objetivo principal de prevenir e intervenir en casos de acoso escolar —conocido comúnmente como bullying— en el nivel primario.

El bullying es un fenómeno preocupante y cada vez más frecuente en los entornos escolares. Se caracteriza por ser un comportamiento agresivo, intencional y repetitivo que puede manifestarse de forma física, verbal, social o cibernética, y que provoca un daño significativo en el bienestar emocional, social y académico de los niños. Frente a esta problemática, el programa surge como una respuesta educativa que no solo busca actuar ante situaciones de acoso ya existentes, sino, sobre todo, prevenirlas mediante la educación, la sensibilización y el empoderamiento de los propios estudiantes.

El programa está dirigido específicamente a niños y niñas del nivel primaria, una etapa clave en el desarrollo de habilidades sociales, la comprensión de las relaciones interpersonales y la incorporación de valores esenciales como el respeto, la empatía y la solidaridad. Para ello, se ha diseñado una serie de 36 sesiones temáticas, cada una con actividades participativas como dinámicas grupales, discusiones guiadas, creación de cuentos, juegos de roles, análisis de dilemas morales, y el uso de materiales audiovisuales y fichas de trabajo.

Este enfoque metodológico vivencial y reflexivo tiene como propósito que los alumnos sean los protagonistas activos de su propio aprendizaje. A partir de sus experiencias, emociones y percepciones, y con el acompañamiento constante de un moderador, los niños construyen conocimientos y desarrollan habilidades prácticas. El programa se centra en brindar herramientas concretas para fomentar una convivencia escolar sana, resolver conflictos de manera asertiva y transformar sus entornos educativos en espacios seguros, respetuosos e inclusivos, donde el bullying no tenga lugar y cada estudiante se sienta valorado, respetado y protegido.

The page is framed by a colorful, whimsical border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered throughout are various stars in green, yellow, and blue. Wavy blue lines resembling clouds are also present. The bottom of the page is decorated with a row of stylized flowers in blue and red, along with green leaves and stems.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar un programa pedagógico integral de prevención e intervención del bullying en estudiantes de nivel primario, que promueva el desarrollo de habilidades sociales, la empatía, la convivencia positiva y la construcción de espacios educativos seguros, inclusivos y libres de violencia.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fomentar el reconocimiento de las distintas formas de bullying (físico, verbal, social, cibernético y psicológico)
- Desarrollar habilidades socioemocionales y comunicativas en los estudiantes, tales como la empatía, la escucha activa, la resolución de conflictos y la expresión asertiva de emociones
- Promover una cultura de respeto, inclusión y responsabilidad colectiva mediante estrategias educativas que involucren a los estudiantes

SESIÓN DE ENTRADA



Evaluación

Presentación

TEMA: SESIÓN DE ENTRADA DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Presentación

Objetivo:

- Introducción del programa de prevención e intervención mediante una dinámica de iniciación.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo

Dinámica de Iniciación: Clap-Clap

- El moderador se presenta, se dirige al grupo explicando que se va a trabajar con una serie de dinámicas, trabajo en equipo para mejorar la convivencia en el aula.
- Posteriormente, organiza el grupo en un círculo, y en un primer momento ensayan aplaudiendo con sus manos y luego sobre sus piernas, todos en conjunto.
- Luego el moderador les indica que el dará un aplauso y palmadas al compañero del lado derecho e izquierdo de forma rápida, hasta culminar la ronda.
- Luego el moderador hará una ronda con una secuencia de palmadas más compleja, y le pedirá a uno de los participantes que vaya cambiando y el que sigue deberá seguir la secuencia, cada 3 o 4 participantes les pedirá que vayan haciendo más compleja la secuencia de palmadas, hasta que el moderador diga STOP.
- Se reflexionará como se es capaz de hacer un trabajo en equipo, y que lo que parece complejo, con una adecuada empatía, ganas de hacer las cosas, se puede lograr hacer muchas cosas, como combatir el bullying, mejorar nuestra comunicación, y lograr que todo el grupo se integre.

Actividad 2: Evaluación

Objetivo:

- Evaluación de entrada del programa (Unidades Educativas Libres del Bullying).

Tiempo: 30 minutos

Material:

- CUESTIONARIO PEPPBA

Desarrollo

- Explicar cómo se debe realizar el cuestionario peppba, asegurándose de que entiendan que deben contestar lo más sinceramente posible cada pregunta.
- Se les va leer las preguntas en voz alta y se dará tiempo que los niños respondan.

- 
- A decorative border surrounds the page, featuring a large orange sun in the top right corner, several yellow and green stars, blue wavy lines, and various flowers in red, blue, and yellow at the bottom.
- Ayudar a los que necesitan apoyo para entender las preguntas.
 - Recoger los cuestionarios de los niños (revisando que ninguna pregunta este en blanco)

SESIÓN 1

Tema:

¿Qué es el
Bullying?



TEMA: SESION 1 ¿QUÉ ES EL BULLYING? DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: ¿Qué es el bullying?

Objetivo:

- Elaborar y reconocer las características del acoso escolar (bullying) por parte de los alumnos.

Tiempo: 40 minutos

Materiales:

- Pedazos pequeños de papeles, con la numeración de los grupos.
- Papelógrafos.
- Plumones de colores.

Desarrollo

En un ambiente de trabajo amplio, el cual puede ser un salón de actos, o también la propia aula, pero con las carpetas ordenadas a los extremos para permitir el libre desplazamiento de los alumnos por el salón de clases.

Mediante esta técnica los alumnos construyen, definen sus propias ideas, características, de acuerdo a su propia experiencia, sobre el significado del bullying para ellos, lo cual se realiza de la siguiente manera:

- Agrupar a los alumnos en un número 5 a 6 participantes por grupo, mediante la elaboración de papeles con número y la asignación de los alumnos a cada grupo que le toque por número. Por ejemplo, si es un aula de 30 alumnos, se elaboran 5 grupos de números del 1 al 6, de tal forma que al azar ellos escogerán un papelito y les tocará un número y este determinará el grupo al cual está asignado.
- Luego por grupo se le distribuye a cada grupo un papelógrafo, plumones de colores para que ellos discutan que es el bullying para ellos, y coloque como título en el papelógrafo: El Bullying y 5 ideas que tienen sobre que es el bullying.
- Posteriormente se les pide que cada grupo exponga su trabajo, preferible que cada alumno intervenga, mediante la exposición de una idea.
- Se resalta la evidencia que todos tienen una idea clara de lo que es el bullying.

Actividad 2: Explicación del moderador sobre que es el bullying

Objetivo:

- Exposición sobre que significa la palabra bullying y sus características.

Tiempo: 30 minutos

The background of the page is decorated with various colorful elements: a large orange sun in the top right corner, several stars in green, yellow, and blue, blue wavy lines representing clouds, and small red and blue flowers at the bottom. A large, white, seven-pointed star with a red dashed border is centered on the page, containing the main text.

Material:

- Papelógrafo con el significado de la palabra bullying
- Papelógrafo con las características bullying

Bullying

Es una palabra del inglés que se traduce al español como “acoso escolar” o “intimidación”, la cual puede ser física, verbal o pasiva.

Características del Bullying	Tipo de Agresión
Molestar , ver a un compañero tranquilo, diferente en comparación con los demás y fastidiarlo, mediante frases, comentarios, etc.	Agresión Verbal
Empujar, pegar simple motivo de fastidiarlo un poco. a un compañero, por el	Agresión Física
Poner en ridículo , frente a los demás mediante frases ofensivas sobre su aspecto físico, apellido, u otra característica similar.	Agresión Verbal
Burlarse de un compañero	Agresión Verbal
Hacer bromas pesadas o de mal gusto a un compañero, para que todos se rían, burlen de él.	Agresión Verbal
Obligar a alguien hacer cosas en contra de su voluntad , como quitarle la lonchera, útiles, copiar sus tareas, trabajos, etc.	Agresión Física
Ignorar como si no existiera en el salón. A un compañero, hacerlo sentir	Agresión Pasiva
Insultar a un compañero, ponerle apodos, que lo ridiculicen y llamarlo así frente a los demás compañeros.	Agresión Verbal

The page is decorated with a colorful border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered around are various stars in green, yellow, and blue. There are also small blue wavy lines and red flowers. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers with green leaves.

Desarrollo:

- El moderador expone el significado de la palabra bullying para los estudiantes.
- El moderador expone cuales son las características del bullying.
- Se enfatiza el listado con las características que están en negritas.
- Para finalizar la sesión se les dice a los alumnos que la próxima clase se estará representando una característica del bullying por grupo, mediante la representación, actuación, de una situación de bullying.

SESIÓN 2

Tema:

Contemos sobre el
Bullying



TEMA: SESIÓN 2 “CONTEMOS SOBRE EL BULLYING” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: “Contemos sobre el bullying”

Objetivo:

- Reconocer y sensibilizarse sobre las características del bullying desde una perspectiva de la víctima y victimario, mediante la elaboración de un cuento.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Pedazos pequeños de papeles con la numeración de los grupos
- Cartillas con características sobre el bullying
- Ficha de trabajo: elaboramos un cuento sobre el bullying.

EL BULLYING es...

Molestar, ver a un compañero tranquilo, diferente en comparación con los demás y fastidiarlo, mediante frases, comentarios, etc.

EL BULLYING es...

Empujar, pegar a un compañero, por el simple motivo de fastidiarlo un poco.

EL BULLYING es...

Ignorar a un compañero, hacerlo sentir como si no existiera en el salón.

EL BULLYING es...

Insultar a un compañero, ponerle apodos, que lo ridiculicen y llamarlo así frente a los demás compañeros.

EL BULLYING es...

Burlarse de un compañero

EL BULLYING es...

Poner en ridículo, frente a los demás mediante frases ofensivas sobre su aspecto físico, apellido, u otra característica similar.

EL BULLYING es...

Hacer bromas pesadas o de mal gusto a un compañero, para que todos se rían, burlen de

EL BULLYING es...

Obligar a alguien hacer cosas en contra de su voluntad, como quitarle la lonchera, útiles, copiar sus

ELABORAMOS UN CUENTO SOBRE EL BULLYING

Se desarrolla el tema de la característica del bullying que le tocó trabajar

Empieza

Cómo empieza:

Escenario:

¿Dónde ocurre esta historia?

.....

Describe el lugar

.....

Personajes (Considerar el número de personajes deberá ser igual al número que integran el grupo, si son 5 integrantes del grupo, deberán ser 5 personajes que tenga el cuento).

¿Cuáles son los personajes de la historia?

.....
.....
.....

¿Cuál es el personaje principal?

.....

Describe el personaje principal

.....
.....
.....

Problema

¿Tiene algún problema el personaje principal con los personajes de la historia?

.....
.....



.....
.....

Acción

¿Qué hechos o acciones importantes se cuentan?

.....
.....
.....
.....

Resolución

¿Cómo resuelven finalmente el problema los personajes de la historia?

.....
.....
.....

Título

.....

Título del Cuento:.....

INICIO/EMPIEZA

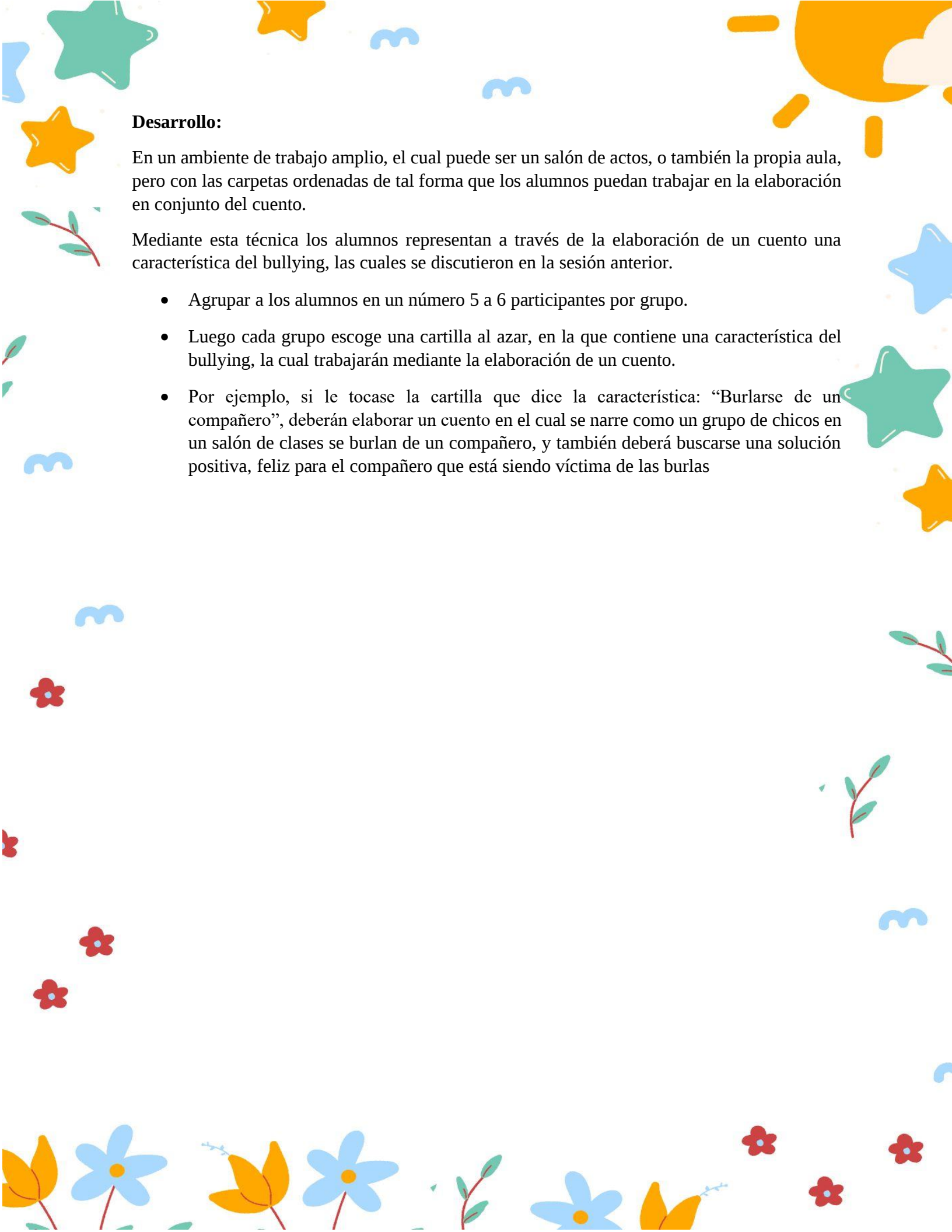


**CUERPO/CONFLICTO
PROBLEMA**



**SOLUCION DEL
PROBLEMA/FINAL**



The page is decorated with a colorful border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered throughout are yellow and green stars, blue and red flowers, and green leaves. There are also small blue wavy lines representing clouds or water.

