

SESIÓN 17

Tema:

Habilidades

Para afrontar

El estrés



TEMA: SESIÓN 17 “HABILIDADES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es el estrés?

Objetivo:

- Explicar qué es el estrés y por qué es importante aprender a manejarlo.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Saben qué es el estrés? ¿Cuándo han sentido estrés?"

Explicación: El estrés es lo que sentimos cuando estamos en una situación difícil o desafiante. Puede ser cuando tenemos mucho trabajo, cuando no sabemos cómo resolver un problema o cuando algo nos preocupa. Sentir estrés es normal, pero aprender a manejarlo nos ayuda a sentirnos mejor y a resolver los problemas de manera más efectiva.

Ejemplo:

- “Si tienes que hacer un examen y te sientes muy nervioso, eso es estrés. Si aprendes a manejarlo, puedes sentirte más tranquilo y concentrado.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan un momento reciente en el que se sintieron estresados o desafiados.

Actividad 2: Habilidad 1 La respiración profunda para calmarse

Objetivo:

- Enseñar a los niños a usar la respiración profunda para calmarse en momentos de estrés.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Cuando estamos estresados o nerviosos, nuestra respiración se acelera. Respirar profundamente nos ayuda a calmarnos y a pensar con más claridad. Al respirar lenta y profundamente, enviamos una señal a nuestro cerebro de que todo está bien.

Ejemplo:

- “Si te sientes nervioso antes de una presentación o un examen, puedes detenerte por un momento, cerrar los ojos y respirar profundamente varias veces.”

Demostración: Enséñales a los niños a inhalar profundamente contando hasta 4, retener la respiración contando hasta 4, y luego exhalar contando hasta 4.

Práctica:

- Pide a los niños que practiquen la respiración profunda todos juntos. Pueden hacerlo con los ojos cerrados, concentrándose en cómo se sienten antes y después de la respiración.
- Luego, pregúntales cómo se sienten después de practicar esta técnica.

Reflexión: Pregunta a los niños en qué situaciones podrían usar la respiración profunda para calmarse cuando se sientan estresados.

Actividad 3: Habilidad 2 Pensar en soluciones positivas

Objetivo:

- Enseñar a los niños a enfocarse en soluciones positivas cuando enfrentan una situación desafiante.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Cuando nos enfrentamos a un problema, es fácil concentrarse solo en lo malo. Sin embargo, pensar en soluciones positivas nos ayuda a manejar el estrés y a resolver el problema de manera más efectiva.

Ejemplo:

- “Si estás preocupado porque tienes una tarea difícil, en lugar de pensar ‘no puedo hacerlo’, puedes decir ‘voy a pedir ayuda a un amigo o a un maestro’.”

Demostración: Actúa una situación donde alguien se siente estresado por un problema y muestra cómo, al enfocarse en soluciones, puede sentirse mejor y resolver el problema.

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos.
- Dales situaciones desafiantes (como olvidar el cuaderno en casa o tener una discusión con un amigo) y pídeles que piensen en soluciones positivas para resolver la situación.
- Luego, compartan las soluciones en grupo.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo cambió su perspectiva al enfocarse en soluciones positivas y qué soluciones les parecieron más efectivas.

Actividad 4: Habilidad 3 El pensamiento positivo

Objetivo:

- Ayudar a los niños a cambiar su forma de pensar cuando enfrentan estrés, reemplazando pensamientos negativos por positivos.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

El pensamiento positivo nos ayuda a sentirnos más tranquilos y a ver las cosas de una manera más manejable. En lugar de pensar en lo que podría salir mal, podemos concentrarnos en lo que sí podemos hacer.

Ejemplo:

- “Si piensas ‘nunca voy a poder terminar mi tarea’, puedes cambiarlo por ‘si trabajo paso a paso, puedo terminarla’.”

Demostración: Muestra ejemplos de pensamientos negativos y cómo transformarlos en positivos.

Ejemplos

1. Pensamiento negativo:

"No puedo hacerlo, es muy difícil."

Transformación positiva:

"Puedo intentarlo paso a paso".

2. Pensamiento negativo:

"Siempre me equivoco en todo."

Transformación positiva:

"Equivocarme me ayuda a aprender."

3. Pensamiento negativo:

"Nadie quiere jugar conmigo."

Transformación positiva:

"Puedo buscar amigos que quieran jugar."

Práctica:

- Pide a los niños que escriban o mencionen un pensamiento negativo que han tenido cuando se sintieron estresados.
- Luego, ayúdales a transformar ese pensamiento en uno positivo.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo se sintieron al cambiar un pensamiento negativo por uno positivo y cómo podrían aplicar esto en situaciones futuras.

Actividad 5: "Mi caja de herramientas para el estrés"

Objetivo:

- Crear una "caja de herramientas" mental con técnicas que los niños pueden usar para manejar el estrés.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- Hoja

Desarrollo:

Entrega a cada niño una hoja de papel donde dibujarán una caja o una bolsa.

Dentro de la caja, los niños escribirán o dibujarán las "herramientas" que han aprendido para manejar el estrés, como:

- Respiración profunda.
- Pensar en soluciones positivas.
- Cambiar pensamientos negativos por positivos.

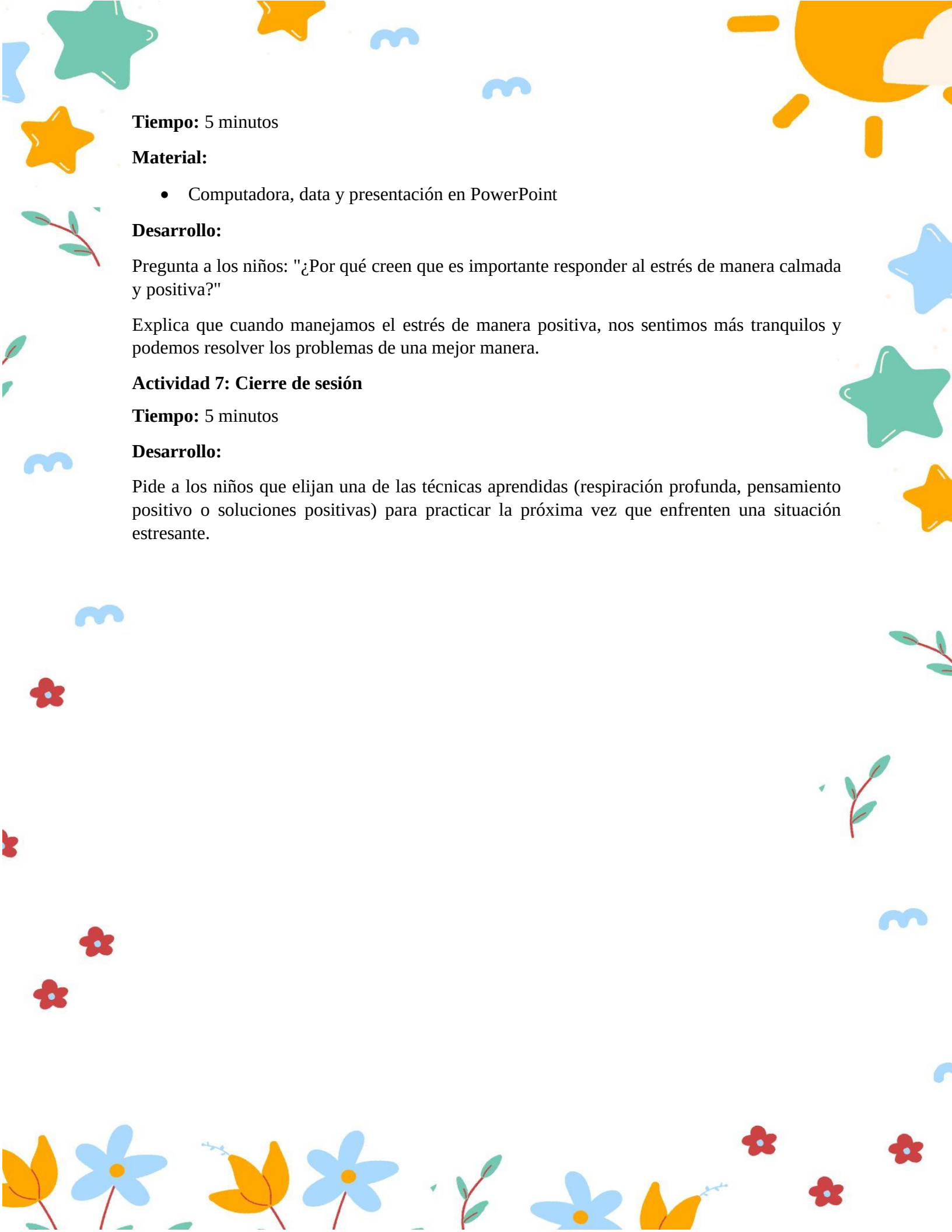
Los niños pueden decorar su "caja de herramientas" y compartir sus ideas con el grupo.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo usarán su "caja de herramientas" cuando se sientan estresados y qué técnica creen que les ayudará más.

Actividad 6: Cómo podemos responder de manera calmada y positiva

Objetivo:

- Concluir la sesión reflexionando sobre la importancia de manejar el estrés de manera calmada y positiva.



Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que es importante responder al estrés de manera calmada y positiva?"

Explica que cuando manejamos el estrés de manera positiva, nos sentimos más tranquilos y podemos resolver los problemas de una mejor manera.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que elijan una de las técnicas aprendidas (respiración profunda, pensamiento positivo o soluciones positivas) para practicar la próxima vez que enfrenten una situación estresante.

SESIÓN 18

Tema:

La empatía



TEMA: SESIÓN 18 “LA EMPATIA” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Mi amigo robot

Objetivo:

- Reconocer y sensibilizarse sobre la importancia de la empatía en la interacción con nuestros compañeros de clase en el aula.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Fichas de trabajo: Historia “Año 3017”.
- ficha de robot.
- foto retrato.
- carta de presentación.
- Cuestionario “Resuelve”.
- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Año 3017

Acostumbrados a usar smartphones, hoy en día, los niños y adolescentes humanos tienen como un amigo, compañía permanente un robot. Este robot tiene como cualidad que ha podido ser diseñado al antojo de cada niño propietario, lo único que se necesita es alimentarlo, y se le alimenta mediante la atención, conversación, interacción que cada niño tenga con su robot. Estos robots tienen generalmente características como ayudar en las tareas, hacer estudiar, jugar a tu juego favorito, conversar, contarnos chistes, etc.

Ficha de Robot

Nombre: _____

Edad: _____

Hobby: _____

Cualidades:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A decorative border surrounds the central frame, featuring various elements: green and orange stars, blue wavy lines, red flowers, green leaves, and blue and orange flowers at the bottom. A large orange sun is partially visible in the top right corner.

Foto Retrato

Carta de Presentación

Hola me llamo:

[illegible]

Año 3017

Pero preocupados por ampliar las funciones, conocimientos sobre nuestros robots, la profesora del salón ha planteado un reto a todos sus alumnos, que por un mes deben intercambiar sus robots, para que ellos puedan aprender otras experiencias con un nuevo dueño.

Pedro es un niño del salón que cuida mucho a su robot porque le es muy útil, conversan, ríen, acompaña y apoya con sus tareas; pero al robot de Pedro, le ha tocado ir a casa de un niño llamado David, a quien no le interesa cuidar su robot, él tiene su robot en muy mal estado, le falla varias operaciones, funciones, casi no conversa, no da consejos, habla de forma que a veces no se le entiende, muchas veces se apaga por si solo y no funciona. David generalmente se porta de la siguiente manera con su robot:

- Le insulta
- Le pone apodo
- Le empuja, lo tira al suelo
- Lo ignora
- Le da fuertes palmadas
- Lo raya con un lapicero, etc.

Resuelve



① Cuando regresa el robot de Pedro, a su casa, él se da cuenta que su robot ahora se siente:

☒ Triste,
porque.....
.....

☒ Miedo,
porque.....
.....

☒ Avergonzado,
porque.....
.....

☒ Indignado,
porque.....
.....

☒ Inseguro,
porque.....
.....

☒ Confundido,
porque.....
.....

☒ Con baja autoestima,
porque.....
.....

☒ Con temor
porque.....
.....

☒ No tiene ganas
de.....
.....

② David llama por teléfono a Pedro, y le pide que su robot vuelva a la casa por unos días, pero él, luego de ver lo mal que vino su robot, le responde con No, porque.

..... por qué.....
.....
.....
.....

③ Ubicándonos en nuestro salón de clases, debes haber observado a un compañero que le ha sucedido cosas, o algo similar a lo que sufrió el robot de Pedro, es decir hay compañeros que están siendo agredidos o han sido agredidos por otro compañero, ¿Cómo crees que se ha sentido? ¿por qué?

.....por qué.....
.....
.....
.....

④ Ahora, sería importante tomes ciertas acciones, comportamientos para evitar que esto ocurra con un compañero del salón, ¿cómo que podrías hacer?

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

⑤ Si me pasara algo así, a mí mismo ¿qué debería o podría hacer?

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

La empatía es la capacidad para poder ponernos en el lugar del otro, reconocer lo que siente, piensa.

La empatía es una habilidad social que nos permite tener relaciones sociales exitosas con nuestras amistades, compañeros, logrando no ofenderlos, agredirlos o hacerlos sentir mal.



Desarrollo:

Esta sesión se trabaja de forma individual, los alumnos recibirán su material e indicaciones, por parte del moderador.

- Cada alumno recibe la separata de la sesión 5, en donde se inicia con la lectura de un relato en el cual nos obliga mediante la imaginación trasladarnos hacia el futuro, el año 3017.
- Luego, el alumno lee el relato sobre el Año 3017, llena la ficha de datos de su robot, elabora una foto retrato de su robot (dibujo) y escribe una carta de presentación de éste.
- Posteriormente se sigue la lectura del año 3017, con la segunda parte de éste, en donde se destaca lo que le sucede al robot de un niño en manos de otro compañero del salón de clases.
- Luego, el alumno deberá responder las preguntas planteadas en la sección que dice Resuelve.

Finalmente, el moderador solicitará que los alumnos den sus respuestas a las preguntas planteadas de forma espontánea, organizándose así una reflexión sobre cómo se sienten las personas, los niños, adolescentes que son agredidos en el salón de clases, a los que se les hace bullying.

Se finaliza la sesión resaltando el concepto de la empatía, y cuán importante es desarrollar nuestra empatía para hacer, conservar y mantener buenos amigos, compañeros durante nuestra vida.

SESIÓN 19

Tema:

El comportamiento

Asertivo



TEMA: SESIÓN 19 “COMPORTAMIENTO ASERTIVO” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: El comportamiento asertivo

Objetivo:

- Identificar y ensayar las características del comportamiento asertivo como forma de interactuar en nuestro salón de clases.

Tiempo: 40 minutos

Material:

- Imagen del comportamiento asertivo.
- Imagen de los derechos básicos.
- Imagen de la conducta asertiva, frente a la conducta pasiva.

El Comportamiento Asertivo = Asertividad

La asertividad es la capacidad para decir, sentir y comportarme con libertad y respeto hacia los demás.

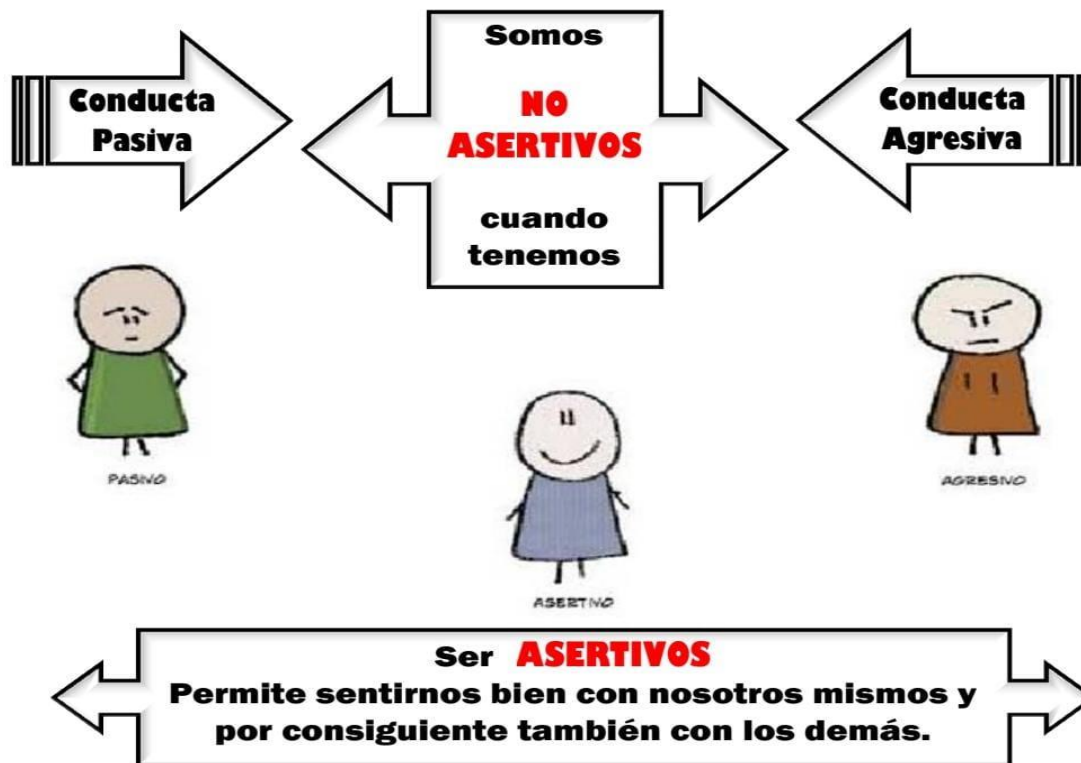


Todas las personas tenemos también estos

Derechos Básicos

- ☞ Ser tratadas con respeto y consideración.
- ☞ Se reconocida como una persona individual con características propias e irrepetibles.
- ☞ Tener y expresar nuestras propias opiniones y sentimientos, incluido el enfado.
- ☞ Expresar nuestros talentos e intereses con libertad.
- ☞ Equivocarse.
- ☞ Satisfacer nuestras necesidades.
- ☞ Ser tratada con respeto.
- ☞ Ser escuchada y tomada en serio.
- ☞ Cambiar de opinión.
- ☞ No saber o no entender algo.
- ☞ Decir no, sin sentirse culpable o egoísta
- ☞ Pedir algo.

***Ejercer nuestro derecho también exige el respeto de
estos derechos para los demás***



Desarrollo:

El moderador señala la definición del comportamiento asertivo que es igual a asertividad y precisa lo siguiente:

- Leer la definición: “El asertividad es la capacidad para decir, sentir y comportarme con libertad y respeto hacia los demás”.

Luego precisar con ellos formulando preguntas para que opinen sobre lo siguiente:

- ¿Qué significa capacidad para decir? ¿Qué quiere decir esta definición cuando dice capacidad para sentir?, ¿así como expresamos nuestra alegría, felicidad, también hay momentos en que vamos a expresar nuestro enojo, desacuerdo, o también tristeza, llanto o frustración? ¿es válido expresar nuestras emociones?
- ¿Y cuándo dice comportarse, como es actuar con libertad, sin temor, desenvolverse libremente sin presiones? ¿Y qué querrá decir con respeto; decir, ¿sentir y hacer solamente o también esto exige tener respeto?, ¿qué será tener respeto hacia los demás? ¿es necesario decir, sentir y hacer, pero con respeto también hacia los demás, por qué?
- Leer los derechos básicos, y luego preguntarles ¿qué opinan sobre estos derechos? Promover que cada alumno opine por cada derecho, y orientar su respuesta de forma positiva de tal manera que aprecien como válido cada uno de estos derechos para sí mismo

Actividad 2: Juego de Roles, Actuación de Conducta Pasiva y Conducta Agresiva

Objetivo:

- Identificar y diferenciar conductas pasivas, agresivas y asertivas a través de juegos de roles, promoviendo la convivencia y la prevención del bullying.

Tiempo: 20 minutos

Material:

- Imagen de conducta pasiva y conducta agresiva

Conducta Pasiva

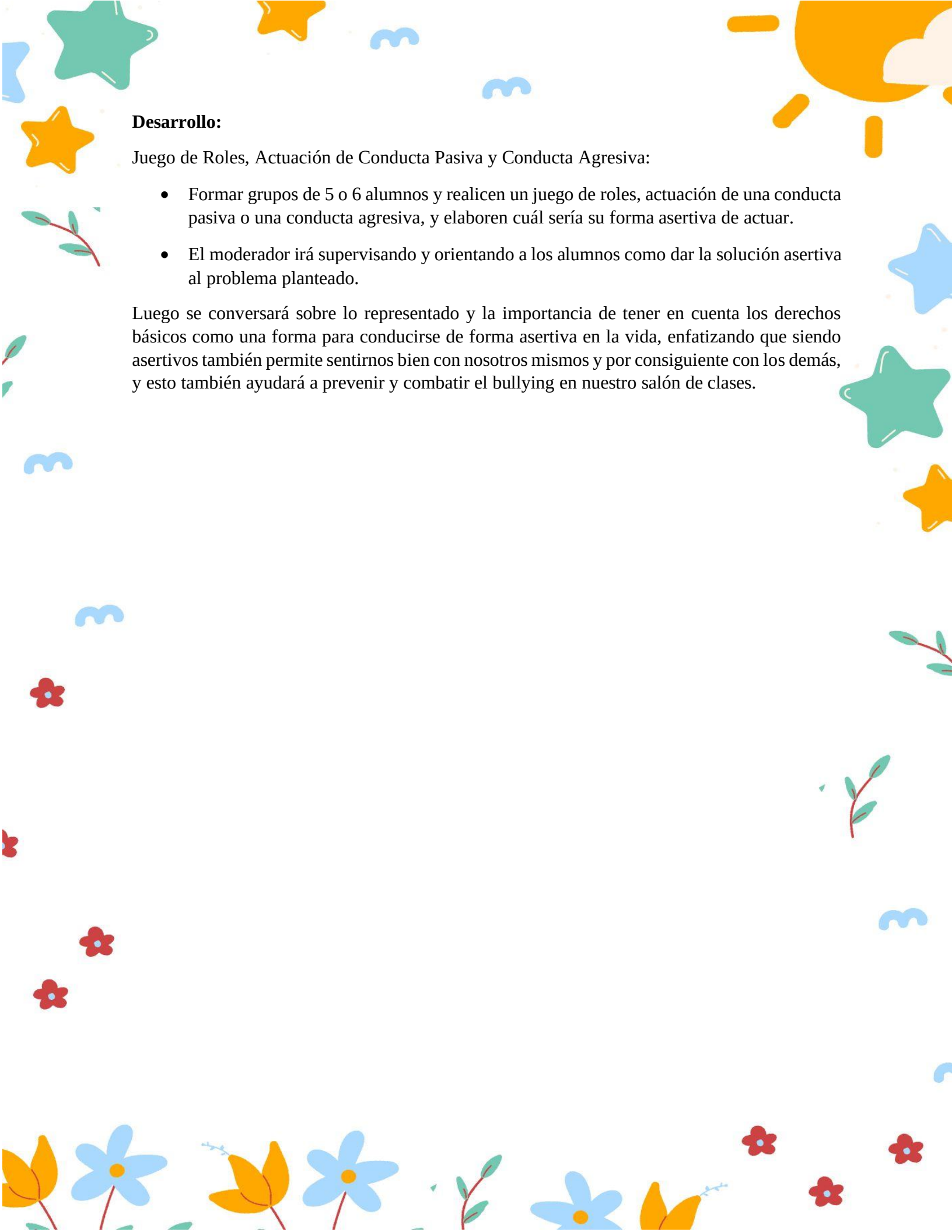
1. Cuando me piden que ponga el nombre de un compañero que no ha hecho el trabajo o que le preste la tarea resuelta para que la copie y tenga nota.
2. Cuando un amigo dice para tomar la lonchera de otro compañero, para esconderla o comerla.
3. Cuando sigo lo que dice el grupo para dejar mensajes, opiniones negativas sobre un compañero en su Facebook, whatsapp grupal o Instagram, burlándome así de él y quedar bien



Conducta Agresiva

1. Ser ofensivo con un compañero, ponerle apodos, fijándome en su apariencia física o comportamiento.
2. Fijarme en un error o equivocación de un compañero, convertirlo en un chisme y burlarme con otros compañeros sobre esto.
3. Cuando veo que un compañero no se sabe defender, es tímido, callado y me burlo de él, le doy fuertes palmadas en la espalda, lo empujo o tomo sus cosas porque sé que no se va a defender.



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:

Juego de Roles, Actuación de Conducta Pasiva y Conducta Agresiva:

- Formar grupos de 5 o 6 alumnos y realicen un juego de roles, actuación de una conducta pasiva o una conducta agresiva, y elaboren cuál sería su forma asertiva de actuar.
- El moderador irá supervisando y orientando a los alumnos como dar la solución asertiva al problema planteado.

Luego se conversará sobre lo representado y la importancia de tener en cuenta los derechos básicos como una forma para conducirse de forma asertiva en la vida, enfatizando que siendo asertivos también permite sentirnos bien con nosotros mismos y por consiguiente con los demás, y esto también ayudará a prevenir y combatir el bullying en nuestro salón de clases.

SESIÓN 20

Tema:

Resolución de
Problemas



TEMA: SESIÓN 20 “RESOLUCION DE PROBLEMAS” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Conjunto de imágenes

Objetivo:

- Reconocer procesos para la solución de problemas como forma de afrontar situaciones problemáticas.

Tiempo: 20 minutos

Material:

- Imágenes de medios de transporte terrestre



Desarrollo:

Primero se inicia la sesión apreciando las imágenes y se formula la pregunta: ¿Qué son este conjunto de imágenes?

Respuesta: Son medios de transporte terrestre

El moderador prosigue:

“Imaginemos que debemos ir a la casa de un familiar, tienen una cita familiar a la cual no pueden faltar por ningún motivo.... piensen uno que viva lejos de su casa, y vayan con regularidad... Generalmente toman una mototaxi, una custer o combi.... Si no hubiera por algún motivo como huelga de mototaxis o combis, que tomarían... ¿un taxi podría ser?. si por algún otro motivo no hubiera taxis, ¿podrían intentar con un auto particular, un auto propio o el auto del vecino si les hace la carrera, el taxi?... ¿y si realmente no hubiera nada de eso?. Intentarían tal vez caminar

un poco más o buscar alguna forma de llegar al paradero del metropolitano o si les acercara el paradero del tren eléctrico... y por último si ya no quedara más... porque hay un tráfico verdaderamente impensable, intransitable... tendrían que tal vez optar por trasladarse en una bicicleta.... ¿Podría ser?”

“Entonces para dirigirnos a un lugar... ¿Cuántas formas tenemos para hacerlo?... ¿Varias no? Ir a un lugar, que por diversos motivos no pudimos utilizar lo primero que siempre hacemos que es tomar una combi o custer, fue una situación problemática... ¿sí ó no? ... (se orienta a afirmar que es una situación problemática) Tuvimos que resolver el problema de trasladarnos a un lugar relativamente lejos de nuestra casa... ¿logramos resolver el problema? ... Si, pues... porque luego de examinar varias formas de trasladarnos optamos por la que más nos convenía o la que quedaba de acuerdo a las alternativas que fuimos descartando.... Que, en este caso entre las alternativas revisadas, escogimos la bicicleta.

“Entonces para resolver un problema existe una sola alternativa o varias.... (se orienta a los participantes a afirmar) Son varias alternativas, así como el ejemplo que vimos.”

“Ahora, siguiendo este ejemplo de que para resolver un problema hay varias formas de hacerlo, vamos a trabajar en conjunto una técnica para solucionar problemas.

Actividad 2: Técnica de Solución de Problemas

Objetivo:

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para la identificación, análisis y resolución de problemas mediante una técnica guiada, promoviendo el pensamiento crítico, la generación de soluciones y el uso de pensamientos positivos.

Tiempo: 40 minutos

Material:

- Ficha de trabajo solución de problemas
- Ficha de trabajo frases que no sirven y aquellas que sirven para solucionar problemas

Solución de Problemas

1° Identificar el Problema

Escojamos uno de estos problemas para resolver

- ☞ Hacer una tarea que no nos guste de la casa
- ☞ Hacer una tarea que no nos guste del colegio
- ☞ Ir a una fiesta, de un amigo nuevo.
- ☞ Cambio de estación, y me doy cuenta de que la ropa que tengo de invierno, no me queda porque crecí, o está muy gastada, y no va a ver dinero para comprarme ropa.
- ☞ Realizar una actuación por el día del colegio

2° Valorar el Problema

Si escojo *hacer una tarea que no me gusta de la casa, como lavar los platos y hacer la limpieza de la cocina luego del almuerzo*, que aspectos, partes del problema tengo que valorar

Valoración del Problema

- Son varios platos, las ollas, tapers, que tengo que lavar
- Las mesas están sucias también
- El piso también está manchado y con rastros de comida que ha quedado
- Hay que recoger y botar la basura, desechos
- El detergente que se usa para lavar, no me gusta el olor que queda en las manos, etc.

2° Buscar alternativas de Solución

Del problema elegido, generar alternativas de solución

- ☒
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒

3° Evaluar las alternativas de Solución

Evaluar cual de estas alternativas es la más factible, práctica para llevar a cabo nuestra solución del problema elegido.

4° Escoger una alternativa de solución

Escoger una alternativa de solución y sustentemos, expliquemos porque creemos que es la mejor solución.

También se puede unir, combinar dos alternativas de solución para lograr la solución del problema elegido.

- ☒
.....

Frases que NO ayudan a Resolver Problemas

- ☒ Las cosas son blanco o negro, no hay grises
- ☒ Ya todo está perdido, ya fue, no intentemos nada mejor
- ☒ No se puede
- ☒ Yo no puedo
- ☒ Mejor lo dejo así
- ☒ Soy torpe, mejor no lo intento
- ☒ No me sale, no hay solución para esto
- ☒ Para que perder el tiempo, eso no tiene solución

Frases que SI ayudan a Resolver Problemas

- ☒ A mal tiempo, buena cara
- ☒ Después de la tormenta, viene la calma
- ☒ Para todo hay solución, para lo único que no lo hay, es para la muerte
- ☒ Necesito ver alternativas, es imposible que no haya una solución
- ☒ La esperanza es lo último que se pierde
- ☒ Sé que si me esfuerzo lo voy a lograr
- ☒ Aunque fracasé, lo seguiré intentando hasta que me salga
- ☒ El que persevera triunfa
- ☒ Yo puedo, aunque sea difícil, no conozca, puedo seguir intentándolo hasta que me salga
- ☒ Estoy aprendiendo, nadie nace sabiendo.

Desarrollo:

Se forman a los alumnos en grupos de 4 o 5 participantes por grupo, y el moderador señala lo siguiente:

- “Vamos a iniciar esta técnica resolviendo los pasos de para la Solución de Problemas”
- Iniciamos identificando un problema, escojamos uno del listado de problemas para trabajarlo”
- “Escogido el problema con el cual vamos a trabajar, vamos a valorar el problema, es decir vamos a revisar aspectos, partes que abarca el problema en sí” (se lee el ejemplo de la técnica para que ellos valoren el problema elegido, es recomendable que la valoración del ejemplo solo sirva para el ejemplo y ellos escojan su propio problema y generen ellos mismos su valoración).

El moderador deberá ir pasando por los grupos para ayudarlos a valorar el problema escogido.

Luego de esta valoración, se indica que ahora se van a generar, dar las alternativas de solución para este. Sería recomendable que cada participante de una a dos alternativas de solución. De igual forma, para hacer más explícita la técnica, se puede seguir con el ejemplo y darles las alternativas de solución como: empezar por la tarea más fácil, como ir ordenando las cosas de la cocina, poner la radio con música que nos guste, si la tele está cerca poner un programa que nos guste, podemos echarle un poquito de colonia al detergente para cambiarle el olor que no nos guste, etc.