Desarrollo:

En un ambiente de trabajo amplio, el cual puede ser un salón de actos, o también la propia aula, pero con las carpetas ordenadas de tal forma que los alumnos puedan trabajar en la elaboración en conjunto del cuento.

Mediante esta técnica los alumnos representan a través de la elaboración de un cuento una característica del bullying, las cuales se discutieron en la sesión anterior.

- Agrupar a los alumnos en un número 5 a 6 participantes por grupo.
- Luego cada grupo escoge una cartilla al azar, en la que contiene una característica del bullying, la cual trabajarán mediante la elaboración de un cuento.
- Por ejemplo, si le tocase la cartilla que dice la característica: “Burlarse de un compañero”, deberán elaborar un cuento en el cual se narre como un grupo de chicos en un salón de clases se burlan de un compañero, y también deberá buscarse una solución positiva, feliz para el compañero que está siendo víctima de las burlas

SESIÓN 3

Tema:

Representamos el
Bullying



TEMA: SESIÓN 3 “REPRESENTAMOS EL BULLYING” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: “Representamos el bullying”

Objetivo:

- Reconocer y sensibilizarse sobre las características del bullying desde una perspectiva de la víctima y victimario mediante la técnica de juego de roles.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Fotocopia “Elaboramos un cuento sobre el bullying” realizada en la sesión 2

Desarrollo:

En un ambiente de trabajo amplio, el cual puede ser un salón de actos, o también la propia aula, pero con las carpetas ordenadas de tal forma que los alumnos puedan desplazarse para ensayar y luego representar el cuento elaborado en la sesión anterior, con algunas sugerencias dadas por el moderador para su representación teatral.

- Se le reparte el cuento revisado a cada uno de los grupos, con algunas indicaciones u anotaciones que le servirán para representar su cuento mediante una obra teatral en el salón.
- Se les indica que cada representación del cuento tendrá una duración de 8 a 10 minutos por grupo, así que deberán organizarse para poder cumplir con este tiempo establecido.
- Deberán tener en cuenta que todos los integrantes del grupo deberán representar un personaje.
- Finalizada todas las representaciones de los grupos, se discute a que conclusiones se puede llegar sobre cómo se sienten las personas que son víctimas de bullying, y como todos de alguna forma somos responsables; de forma activa si somos agresores o de forma pasiva si observamos a alguien ser víctima y no hacemos nada o simplemente ignoramos a alguien, como si no existiera, es también una forma de agresión.

SESIÓN 4

Tema:

¿Qué es el

Bullying?



TEMA: SESIÓN 4 “QUE ES EL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: “Que es el bullying”

Objetivo:

- Ayudar a los niños a identificar y comprender diferentes tipos de bullying de manera interactiva y divertida.

Tiempo: 20 minutos

Material:

- Link del video: <https://youtu.be/x0PjNiSQm3g?si=WweUZaUUdjAFZ2MH>
- Paleógrafo.
- Marcadores.

Desarrollo:

- Comienza la sesión con una pregunta abierta para los niños, como “¿Qué entienden por bullying?” Permite que compartan sus ideas y escribe las respuestas en una pizarra. Esto ayudará a conocer sus percepciones previas y activar el conocimiento sobre el tema.
- Muestra un video corto o realiza una presentación con imágenes y ejemplos sobre qué es el bullying y sus características (físico, verbal, social, cibernético). Asegúrate de usar un lenguaje y ejemplos adecuados para su edad.

Actividad 2: “detectives del bullying”

Objetivo:

- Fomentar la identificación y clasificación de las distintas formas de bullying (físico, verbal, social y cibernético) a través de una dinámica lúdica de rol como “detectives”, promoviendo la reflexión grupal y el desarrollo de estrategias para enfrentar estas situaciones en contextos escolares y cotidianos.

Tiempo: 40 minutos

Materiales:

- Tarjetas con diferentes escenarios del bullying.
- Imagen de una lupa.



	En el patio del colegio, durante el recreo, un grupo de niños rodea a Mateo, que está de pie junto a una pared con la mirada fija en el suelo. Uno de los niños se le acerca por detrás y le da un empujón que lo hace perder el equilibrio. Mientras intenta levantarse, otro le tira la mochila lejos y se ríen a carcajadas. Mateo, con los puños apretados y los ojos llenos de lágrimas, no dice nada.		En el vestuario después de la clase de gimnasia, Carla se cambia de ropa rápidamente, tratando de evitar las miradas de sus compañeras. De repente, una de ellas señala en su dirección y dice en voz alta: "¡Mira esas piernas, parecen palillos!". Las demás se ríen, y otra añade: "¿Nunca has escuchado de comer algo?". Carla, con el rostro enrojecido de vergüenza, intenta cubrirse.
	En el salón de clases, justo antes de que entre el profesor, Laura está sentada en su pupitre intentando concentrarse en sus libros. De repente, uno de sus compañeros pasa corriendo y le tira al suelo sus útiles. Al agacharse para recogerlos, otro chico le da un golpe en la espalda, haciéndola perder el equilibrio.		En la fila para entrar al aula, Camila se ajusta la mochila cuando escucha a dos compañeros riéndose detrás de ella. "¿No has pensado en dejar de comer tanto?", dice uno en voz alta, mirando su cuerpo de reojo. El otro se ríe y añade: "Si no cabe ni en el pupitre". Las risas continúan mientras Camila finge no escucharlos, pero el comentario la golpea más fuerte de lo que quisiera admitir.
	En el aula, los estudiantes se agrupan en equipos para un proyecto. Joaquín, emocionado, se acerca a sus compañeros, pero al intentar unirse, uno de ellos frunce el ceño y comenta: "Ya tenemos equipo, mejor busca a alguien más". Joaquín observa cómo todos rápidamente se organizan, dejándolo fuera. Siente las miradas a su alrededor, pero nadie le ofrece un lugar.		Camila estaba emocionada por compartir una foto de su mascota en la clase, pero al llegar a casa y revisar su tablet, vio que sus compañeros habían hecho un grupo sin ella. En ese grupo, compartieron su foto, dibujándole cosas feas encima y escribiendo palabras malas. Mía se sintió muy triste, porque pensaba que a sus compañeros también les gustaba su perito, pero en vez de eso, se estaban burlando de ella.
	En el recreo, Valeria se acerca al grupo de compañeras con las que siempre solía jugar, pero al llegar, una de ellas la mira de arriba abajo y dice: "Hoy no hay espacio para ti, busca en otro lado". Valeria se queda quieta por un momento, sintiendo el rechazo como un golpe en el pecho. Las chicas se alejan, riendo y hablando entre ellas, mientras Valeria se queda sola.		Martín recibe una notificación en su cuenta de redes sociales: alguien ha subido un video en el que se burlan de él durante una clase. El video ha sido compartido por varios compañeros, y los comentarios están llenos de insultos y burlas sobre su forma de hablar. Aunque Martín intenta ignorarlo, el número de vistas y comentarios sigue aumentando, y pronto siente que todos en la escuela lo han visto.

Desarrollo:

En esta actividad, los niños se convierten en “detectives” que deben investigar y resolver casos de bullying. A través del juego, identificarán y clasificarán diferentes tipos de bullying en situaciones cotidianas.

- Prepara tarjetas con diferentes escenarios de bullying antes de la sesión. Cada tarjeta debe describir una situación específica de bullying (por ejemplo, “Pedro está siendo molestado constantemente en la escuela por sus compañeros” o “Ana recibe mensajes crueles en línea de un grupo de niños”).

- Puedes decorar las tarjetas para que parezcan “casos de detectives” y, si lo deseas, proporcionar lupas de juguete para darle un toque más lúdico a la actividad.
- Divide a los niños en pequeños grupos (3-4 niños por grupo).
- Entrega a cada grupo un par de tarjetas con diferentes escenarios de bullying. Explica que ellos son detectives y su misión es investigar el tipo de bullying que ocurre en cada situación.
- Pide a los grupos que lean y discutan las tarjetas. Deben identificar y anotar el tipo de bullying que representa cada escenario en una cartulina o papel grande (por ejemplo, bullying físico, verbal, social o cibernético).
- Mientras trabajan, camina entre los grupos para ofrecer ayuda y guiar las discusiones si es necesario.
- Pide a cada grupo que presente sus casos al resto de la clase. Deben explicar qué tipo de bullying identificaron y cómo podrían resolver o enfrentar esa situación.
- Anima a los otros niños a hacer preguntas y dar sugerencias sobre las soluciones presentadas.
- Resume los puntos clave de la actividad. Refuerza los tipos de bullying identificados y discute brevemente cómo cada uno afecta a las personas y qué acciones pueden tomar para ayudar a prevenir el bullying

Actividad 3: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Material

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Explicarles a los niños que el bullying es: El bullying, o acoso escolar, es un comportamiento agresivo y repetitivo que se manifiesta en diferentes formas, como física, verbal, social o cibernética. Es importante entender que el bullying no es simplemente un conflicto ocasional entre compañeros, sino una serie de acciones intencionadas y continuas que buscan intimidar, menospreciar o dañar a otra persona.

SESIÓN 5

Tema:

Tipos de
Bullying



TEMA: SESIÓN 5 “TIPOS DE BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: “Tipos de bullying”

Objetivo:

- Enseñarles a los niños sobre cada tipo de bullying con ejemplos sencillos y comprensibles.

Tiempo: 30 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

A medida que expliques cada tipo de bullying, usa ejemplos visuales o cuentitos breves para que los niños puedan visualizar las situaciones:

Bullying físico

- Descripción: Explicar que el bullying físico es cuando alguien lastima a otra persona usando su cuerpo.
- Ejemplos: Golpear, empujar, dar patadas, tirar del cabello.
- Pregunta: "¿Has visto alguna vez a alguien empujar o golpear a otra persona? ¿Cómo crees que se siente?"

Bullying verbal

- Descripción: Explicar que el bullying verbal es cuando alguien usa palabras para lastimar a otra persona.
- Ejemplos: Llamar a alguien con apodos feos, insultar, burlarse de su apariencia o cómo habla.
- Pregunta: "¿Cómo se siente cuando alguien te dice cosas feas? ¿Crees que las palabras pueden hacer tanto daño como un empujón?"

Bullying social o relacional

- Descripción: Explicar que el bullying social es cuando alguien excluye a otra persona a propósito o hace que los demás no sean amigos de ella.
- Ejemplos: No invitar a alguien a jugar, decirles a otros que no hablen con una persona.
- Pregunta: "¿Alguna vez te has sentido excluido de un grupo? ¿Cómo podemos hacer que todos se sientan parte del grupo?"

Bullying cibernético (Cyberbullying)

- Descripción: Explicar que el bullying cibernético es cuando alguien usa el teléfono, internet o redes sociales para hacer daño.
- Ejemplos: Mandar mensajes malos, burlarse de alguien en redes sociales, difundir fotos sin permiso.
- Pregunta: "¿Sabías que también se puede hacer bullying usando el teléfono o la computadora? ¿Cómo podemos usar la tecnología de forma amable?"

Bullying emocional o psicológico

- Descripción: Explicar que este tipo de bullying hace que la persona se sienta mal emocionalmente, aunque no haya contacto físico.
- Ejemplos: Manipulación, amenazas, hacer que la persona se sienta mal consigo misma.
- Pregunta: "¿Cómo te sentirías si alguien te dice que nadie te quiere? ¿Cómo podrías ayudar a alguien que está siendo tratado así?"