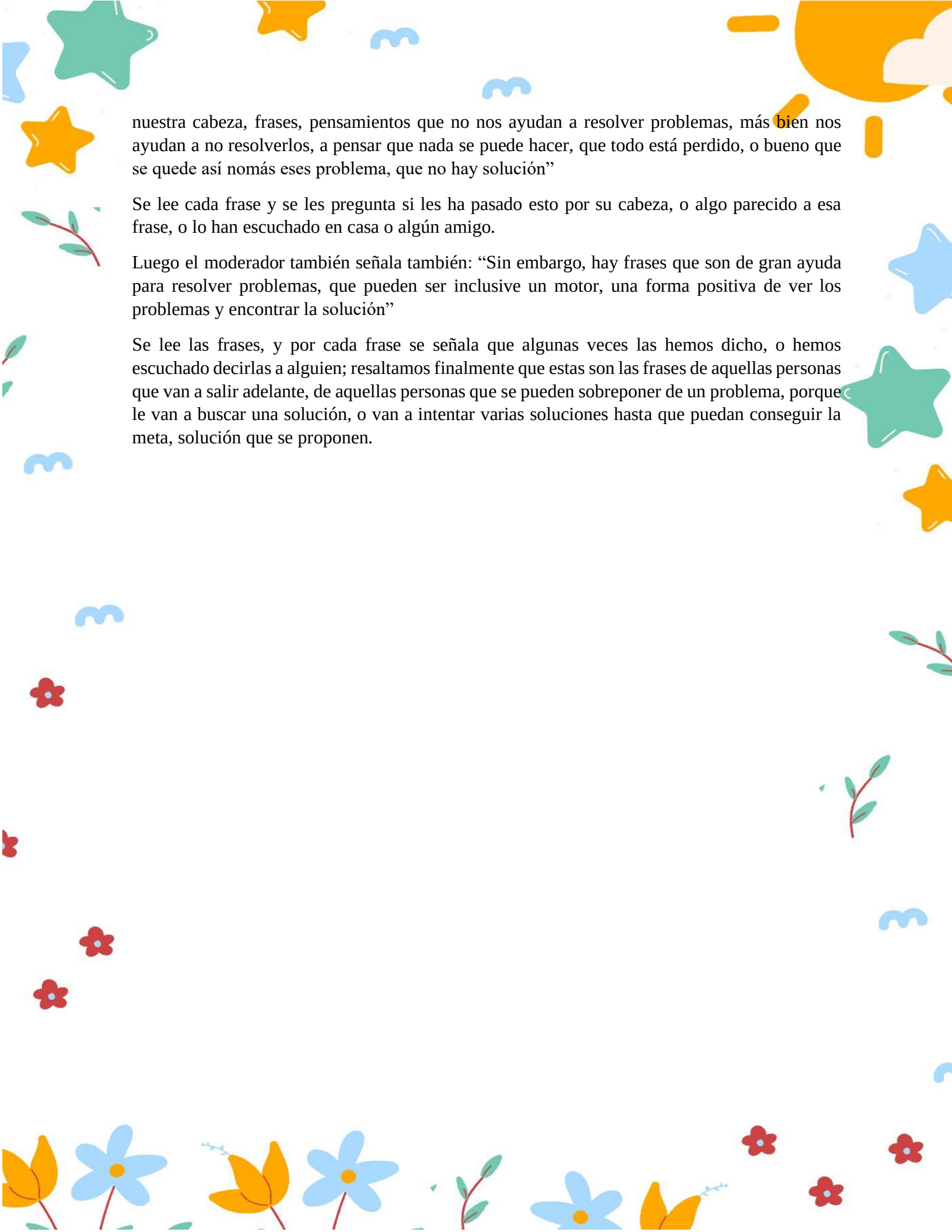
De igual forma el moderador supervisa la generación de alternativas de solución por parte de los alumnos participantes.

- “Lo siguiente es evaluar las alternativas de solución, ver cuál de estas es la más conveniente o más práctica para llevar a cabo”.
- “Luego, vamos a escoger una de estas alternativas, o también podemos escoger 2 alternativas de solución, y sustentar, explicar porque la estamos escogiendo”.
- “Finalmente ponemos en práctica nuestra alternativa de solución”.
- “Completamos nuestro proceso haciendo una evaluación de como funcionó para resolver nuestro problema, la alternativa de solución propuesta, lo cual sino funcionó como habíamos pensado, analizando que aspectos debemos mejorar para la próxima vez”.

Se finaliza reflexionando que para resolver un problema podemos utilizar un proceso de solución, como es el que hemos trabajado, el cual nos ha permitido generar alternativas, evaluarlas, probar la solución y finalmente evaluar si fue la mejor y en que podríamos mejorar.

Frases para la Solución de Problemas:

Para complementar la solución se revisará las frases que no sirven y aquellas que sirven para solucionar problemas, el Moderador inicia diciendo: “Muchas veces tenemos en nuestra mente,



nuestra cabeza, frases, pensamientos que no nos ayudan a resolver problemas, más bien nos ayudan a no resolverlos, a pensar que nada se puede hacer, que todo está perdido, o bueno que se quede así nomás ese problema, que no hay solución”

Se lee cada frase y se les pregunta si les ha pasado esto por su cabeza, o algo parecido a esa frase, o lo han escuchado en casa o algún amigo.

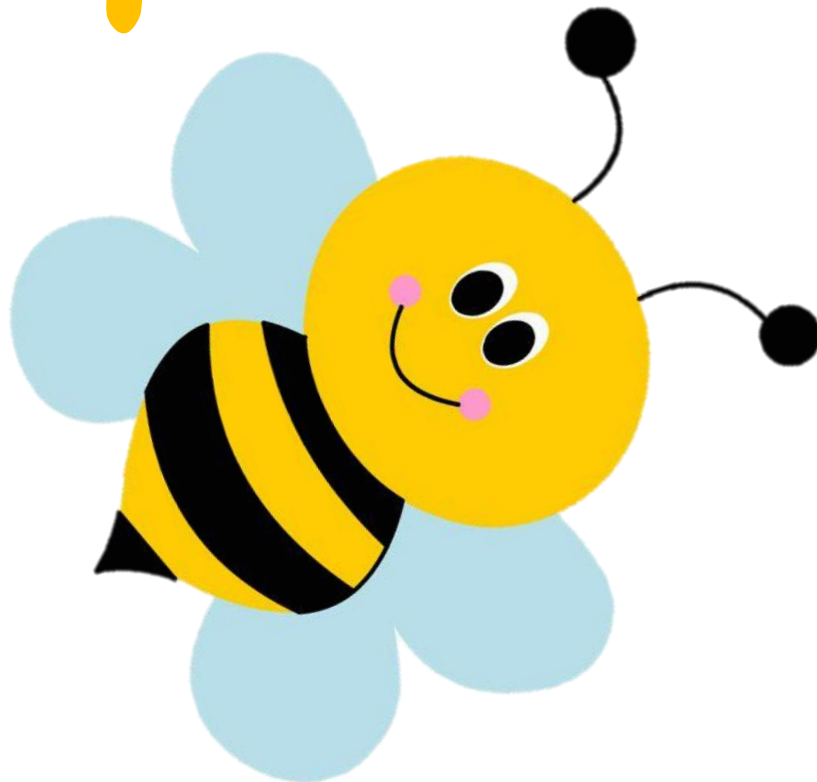
Luego el moderador también señala también: “Sin embargo, hay frases que son de gran ayuda para resolver problemas, que pueden ser inclusive un motor, una forma positiva de ver los problemas y encontrar la solución”

Se lee las frases, y por cada frase se señala que algunas veces las hemos dicho, o hemos escuchado decirlas a alguien; resaltamos finalmente que estas son las frases de aquellas personas que van a salir adelante, de aquellas personas que se pueden sobreponer de un problema, porque le van a buscar una solución, o van a intentar varias soluciones hasta que puedan conseguir la meta, solución que se proponen.

SESIÓN 21

Tema:

Explorando la
Competición



TEMA: SESIÓN 21“EXPLORANDO LA COMPETICION” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es la competición?

Objetivo:

- Explicar qué es la competición y cómo puede ser positiva o negativa.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa competir? ¿Cuándo competimos en la escuela o en otros lugares?"

Explicación: La competición ocurre cuando tratamos de ser los mejores en algo o de ganar en una actividad. La competición puede ser algo positivo cuando nos esforzamos por mejorar, pero también puede ser negativa cuando hace que tratemos mal a los demás o que no respetemos las reglas.

Ejemplo:

- “Competir en deportes o en juegos puede ser divertido, pero si insultamos a otros o los excluimos para ganar, eso puede convertirse en bullying.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan una experiencia en la que hayan competido, ya sea en la escuela o en una actividad fuera de ella, y cómo se sintieron durante esa competición.

Actividad 2: Cómo la competición puede convertirse en bullying

Objetivo:

- Ayudar a los niños a reconocer cuándo la competición puede llevar a comportamientos de bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: La competición puede volverse negativa cuando queremos ganar a cualquier costo. Esto puede hacer que insultemos a otros, que los hagamos sentir mal o que los excluyamos. Ese tipo de comportamiento puede ser un tipo de bullying.

Ejemplo:

- “Si durante un juego de fútbol empiezas a decir que los demás no son buenos jugadores o que no deberían jugar, eso es convertir la competición en bullying.”

Demostración: Actúa dos ejemplos: uno en el que la competición es positiva y todos participan de manera justa, y otro en el que se usa la competición para excluir a alguien o hacerle sentir mal.

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y dales diferentes escenarios de competición (por ejemplo, una carrera, un juego de fútbol o una competencia académica).
- Cada grupo debe discutir cómo podrían convertirse esos escenarios en situaciones de bullying y cómo evitarlo.

Reflexión: Pregunta a los niños si alguna vez han visto o experimentado una situación en la que la competición se volvió negativa y cómo se sintieron.

Actividad 3: Fomentando una competición saludable

Objetivo:

- Enseñar a los niños a competir de manera saludable, respetando a los demás y manteniendo un ambiente justo y amistoso.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Competir de manera saludable significa tratar a todos con respeto, seguir las reglas del juego y aceptar que a veces se gana y a veces se pierde. Lo importante es disfrutar de la actividad y aprender.

Ejemplo:

- “En un juego de mesa, si alguien gana, felicitamos a la persona, y si perdemos, podemos aprender cómo mejorar para la próxima vez.”

Demostración: Actúa un escenario donde alguien gana en una competición y los demás lo felicitan, y luego otro donde alguien pierde y se maneja la situación de manera respetuosa.

Práctica:

- Organiza un pequeño juego o actividad competitiva (puede ser un juego de preguntas, una carrera corta o un juego de equipo).
- Durante el juego, anima a los niños a practicar una competición saludable, recordando felicitar a los demás y manejar las emociones, tanto al ganar como al perder.

Reflexión: Después del juego, pregunta a los niños cómo se sintieron durante la competición y qué hicieron para mantenerla saludable.

Actividad 4: Estrategias para manejar la competición

Objetivo:

- Enseñar estrategias para manejar las emociones y el comportamiento en situaciones competitivas para evitar el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: A veces, la competición puede hacernos sentir frustrados o enojados, pero es importante aprender a controlar esas emociones para no herir a los demás. Podemos usar habilidades como el autocontrol, la empatía y el respeto para mantener la calma y disfrutar de la actividad.

Ejemplo:

- “Si te sientes frustrado porque estás perdiendo un juego, puedes tomar una respiración profunda y recordar que es solo un juego. Luego, puedes seguir jugando sin enojarte con los demás.”

Demostración: Muestra cómo un niño podría reaccionar mal ante una pérdida (enojándose o insultando) y luego cómo podría manejarlo mejor utilizando el autocontrol y el respeto.

Práctica:

- Pide a los niños que piensen en una situación en la que se sintieron frustrados al competir y que expliquen cómo podrían haber manejado mejor la situación usando estrategias como la respiración profunda, el respeto por los demás y la aceptación del resultado.
- Luego, haz que los niños practiquen estas estrategias en pequeños juegos o actividades.

Reflexión: Pregunta cómo se sienten después de practicar estas estrategias y cómo creen que podrían usarlas en futuras competiciones.

Actividad 5: "Competir con respeto"

Objetivo:

- Reforzar la idea de que la competición puede ser respetuosa y divertida, sin que se convierta en bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- Juego tutti frutti.



Desarrollo:

- Divide a los niños en parejas o pequeños grupos.
- Dales una actividad competitiva rápida (como el tutti frutti).
- Durante la actividad, los niños deben practicar el respeto y la cooperación, felicitando a los ganadores y ayudando a los que no ganaron.

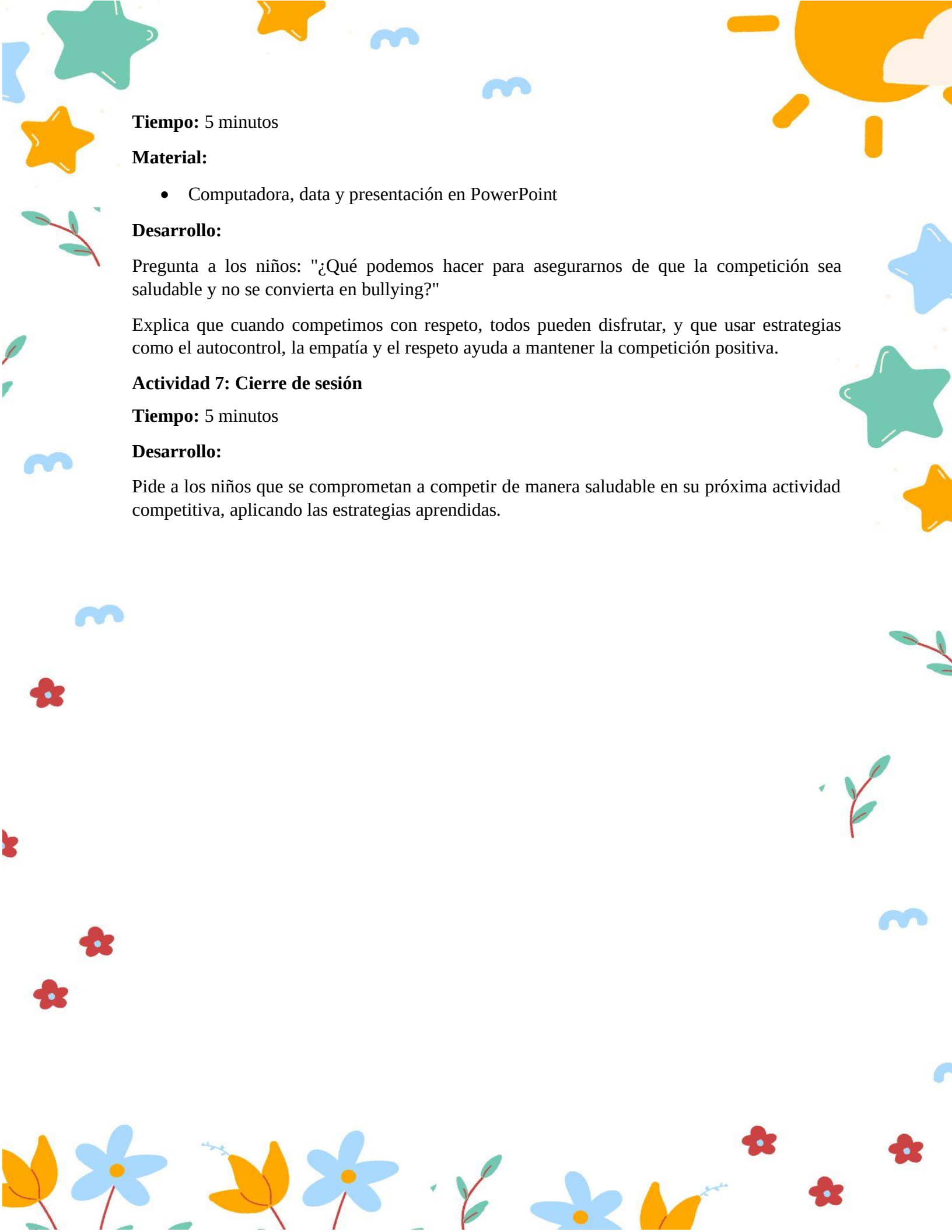
Después de la actividad, discute cómo fue la experiencia de competir de manera respetuosa.

Reflexión: Qué aprendieron sobre competir de manera saludable y cómo el respeto puede mejorar las competencias.

Actividad 6: Cómo manejar la competición para evitar el bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión destacando la importancia de manejar la competición de manera positiva para evitar comportamientos de bullying.



Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que la competición sea saludable y no se convierta en bullying?"

Explica que cuando competimos con respeto, todos pueden disfrutar, y que usar estrategias como el autocontrol, la empatía y el respeto ayuda a mantener la competición positiva.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

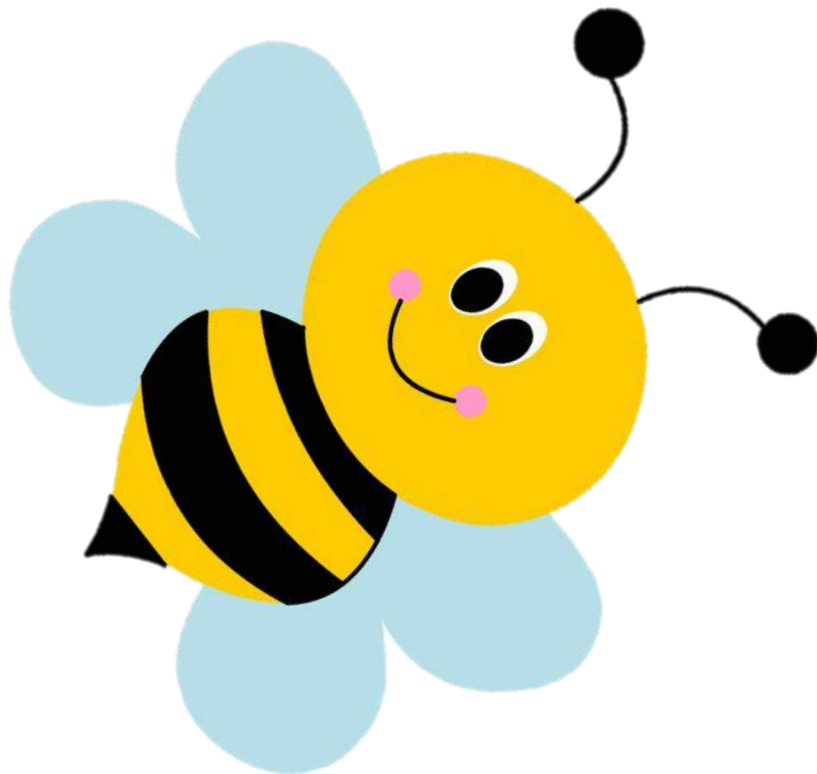
Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a competir de manera saludable en su próxima actividad competitiva, aplicando las estrategias aprendidas.

SESIÓN 22

Tema:

Analizando la
Acomodación



TEMA: SESIÓN 22“ANALIZANDO LA ACOMODACION” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es la acomodación frente al bullying?

Objetivo:

- Explicar qué significa la acomodación y cómo afecta las dinámicas del bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa acomodarse ante una situación? ¿Cómo creen que esto se relaciona con el bullying?"

Explicación: La acomodación ocurre cuando alguien no actúa frente a una situación injusta, como el bullying, ya sea por miedo, por evitar problemas o porque no sabe qué hacer. Acomodarse ante el bullying puede hacer que el problema empeore, ya que el agresor no recibe una señal de que está haciendo algo mal.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está siendo acosado y decides no hacer nada porque tienes miedo o piensas que no es tu problema, eso es una actitud de acomodación. El agresor puede sentirse más poderoso al ver que nadie lo detiene.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan si alguna vez han visto una situación de bullying y no supieron cómo actuar, y cómo se sintieron en ese momento.

Actividad 2: Cómo la acomodación afecta a la víctima y al agresor

Objetivo:

- Ayudar a los niños a entender cómo la acomodación puede empeorar el bullying tanto para la víctima como para el agresor.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Cuando no hacemos nada frente al bullying, la víctima puede sentirse más sola y el agresor puede pensar que lo que está haciendo está bien. Esto puede hacer que el acoso continúe o incluso empeore.

Ejemplo:

- “Si alguien se burla de un compañero y nadie lo defiende o lo ayuda, la víctima puede sentir que no tiene apoyo. A la vez, el agresor puede creer que está bien seguir molestando porque nadie lo detiene.”

Demostración: Actúa dos situaciones: en una, nadie hace nada frente al bullying, y en la otra, alguien interviene o busca ayuda. Pregunta a los niños cómo cambia la situación cuando alguien actúa.

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y dales diferentes escenarios donde hay bullying (por ejemplo, insultos en el recreo, burlas en clase o exclusión de un juego).
- Cada grupo debe discutir qué pasaría si todos se acomodan y no hacen nada, y qué podría pasar si alguien decide actuar.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que se siente la víctima cuando nadie la ayuda y cómo cambiaría la situación si alguien se involucrara.

Actividad 3: ¿Por qué algunas personas se acomodan frente al bullying?

Objetivo:

- Explorar las razones por las que las personas a veces eligen no actuar frente al bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: A veces, las personas no actúan frente al bullying porque tienen miedo de convertirse en víctimas, no saben qué hacer o piensan que no es su problema. Es importante entender que todos podemos hacer algo, incluso si no queremos confrontar al agresor directamente.

Ejemplo:

- “Tal vez pienses que, si defiendes a alguien, el agresor se va a enojar contigo o te va a molestar a ti. O tal vez no sabes cómo ayudar. Pero existen maneras de intervenir sin ponerte en riesgo, como hablar con un adulto o apoyar a la víctima.”

Demostración: Muestra una situación en la que alguien se siente inseguro o con miedo de intervenir, pero luego busca una manera segura de ayudar, como contarle a un maestro o hacer que la víctima se sienta acompañada.

Práctica:

- Pide a los niños que piensen en las razones por las que alguien no actuaría frente al bullying y escriban esas razones en una tarjeta.
- Luego, discutan en grupo qué soluciones pueden encontrar para superar esos miedos o barreras (por ejemplo, pedir ayuda a un adulto, apoyar a la víctima en privado, etc.).

Reflexión: Pregunta a los niños si alguna vez han sentido miedo de intervenir en una situación de bullying y qué harían diferente después de lo que aprendieron hoy.

Actividad 4: Estrategias para no acomodarse frente al bullying

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para actuar de manera segura y efectiva frente al bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: No siempre tenemos que enfrentar al agresor directamente para detener el bullying. Hay otras maneras de actuar, como buscar la ayuda de un adulto, apoyar a la víctima siendo su amigo o hablar con otros compañeros para que también intervengan.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está siendo molestado, puedes acercarte a esa persona y decirle que estás de su lado. También puedes hablar con un maestro o decirle al agresor que lo que está haciendo no está bien.”

Demostración: Actúa una situación en la que un niño ve que un compañero está siendo acosado y decide pedir ayuda a un adulto o se acerca a la víctima para hacerle sentir que no está sola.

Práctica:

Divide a los niños en parejas y dales diferentes escenarios donde deben practicar cómo intervenir de manera segura y no quedarse pasivos. Pueden elegir estrategias como:

- Pedir ayuda a un adulto.
- Apoyar a la víctima siendo su amigo.
- Hablar con otros compañeros para formar un grupo que apoye a la víctima.
- Decir al agresor de manera firme pero calmada que lo que está haciendo está mal.

Reflexión: Pregunta a los niños cuál de estas estrategias les pareció más fácil de aplicar y cómo creen que ayudará a prevenir el bullying.

Actividad 5: "No más acomodación"

Objetivo:

- Poner en práctica las estrategias para actuar frente al bullying y no acomodarse.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en grupos pequeños.
- Dales un escenario donde hay una situación de bullying y todos parecen acomodarse sin intervenir.
- Los niños deben discutir y actuar cómo pueden cambiar la situación usando alguna de las estrategias aprendidas (pedir ayuda, apoyar a la víctima, hablar con otros).
- Después de la actuación, discutan qué hicieron para no acomodarse y cómo cambió la situación.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que se sintió la víctima cuando alguien decidió actuar y no acomodarse.

Actividad 6: La importancia de no acomodarse frente al bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión destacando la importancia de no permitir el bullying a través de la pasividad.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

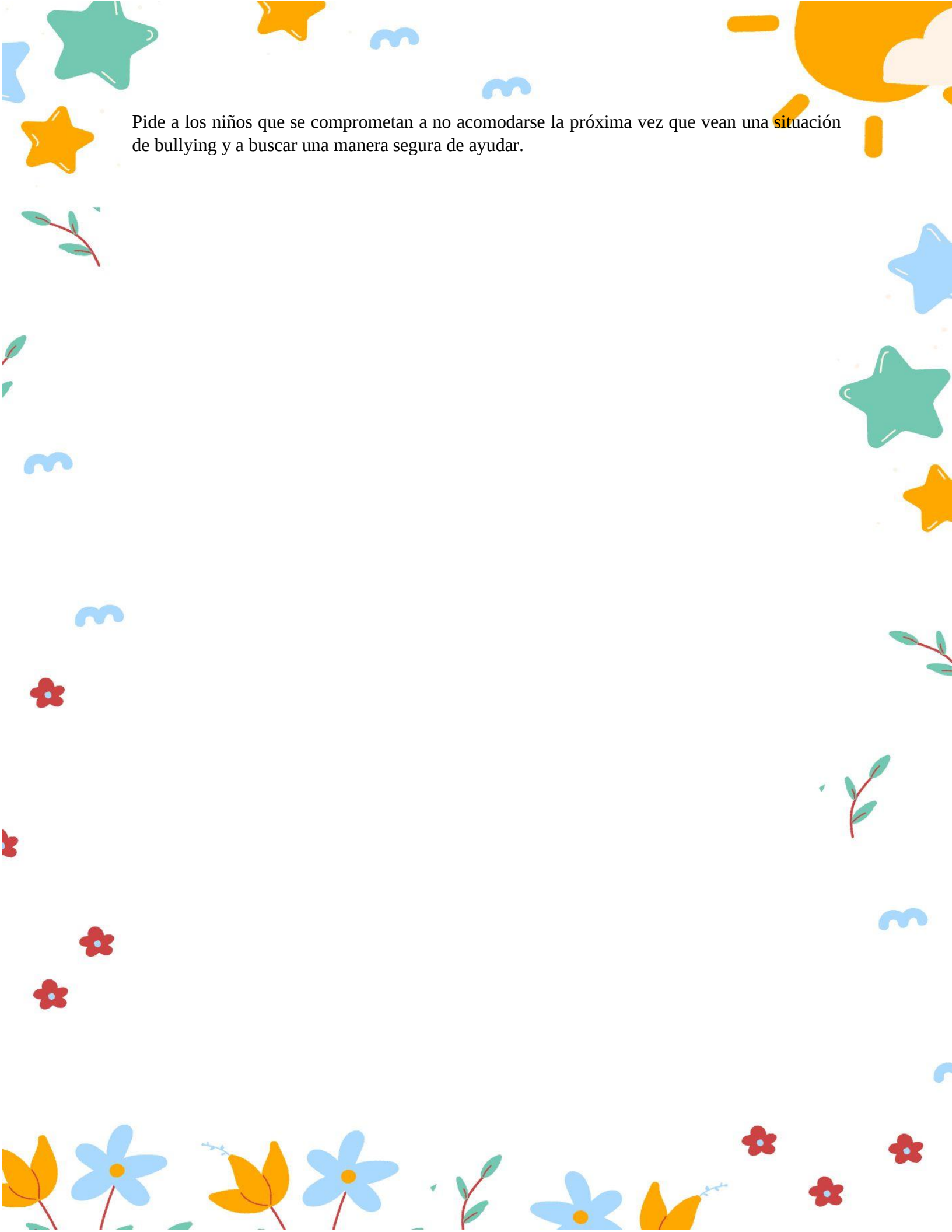
Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que es importante no acomodarse frente al bullying?"

Explica que, aunque no siempre sabemos cómo actuar, lo importante es no ignorar la situación y buscar formas seguras de ayudar, ya que el bullying empeora cuando nadie hace nada.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

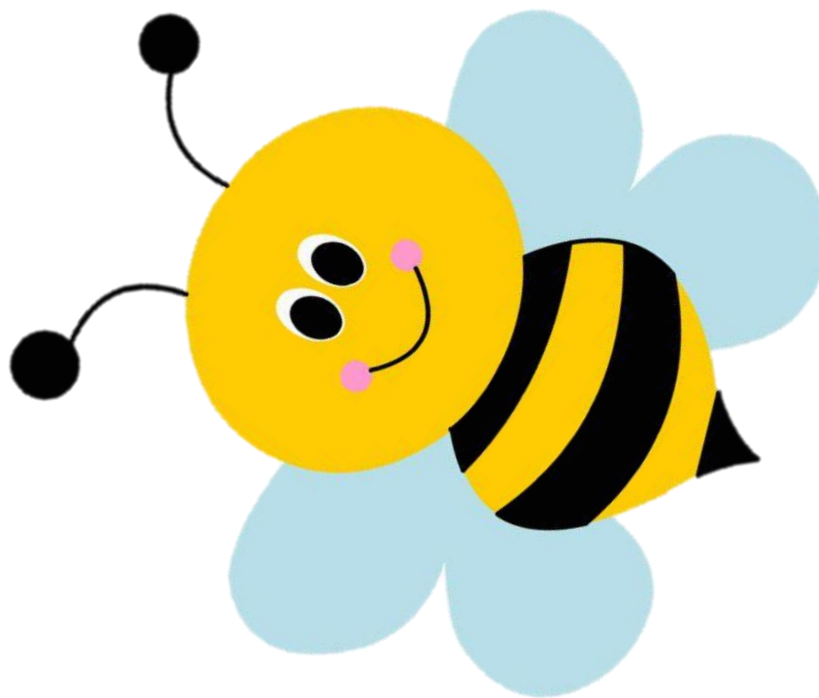
The page is framed by a colorful, whimsical border. At the top right, a large orange sun is partially visible. Scattered throughout the corners and edges are various elements: yellow and green stars, blue and white clouds, green leaves on thin stems, and small red flowers. The central text is positioned in the upper left quadrant of the page.

Pide a los niños que se comprometan a no acomodarse la próxima vez que vean una situación de bullying y a buscar una manera segura de ayudar.

SESIÓN 23

Tema:

Fomentando la
Cooperación



TEMA: SESIÓN 23“FOMENTANDO LA COOPERACION” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es la colaboración?

Objetivo:

- Explicar qué es la colaboración y cómo contribuye a prevenir el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa colaborar? ¿Cómo han colaborado con otros en la escuela?"

Explicación: La colaboración ocurre cuando las personas trabajan juntas para alcanzar un objetivo común. Al colaborar, cada uno aporta sus ideas, ayuda a los demás y respeta las opiniones de los otros. Esto es esencial para prevenir el bullying, porque cuando colaboramos, todos nos sentimos incluidos y apoyados, lo que reduce las oportunidades de exclusión y maltrato.

Ejemplo:

- “En un equipo de fútbol, todos colaboran al pasar la pelota y ayudarse a marcar goles. Si alguien no colabora o excluye a otro, el equipo no funciona bien, y algunos pueden sentirse mal o aislados.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan una experiencia en la que colaboraron con sus compañeros en un proyecto o actividad y cómo esa colaboración los ayudó a lograr su objetivo.

Actividad 2: ¿Por qué la colaboración es clave para prevenir el bullying?

Objetivo:

- Mostrar cómo la colaboración ayuda a prevenir conflictos y situaciones de bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Cuando colaboramos, cada persona se siente valorada y parte del grupo, lo que reduce las posibilidades de que alguien sea excluido o maltratado. La colaboración ayuda a crear

un ambiente en el que todos se apoyan y trabajan juntos, lo que disminuye las oportunidades de que surja el bullying.

Ejemplo:

- “En un juego de equipo, si todos colaboran, todos tienen la oportunidad de participar y nadie se queda fuera. Pero si alguien no es incluido, puede sentirse mal o aislado, lo que podría llevar a una situación de bullying.”

Demostración: Actúa dos situaciones: una en la que un grupo colabora y todos participan, y otra en la que alguien es excluido y no se le permite colaborar. Pregunta a los niños cómo se siente la dinámica del grupo en cada caso.

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y dales diferentes escenarios donde la colaboración es clave (por ejemplo, organizar un juego en el recreo, trabajar en un proyecto en equipo).
- Cada grupo debe discutir cómo la colaboración puede evitar problemas o sentimientos de exclusión y cómo podría prevenir el bullying.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo la colaboración cambia el ambiente y cómo se sentiría una persona si no fuera incluida en una actividad.

Actividad 3: Estrategias para fomentar la colaboración

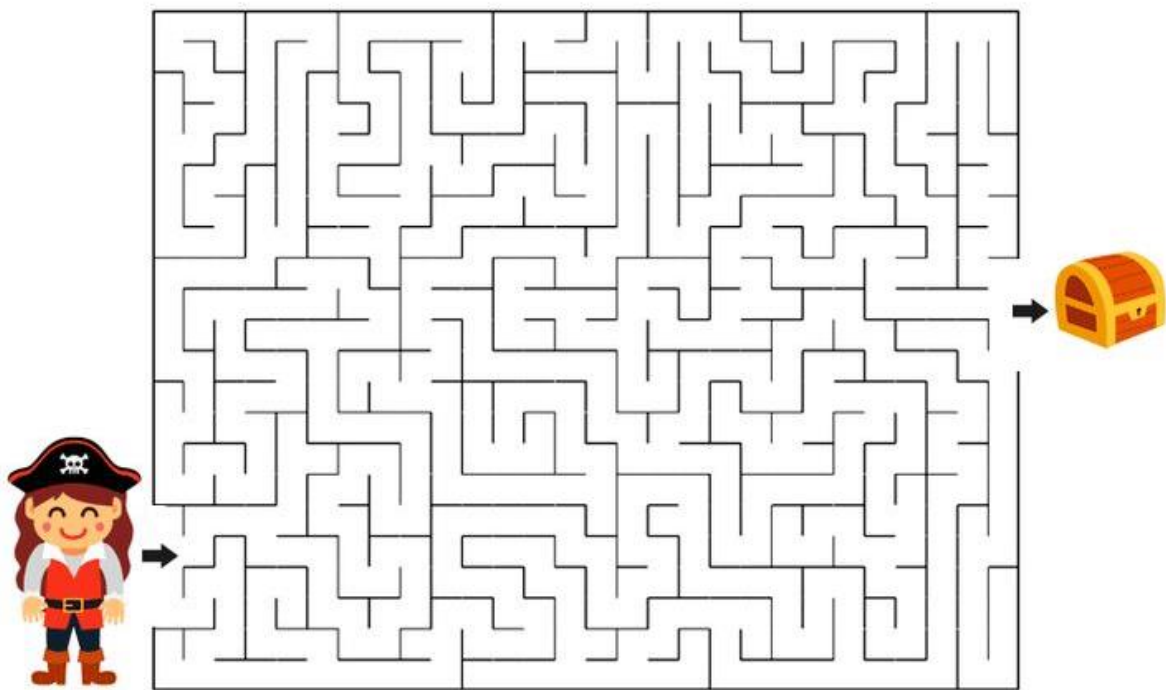
Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias clave para fomentar la colaboración en el trabajo en equipo y prevenir el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint
- https://youtu.be/Ai7K8kNZNUo?si=8bZrejhXw_FMi-re
- Imagen del laberinto



Desarrollo:

Explicación: Para fomentar la colaboración, es importante:

- Escuchar las ideas de todos: Cada persona tiene algo valioso que aportar.
- Compartir responsabilidades: Todos deben participar y contribuir de manera justa.
- Ayudar a quienes lo necesitan: Ofrecer ayuda a un compañero cuando lo necesite.
- Celebrar los logros de los demás: Felicitar a los compañeros por sus esfuerzos y contribuciones.