Actividad 2: Identificando el tipo de bullying

Objetivo:

- Reforzar lo aprendido con ejemplos prácticos y divertidos.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

Situaciones breves, leer una serie de situaciones y pedir a los niños que identifiquen qué tipo de bullying es.

Discusión breve: Después de cada situación, preguntarles qué harían si ven algo así y cómo podrían ayudar a la persona que está siendo víctima de bullying.

Por ejemplo:

- "Un niño empuja a otro todos los días en el recreo" (Bullying físico).
- "Una niña le dice a su compañero que es tonto y feo" (Bullying verbal).
- "Un grupo de niños no deja jugar a otro porque dicen que no es su amigo" (Bullying social).
- "Un niño recibe mensajes malos en su teléfono" (Cyberbullying).

Actividad 3: "Los efectos del bullying y cómo detenerlo"

Objetivo:

- Concluir la clase con una reflexión sobre cómo el bullying afecta a las personas y qué pueden hacer los niños si ven que alguien está sufriendo bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar: "¿Cómo crees que se siente alguien que sufre bullying? ¿Qué podrías hacer si ves que alguien está siendo tratado mal?"

Explicación de soluciones:

- Contarle a un adulto (profesor, padres).
- Ser un buen amigo y defender a la persona que está siendo acosada (sin pelear, pero buscando ayuda).
- Nunca ser parte del bullying ni reírse cuando alguien está siendo acosado.

Actividad 4: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Material

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Cierra con una frase positiva: "Todos merecemos respeto y que nos traten bien, ¡juntos podemos detener el bullying!"



SESIÓN 6

Tema:

Roles en el
Bullying



TEMA: SESIÓN 6 “ROLES EN EL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es un rol?

Objetivo:

- Explicar qué significa "rol" y cómo se aplica en las situaciones de bullying.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar: "¿Saben qué significa la palabra 'rol'?". Explicar que un rol es el papel que cada persona juega en una situación.

Explicar que en una situación de bullying, hay varias personas involucradas que tienen diferentes roles.

Actividad 2: Explicación de los Roles en el Bullying

Objetivo:

- Enseñarles a los niños los diferentes roles en una situación de bullying.

Tiempo: 20 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar cada rol usando ejemplos que los niños puedan entender. A medida que expliques cada rol, usa imágenes o relatos cortos para ilustrar las situaciones:

Agresor

- Descripción: La persona que lastima o molesta a los demás. Lo hace de manera física, verbal o cibernética.
- Ejemplo: “Juan empuja a Luis todos los días en el recreo y le llama apodos feos”.
- Pregunta: “¿Por qué creen que algunas personas se comportan de esta manera?”

Víctima

- Descripción: La persona que recibe el maltrato. Puede sentirse triste, sola o asustada.
- Ejemplo: “Luis es el niño que sufre cuando Juan lo empuja y le llama nombres”.

- Pregunta: "¿Cómo crees que se siente alguien que está siendo maltratado? ¿Qué podrías hacer para ayudar?"

Espectador

- Descripción: Las personas que ven el bullying, pero no hacen nada. A veces solo observan y otras veces se ríen o apoyan al agresor.
- Ejemplo: "Los amigos de Juan ven lo que él hace, pero no lo detienen. Algunos se ríen y otros simplemente miran".
- Pregunta: "¿Qué pasaría si nadie ayuda a la víctima? ¿Qué podría hacer un espectador en lugar de quedarse quieto?"

Defensor

- Descripción: La persona que ayuda a la víctima, ya sea interviniendo o avisando a un adulto.
- Ejemplo: "Ana ve que Juan empuja a Luis, y decide decirle a la profesora para que detenga el problema".
- Pregunta: "¿Qué podrías hacer tú para ayudar a alguien que está sufriendo bullying?"

Actividad 3: ¿Qué rol estás jugando?

Objetivo:

- Permitir a los niños comprender los roles a través de una actividad interactiva.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

- Dividir a los niños en pequeños grupos (4-5 niños por grupo).
- Asignar un escenario de bullying a cada grupo. Los niños actuarán en diferentes roles (agresor, víctima, espectador y defensor).

Ejemplo de escenario:

- "Durante el recreo, un niño empuja a otro repetidamente. Otros niños están mirando y uno decide contarle a un adulto lo que está ocurriendo."

Discusión posterior: Preguntar a los niños cómo se sintieron al interpretar cada rol y cómo podrían mejorar la situación en la vida real.

Actividad 4: Ser un defensor

Objetivo:

- Enfatizar la importancia de ser un defensor y no un espectador pasivo.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar a los niños: "¿Qué puedes hacer si ves a alguien siendo acosado?".

Explicar cómo ser un defensor:

- Hablar con un adulto de confianza (profesor, padres).
- No quedarse en silencio; ayudar a la persona que está siendo maltratada de manera segura.
- Promover la amabilidad y el respeto.

Actividad 5: Cierre de sesión

Tiempo: 15 minutos

Material

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Pide a los niños que dibujen una escena donde alguien defiende a otra persona de un caso de bullying.
- Luego, pueden compartir sus dibujos con el grupo.

SESIÓN 7

Tema:

Consecuencias
del Bullying



TEMA: SESIÓN 7 “CONSECUENCIAS DEL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué son las consecuencias?

Objetivo:

- Explicar qué son las consecuencias de una acción.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar a los niños: "¿Qué creen que significa la palabra 'consecuencias'?"

Explicar que las consecuencias son lo que sucede después de que alguien hace algo, y que en el bullying hay consecuencias para todos los que están involucrados.

Actividad 2: Consecuencias del Bullying para la Víctima

Objetivo:

- Ayudar a los niños a comprender cómo el bullying afecta a la víctima.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar las principales consecuencias que una víctima de bullying puede experimentar:

- Emocionales: La víctima puede sentirse triste, sola, con miedo, y en algunos casos desarrollar ansiedad o depresión.
- Físicas: El estrés del bullying puede causar dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas para dormir. En el caso de bullying físico, puede haber lesiones.
- Sociales: La víctima puede alejarse de sus amigos, evitar la escuela o actividades sociales.

Ejemplo: Contar una historia breve sobre un niño que ha sido víctima de bullying y cómo afecta su vida diaria.

Pregunta a los niños: "¿Cómo crees que se siente una persona a la que le hacen bullying todos los días?"

Actividad 3: Consecuencias del Bullying para el Agresor

Objetivo:

- Mostrar que el bullying también tiene consecuencias para el agresor.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar cómo el comportamiento agresivo también puede tener consecuencias negativas para el agresor:

- Emocionales: El agresor puede tener problemas para controlar sus emociones, como la ira, y puede sentirse mal después de lastimar a otros.
- Sociales: El agresor puede perder amigos porque a los demás no les gusta cómo trata a otras personas.
- Escolares y legales: El agresor puede meterse en problemas en la escuela o incluso con la ley si el bullying se vuelve grave.

Ejemplo: Contar una historia breve sobre un niño que hace bullying y cómo su comportamiento lo aleja de sus amigos y le causa problemas en la escuela.

Pregunta a los niños: "¿Crees que alguien que hace bullying también puede sentirse mal después? ¿Cómo podríamos ayudar a que esa persona deje de hacer bullying?"

Actividad 4: Consecuencias del Bullying para los Espectadores

Objetivo:

- Ayudar a los niños a comprender que los espectadores también se ven afectados por el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar las consecuencias que el bullying puede tener para los espectadores:

- Emocionales: Los espectadores pueden sentirse culpables, asustados o incómodos al ver a alguien sufrir.
- Sociales: Los espectadores pueden sentirse inseguros o temer que también puedan ser víctimas si intervienen o no.

Ejemplo: Contar una breve historia sobre un niño que ve bullying en la escuela todos los días y se siente mal por no hacer nada.

Pregunta a los niños: "¿Cómo te sentirías si vieras que alguien está siendo maltratado y no pudieras ayudarlo? ¿Qué podrías hacer en esa situación para sentirte mejor?"

Actividad 5: ¿Qué pasa después?

Objetivo:

- Reforzar lo aprendido sobre las consecuencias del bullying a través de una actividad práctica.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Crear situaciones: Leer en voz alta diferentes situaciones de bullying y pedir a los niños que piensen en las posibles consecuencias para la víctima, el agresor y los espectadores.

Ejemplo de situación:

- "María se ríe de la ropa de Laura todos los días. Sus amigos también se ríen, pero Laura se siente triste y no quiere volver a la escuela."

Discusión: Después de cada situación, discutir qué podría pasar con cada uno de los involucrados (víctima, agresor, espectadores) y cómo se podría ayudar.

Actividad 6: El impacto del bullying

Objetivo:

- Hacer que los niños reflexionen sobre el impacto duradero del bullying y la importancia de actuar de manera positiva.

Tiempo: 10 minutos

Material:

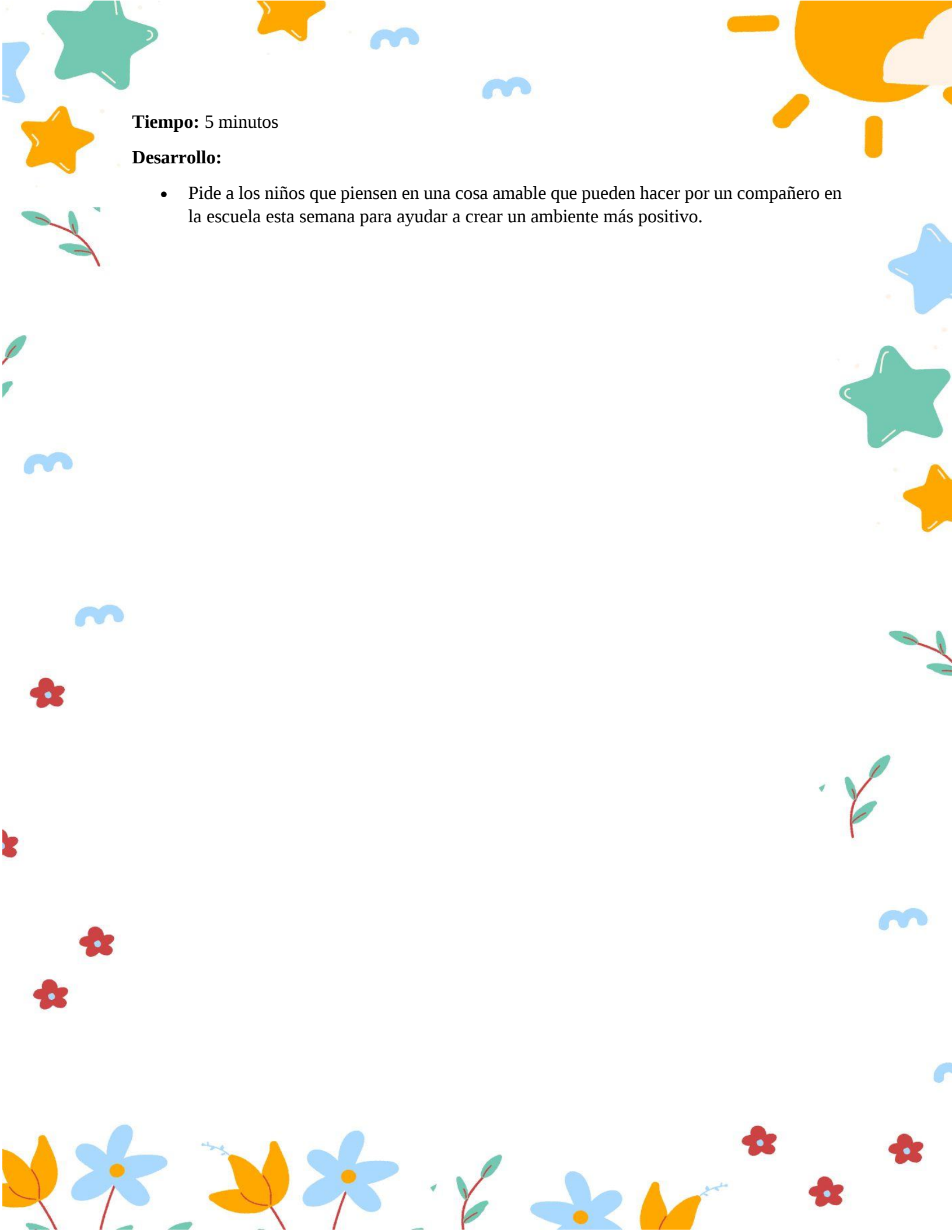
- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar a los niños: "Después de escuchar sobre las consecuencias del bullying, ¿qué crees que es lo más importante que podríamos hacer para evitarlo?"

Explicar que una buena manera de prevenir estas consecuencias es ser amable, defender a los demás y buscar ayuda cuando sea necesario.

Actividad 7: Cierre de sesión

The page is decorated with a colorful border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered around are various stars in green, yellow, and blue. There are also small blue wavy lines and red flowers. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers with green leaves.