Ejemplo:

- “Si estás trabajando en un proyecto en clase, todos deben tener una parte de la tarea, como investigar o hacer una presentación. También es importante ayudar a un compañero que no entiende algo y reconocer el buen trabajo de los demás.”

Demostración: Muestra un video cómo un grupo puede colaborar utilizando estas estrategias para lograr un objetivo en común, como organizar un juego o resolver un problema en equipo.

Práctica:

Divide a los niños en parejas o pequeños grupos y pídeles que practiquen la colaboración en una actividad (por ejemplo, el laberinto en equipos).

Después, cada grupo puede compartir cómo colaboraron para completar la actividad.

Reflexión: Pregunta a los niños qué estrategias usaron para colaborar y qué tan fácil o difícil les resultó trabajar juntos.

Actividad 4: La colaboración como herramienta para crear un ambiente inclusivo

Objetivo:

- Mostrar cómo la colaboración ayuda a crear un ambiente inclusivo y respetuoso, evitando el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

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



Desarrollo:

Explicación: La colaboración no solo nos ayuda a lograr nuestros objetivos, sino que también crea un ambiente donde todos se sienten valorados. Al colaborar, evitamos que alguien se sienta excluido o menospreciado. Esto ayuda a prevenir el bullying, ya que el respeto y la inclusión son clave para evitar conflictos y malentendidos.

Ejemplo:

- “En un equipo deportivo, si todos colaboran y respetan las reglas, nadie se siente fuera. Pero si alguien no es incluido, puede sentirse mal o aislado, lo que puede generar

bullying. La colaboración ayuda a evitar estos problemas y asegura que todos participen.”

Demostración: Actúa una situación en la que un grupo logra sus objetivos gracias a la colaboración y otra donde alguien no es incluido, mostrando cómo afecta la dinámica del grupo. Pregunta a los niños cómo creen que se siente cada persona en ambas situaciones.

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y dales actividades donde deben colaborar para lograr un objetivo, como organizar una competencia, construir algo o resolver un acertijo.
- Los niños deben asegurarse de que todos participen y colaboren para completar la tarea, y deben reflexionar sobre cómo la colaboración les ayudó a tener éxito.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo la colaboración previene el bullying al evitar que alguien se sienta excluido o maltratado.

Actividad 5: "Colaborando para lograr objetivos"

Objetivo:

- Poner en práctica la colaboración en una actividad de equipo.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Hojas
- Colores

Desarrollo:

- Divide a los niños en pequeños grupos.
- Dales una actividad en la que necesiten colaborar para lograr un objetivo (DISEÑAR UNA CIUDAD DEL FUTURO Escenario: Cada equipo tiene que diseñar una ciudad del futuro en papel, incluyendo transporte, edificios y áreas verdes.).
- Los grupos deben trabajar juntos, asegurándose de que todos participen y colaboren para completar la tarea.

Después de la actividad, los niños deben reflexionar sobre cómo la colaboración les ayudó a lograr el objetivo y cómo se sintieron trabajando juntos.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo la colaboración los ayudó a resolver el problema y cómo creen que la colaboración puede prevenir el bullying en su entorno escolar.

Actividad 6: La colaboración como clave para prevenir el bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando cómo la colaboración puede prevenir el bullying y mejorar la convivencia en la escuela.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que la colaboración es importante para prevenir el bullying?"

Explica que cuando colaboramos, todos se sienten parte del grupo, lo que reduce las oportunidades de que alguien se sienta excluido o maltratado. La colaboración también fortalece nuestras relaciones, fomenta el respeto mutuo y previene el bullying.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a practicar la colaboración en sus actividades diarias, ya sea en la escuela, en casa o con sus amigos, y a incluir a todos en las actividades para prevenir el bullying.

SESIÓN 24

Tema:

Solución de

Conflictos

Interpersonales



**TEMA: SESIÓN 24 “SOLUCION DE CONFLICTOS INTERPERSONALES” DEL
PROGRAMA PEPPBA**

Actividad 1: Solución de Conflictos Interpersonales

Objetivo:

- Identificar y proponer una solución a conflictos interpersonales que tienen o han tenido entre sus compañeros de clase mediante las técnicas de solución de problemas y juego de roles.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Ficha de trabajo: Procedimiento de solución de problemas
- Ficha de trabajo: Recomendaciones para Solucionar Problemas Interpersonales

Solución de Conflictos Interpersonales

Historia del Problema/Conflicto Interpersonal entre compañeros en un salón de clases

Solución de Problemas

**Leer el problema,
definirlo ¿Qué puedo
hacer?**

Descripción del Problema:

**Alternativas de Soluciones
¿Cómo podría solucionarlo?
Generar alternativas,
respuestas.**

**Elección de la respuesta, elegir la respuesta que se
considere más apropiada.**



Alternativas de Solución

- 1.
- 2.
- 3.

**Valorar la respuesta, elegida ¿por qué es la mejor
opción?**



Recomendaciones para Solucionar Problema Interpersonales

1. Reconocer que existe un problema con el compañero tanto si fuiste agredido o si fuiste tú quien agredió.
2. Buscar resolver el problema, contar este problema a alguien, lo mejor sería a una persona mayor, como tu tutor, profesor o padre o madre.
3. Ponerse en el lugar de la otra persona, es decir comprender tanto su posición como la tuya, ponerse en los zapatos del otro.
4. Usar la razón, ser coherentes, no caer en un comportamiento agresivo, porque esto generará más agresión.
5. No descalificar, no faltar el respeto, aunque la otra persona se haya equivocado no significa que tú también te equivoques/falles.
6. Decir las cosas de forma directa, no guardarse para después, decirlo en el momento oportuno, de forma veraz, sin faltar a la verdad, sin aumentar o disminuir nada de lo que haya pasado.
7. Expresar cómo te sientes, sin temor.
8. Aprender a llegar a acuerdos, así como se recibe también se tiene que dar.
9. Saber disculpar, perdonar, tanto a ti mismo por los errores hayas cometido, cómo también los errores que otros hayan cometido.

Desarrollo:

Van a juntarse dos compañeros y se van a colocar en un papel cortado que se les está entregando un problema que hayan tenido con un compañero o que han visto en el salón algún conflicto entre compañeros, como haberse dicho alguna frase que lo molestó, o haberle hecho algo, o haberle golpeado físicamente, etc, y ello generado que se dejen de hablar, no mirarse, no jugar, enfrentarse continuamente, chismes, etc., escribiendo así la historia o caso en el papel entregado. No vale poner nombres de los que han estado involucrado en el problema ni tampoco los que están haciendo el trabajo, solo tienen que escribir el problema y entregarlo.

Una vez terminado, el moderador recogerá los papeles, los leerá para sí mismo y elegirá de 5 a 6 casos que sean más representativos, sobre conflictos interpersonales que se han dado entre compañeros en el salón de clases.

Formará grupo de 4 a 5 participantes y a cada grupo se le entregará el papel con la historia del problema interpersonal seleccionado por el moderador, yendo por grupo, supervisar el trabajo, para ayudarlos a precisar mejor el problema y ayudarlos en el proceso de solución del problema. Luego deberán seguir el siguiente formato de Procedimiento de Solución de Problemas

Indicarles que deben llenar el formato del proceso de solución de problemas, pero antes deben revisar el recuadro de las Recomendaciones para Solucionar Problemas Interpersonales.

Una vez llenado el formato sobre el proceso para solucionar el problema, conflicto interpersonal, que se le asignó, se deberá hacer una representación, actuación del problema, así como también se representará, actuará las tres alternativas de solucionar el problema; preguntándole luego de la representación a los otros compañeros, cual creen que es alternativa de respuesta más apropiada.

Finalmente, el grupo que se encuentra haciendo la representación le dirán al salón de clases cual repuesta eligieron y porque lo hicieron.

Terminada las representaciones, el moderador deberá hacer una plenaria, resaltando que, para solucionar problemas, inclusive los interpersonales, es decir con compañeros existen muchas formas de hacerlo, pero siempre también es importante acudir a buscar el apoyo de su tutor o profesor para ayudarlos a solucionar esto de una forma más responsable.

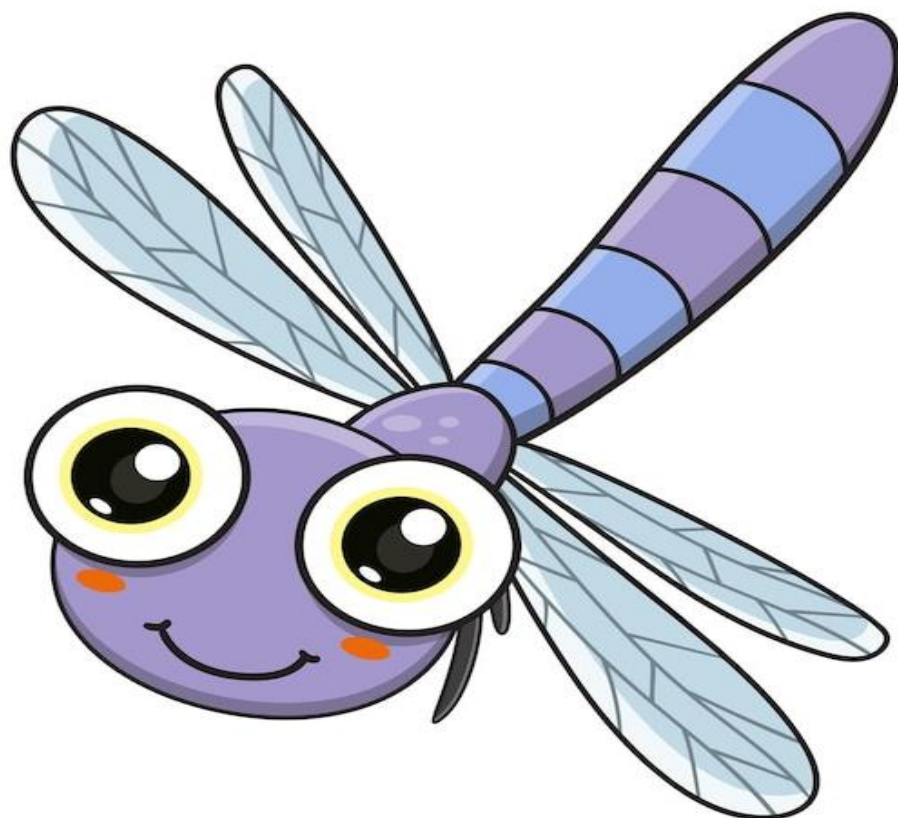


SESIÓN 25

Tema:

Reconocer mis

Emociones negativas



TEMA: SESIÓN 25 “RECONOCER MIS EMOCIONES NEGATIVAS” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Emociones

Objetivo:

- Identificar y reconocer las emociones negativas y proponer una estrategia para afrontarlas adaptativamente.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Imagen del concepto de que es una emoción
- Caras de emociones con el nombre de la emoción
- Caras de emociones
- Ficha de trabajo: Emociones
- Fichas de trabajo: Técnica del semáforo

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera afectiva ante un hecho que sucede a su alrededor, esto puede ser positivo como una alegría, o puede ser negativo como la tristeza, ó también pueden producirse otras emociones como la cólera, preocupación, miedo, ansiedad, etc.

EMOCIONES

 TRISTEZA	 CULPA
 ANGUSTIADO	 AMARGURA
 ASUSTADO	 PREOCUPADO
 DESESPERADO	 IEDO
 MALTRATADO	 PENA
 ABURRIMIENTO	 VERGUENZA
 CÓLERA	 FRUSTRACIÓN

Emoción:

¿Cuál fue el Problema?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo te sentiste? y ¿Qué hiciste?

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles fueron las consecuencias?

.....

.....

.....

Técnica del Semáforo



PARA

Para, respira profundamente, identifica, reconoce, observa bien el problema antes de decidir hacer algo.

PIENSA

¿Qué puedo hacer?

Alternativa 1:.....

.....

Alternativa 2:.....

.....

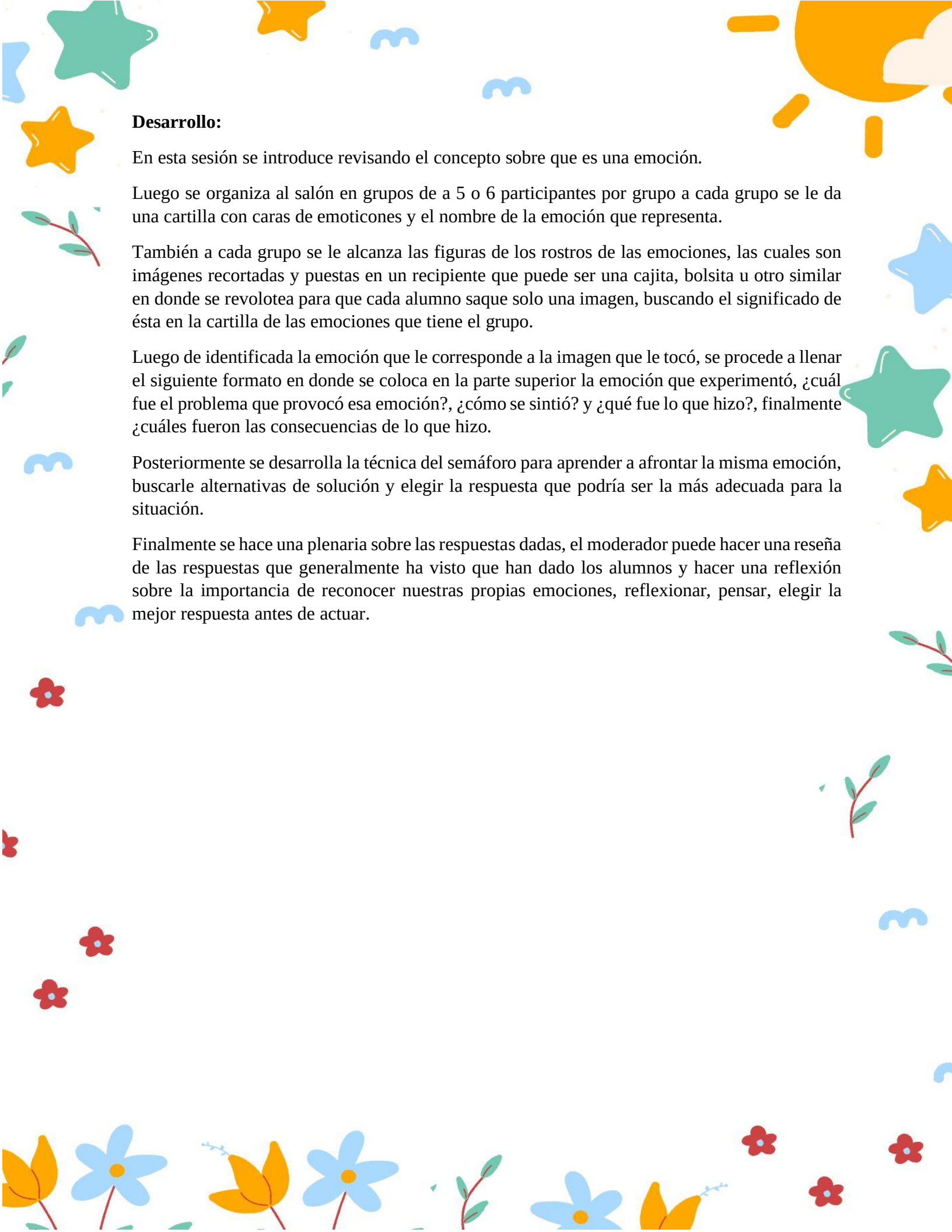
Alternativa 3:.....

.....