Tiempo: 5 minutos

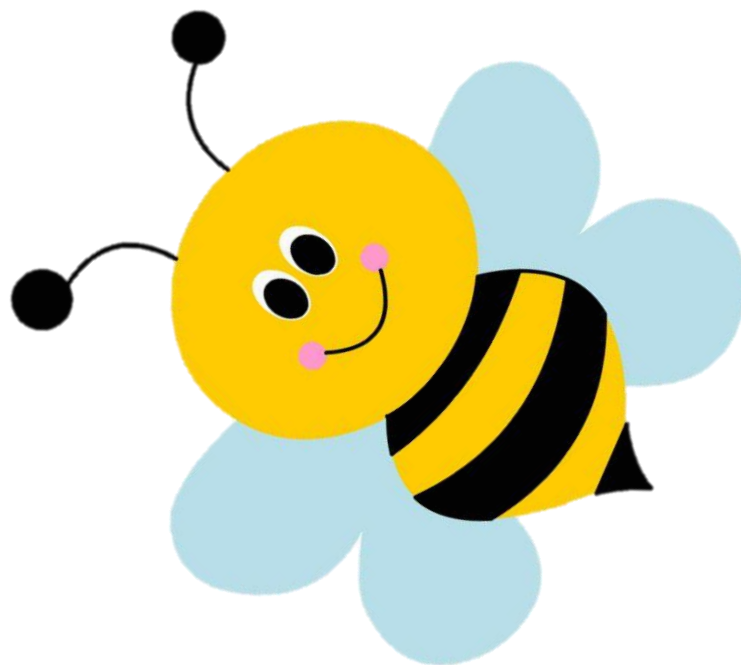
Desarrollo:

- Pide a los niños que piensen en una cosa amable que pueden hacer por un compañero en la escuela esta semana para ayudar a crear un ambiente más positivo.

SESIÓN 8

Tema:

Empatía y Comunicación



TEMA: SESIÓN 8 “EMPATÍA Y COMUNICACION” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es la empatía y por qué es importante?

Objetivo:

- Explicar qué es la empatía y cómo puede prevenir el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Preguntar a los niños: "¿Saben qué es la empatía?".
- Explicar que empatía significa ponerse en el lugar de otra persona, entendiendo cómo se siente.

Ejemplo: “Si ves a alguien triste porque nadie quiere jugar con él, la empatía te ayuda a entender lo mal que puede sentirse y pensar en cómo podrías ayudar.”

Discusión grupal: Pedirles que compartan ejemplos de momentos en los que se sintieron mal y cómo hubiera sido diferente si alguien los hubiera ayudado.

Pregunta para reflexionar: "¿Cómo crees que se siente alguien que sufre bullying y cómo podríamos ayudarlo?"

Actividad 2: "Ponte en su lugar"

Objetivo:

- Fomentar la empatía al hacer que los niños imaginen cómo se sienten los demás en diferentes situaciones.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en parejas o pequeños grupos.
- Presenta situaciones de bullying o exclusión, y haz que los niños discutan cómo se sentirían si les ocurriera a ellos y cómo podrían ayudar.

Ejemplo de situaciones:

- “Un niño es ignorado por sus compañeros durante el recreo.”
- “Alguien se burla de la ropa que lleva otro niño.”

- “Una niña no es invitada a una fiesta de cumpleaños y se siente excluida.”

Después de cada situación, cada grupo comparte cómo creen que se sentiría la persona y qué podrían hacer para ayudarla.

Reflexión: "¿Qué pasaría si todos en la escuela mostraran empatía hacia los demás?"

Actividad 3: Cómo usar las palabras para detener el bullying

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo usar la comunicación respetuosa como herramienta para detener o prevenir el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que la comunicación respetuosa significa hablar de manera amable, sin herir los sentimientos de los demás, incluso cuando no estamos de acuerdo.

Ejemplo:

- En lugar de decir “eres malo jugando fútbol”, decir “¿quieres que te ayude a mejorar?”.
- Pide a los niños que piensen en una situación en la que alguien les haya dicho algo que los hizo sentir mal, y cómo podría haberse dicho de una manera más respetuosa.

Pregunta para reflexionar: "¿Cómo podemos usar nuestras palabras para evitar herir a los demás?"

Actividad 4: Usando la empatía y la comunicación para detener el bullying

Objetivo:

- Permitir a los niños practicar el uso de la empatía y la comunicación respetuosa para detener o prevenir el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en pequeños grupos (4-5 niños por grupo).
- Asigna a cada grupo una situación de bullying donde los niños puedan practicar cómo intervenir de manera respetuosa y empática.

Ejemplo de situaciones:

- “Un niño ve que su amigo se burla de otro niño por su apariencia.”
- “Una niña ve a otro niño sentado solo durante el recreo porque nadie lo invita a jugar.”
- “Un compañero está gritando y diciendo cosas feas a otro porque perdió en un juego.”

Después de cada representación, pregunta: "¿Qué palabras respetuosas y amables podrían haber usado para resolver la situación? ¿Cómo les hizo sentir usar empatía?"

Actividad 5: La empatía y la comunicación como herramientas contra el bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión con una reflexión sobre cómo la empatía y la comunicación pueden ayudar a prevenir el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Cómo puede la empatía ayudarnos a detener el bullying en nuestra escuela?"

Explica que cuando nos preocupamos por cómo se sienten los demás y usamos palabras amables, podemos detener el bullying antes de que comience o ayudar a que termine.

Actividad 6: Cierre de sesión

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

- Pide a los niños que dibujen una situación donde alguien usa la empatía o la comunicación respetuosa para ayudar a detener el bullying. Luego pueden compartir sus dibujos con el grupo y explicar su mensaje.

SESIÓN 9

Tema:

Prevención del
Bullying



TEMA: SESIÓN 9 “PREVENCION DEL BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué significa prevenir el bullying?

Objetivo:

- Explicar el concepto de prevenir el bullying y por qué es importante.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Preguntar a los niños: "¿Qué creen que significa prevenir el bullying?".
- Explicar que prevenir significa tomar medidas para detener el bullying antes de que suceda.
- Resaltar que todos, no solo los adultos, pueden ayudar a prevenir el bullying.

Actividad 2: Crear un ambiente inclusivo y de respeto

Objetivo:

- Fomentar el respeto mutuo y la inclusión como bases para prevenir el bullying..

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que cuando tratamos a los demás con respeto y aceptamos que todos son diferentes, evitamos que las personas se sientan mal o marginadas.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien tiene una afición diferente, como que le gusta leer en lugar de jugar al fútbol, lo respetas sin burlarte de él.”

Preguntar a los niños: "¿Qué acciones pueden tomar para que todos se sientan incluidos en el grupo?". Los niños deben compartir ideas, como invitar a alguien nuevo a jugar o no hacer chistes hirientes.

Actividad 3: Ser un observador activo y no pasivo

Objetivo:

- Explicar la importancia de ser un "defensor" en lugar de un "espectador pasivo".

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que un observador pasivo es alguien que ve el bullying pero no hace nada, mientras que un defensor es alguien que ayuda a la víctima buscando apoyo o interviniendo.

Ejemplo:

- “Si ves a alguien siendo acosado, en lugar de quedarte callado o simplemente mirar, puedes decirle al agresor que pare o pedir ayuda a un adulto.”

Mini-actividad: Hacer un juego de roles en el que los niños practiquen qué decir o hacer cuando ven que alguien está siendo acosado (buscar a un profesor, acercarse a la víctima, etc.).

Actividad 4: Fomentar la comunicación abierta

Objetivo:

- Animar a los niños a hablar abiertamente sobre el bullying con sus amigos, profesores y familiares.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- Hojas

Desarrollo:

Explicar que hablar con un adulto o un amigo cuando ven algo malo o se sienten mal es una buena manera de prevenir el bullying.

Ejemplo:

- "Si te sientes mal porque alguien te está molestando o si ves que alguien más está siendo acosado, puedes hablar con un profesor, con tus padres o con un amigo de confianza."

Mini-actividad: Pedir a los niños que escriban en una tarjeta a quién acudirían si ven o experimentan bullying, luego compartir sus respuestas con el grupo.

Actividad 5: Crear una red de apoyo entre compañeros

Objetivo:

- Enseñar a los niños a formar un grupo de amigos que se apoyen mutuamente para prevenir el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que al tener un grupo de amigos que se apoyan y se cuidan entre sí, pueden evitar que alguien se sienta solo o vulnerable.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está solo o parece triste, invítalo a jugar contigo o pregúntale cómo está. Así evitas que esa persona se sienta aislada o acosada.”

Mini-actividad: Pide a los niños que formen parejas o pequeños grupos y discutan cómo pueden ser parte de una red de apoyo en su escuela, cuidándose unos a otros.

Actividad 6: Promover la empatía y el respeto

Objetivo:

- Enseñar a los niños a ponerse en el lugar de los demás y ser conscientes del impacto de sus acciones y palabras.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que la empatía significa entender cómo se sienten los demás. Cuando somos empáticos, tratamos a los demás con amabilidad y evitamos hacerles daño.

Ejemplo:

- “Si piensas en cómo te sentirías si alguien te tratara mal o se riera de ti, serás más cuidadoso con lo que dices y haces.”

Mini-actividad: Pide a los niños que dibujen o escriban cómo podrían ayudar a un compañero que se siente triste o excluido. Luego pueden compartir sus ideas con el grupo.

Actividad 7: "Estrategias en acción"

Objetivo:

- Reforzar las estrategias de prevención del bullying a través de ejemplos prácticos.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Presenta a los niños diferentes situaciones de bullying.

Pide que, en grupos, discutan cuál de las estrategias aprendidas podrían usar para prevenir el bullying en esas situaciones.

Ejemplos de situaciones:

- “Un niño es ignorado porque le gusta jugar solo.”
- “Un grupo de niños se burla de cómo habla una niña.”
- “Ves que un compañero está siendo empujado por otro en el recreo.”

Cada grupo compartirá con el resto de la clase cómo usarían una de las estrategias para prevenir el bullying

Actividad 8: Hacer de la escuela un lugar seguro**Objetivo:**

- Cerrar la sesión destacando la importancia de las estrategias de prevención del bullying.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Preguntar a los niños: “¿Cuál es la estrategia más importante que usarías para prevenir el bullying en la escuela?”.

Explicar que cada pequeño esfuerzo que hacen para incluir a los demás, hablar cuando algo está mal o apoyar a un compañero ayuda a hacer de la escuela un lugar más seguro y feliz para todos.

SESIÓN 10

Tema:

Promoción de la
Inclusión



TEMA: SESIÓN 10 “PROMOCION DE LA INCLUSION” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué son la inclusión y la diversidad?

Objetivo:

- Explicar claramente qué es la inclusión y la diversidad y por qué son importantes en la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa inclusión? ¿Y qué creen que significa diversidad?"

Explicación: Inclusión significa hacer que todos se sientan parte del grupo, sin importar sus diferencias. Diversidad significa que todos somos únicos y que nuestras diferencias nos hacen especiales y valiosos.

Ejemplo:

- "En tu clase hay personas que tienen diferentes gustos, culturas, maneras de hablar, de aprender o de jugar. En lugar de alejarnos, podemos aprender unos de otros."

Actividad 2: Valorar las diferencias para crear una escuela inclusiva

Objetivo:

- Fomentar el valor de las diferencias como algo positivo que enriquece la comunidad escolar.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que valorar las diferencias significa apreciar lo que hace especial a cada persona.

Ejemplo:

- “Tal vez a algunos les encanta jugar fútbol y a otros les gusta dibujar. Ambos pueden compartir sus intereses y aprender uno del otro, en lugar de excluirse.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen una cosa que los hace diferentes de sus amigos o compañeros y cómo eso puede ser positivo.

Actividad 3: Incluir a todos en juegos y actividades

Objetivo:

- Enseñar a los niños a ser activos al incluir a todos en las actividades y juegos.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que la inclusión se trata de asegurarse de que nadie se quede fuera, ya sea en el recreo, en el aula o en cualquier otra actividad escolar.

Ejemplo:

- “Si ves a alguien jugando solo en el recreo, puedes acercarte e invitarlo a unirse a tu grupo. Así todos se sienten parte del equipo.”

Mini-actividad: Hacer un juego de roles donde un grupo de niños invite a alguien que está solo a jugar con ellos, demostrando cómo pueden ser más inclusivos en su día a día.

Actividad 4: Comunicación inclusiva y respetuosa

Objetivo:

- Fomentar el uso de una comunicación inclusiva y respetuosa para evitar que alguien se sienta marginado.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que la forma en que hablamos con los demás puede hacer que se sientan bienvenidos o excluidos.

Ejemplo:

- “En lugar de decir 'no juegues con nosotros porque no sabes', puedes decir 'te enseñamos y jugamos todos juntos'.”

Mini-actividad: Pide a los niños que practiquen ejemplos de cómo podrían invitar a alguien a unirse a ellos de manera amable y respetuosa, incluso si esa persona es diferente o no conoce bien el juego.

Actividad 5: Aprender de la diversidad para fortalecer la comunidad escolar

Objetivo:

- Enseñar a los niños a aprender de las diferencias para fortalecer la comunidad escolar y crear un ambiente de apoyo.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que todos pueden aprender algo de las diferencias de los demás, ya sea una nueva habilidad, una nueva cultura o una nueva forma de pensar.

Ejemplo:

- “Tal vez a ti te gustan los deportes y a otra persona le gustan las matemáticas. En lugar de pensar que son muy diferentes, pueden aprender algo el uno del otro.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen algo interesante o positivo que hayan aprendido de alguien que es diferente a ellos.

Actividad 6: "Todos cabemos en el círculo de la inclusión"

Objetivo:

- Reforzar el concepto de inclusión y diversidad mediante una actividad práctica.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

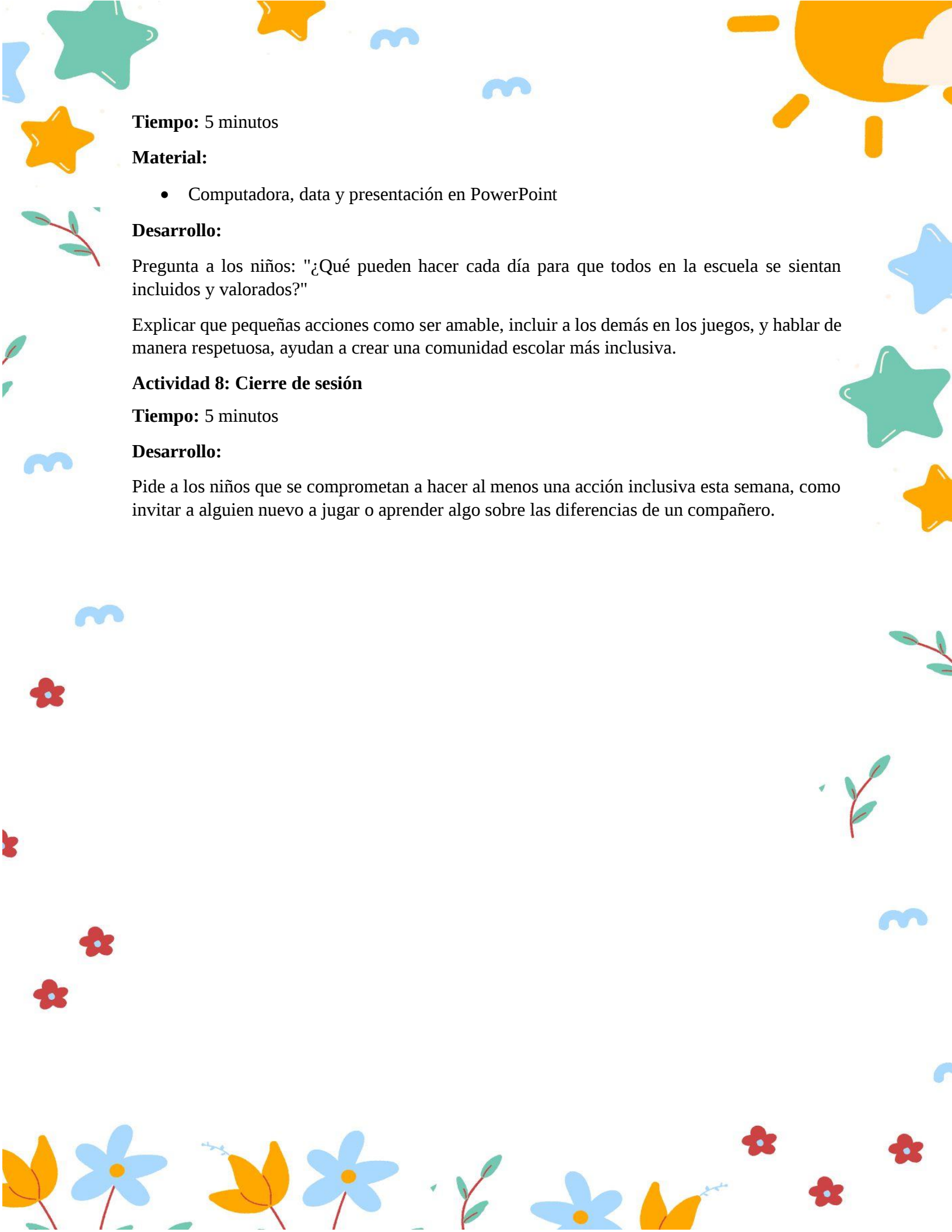
- Forma un círculo grande con todos los niños.
- Cada niño dirá una cosa que los hace especiales o únicos, como parte de su personalidad, cultura, habilidades o gustos.
- Después de cada participación, todos los niños darán un paso adelante diciendo "¡Tú eres bienvenido en nuestro círculo!", para visualizar cómo todos caben y son aceptados en el grupo.

Reflexión: Explicar que el círculo representa la escuela, donde siempre hay espacio para todos, sin importar lo diferentes que sean.

Actividad 7: Cómo hacer que la inclusión sea parte de todos los días en la escuela

Objetivo:

- Concluir la sesión reflexionando sobre cómo cada niño puede hacer que la inclusión sea parte de su día a día.



Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué pueden hacer cada día para que todos en la escuela se sientan incluidos y valorados?"

Explicar que pequeñas acciones como ser amable, incluir a los demás en los juegos, y hablar de manera respetuosa, ayudan a crear una comunidad escolar más inclusiva.

Actividad 8: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a hacer al menos una acción inclusiva esta semana, como invitar a alguien nuevo a jugar o aprender algo sobre las diferencias de un compañero.

SESIÓN 11

Tema:

Internet y Ciberbullying



TEMA: SESIÓN 11 “INTERNET Y CIBERBULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es el ciberbullying?

Objetivo:

- Explicar qué es el ciberbullying y cómo se diferencia del bullying tradicional.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Saben qué es el ciberbullying?"

Explicación: El ciberbullying es cuando alguien usa internet, redes sociales o el teléfono para molestar, insultar, o lastimar a otra persona. Puede incluir mensajes de odio, burlas, compartir fotos sin permiso o difundir rumores en línea.

Ejemplo:

- “Si alguien manda mensajes malos o difunde rumores sobre ti en redes sociales o en un chat, eso es ciberbullying.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen ejemplos de cómo alguien podría lastimar a otra persona usando internet o redes sociales.

Actividad 2: Cómo prevenir el ciberbullying: Actuar de forma segura y respetuosa en línea

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo prevenir el ciberbullying comportándose de manera responsable y respetuosa en internet.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que, al igual que en la vida real, en internet debemos tratar a los demás con respeto y no decir ni compartir cosas que podrían hacer sentir mal a otras personas.

Ejemplo:

- “Antes de enviar un mensaje, pregúntate: ¿Esto haría que alguien se sienta mal o lastimado? Si la respuesta es sí, no lo envíes.”

Mini-actividad: Pide a los niños que piensen en ejemplos de mensajes respetuosos que podrían enviar a amigos, y cómo se sentirían si recibieran mensajes hirientes.

Actividad 3: Estrategias para mantenerse seguros en línea

Objetivo:

- Enseñar a los niños las reglas básicas de seguridad en línea para protegerse y evitar situaciones de riesgo.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Hay varias maneras de mantenerse seguro en internet. Es importante:

- No compartir información personal (direcciones, teléfono, escuela, etc.).
- Usar contraseñas fuertes y no compartirlas con nadie, excepto con los padres.
- Tener cuidado con los extraños en línea: Nunca hablar con personas que no conoces.
- Pedir ayuda a un adulto si algo en línea te hace sentir incómodo o inseguro.

Ejemplo:

- “Si un desconocido te escribe en un chat o te pide información personal, nunca respondas y dile a tus padres o a un adulto de confianza.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen qué harían si reciben un mensaje o solicitud de amistad de alguien que no conocen.

Actividad 4: Qué hacer si eres víctima de ciberbullying

Objetivo:

- Enseñar a los niños qué hacer si son víctimas de ciberbullying o si ven que alguien más lo está sufriendo.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Si alguien está siendo víctima de ciberbullying, es importante:

- No responder a los mensajes malintencionados.

- Guardar las pruebas (capturas de pantalla o mensajes).
- Bloquear a la persona que está acosando.
- Contar a un adulto de confianza lo que está ocurriendo.

Ejemplo:

- “Si recibes mensajes malos, no debes responder ni pelear, sino hablar con tus padres o un adulto que pueda ayudarte.”

Mini-actividad: Pide a los niños que discutan en pequeños grupos qué harían si ven a alguien siendo víctima de ciberbullying y cómo podrían ayudar.

Actividad 5: "Internet Seguro"

Objetivo:

- Reforzar las reglas de seguridad y prevención del ciberbullying mediante una actividad práctica.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Divide a los niños en grupos pequeños.

Presenta diferentes situaciones sobre el uso de internet y las redes sociales, y pide a los grupos que discutan cómo podrían manejar la situación de manera segura.

Ejemplos de situaciones:

- “Recibes una solicitud de amistad en una red social de alguien que no conoces.”
- “Alguien te envía un mensaje malo o hace un comentario feo en tu foto.”
- “Un compañero de clase está compartiendo una foto tuya sin tu permiso.”

Los grupos deben discutir qué harían para protegerse y cómo podrían evitar que la situación empeore.

Actividad 6: Cómo ser un buen ciudadano digital

Objetivo:

- Concluir la sesión destacando la importancia de ser respetuoso y responsable en internet.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué podemos hacer para que internet sea un lugar más seguro y respetuoso para todos?"

Explicar que ser un buen ciudadano digital significa tratar a los demás en línea con el mismo respeto que lo harías en persona, y que todos tenemos la responsabilidad de ayudar a que internet sea un lugar seguro.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que mencionen una cosa que harán para mantenerse seguros y ser más respetuosos en línea.

SESIÓN 12

Tema:

Resolución de Conflictos



TEMA: SESIÓN 12 “RESOLUCION DE CONFLICTOS” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es un conflicto?

Objetivo:

- Explicar qué es un conflicto y que es algo normal que sucede entre las personas.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa 'conflicto'?"

Explicación: Un conflicto ocurre cuando dos personas no están de acuerdo sobre algo o cuando hay una pelea. Los conflictos son normales, pero lo importante es saber cómo resolverlos de manera pacífica.

Ejemplo:

- "Un conflicto puede ocurrir si dos niños quieren jugar con el mismo juguete al mismo tiempo o si tienen opiniones diferentes sobre qué juego jugar."

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen ejemplos de conflictos que han visto o experimentado en la escuela o en casa.

Actividad 2: Habilidades clave para resolver conflictos de manera pacífica

Objetivo:

- Enseñar a los niños habilidades específicas que pueden usar para resolver conflictos de manera pacífica.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Existen varias maneras de resolver un conflicto sin pelear o discutir. Las principales habilidades para resolver conflictos son:

- Escuchar al otro: A veces los conflictos suceden porque no escuchamos lo que la otra persona quiere decir.

- Hablar con respeto: En lugar de gritar o insultar, podemos decir lo que sentimos de manera calmada.
- Buscar una solución juntos: En vez de pelear, podemos trabajar juntos para encontrar una solución que funcione para ambas partes.

Ejemplo:

- “Si quieres jugar al fútbol y tu amigo quiere jugar a las escondidas, podrían hablar sobre alternar los juegos o buscar un nuevo juego que a ambos les guste.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen otras maneras de resolver un conflicto sin pelear.

Actividad 3: Estrategia 1 Escuchar activamente

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo escuchar de manera activa para entender mejor el conflicto.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que escuchar activamente significa prestar atención a lo que la otra persona está diciendo sin interrumpirla.

Ejemplo:

- “Si dos amigos discuten, uno debe dejar que el otro hable primero sin interrumpir, y después, el segundo puede decir cómo se siente.”

Mini-actividad: Pide a los niños que formen parejas y practiquen escuchar sin interrumpir mientras su compañero habla sobre un conflicto que han tenido. Luego cambian de roles.

Actividad 4: Estrategia 2 Hablar de manera calmada y respetuosa

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo expresar sus sentimientos de manera calmada y respetuosa en lugar de gritar o usar palabras hirientes.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que hablar calmadamente y respetuosamente ayuda a que el conflicto no empeore.

Ejemplo:

- "En lugar de decir 'siempre haces lo que quieres', podemos decir 'me gustaría que podamos turnarnos para elegir'."

Mini-actividad: Pide a los niños que practiquen cómo expresar sus sentimientos en un conflicto usando frases respetuosas, como "Yo me siento... cuando tú..." en lugar de acusaciones o gritos.

Actividad 5: Estrategia 3 Buscar una solución juntos

Objetivo:

- Enseñar a los niños a trabajar juntos para encontrar una solución al conflicto que funcione para ambos.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que buscar una solución juntos significa que ambas personas involucradas en el conflicto deben compartir ideas sobre cómo resolver el problema.

Ejemplo:

- "Si dos niños quieren jugar con el mismo juguete, podrían turnarse o decidir juntos usar otro juego."