Piensa cuál alternativa funcionaría mejor

ACTÚA

Lleva a la práctica la mejor de las alternativas, ¿Cuál podría funcionar mejor?



Desarrollo:

En esta sesión se introduce revisando el concepto sobre que es una emoción.

Luego se organiza al salón en grupos de a 5 o 6 participantes por grupo a cada grupo se le da una cartilla con caras de emoticones y el nombre de la emoción que representa.

También a cada grupo se le alcanza las figuras de los rostros de las emociones, las cuales son imágenes recortadas y puestas en un recipiente que puede ser una cajita, bolsita u otro similar en donde se revolotea para que cada alumno saque solo una imagen, buscando el significado de ésta en la cartilla de las emociones que tiene el grupo.

Luego de identificada la emoción que le corresponde a la imagen que le tocó, se procede a llenar el siguiente formato en donde se coloca en la parte superior la emoción que experimentó, ¿cuál fue el problema que provocó esa emoción?, ¿cómo se sintió? y ¿qué fue lo que hizo?, finalmente ¿cuáles fueron las consecuencias de lo que hizo.

Posteriormente se desarrolla la técnica del semáforo para aprender a afrontar la misma emoción, buscarle alternativas de solución y elegir la respuesta que podría ser la más adecuada para la situación.

Finalmente se hace una plenaria sobre las respuestas dadas, el moderador puede hacer una reseña de las respuestas que generalmente ha visto que han dado los alumnos y hacer una reflexión sobre la importancia de reconocer nuestras propias emociones, reflexionar, pensar, elegir la mejor respuesta antes de actuar.

SESIÓN 26

Tema:

Reconocer y

Perdonar mis

Errores



TEMA: SESIÓN 26 “RECONOCER Y PERDONAR MIS ERRORES” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: El error y el perdón Mi Compromiso contra el bullying

Objetivo:

- Reconocer el significado del error y la posibilidad de solucionarlo, así como, desarrollar un compromiso personal contra el bullying.

Tiempo: 60 minutos

Material:

- Imágenes de ¿Qué es un error?, Un error tiene solución, ¿A quiénes puedo pedir perdón o disculpas?
- Imagen de ¿Crees que has cometido alguno de los siguientes errores con tus compañeros
- Ficha de trabajo: Compromiso contra el bullying

¿Qué es un Error?



Un error es una falta que cometemos, ya sea a nosotros mismos, o hacia alguien de nuestro alrededor o algo.



¿Un error tiene solución?

Si, todo tiene solución... Para lo cual debemos:

1. Reconocer nuestro error
2. Afrontar error, buscar la solución.
3. Saber pedir y aceptar disculpas, perdón.

¿A quienes puedo pedir disculpas o perdón?



1. A nosotros mismos, porque disculparnos significa reconocer nuestros errores y buscar un cambio positivo de nuestro comportamiento.
2. A la persona o personas que hemos hecho daño.



PARA PENSAR

¿Crees que has cometido alguno de los siguientes errores con tus compañeros?

- ☹️ Has puesto apodos o has repetido apodos que sabes que le molesta o son una burla para mi compañero.
- ☹️ Te has burlado de sus defectos, errores.
- ☹️ Te has dado cuenta que molestan a un compañero y no has hecho nada para ayudarlo.
- ☹️ Has molestado físicamente a un compañero mediante palmazos, manotazos, empujones, jalones, etc.
- ☹️ Te das cuenta que hay comportamientos tuyos que molestan o incomodan de alguna forma a tus compañeros.

¿Puedes realizar un cambio en tu comportamiento?

¿Cómo?

- 😊 Empieza por reconocer en que has fallado.
- 😊 Luego busca tu propio cambio.
- 😊 Busca ayuda a tu tutor o profesor si crees que lo necesitas.

- 👉 Recuerda el cambio empieza por uno mismo.
- 👉 Primero debes empezar a cambiar tú, para que puedas pedir el cambio también de tus compañeros.
- 👉 Importante: Quiérete primero a ti mismo para que puedas dar afecto a los demás

Mi Compromiso contra el Bullying

Creo que este es mi error....

.....

.....

.....

.....

Esto es lo que voy a hacer para solucionar el error que vengo cometiendo:

.....

.....

.....

.....

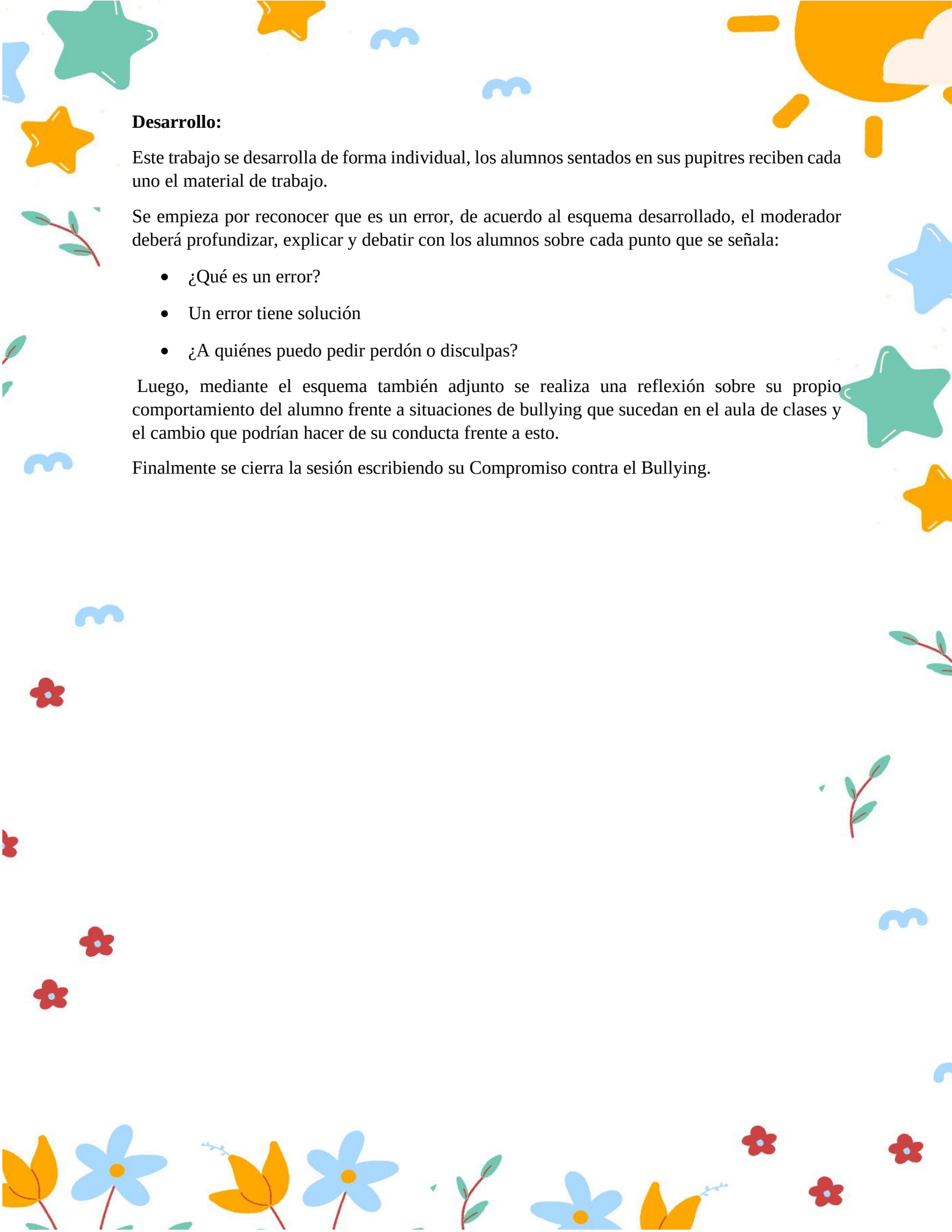
Creo que es importante un cambio porque.....

.....

.....

.....

.....

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 green leaves. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers, and small red flowers.

Desarrollo:

Este trabajo se desarrolla de forma individual, los alumnos sentados en sus pupitres reciben cada uno el material de trabajo.

Se empieza por reconocer que es un error, de acuerdo al esquema desarrollado, el moderador deberá profundizar, explicar y debatir con los alumnos sobre cada punto que se señala:

- ¿Qué es un error?
- Un error tiene solución
- ¿A quiénes puedo pedir perdón o disculpas?

Luego, mediante el esquema también adjunto se realiza una reflexión sobre su propio comportamiento del alumno frente a situaciones de bullying que sucedan en el aula de clases y el cambio que podrían hacer de su conducta frente a esto.

Finalmente se cierra la sesión escribiendo su Compromiso contra el Bullying.

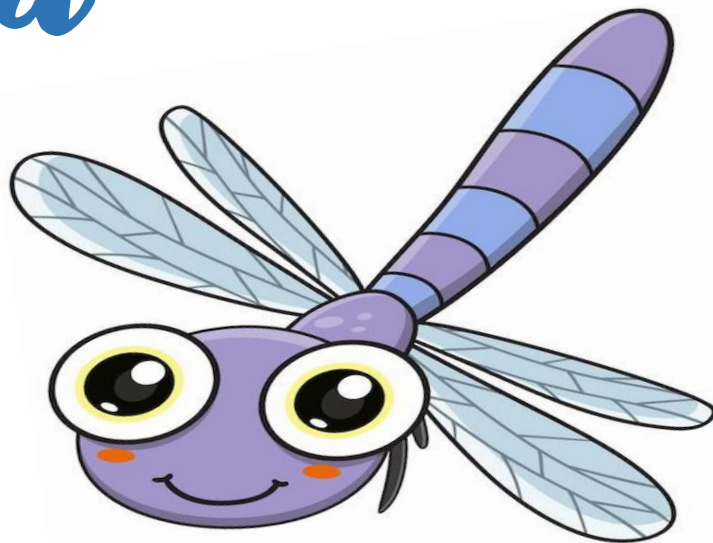
SESIÓN 27

Tema:

Entendiendo

A la Víctima

Pasiva



TEMA: SESIÓN 27“ENTENDIENDO A LA VÍCTIMA PASIVA” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es una víctima pasiva?

Objetivo:

- Explicar quiénes son las víctimas pasivas del bullying y cómo se diferencian de otros tipos de víctimas.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa ser una víctima pasiva del bullying? ¿Cómo se comportan las víctimas pasivas?"

Explicación: Una víctima pasiva es alguien que sufre bullying pero no se defiende ni busca enfrentarse a la situación. Estas personas suelen evitar el conflicto, quedarse calladas o retraerse, lo que a menudo prolonga el bullying. Son personas que pueden sentirse inseguras o solas.

Ejemplo:

- “Si alguien es constantemente insultado en clase y no responde ni pide ayuda, puede ser una víctima pasiva. Aunque esté sufriendo, no se atreve a hablar con alguien por miedo o por sentir que no puede hacer nada al respecto.”

Mini-actividad: Pide a los niños que piensen en cómo se sentiría alguien que sufre bullying pero no se atreve a hablar o a defenderse. Pueden compartir cómo creen que esa persona se siente.

Actividad 2: Características de las víctimas pasivas

Objetivo:

- Identificar las características típicas de las víctimas pasivas que las hacen más vulnerables al bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Las víctimas pasivas suelen ser personas con baja autoestima, tímidas o que se sienten inseguras. A menudo son solitarias, no buscan atención y tienden a evitar el conflicto.

Estas características hacen que el agresor las vea como "fáciles de atacar" porque no reaccionan o no buscan apoyo.

Ejemplo:

- “Una víctima pasiva podría ser alguien que siempre se sienta solo en clase o en el recreo, y cuando otros niños lo molestan, no responde ni busca ayuda. Prefiere quedarse callado y soportar el maltrato.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños. Cada grupo debe discutir las características que creen que describen a una víctima pasiva (por ejemplo, tímido, inseguro, retraído, solitario).
- Luego, cada grupo comparte sus ideas con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que las características de una víctima pasiva la hacen más vulnerable al bullying y qué dificultades enfrentan para pedir ayuda o defenderse.

Actividad 3: ¿Qué necesitan las víctimas pasivas?

Objetivo:

- Identificar las necesidades emocionales de las víctimas pasivas y cómo se puede ayudarlas.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Las víctimas pasivas suelen necesitar apoyo emocional y sentirse seguras. Necesitan saber que no están solas y que hay personas que pueden ayudarlas. También requieren un ambiente donde se sientan protegidas y donde puedan aprender a expresar lo que sienten, a pedir ayuda y a defenderse con apoyo.

Ejemplo:

- “Una víctima pasiva podría necesitar que alguien se acerque y le diga que está dispuesto a escucharla. También puede necesitar un amigo que le acompañe a hablar con un adulto para buscar ayuda.”

Demostración: Actúa dos situaciones: en la primera, una víctima pasiva no recibe apoyo y continúa sufriendo en silencio. En la segunda, alguien ofrece apoyo, escucha a la víctima y la acompaña a buscar ayuda. Luego pregunta a los niños cómo creen que se siente la víctima en cada situación.

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en parejas y discutan formas de ofrecer apoyo a una víctima pasiva (ser su amigo, acompañarla a pedir ayuda, escucharla). Luego, que representen una situación en la que ofrecen ese apoyo.
- Después, cada pareja comparte cómo creen que la víctima pasiva se sintió al recibir apoyo.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo cambia la situación de una víctima pasiva cuando recibe apoyo y cómo ese apoyo puede ayudarla a sentirse más segura.

Actividad 4: Estrategias para ayudar a las víctimas pasivas

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para ayudar a las víctimas pasivas a enfrentar el bullying de manera más efectiva.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Las víctimas pasivas necesitan aprender a confiar en los demás y a pedir ayuda cuando la necesitan. Es importante que sus compañeros y adultos las apoyen, que las escuchen y que las ayuden a expresar lo que están sintiendo. Además, es crucial que aprendan a pedir ayuda de manera efectiva, ya sea acercándose a un adulto o buscando apoyo en sus amigos.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está siendo molestado y no reacciona, puedes acercarte y ofrecerle tu ayuda. Puedes acompañarlo a hablar con un maestro o simplemente escuchar lo que tiene que decir.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que trabajen en cómo pueden apoyar a una víctima pasiva. Cada grupo debe proponer una estrategia (por ejemplo, hablar con la víctima, acompañarla a pedir ayuda, animarla a expresar lo que siente).
- Luego, cada grupo comparte su estrategia y por qué creen que esa estrategia puede ayudar a la víctima pasiva.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que pueden aplicar estas estrategias en la vida diaria si ven a una víctima pasiva de bullying.

Actividad 5: "Apoyemos a la víctima pasiva"

Objetivo:

- Poner en práctica las estrategias de apoyo para ayudar a una víctima pasiva del bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en parejas.
- Dales un escenario en el que una víctima pasiva está siendo molestada y no responde ni busca ayuda.
- Cada pareja debe actuar cómo pueden ayudar a esa víctima usando las estrategias aprendidas (ofrecer ayuda, acompañarla a buscar apoyo, escucharla).
- Después de la actuación, discutan cómo creen que la víctima se sintió al recibir ese apoyo y cómo la situación cambió con su ayuda.

Reflexión: Pregunta a los niños qué aprendieron sobre cómo ayudar a una víctima pasiva y cómo creen que esa ayuda puede hacer una diferencia en la vida de alguien que sufre bullying.

Actividad 6: La importancia de ayudar a las víctimas pasivas

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando la importancia de ofrecer apoyo a las víctimas pasivas para prevenir que el bullying continúe.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante que ayudemos a las víctimas pasivas del bullying?"

Explica que las víctimas pasivas a menudo no saben cómo pedir ayuda, por lo que es fundamental que sus compañeros y adultos estén atentos y les ofrezcan apoyo. Al hacerlo, podemos evitar que el bullying continúe y ayudar a la víctima a sentirse segura y protegida.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

The page is framed by a colorful, hand-drawn style border. At the top right is a large orange sun with rays. Scattered throughout are yellow and green stars, blue wavy lines, and small red and blue flowers. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers and green leaves.

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a estar atentos a las víctimas pasivas y a ofrecerles su ayuda la próxima vez que vean a alguien sufriendo bullying.

SESIÓN 28

Tema:

Identificando

A la víctima

Activa



TEMA: SESIÓN 28“IDENTIFICANDO A LA VÍCTIMA ACTIVA” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es una víctima activa del bullying?

Objetivo:

- Explicar qué significa ser una víctima activa del bullying y cómo se diferencia de una víctima pasiva.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa ser una víctima activa del bullying? ¿Cómo creen que actúa una víctima activa?"

Explicación: A diferencia de la víctima pasiva, la víctima activa del bullying reacciona a las agresiones. Aunque sigue siendo una persona que sufre acoso, responde de manera agresiva o provocadora, lo que puede perpetuar el ciclo de bullying. Estas víctimas pueden intentar defenderse, pero a menudo lo hacen mediante el contraataque, lo que puede generar más conflictos.