Mini-actividad: Pide a los niños que trabajen en parejas para resolver una situación conflictiva (por ejemplo, dos niños que quieren el mismo espacio para jugar) y encuentren una solución juntos.

Actividad 6: "Resolviendo conflictos en equipo"

Objetivo:

- Practicar las habilidades de resolución de conflictos mediante juegos de roles.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Divide a los niños en pequeños grupos.

Presenta situaciones de conflicto y pide a los niños que trabajen juntos para resolverlas pacíficamente usando las estrategias aprendidas.

Ejemplos de situaciones:

- “Dos niños quieren usar la misma pelota durante el recreo.”
- “Un niño accidentalmente derrama su bebida en el cuaderno de otro niño, y se enfadan.”
- “Un grupo de niños discute sobre qué juego jugar en el recreo.”

Después de cada representación, discute con el grupo cómo resolvieron el conflicto y si usaron las habilidades aprendidas (escuchar, hablar respetuosamente y buscar una solución juntos).

Actividad 7: La importancia de resolver conflictos de manera pacífica

Objetivo:

- Concluir la sesión reflexionando sobre cómo resolver conflictos de manera pacífica beneficia a todos.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: “¿Por qué es mejor resolver los conflictos de manera pacífica que pelear o gritar?”

Explicar que resolver conflictos pacíficamente hace que todos se sientan mejor, mantiene las amistades fuertes y ayuda a evitar problemas mayores.

Actividad 8: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a usar al menos una de las habilidades aprendidas la próxima vez que enfrenten un conflicto.

SESIÓN 13

Tema:

Reforzando la
Convivencia
Positiva



TEMA: SESIÓN 13 “REFORZANDO LA CONVIVENCIA POSITIVA” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es la convivencia positiva?

Objetivo:

- Explicar el concepto de convivencia positiva y por qué es esencial para el bienestar en la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa 'convivencia positiva'?"

Explicación: La convivencia positiva es cuando todos en un grupo, como en la escuela, se tratan con respeto, trabajan juntos y se apoyan mutuamente.

Ejemplo:

- "Cuando compartimos, somos amables, ayudamos a los demás y respetamos las diferencias, estamos creando una convivencia positiva."

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen ejemplos de comportamientos que promueven la convivencia positiva, como escuchar, respetar turnos y ayudar a los demás.

Actividad 2: Importancia del trabajo en equipo para la convivencia positiva

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo el trabajo en equipo ayuda a mejorar la convivencia en la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que trabajar en equipo significa colaborar con otros, compartir responsabilidades y ayudarse mutuamente.

Ejemplo:

- “En un equipo de fútbol, todos tienen que colaborar para ganar. Cada jugador tiene un rol diferente, pero todos son importantes.”

Mini-actividad: Pregunta a los niños: "¿Qué otros ejemplos de trabajo en equipo han visto o experimentado? ¿Cómo ayudó eso a que el grupo funcionara mejor?"

Actividad 3: Estrategia 1 La cooperación como base del trabajo en equipo

Objetivo:

- Enseñar la importancia de la cooperación para resolver problemas y cumplir metas en equipo.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que cooperar significa trabajar juntos y ayudarse mutuamente para lograr un objetivo.

Ejemplo:

- "Si una tarea en clase requiere que un grupo dibuje un cartel, cada persona puede contribuir con algo: uno dibuja, otro escribe, otro colorea. Todos ayudan para que el cartel esté bien hecho."

Mini-actividad: Pide a los niños que piensen en una tarea o juego donde necesiten cooperar para lograr algo juntos y qué papel les gustaría tomar.

Actividad 4: Estrategia 2 La importancia de la empatía y el respeto en la convivencia

Objetivo:

- Explicar cómo la empatía y el respeto ayudan a crear un ambiente de convivencia positiva.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que la empatía es ponerse en el lugar del otro, y el respeto es tratar a los demás como nos gustaría ser tratados.

Ejemplo:

- "Si un compañero se siente mal o está triste, puedes mostrar empatía preguntándole cómo se siente o invitándolo a jugar. El respeto también significa no interrumpir cuando alguien está hablando."

Mini-actividad: Pide a los niños que den ejemplos de cómo han mostrado respeto y empatía en sus interacciones diarias, como escuchar a un amigo o ayudar a alguien que lo necesita.

Actividad 5: Estrategia 3: Resolver problemas juntos de manera respetuosa

Objetivo:

- Enseñar a los niños a resolver problemas de manera colaborativa y respetuosa.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicar que cuando surge un problema o conflicto en un grupo, lo mejor es trabajar juntos para encontrar una solución en la que todos estén de acuerdo.

Ejemplo:

- "Si están jugando en equipo y no se ponen de acuerdo sobre las reglas, pueden sentarse a hablar sobre las diferentes opciones y llegar a un acuerdo justo."

Mini-actividad: Pide a los niños que simulen un pequeño conflicto en un grupo y luego practiquen cómo podrían resolverlo hablando y trabajando juntos.

Actividad 6: "El Desafío del Equipo"

Objetivo:

- Reforzar las habilidades de trabajo en equipo y convivencia positiva mediante una actividad colaborativa.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Fotocopia con sopa de letras

SOPA DE LETRA TRABAJO EN EQUIPO

Refuerzo de conceptos sobre el trabajo en equipo



ACTITUD
DISCIPLINA
OBJETIVO
TRABAJO
DELEGAR
LIDERAZGO
SINTONÍA

COMPROMISO
ESTATUS
RESPECTO
COMPLEMENTO
EQUIPO
PROPÓSITO

CONFIANZA
FORTALEZAS
ROLES
COMUNICACIÓN
EXCELENCIA
RESPONSABILIDAD

COORDINACIÓN
IDENTIDAD
SINERGIA
COOPERACIÓN
GRUPO
SINCERIDAD

Desarrollo:

Divide a los niños en equipos pequeños.

Da a cada equipo un desafío o tarea que requiera cooperación y trabajo en equipo para completarlo.

Ejemplos de desafíos:

- Construir una torre con bloques.
- Realizar una sopa de letras.
- Resolver un rompecabezas en equipo.
- Realizar una carrera de relevos donde cada miembro del equipo tenga una tarea específica.

Los equipos deben trabajar juntos para completar la tarea, asegurándose de cooperar, respetar las ideas de los demás y resolver cualquier problema que surja de manera pacífica.



Reflexión final: Después de completar la actividad, pregúntales cómo se sintieron al trabajar juntos, si fue fácil cooperar, y qué hicieron cuando no estaban de acuerdo.

Actividad 7: La convivencia positiva como parte de la vida diaria

Objetivo:

- Cerrar la sesión reflexionando sobre cómo pueden aplicar la convivencia positiva en la vida diaria.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué pueden hacer cada día para que su clase o escuela sea un lugar donde todos trabajen juntos y se respeten?"

Explicar que la convivencia positiva no es solo para los juegos o proyectos, sino para todo lo que hacemos, desde hablar con los amigos hasta trabajar en clase.

Actividad 8: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que compartan una acción específica que harán esta semana para mejorar la convivencia en su escuela o grupo.

SESIÓN 14

Tema:

Normas de

Convivencia



TEMA: SESIÓN 14 “NORMAS DE CONVIVENCIA” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Dilemas morales

Objetivo:

- Identificar, reconocer y aprender las normas de convivencia para prevenir y combatir el bullying contra nuestros compañeros de clase en el aula.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Normas de convivencia.
- Ficha con cuento sobre dilema moral y cuestionario.

Normas de Convivencia para prevenir y combatir el Bullying

1. Respetar a mis compañeros y profesores, las opiniones, explicaciones, respetar el turno de los demás.
2. No despreciar, discriminar a los compañeros, por ser diferentes o tener alguna característica en especial.
3. Trabajar con todos mis compañeros de clase, acoger a quien lo necesite, integrarme, ser solidario.
4. Pedir permiso a mis compañeros para coger sus materiales, pedir prestado.
5. Trabajar en silencio. No gritar ni hacer ruido en clase, ni correr y gritar en los pasillos.
6. Pedir las cosas “por favor”, y después dar las “gracias”. Saludar con “Buenos días” o “buenas tardes”.
7. Llevar una vestimenta adecuada, higiene, cuidado y aseo personal.
8. Ser ordenado y limpio en mi trabajo en clase, mantener el orden en la clase.

NORMA DE CONVIVENCIA 1: Respetar a mis compañeros y profesores, las opiniones, explicaciones, respetar el turno de los demás.

Lectura 1

Lucía es una chica muy desenvuelta, le gusta bailar, hablar, contar sus anécdotas; arreglarse, va bien vestida y peinada al colegio; goza de la admiración de varios compañeros por ser espontánea, segura de sí misma y expresa sus opiniones. Por esto, es elegida para representar a sus compañeros en toda actividad de declamación, oratoria u artística. Lucía se siente muy cómoda en su salón de clases; sin embargo, un grupo de compañeros ha decidido no hablarle, o dejarla de lado; últimamente interviene con más frecuencia en las clases, muchas veces sólo da sus opiniones y es aprobada por sus profesores; otros compañeros desean hablar o dan sus opiniones o respuestas en clase, pero ella mantiene una actitud de saber o conocer saber más que los demás, lanza comentarios como “tú no sabes”, “no, así no es”, “hay que tonto, como vas a decir eso”. Han organizado sus compañeros una reunión, pero han decidido no invitarla, porque no la soportan, ella se ha enterado de esto, y se ha puesto triste, se siente sola, está en el grupo, pero no la consideran, prefieren no hablarle, sólo le pasan la voz si tienen que completar un grupo, como para jugar vóley.

Resuelve

- 1 ¿Qué consejo le darías a Lucía?
- 2 ¿Qué debería hacer Lucía?, ¿Cómo debería comportarse con sus compañeros en el salón de clases?
- 3 ¿Lucía está siendo víctima de bullying? ¿explica por qué?
- 4 ¿Cuál ó cuales normas de convivencia estuvieron siendo afectadas por parte de Lucía?

NORMA DE CONVIVENCIA 2: No despreciar, discriminar a los compañeros por ser diferentes o tener alguna característica en especial

Lectura 2

Manuel se considera un chico buena gente, en realidad sus amigos lo aprecian, llamándolo “Manolo” ó “Manolito” con mucho afecto; no se mete con nadie, tranquilo, goza también de la buena opinión de sus profesores. Ha llegado a clase un compañero de Apurímac, llamado Aurelio, él tiene cierto acento de provincia, de la sierra, algunos chicos se burlan o ríen a sus espaldas por ese acento, su apariencia física, su vestimenta sencilla, zapatos; Aurelio, finge no darse cuenta, pero en realidad está triste por la actitud de sus compañeros. Manolo observa la escena de burlas por parte de sus compañeros de clase, pero no le provoca burlarse de Aurelio, se ha dado cuenta que él está triste, pero le da vergüenza acercarse a él, por temor que sus compañeros también se burlen de él, piensa cómo reaccionarían ellos si decide juntarse con Aurelio, conversar con él al verlo tan solo en la clase y durante los recreos; piensa que lo fastidiarían, porque su familia también es de la sierra; su abuelita cusqueña ha venido a Lima y está por unos meses en su casa, prefiere hablar en quechua y usa ropa típica cusqueña, tiene miedo que sus amigos se enteren de sus orígenes, aunque él la quiere mucho; piensa que también le pueden hacer bullying como a Aurelio.

Resuelve

- 1 ¿Qué consejo le darías a Manuel?
- 2 ¿Qué debería hacer Manuel con respecto a Aurelio?
- 3 ¿Aurelio está siendo víctima de bullying? ¿explica por qué?
- 4 ¿Cuál o cuáles normas de convivencia están siendo afectadas en este caso de Aurelio?

NORMA DE CONVIVENCIA 3: Trabajar con todos mis compañeros de clase, acoger a quien lo necesite, integrarme, ser solidario

Lectura 3

Fabrizio es un alumno muy responsable, sus padres están orgullosos de él, es ejemplo de alumno para todos sus compañeros, es lo que le hacen saber sus profesores también. Raúl es un alumno que le va mal en el colegio, sus notas son malas, sus tareas, trabajos muchas veces no los cumple; sin embargo, colabora y ayuda a sus compañeros en lo que puede, juega con ellos, no le gusta discriminar a nadie, hace jugar a todos, ayuda también a sus profesores en el orden del salón. Fabrizio cree que su buen desempeño se debe a su propio esfuerzo y dedicación, deja de ver horas de televisión y video juegos por ser el mejor de la clase, por eso considera que no debe ayudar a nadie con sus tareas o trabajos; sólo tiene dos amigos, con quienes comparte su afición por coleccionar, leer animes. Un profesor nuevo ha entrado a reemplazar al tutor, primero les dice que escriban en un papel con quienes no les gustaría trabajar en el salón y por qué. Fabrizio ha colocado que no le gustaría trabajar con Raúl, porque no se dedica a sus tareas, trabajos, sólo juega y hace perder el tiempo a sus compañeros. Este profesor propone como tarea realizar un trabajo de investigación sobre el Papa Francisco, y señalar cuales son los principales valores cristianos que él promueve, hace grupo de a dos, y los coloca a Fabrizio y Raúl juntos. Fabrizio se siente super incómodo, porque con la última persona que trabajaría sería con Raúl, pero igual quiere hacer como siempre el mejor trabajo del salón, tienen que reunirse después del colegio, Raúl le dice que no podrá ir a su casa, entonces Fabrizio propone que él irá a su casa. Al visitar la casa de Raúl, descubre Fabrizio vive en la casa de sus abuelos, en una parte de ésta, tiene 2 hermanitos menores a los cuales tiene que cuidar porque su madre sale a trabajar en el turno tarde noche, su padre no vive con ellos, tiene otro compromiso, pero se los lleva a Raúl y sus hermanos de viernes a domingo a su nuevo hogar; aparte de los primos que también viven en esa casa, la bulla y alboroto es algo que no había visto antes, ni estaba acostumbrado Fabrizio, ahora él empieza a comprender a Raúl, se siente culpable, avergonzado por pensar, hablar mal de él, además porque Raúl siempre ha sido buena gente con él.