Ejemplo:

- “Una víctima activa es alguien que, cuando es agredido, responde insultando o peleando en lugar de buscar ayuda o resolver el conflicto pacíficamente.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan ejemplos de cómo creen que reaccionaría una víctima activa frente a una situación de bullying, y qué creen que podría suceder después de su reacción.

Actividad 2: Características de las víctimas activas del bullying

Objetivo:

- Identificar las características y comportamientos que definen a una víctima activa del bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Las víctimas activas suelen ser personas que, aunque son acosadas, responden de manera agresiva o desafiante a sus agresores. Pueden intentar defenderse insultando o peleando, pero en lugar de resolver el conflicto, esto puede aumentar las agresiones. Son personas que pueden sentirse frustradas o enojadas por el acoso y no saben cómo manejar esas emociones de manera efectiva.

Ejemplo:

- “Un niño que es insultado en el recreo y responde empujando o insultando de vuelta es un ejemplo de víctima activa. Aunque intenta defenderse, su reacción provoca más conflictos.”

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que las características de una víctima activa pueden aumentar el conflicto y qué diferencias ven entre una víctima activa y una pasiva.

Actividad 3: Comportamientos típicos de las víctimas activas

Objetivo:

- Analizar los comportamientos que son comunes en las víctimas activas del bullying y cómo estos comportamientos influyen en la dinámica del acoso.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Las víctimas activas suelen reaccionar al acoso con comportamientos agresivos o desafiantes. Esto puede incluir gritar, insultar o intentar devolver el maltrato, lo que puede hacer que el agresor continúe el bullying o que el conflicto se intensifique. Aunque intentan defenderse, sus reacciones pueden perpetuar el ciclo de acoso.

Ejemplo:

- “Si un compañero empuja a una víctima activa, en lugar de buscar ayuda, la víctima responde empujando de vuelta o insultando. Esto puede provocar una pelea y hacer que el conflicto sea más difícil de resolver.”

Demostración:

Actúa una situación donde una víctima activa responde de manera agresiva a una situación de bullying, y muestra cómo la situación escala debido a su reacción. Luego, discute cómo podrían haber reaccionado de manera diferente para evitar que el conflicto empeore.

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en parejas y discutan ejemplos de comportamientos típicos de una víctima activa (como responder con insultos, pelear o desafiar al agresor). Luego, que representen cómo esos comportamientos pueden hacer que el conflicto continúe.
- Cada pareja comparte cómo creen que la reacción de la víctima afecta la dinámica del bullying.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que el comportamiento de una víctima activa podría cambiar el curso de una situación de bullying, y si creen que esa reacción ayuda o empeora el problema.

Actividad 4: Estrategias para ayudar a las víctimas activas a manejar el bullying

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para ayudar a las víctimas activas a manejar mejor sus reacciones y enfrentar el bullying de manera más efectiva.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Es importante que las víctimas activas aprendan a manejar sus emociones y a responder de manera más asertiva en lugar de reaccionar con agresión. Necesitan aprender a expresar sus sentimientos sin recurrir a la violencia o el maltrato, y a buscar apoyo en lugar de enfrentar el conflicto solos.

Ejemplo:

- “En lugar de responder con insultos o golpes, una víctima activa puede aprender a decir ‘esto me está lastimando’ o buscar la ayuda de un amigo o un adulto.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que trabajen en cómo podrían ayudar a una víctima activa a manejar mejor sus reacciones frente al bullying. Cada grupo debe proponer una estrategia (por ejemplo, enseñarles a contar hasta 10 antes de reaccionar, buscar la ayuda de un adulto o amigo, o usar palabras para expresar sus sentimientos).
- Luego, cada grupo comparte su estrategia y explica cómo creen que esa estrategia podría ayudar a la víctima activa a evitar que el conflicto escale.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan difícil o fácil les parece cambiar una reacción agresiva por una más calmada, y cómo creen que eso puede ayudar a reducir el bullying.

Actividad 5: La importancia de ayudar a las víctimas activas

Objetivo:

- Concluir hablando sobre la importancia de ayudar a las víctimas activas a manejar mejor sus reacciones para evitar que el bullying continúe.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que es importante ayudar a las víctimas activas a manejar mejor sus reacciones?"

Explica que cuando las víctimas activas responden con agresión, el conflicto puede continuar o empeorar. Al aprender a manejar sus emociones y buscar apoyo, las víctimas activas pueden romper el ciclo del bullying y resolver los problemas de manera más efectiva.

Actividad 6: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

pide a los niños que se comprometan a apoyar a las víctimas activas, ayudándolas a manejar mejor sus reacciones la próxima vez que vean a alguien respondiendo agresivamente al bullying.

SESIÓN 29

Tema:

Analizando

Al agresor



TEMA: SESIÓN 29“ANALIZANDO AL AGRESOR” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Quién es el agresor en situaciones de bullying?

Objetivo:

- Definir qué es un agresor en situaciones de bullying y sus principales características.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa ser un agresor en el bullying? ¿Cómo actúan los agresores?"

Explicación: Un agresor en situaciones de bullying es alguien que intimida o maltrata a otros de manera intencionada y repetida. Los agresores a menudo buscan poder o control sobre los demás, y sus acciones pueden incluir agresiones físicas, verbales o psicológicas. Sin embargo, detrás de su comportamiento, puede haber inseguridades o problemas personales.

Ejemplo:

- “Un agresor puede insultar, empujar o excluir a otros porque quiere sentirse superior o porque tiene problemas de control de sus emociones.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan ejemplos de cómo creen que actúa un agresor y qué tipos de comportamientos son comunes en los casos de bullying.

Actividad 2: Características del agresor en el bullying

Objetivo:

- Identificar las características comunes de los agresores en el bullying y comprender qué motiva sus acciones.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Los agresores suelen ser personas que buscan controlar o dominar a los demás. Pueden ser personas que tienen problemas de autoestima, que carecen de habilidades para manejar sus emociones o que buscan ganar atención. Los agresores a menudo utilizan la intimidación como una forma de sentirse más poderosos. Sin embargo, también pueden ser víctimas de otros problemas en su vida personal, como problemas familiares o emocionales.

Ejemplo:

- “Un niño que insulta a otros en la escuela podría estar actuando así porque en casa se siente menospreciado o porque no sabe cómo expresar su frustración de manera adecuada.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan las características comunes de un agresor (como el deseo de control, problemas de autoestima o la búsqueda de atención). Luego, que identifiquen posibles razones detrás de ese comportamiento.
- Después, cada grupo comparte sus ideas con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que los problemas personales o emocionales de un agresor pueden influir en su comportamiento y cómo esto afecta a los demás.

Actividad 3: ¿Por qué los agresores actúan de esta manera?

Objetivo:

- Analizar las posibles motivaciones detrás del comportamiento de un agresor en situaciones de bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Los agresores pueden actuar de manera violenta o intimidante por varias razones. Algunos buscan sentirse poderosos o superiores. Otros pueden estar imitando comportamientos agresivos que ven en casa o en su entorno. A veces, el bullying es una manera de ocultar inseguridades o problemas emocionales. Es importante recordar que, aunque sus acciones son dañinas, los agresores también pueden necesitar apoyo para cambiar su comportamiento.

Ejemplo:

- “Un agresor que constantemente excluye a otros de los juegos podría estar haciéndolo porque se siente inseguro sobre su lugar en el grupo y piensa que al controlar a otros, se ganará respeto.”

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en parejas y discutan por qué creen que un agresor podría actuar de manera violenta o intimidante. ¿Qué creen que está buscando el agresor con ese comportamiento? Luego, que piensen en cómo se podría ayudar a un agresor a cambiar su comportamiento.

- Después, cada pareja comparte sus ideas con la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que entender las motivaciones detrás del comportamiento del agresor puede ayudar a prevenir el bullying y a intervenir de manera más efectiva.

Actividad 4: Estrategias para ayudar a los agresores a cambiar su comportamiento

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para ayudar a los agresores a cambiar su comportamiento y evitar que continúen con el bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Los agresores también necesitan ayuda para cambiar su comportamiento. Es importante que aprendan a manejar sus emociones de manera saludable y a entender que el bullying no les dará el control o la atención que necesitan. Los compañeros y adultos pueden intervenir, ofreciendo apoyo o buscando ayuda profesional si es necesario. También es crucial enseñarles empatía y respeto hacia los demás.

Ejemplo:

- “Un agresor podría beneficiarse de aprender a expresar su frustración de manera no violenta, o de tener a un amigo que le muestre que puede ganar respeto siendo amable en lugar de intimidar.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan maneras en las que podrían intervenir o ayudar a un agresor a cambiar su comportamiento. Podrían pensar en formas de ofrecer apoyo emocional, enseñarles nuevas formas de manejar el estrés o buscar ayuda de un adulto.
- Luego, cada grupo comparte su estrategia con el resto de la clase y explica cómo creen que eso podría ayudar al agresor a cambiar.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que intervenir de manera positiva podría cambiar el comportamiento de un agresor y cómo eso beneficiaría tanto al agresor como a sus compañeros.

Actividad 5: "Ayudando al agresor a cambiar"

Objetivo:

- Poner en práctica las estrategias para ayudar a un agresor a cambiar su comportamiento y evitar el bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en parejas o pequeños grupos.
- Dales un escenario donde un agresor está intimidando a otro niño.
- Cada grupo debe actuar cómo podrían intervenir para ayudar al agresor a cambiar su comportamiento, utilizando las estrategias que aprendieron (enseñarles empatía, ofrecer apoyo, buscar ayuda de un adulto).
- Después de la actuación, discuten cómo creen que la intervención ayudó a cambiar la dinámica de la situación.

Reflexión: Pregunta a los niños qué aprendieron sobre cómo intervenir de manera efectiva y cómo creen que esa intervención puede ayudar a reducir el bullying en la escuela.

Actividad 6: La importancia de intervenir y ayudar a los agresores a cambiar

Objetivo:

- Concluir la sesión destacando la importancia de ayudar a los agresores a cambiar su comportamiento para prevenir el bullying.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

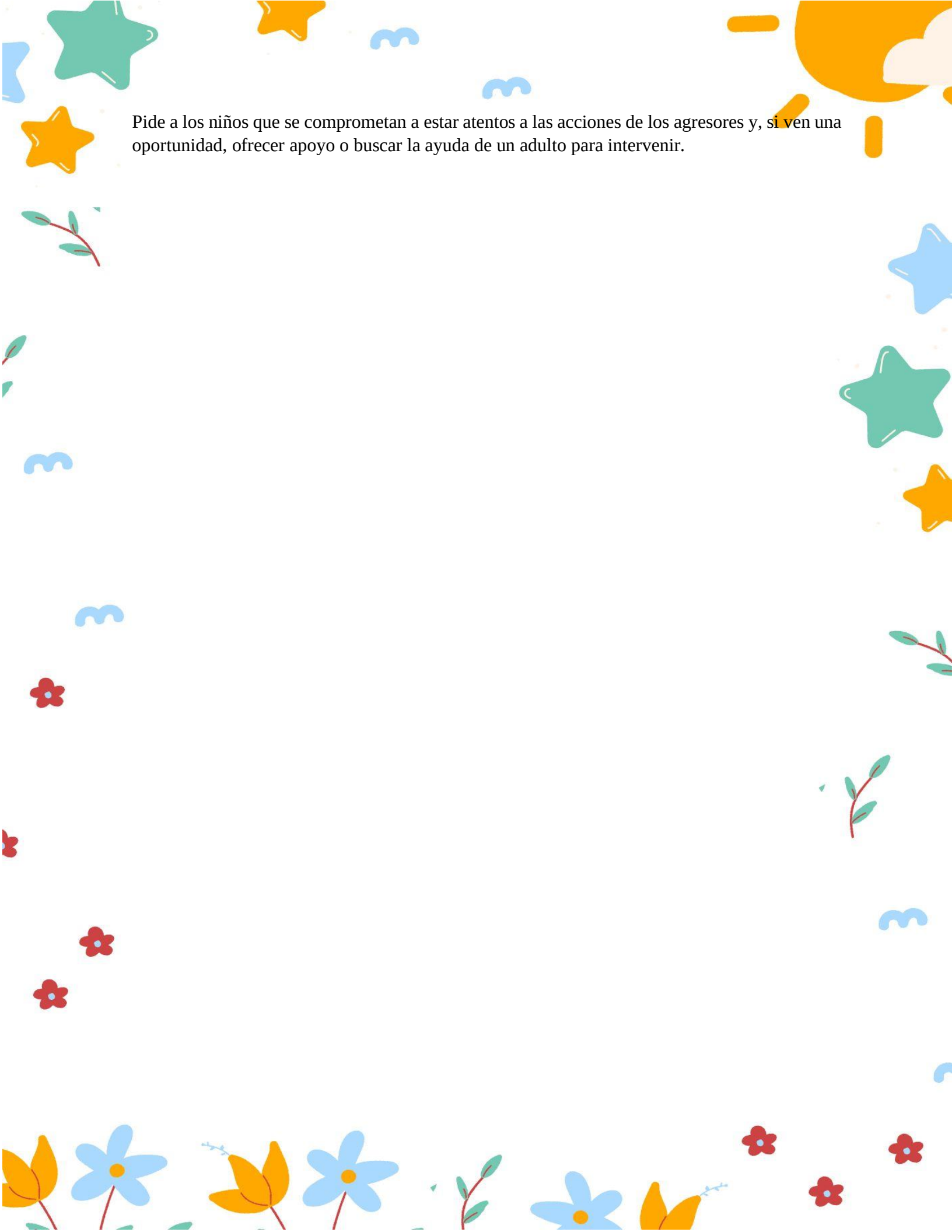
Pregunta a los niños: "¿Por qué creen que es importante ayudar a los agresores a cambiar su comportamiento?"

Explica que los agresores, aunque dañan a otros, también pueden necesitar ayuda para aprender a manejar sus emociones de manera más saludable. Al intervenir de manera positiva, no solo protegemos a las víctimas, sino que también ayudamos a los agresores a encontrar mejores formas de interactuar con los demás.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

A decorative border surrounds the page. It includes a large orange sun in the top right corner, several yellow and green stars of various sizes, blue wavy lines representing clouds, and small red and blue flowers at the bottom. There are also green leaves and stems scattered throughout the border.

Pide a los niños que se comprometan a estar atentos a las acciones de los agresores y, si ven una oportunidad, ofrecer apoyo o buscar la ayuda de un adulto para intervenir.

SESIÓN 30

Tema:

El Papel del

Observador



TEMA: SESIÓN 30“EL PAPEL DEL OBSERVADOR” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Quién es el observador en situaciones de bullying?

Objetivo:

- Definir el papel del observador en situaciones de bullying y cómo su presencia afecta la dinámica del acoso.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué significa ser un observador en el bullying? ¿Qué suelen hacer los observadores cuando ven que alguien está siendo acosado?"

Explicación: El observador es alguien que presencia el bullying pero no está directamente involucrado como agresor o víctima. Aunque no participa activamente en el acoso, su presencia puede influir en la situación. Un observador puede contribuir al problema si no interviene o, por el contrario, puede ayudar a detener el bullying si decide actuar de manera positiva.

Ejemplo:

- “Si alguien ve que a un compañero lo están insultando y no hace nada, está siendo un observador pasivo. Pero si interviene y busca ayuda o apoya a la víctima, puede ayudar a cambiar la situación.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan ejemplos de cómo creen que actúa un observador en situaciones de bullying y qué diferencia hace su intervención o falta de acción.

Actividad 2: Tipos de observadores en situaciones de bullying

Objetivo:

- Identificar los diferentes tipos de observadores en situaciones de bullying y sus roles en el desarrollo del acoso.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Existen varios tipos de observadores en el bullying. Algunos observadores son pasivos y no hacen nada, lo que puede hacer que el agresor se sienta apoyado o que la víctima

se sienta sola. Otros observadores pueden ser activos, ya sea apoyando al agresor indirectamente (riéndose o alentándolo) o interviniendo para ayudar a la víctima. La forma en que actúan los observadores puede tener un gran impacto en la situación.

Ejemplo:

- Observador pasivo: ve el bullying pero no hace nada.
- Observador activo negativo: apoya indirectamente al agresor riéndose o alentándolo.
- Observador activo positivo: interviene para detener el bullying o busca ayuda.

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que discutan ejemplos de cada tipo de observador en situaciones de bullying. Luego, que compartan sus ejemplos con el resto de la clase.
- Cada grupo debe identificar cómo cada tipo de observador afecta la situación y cómo sus acciones o inacciones pueden empeorar o mejorar el bullying.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que los observadores pueden influir en el resultado del bullying y cuál de los roles creen que es más común en su entorno escolar.