Resuelve

- 1 ¿Qué consejo le darías a Fabrizio?
- 2 ¿Cómo debería comportarse de aquí en adelante Fabrizio?
- 3 ¿Cuál crees que fue el error que ha estado cometiendo Fabrizio?
- 4 ¿Fabrizio está haciendo bullying a Raúl? ¿explica por qué?
- 5 ¿Cuál o cuáles normas de convivencia estuvieron siendo afectadas por el comportamiento de Fabrizio?

NORMA DE CONVIVENCIA 4: Pedir permiso a mis compañeros para coger sus materiales, pedir prestado.

Lectura 4

Carolina es muy distraída, juguetona, le encanta compartir con sus compañeras y compañeros del salón, en verdad es amiga de casi todos en el salón, y los que no son sus amigos le tienen aprecio. Les han dejado a ella y sus amigas, hacer un sketch y collage para presentarlo como parte de la celebración del día del colegio, tienen que elaborar en un papelógrafo grande, Carolina y 4 amigas más. Carolina no ha traído sus colores, plumones, goma, tijera; generalmente sus amigas le prestan cuando tienen que trabajar, pero esta vez, de las 5 sólo 2 han traído tijera y las otras están esperando su turno para cortar los papeles de colores. Carolina les prepone sacar las tijeras de las mochilas de sus compañeros que se han ido al recreo. Una de las mochilas es la de José Luis, quién es muy ordenado con sus cosas, generalmente no pierde nada, porque sus padres le exigen mucho orden y cuidado con sus útiles, si fuera el caso que se le pierda lo tiene que reponer de sus propinas que pudiera tener de caso contrario se queda sin ese útil de colegio. Cuando regresan del recreo José Luis se da cuenta que su mochila está abierta y le falta su tijera y goma en barra; no desea acusar a la profesora, porque le parece de mal gusto andar de acusete, pero va al grupo liderado por Carolina y les pregunta, reclama del porque han tomado sus cosas, Carolina cree que como le cae bien a todos tiene el derecho de tomar las cosas de quien ella quiera, le responde que es un quejoso, aññado por estar quejándose por una tijera y goma tan insignificantes, que si él quiere ella se lo compra; José Luis igual le responde que le devuelva, hasta que ella le devuelve, luego él va al baño y llora por lo sucedido, sin que sus compañeros se den cuenta, se siente avergonzado por las palabras de Carolina que le dijo frente a todos. Sus compañeros vieron todo, entre ellos conversan y opinan que Carolina se pasa, que tiene muy poca vergüenza, que es una confianzuda, no se lo dicen, lo comentan entre ellos, y aprecian a José Luis, quien le dijo sus verdades.

Resuelve

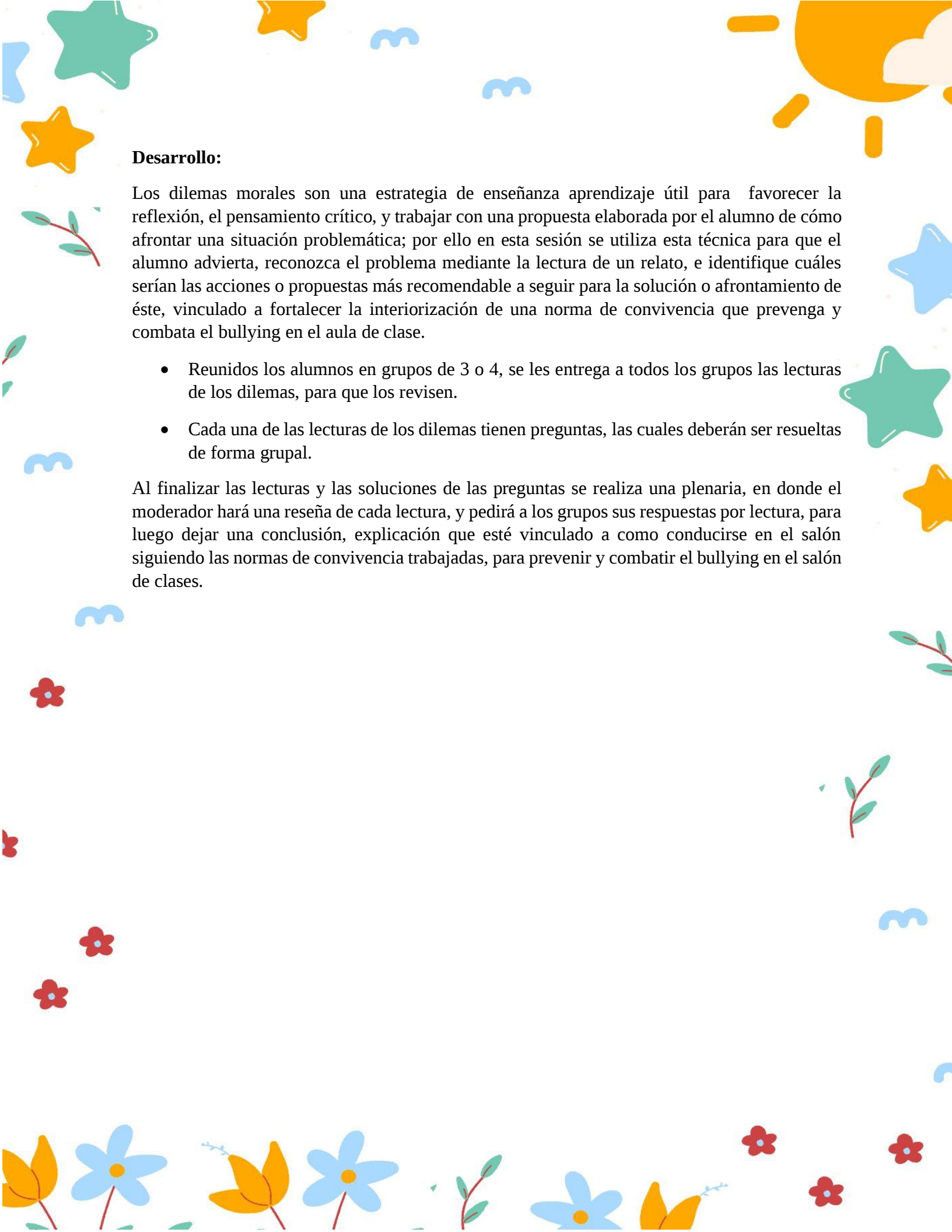
- 1 ¿Qué consejo le darías a Carolina?
- 2 ¿Cómo debería comportarse Carolina?
- 3 ¿Carolina es una chica que está cometiendo bullying a un compañero? ¿explica por qué?
- 4 ¿Cuál o cuales normas de convivencia estuvieron siendo afectadas por parte de Carolina

Lectura 5

Mariela, es muy consentida por sus padres, la última de 4 hermanos varones mayores, es complacida en todo lo que les pide, ropa, dulces, paseos, y últimamente también les pide maquillaje; ellos le dan, no les gusta verla triste o molesta. Mariela no está acostumbrada al control o disciplina, come todo lo que se le antoja, dulces, hamburguesas, gaseosas, helados; por ello tiene sobrepeso, como ya es una adolescente le están saliendo granos, espinillas; su comportamiento es caprichoso también con sus amigas, alza la voz, grita, quiere hacer su voluntad, y si no le hacen caso se molestan; como son amigas desde pequeñas al final le hacen caso, y le dan su gusto, pero están algo cansadas de esto. La mamá de Mariela ha tenido que viajar a provincia, porque la abuelita está enferma y necesita atención; viaja preocupada porque ella es quién se encarga de Mariela, la lleva al baño para que se bañe, la peina, le da su ropa que debe ponerse, etc. Ahora Mariela tiene encargarse de sí misma mientras que su abuelita se recupere y regrese su mamá; pero no tiene ganas de asumir su propia higiene, cuidado y aseo personal, le da mucha flojera, prefiere en las tardes ir a la tienda y comprarse sus chocolates, dulces, papitas fritas y ver televisión; no se está bañando, no se peina, solo se coge el cabello como está con un colette; ha empezado a oler mal, sus compañeros se han dado cuenta, sienten el mal olor de ella, así que prefieren evitarla, alejarse; sus amigas, aparte que estaban fastidiadas por su comportamiento caprichoso ahora con este mal olor de Mariela, no están dispuesta a aguantarla así que prefieren apartarse de ella, además han visto que el cabello de Mariela tiene liendres y piojos. Mariela se ha dado cuenta que no quieren juntarse con ella, está quedándose sola en el salón a la hora de recreo, come su lonchera, o también va a comprar al kiosko su hamburguesa, gaseosa y snack, y regresa al salón para comerlo.

Resuelve

- 1 ¿Qué consejo le darías a Mariela?
- 2 ¿Por qué sus compañeros no se quieren juntar con Mariela? ¿tienen razón? ¿explica por qué?
- 3 ¿Mariela está siendo víctima de bullying? ¿por qué?
- 4 Algunas veces somos víctimas de bullying por nuestras propias acciones también ¿es el caso de Mariela? ¿explica por qué?
- 5 ¿Cuál o cuáles normas de convivencia estuvieron siendo afectadas por el comportamiento de Mariela?

The page is decorated with a colorful border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered around are yellow and green stars, blue wavy lines, and small red and blue flowers. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers with green leaves.

Desarrollo:

Los dilemas morales son una estrategia de enseñanza aprendizaje útil para favorecer la reflexión, el pensamiento crítico, y trabajar con una propuesta elaborada por el alumno de cómo afrontar una situación problemática; por ello en esta sesión se utiliza esta técnica para que el alumno advierta, reconozca el problema mediante la lectura de un relato, e identifique cuáles serían las acciones o propuestas más recomendable a seguir para la solución o afrontamiento de éste, vinculado a fortalecer la interiorización de una norma de convivencia que prevenga y combata el bullying en el aula de clase.

- Reunidos los alumnos en grupos de 3 o 4, se les entrega a todos los grupos las lecturas de los dilemas, para que los revisen.
- Cada una de las lecturas de los dilemas tienen preguntas, las cuales deberán ser resueltas de forma grupal.

Al finalizar las lecturas y las soluciones de las preguntas se realiza una plenaria, en donde el moderador hará una reseña de cada lectura, y pedirá a los grupos sus respuestas por lectura, para luego dejar una conclusión, explicación que esté vinculado a como conducirse en el salón siguiendo las normas de convivencia trabajadas, para prevenir y combatir el bullying en el salón de clases.

SESIÓN 15

Tema:

Desarrollo de
Primeras
Habilidades
Sociales



TEMA: SESIÓN 15 “DESARROLLO DE PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: La importancia de las habilidades sociales

Objetivo:

- Explicar qué son las habilidades sociales y cómo ayudan a mejorar la convivencia.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que es importante saber escuchar y hablar con los demás de manera amable?"

Explicación: Las habilidades sociales nos permiten llevarnos bien con los demás, resolver problemas y evitar malentendidos. Escuchar, mantener una conversación y expresar gratitud son herramientas que ayudan a construir relaciones más fuertes y evitar conflictos.

Ejemplo:

- "Si un amigo te cuenta algo importante, puedes escuchar con atención y luego responder amablemente. Eso hace que se sienta valorado y crea una mejor relación entre ustedes."

Mini-actividad: Pide a los niños que piensen en un momento en que alguien los escuchó o les agradeció, y cómo se sintieron.

Actividad 2: Habilidad 1 Escuchar activamente

Objetivo:

- Enseñar a los niños a escuchar activamente para mejorar su comprensión y comunicación.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Escuchar activamente significa prestar atención a lo que la otra persona dice, sin interrumpir y mostrando que estamos interesados en lo que nos cuentan.

Ejemplo:

- “Si tu amigo te cuenta algo, puedes mirarlo a los ojos, asentir con la cabeza o hacer preguntas para que vea que estás prestando atención.”

Demostración: Escenifica un ejemplo donde una persona escucha de manera activa y otra no, y pregunta a los niños cuál fue más efectiva.

Mini-actividad:

- Divide a los niños en parejas.
- Pide a uno de ellos que cuente una historia breve sobre algo que le guste, mientras el otro practica la escucha activa (mirando a los ojos, sin interrumpir, asintiendo).
- Luego cambian de rol.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo se sintieron cuando fueron escuchados atentamente y qué diferencia notaron cuando practicaron la escucha activa.

Actividad 3: Habilidad 2 Mantener una conversación respetuosa

Objetivo:

- Fomentar que los niños aprendan a dialogar de manera respetuosa, tomando turnos y usando palabras amables.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Mantener una conversación respetuosa significa escuchar sin interrumpir, esperar nuestro turno para hablar y usar palabras amables o respetuosas, incluso cuando no estamos de acuerdo.

Ejemplo:

- “Si alguien te cuenta algo que no te gusta, puedes decirlo de manera respetuosa, como 'entiendo tu punto de vista, pero yo pienso diferente'. Así, evitamos peleas y malentendidos.”

Mini-actividad:

- Divide a los niños en pequeños grupos (3-4 personas).
- Cada grupo debe elegir un tema de conversación que les guste (por ejemplo, deportes, videojuegos o películas).
- Deben turnarse para hablar, practicar cómo escuchar y responder con respeto, y asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar.

Reflexión: Pregunta cómo se sintieron al dar y recibir turnos para hablar y cómo la conversación cambió cuando todos se escucharon con respeto.

Actividad 4: Habilidad 3 Expresar gratitud

Objetivo:

- Fomentar la gratitud como una forma de mejorar las relaciones y crear un ambiente positivo.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Agradecer a los demás es una manera de reconocer lo que hacen por nosotros, y eso fortalece nuestras relaciones. Mostrar gratitud crea un ambiente más positivo y hace que las personas se sientan apreciadas.

Ejemplo:

- “Si un compañero te presta un lápiz o te ayuda con algo, decir 'gracias' no solo es educado, sino que también le muestra que valoras lo que hizo.”

Mini-actividad:

- Pide a los niños que piensen en alguien de la escuela o de su casa a quien quieran agradecer por algo específico (como un favor o una buena acción).
- Pueden escribir una pequeña nota de agradecimiento o expresar en voz alta lo que quieren agradecer.
- Cada niño debe compartir su agradecimiento con el grupo, o si lo prefieren, entregarlo a la persona en privado.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que se siente la persona al recibir un agradecimiento y cómo se sintieron ellos al expresarlo.

Actividad 5: "Habilidades en acción"

Objetivo:

- Poner en práctica todas las habilidades sociales (escuchar, conversar y agradecer) en una dinámica grupal.

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

- Forma un círculo con todos los niños.

- Cada niño debe compartir algo que le guste o una experiencia positiva reciente, mientras los demás practican escuchar activamente.
- Después de que cada niño hable, los demás pueden hacer una pregunta respetuosa o agradecer por compartir su experiencia.
- Al final, los niños deben turnarse para dar las gracias a alguien en el círculo por algo específico (puede ser por ser un buen amigo, ayudar en clase, etc.).

Reflexión: Pregunta a los niños cómo se sintieron al practicar estas habilidades y qué aprendieron sobre la importancia de escuchar, conversar y expresar gratitud.

Actividad 6: Cómo estas habilidades previenen el bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando cómo estas habilidades ayudan a prevenir conflictos y el bullying.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Cómo creen que estas habilidades pueden ayudarnos a evitar el bullying?"

Explicar que cuando sabemos escuchar a los demás, hablar con respeto y agradecer, las personas se sienten valoradas y respetadas, lo que reduce los conflictos y hace menos probable que alguien sea maltratado o excluido.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a practicar una de estas habilidades sociales cada día para mejorar el ambiente en su escuela.

SESIÓN 16

Tema:

Explorando

Habilidades

Relacionadas con

los Sentimientos



TEMA: SESIÓN 16 “EXPLORANDO HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué son las emociones?

Objetivo:

- Explicar qué son las emociones y por qué es importante reconocerlas.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que son las emociones? ¿Qué emociones conocen?"

Explicación: Las emociones son lo que sentimos por dentro y nos ayudan a entender lo que pasa a nuestro alrededor. Las emociones pueden ser de alegría, tristeza, miedo, enojo, entre otras. Conocer y expresar nuestras emociones es importante para saber cómo manejarlas y entender mejor a los demás.

Ejemplo:

- “Cuando estás feliz, sonríes y te sientes bien. Cuando estás enojado, puedes sentir que tu cuerpo está tenso. Es importante saber cómo te sientes para poder manejar esas emociones.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen una emoción que han sentido hoy y cómo la expresaron.

Actividad 2: Habilidad 1 Conocer y expresar las emociones

Objetivo:

- Ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera clara y saludable.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- Imágenes de caras con emociones
- tarjeta con los nombres de emociones



FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO
FELIZ	SORPRENDIDO	ENOJADO	PREOCUPADO	DRISTEZA	CANSADO	MIEDO

Desarrollo:

Explicación: Es importante conocer nuestras emociones para saber cómo manejarlas. Al expresarlas de manera clara, podemos ayudar a los demás a entender cómo nos sentimos.

Ejemplo:

- “Si te sientes triste, podrías decirle a un amigo o familiar: ‘Me siento triste porque tuve un mal día en la escuela.’ Al expresar cómo te sientes, los demás pueden ayudarte.”

Demostración: Muestra imágenes o caras con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo) y pregunta a los niños cómo creen que se siente la persona en la imagen.

Práctica:

- Da a cada niño una tarjeta con el nombre de una emoción (felicidad, tristeza, enojo, miedo, etc.) y pídeles que representen esa emoción sin hablar, solo usando expresiones faciales o gestos. Los demás deben adivinar qué emoción es.
- Después de adivinar, cada niño explica un momento en el que sintió esa emoción.

Reflexión: Pregunta cómo se sintieron al identificar sus emociones y qué tan fácil o difícil fue expresarlas sin palabras.

Actividad 3: Habilidad 2 Comprender los sentimientos de los demás

Objetivo:

- Enseñar a los niños a desarrollar empatía y comprender las emociones de los demás.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Comprender los sentimientos de los demás es importante para ser empáticos y ayudar a nuestros amigos o compañeros cuando lo necesitan.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está solo y triste, podrías imaginar cómo te sentirías en su lugar y preguntar: ‘¿Estás bien? ¿Te gustaría que hablemos?’”

Demostración: Actúa una situación en la que alguien está triste o preocupado y otro niño muestra empatía al acercarse y preguntar cómo se siente. Pregunta a los niños qué harían en esa situación.

Práctica:

- Divide a los niños en parejas.
- Pide a uno de ellos que represente cómo se siente en una situación difícil (por ejemplo, perder en un juego, estar solo en el recreo) y el otro niño debe mostrar empatía y ofrecer apoyo.
- Luego cambian de rol.

Reflexión: Pregunta cómo se sintieron al ofrecer apoyo a su compañero y cómo creen que se siente alguien cuando los demás muestran empatía.

Actividad 4: Habilidad 3 Manejar el miedo

Objetivo:

- Enseñar a los niños a reconocer y manejar el miedo de manera efectiva.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Sentir miedo es normal, pero es importante saber cómo manejarlo para que no nos impida hacer las cosas que queremos o necesitamos. Algunas maneras de manejar el miedo incluyen hablar con un adulto, respirar profundamente o pensar en algo que nos haga sentir seguros.

Ejemplo:

- “Si te sientes asustado porque tienes que hablar en público, puedes respirar profundamente, pensar en algo positivo y recordar que está bien sentir miedo, pero que puedes superarlo.”

Demostración: Muestra una situación donde un niño tiene miedo (por ejemplo, miedo de subir al escenario) y enséñales cómo podría usar la respiración profunda y el apoyo de un amigo para manejarlo.

Práctica:

- Pide a los niños que piensen en algo que les da miedo y que expliquen cómo han manejado esa situación en el pasado.
- Luego, enséñales a practicar técnicas de respiración profunda o contar hasta 10 para calmarse cuando sienten miedo.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo se sienten después de practicar estas técnicas para manejar el miedo y qué tan útiles creen que serán en el futuro.

Actividad 5: "El semáforo de las emociones"

Objetivo:

- Poner en práctica las habilidades de identificar, expresar y manejar emociones.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- Imagen de un semáforo



Desarrollo:

Muestra una imagen de un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde.

Explica que el rojo representa emociones fuertes o difíciles de manejar (como el miedo o el enojo), el amarillo representa emociones moderadas (como la tristeza o la preocupación) y el verde representa emociones positivas (como la felicidad o la calma).

Pide a los niños que piensen en una emoción que sintieron recientemente y que coloquen su ejemplo en el color correspondiente del semáforo.

Después, discute con ellos qué técnicas podrían usar para manejar las emociones en cada nivel.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que les ayudará el "semáforo de las emociones" a manejar sus sentimientos de una mejor manera.

Actividad 6: La importancia de expresar y manejar las emociones

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando cómo expresar y manejar las emociones mejora nuestras relaciones y nos ayuda a sentirnos mejor.

Tiempo: 5 minutos

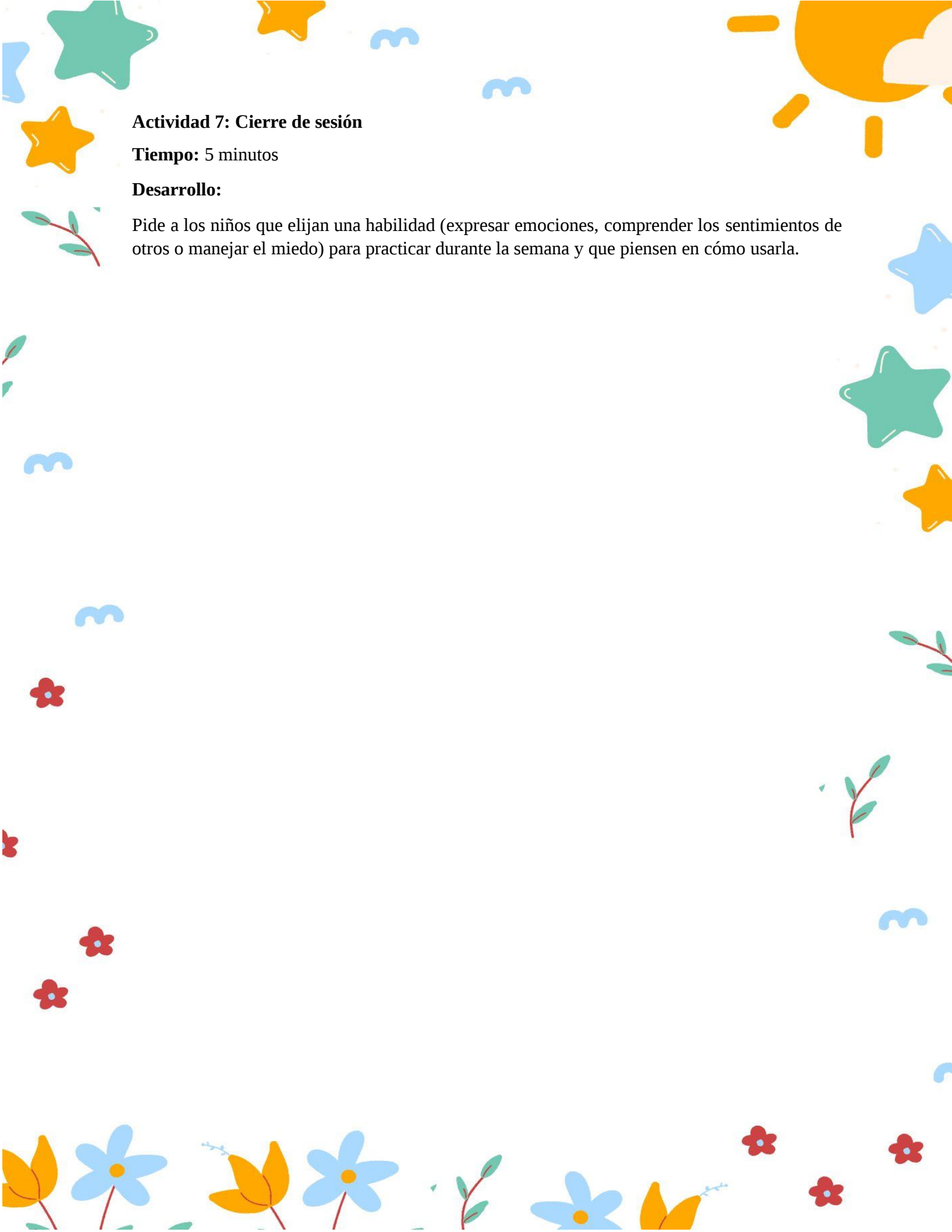
Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Cómo creen que entender nuestras emociones y las de los demás puede ayudarnos a llevarnos mejor en la escuela?"

Explica que cuando sabemos expresar cómo nos sentimos y comprender los sentimientos de los demás, podemos evitar malentendidos, resolver problemas y ayudar a quienes lo necesitan.



Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que elijan una habilidad (expresar emociones, comprender los sentimientos de otros o manejar el miedo) para practicar durante la semana y que piensen en cómo usarla.