Actividad 3: ¿Cómo el comportamiento del observador puede afectar la situación de bullying?

Objetivo:

- Analizar cómo el comportamiento del observador puede cambiar el curso del bullying, para bien o para mal.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Los observadores tienen un gran poder en las situaciones de bullying. Si no hacen nada, el agresor puede sentirse apoyado y la víctima más vulnerable. Sin embargo, si deciden intervenir, pueden cambiar la dinámica del acoso. Incluso pequeños actos de apoyo a la víctima o buscar ayuda de un adulto pueden hacer una gran diferencia en detener el bullying.

Ejemplo:

- “Si un observador ve que un compañero está siendo acosado y decide ir a buscar a un maestro, el agresor puede detenerse y la víctima sentir apoyo. Pero si el observador se queda callado o se ríe, el bullying probablemente continuará.”

Demostración: Actúa dos escenarios: en el primero, un observador pasivo ve el bullying pero no interviene; en el segundo, un observador decide intervenir y busca ayuda. Pregunta a los niños cómo creen que cambia la situación en cada caso.

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en parejas y representen situaciones donde el observador puede cambiar el curso del bullying. Luego, cada pareja puede discutir cómo el comportamiento del observador afectó la situación.
- Cada pareja comparte sus ideas sobre cómo la intervención del observador ayudó o no a detener el bullying.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo se sentirían si fueran la víctima y un observador decidiera intervenir para ayudarlos, y qué diferencia creen que eso haría en la situación.

Actividad 4: Estrategias para que los observadores intervengan de manera positiva

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para que, como observadores, intervengan de manera segura y efectiva en situaciones de bullying.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: A veces los observadores no intervienen porque no saben qué hacer o tienen miedo de convertirse en la próxima víctima. Sin embargo, existen formas seguras de intervenir y ayudar a detener el bullying. Algunas estrategias incluyen buscar la ayuda de un adulto, apoyar a la víctima hablando con ella o alejando la atención del agresor. También es útil formar un grupo con otros compañeros para apoyar a la víctima.

Ejemplo:

- “Si ves que a un compañero lo están molestando, podrías acercarte y ofrecerle tu compañía, o ir a buscar a un adulto para que intervenga. Incluso simplemente decirle al agresor que lo que está haciendo no está bien puede ayudar.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan diferentes formas en las que un observador puede intervenir de manera positiva y segura en una situación de bullying. Luego, cada grupo debe proponer una estrategia y explicar cómo creen que eso ayudaría a la víctima.
- Después, los grupos comparten sus estrategias con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan fácil o difícil les parece intervenir como observadores y cómo creen que sus acciones podrían hacer una diferencia en una situación de bullying.

Actividad 5: "Interviniendo como observador"

Objetivo:

- Poner en práctica las estrategias aprendidas para intervenir como observador en una situación de bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en parejas o grupos pequeños.
- Dales un escenario en el que un observador presencia una situación de bullying. Cada grupo debe actuar cómo pueden intervenir de manera positiva, usando las estrategias que aprendieron (buscar ayuda, apoyar a la víctima, distraer la situación).
- Después de la actuación, discutan cómo creen que la intervención del observador cambió la dinámica del bullying.

Reflexión: Pregunta a los niños qué aprendieron sobre la importancia de intervenir como observadores y cómo creen que sus acciones pueden ayudar a prevenir el bullying.

Actividad 6: La importancia de la intervención del observador

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando la importancia de que los observadores intervengan para prevenir el bullying.

Tiempo: 5 minutos

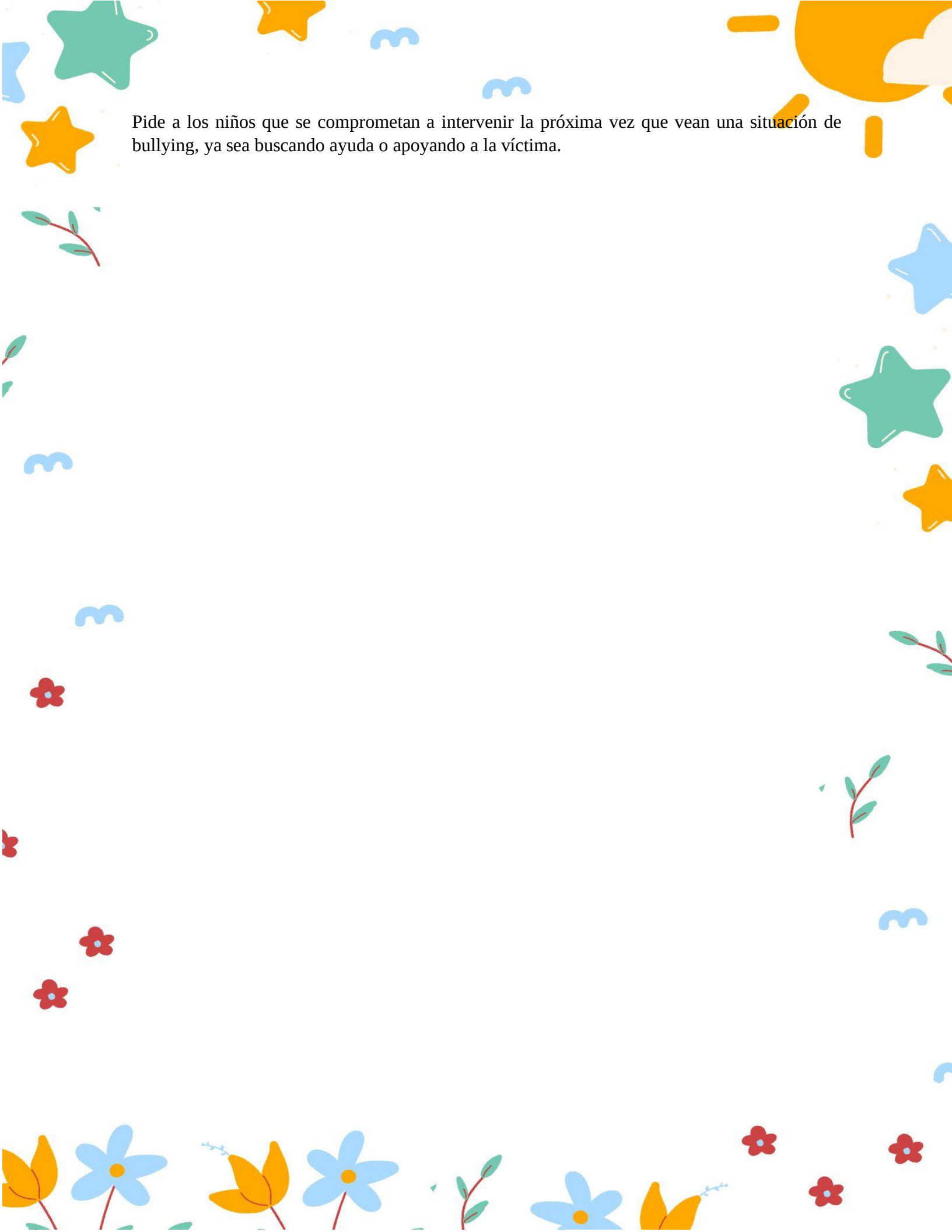
Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante que los observadores intervengan en situaciones de bullying?"

Explica que los observadores tienen el poder de cambiar el curso del bullying. Aunque no sean los agresores, su silencio puede permitir que el bullying continúe. Intervenir de manera positiva puede marcar una gran diferencia en la vida de la víctima y ayudar a detener el acoso.

A decorative border surrounds the text. It includes a large orange sun in the top right corner, several yellow and green stars of different sizes, blue wavy lines representing clouds, and small red and blue flowers at the bottom. There are also green leaves and stems scattered throughout the border.

Pide a los niños que se comprometan a intervenir la próxima vez que vean una situación de bullying, ya sea buscando ayuda o apoyando a la víctima.

SESIÓN 31

Tema:

El respeto



TEMA: SESIÓN 31 “EL RESPETO” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: ¿Qué es el respeto?

Objetivo:

- Reconocer el valor del respeto, como un valor importante para lograr una convivencia positiva con nuestros compañeros.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Imagen de definición del respeto
- Computadora, data y presentación en PowerPoint

La palabra **RESPETO** viene del latín respectus que significa 'atención' o 'consideración'. Puede definirse como *“la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia”*.

El Respeto es:



Aceptar a las personas tal como son.



Considerar a las personas como dignas de consideración y estima a pesar de sus diferencias con nuestra forma de pensar, actuar, costumbres, conocimientos, etc.



Valorarte también a ti mismo, porque de esa forma podrás valorar a los demás.

Consideración  Obediencia  Atención  Cortesía  Tolerancia

Desarrollo:

El moderador explicara la definición del respeto y formas de respeto.

Actividad 2: “Los Mejores”

Objetivo:

- Promover en los estudiantes la reflexión crítica sobre sus prejuicios y actitudes de rechazo hacia los demás, mediante una dinámica participativa que les permita identificar características personales que no toleran en sus compañeros, para luego asumir y defender esas mismas características, fomentando así la empatía, la aceptación de la diversidad y el respeto mutuo dentro del grupo.

Tiempo: 45 minutos

Material:

- Ficha de trabajo: Bienvenida para los mejores

Bienvenida para LOS MEJORES

El Diablo

Describe a una o varias personas de tu salón que no te caigan por los siguientes motivos:

Por su forma de hablar

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

Por su forma de comportarse

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

Por sus costumbres:

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

Por su aspecto físico, forma de vestir:

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

Escribe en la cartilla:

ESTA PERSONA ES...

R

**Por su
aspecto
físico, forma
de vestir**

SONA ES...

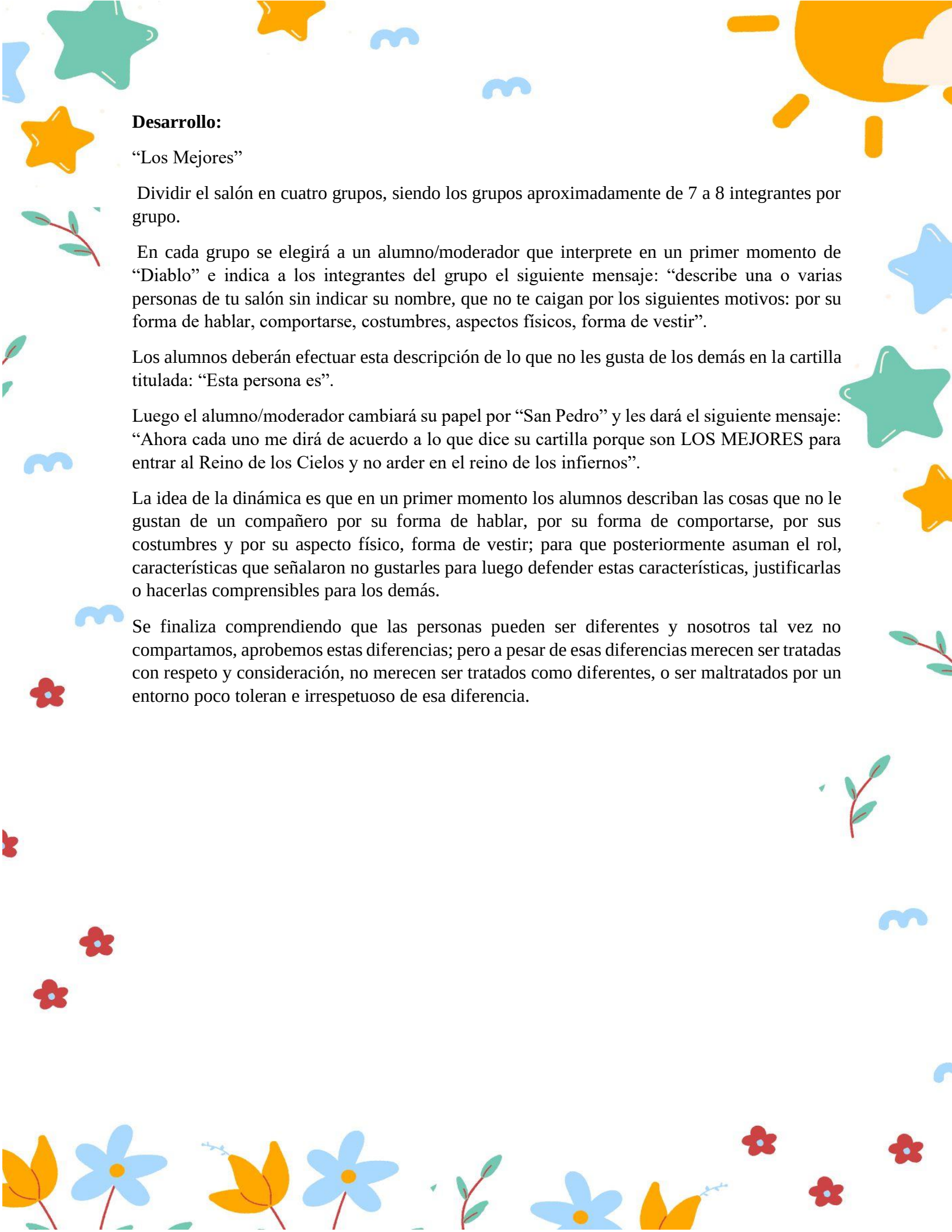
This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cada alumno participante deberá justificar y hacer comprender a San Pedro porque él debe entrar al Reino de los Cielos a pesar de todas las malas características que tiene en su cartilla.

San Pedro

“Ahora cada uno me dirá de acuerdo a lo que dice su cartilla porque son **LOS MEJORES** para entrar al Reino de los Cielos y no arder en el reino de los infiernos”.

San Pedro sólo pedirá justificaciones, sustentos y el por qué de cada afirmación.



Desarrollo:

“Los Mejores”

Dividir el salón en cuatro grupos, siendo los grupos aproximadamente de 7 a 8 integrantes por grupo.

En cada grupo se elegirá a un alumno/moderador que interprete en un primer momento de “Diablo” e indica a los integrantes del grupo el siguiente mensaje: “describe una o varias personas de tu salón sin indicar su nombre, que no te caigan por los siguientes motivos: por su forma de hablar, comportarse, costumbres, aspectos físicos, forma de vestir”.

Los alumnos deberán efectuar esta descripción de lo que no les gusta de los demás en la cartilla titulada: “Esta persona es”.

Luego el alumno/moderador cambiará su papel por “San Pedro” y les dará el siguiente mensaje: “Ahora cada uno me dirá de acuerdo a lo que dice su cartilla porque son LOS MEJORES para entrar al Reino de los Cielos y no arder en el reino de los infiernos”.

La idea de la dinámica es que en un primer momento los alumnos describan las cosas que no le gustan de un compañero por su forma de hablar, por su forma de comportarse, por sus costumbres y por su aspecto físico, forma de vestir; para que posteriormente asuman el rol, características que señalaron no gustarles para luego defender estas características, justificarlas o hacerlas comprensibles para los demás.

Se finaliza comprendiendo que las personas pueden ser diferentes y nosotros tal vez no compartamos, aprobemos estas diferencias; pero a pesar de esas diferencias merecen ser tratadas con respeto y consideración, no merecen ser tratados como diferentes, o ser maltratados por un entorno poco tolerante e irrespetuoso de esa diferencia.

SESIÓN 32

Tema:

Valores

Transgredidos



TEMA: SESIÓN 32 “VALORES TRANSGREDIDOS” DEL PROGRAMA PEPPBA

Actividad 1: Que son los valores transgredidos

Objetivo:

- Analizar y reconocer valores que se transgreden cuando se produce el bullying en un compañero y la importancia de conservar estos valores para una adecuada convivencia escolar y desarrollo personal.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Imagen de la definición de los valores
- Ficha de trabajo “Valores Universales”

Los Valores

Son normas, parámetros éticos que nos sirven para conducirnos bien en la vida y convivir en armonía con los demás

Valores

Universales

***AMISTAD:** afecto entre personas que les permite vínculos estrechos de convivencia.

***BONDAD:** cualidad que hace a alguien bueno, positivo, deseable frente a los demás.

***CONFIANZA:** actitud de esperanza, seguridad en alguien.

***FRATERNIDAD:** unión y correspondencia entre unos y otros.

***HONOR:** sentimiento profundo de la propia dignidad moral de uno mismo.

***HONRADEZ:** cualidad que hace a alguien recto, integro.

***RESPECTO:** consideración, estima especial hacia las personas sin importar alguna diferencia.

***RESPONSABILIDAD:** deber de asumir actos, compromiso sin obligación.

***SOLIDARIDAD:** responsabilidad mutua que nos hace colaborar con otros sin tener obligación.

Desarrollo:

Indicar la definición y los valores primordiales para lograr una buena convivencia con su entorno.

Luego leer, revisar los valores universales para una adecuada convivencia

Actividad 2: Análisis del video “Zero”

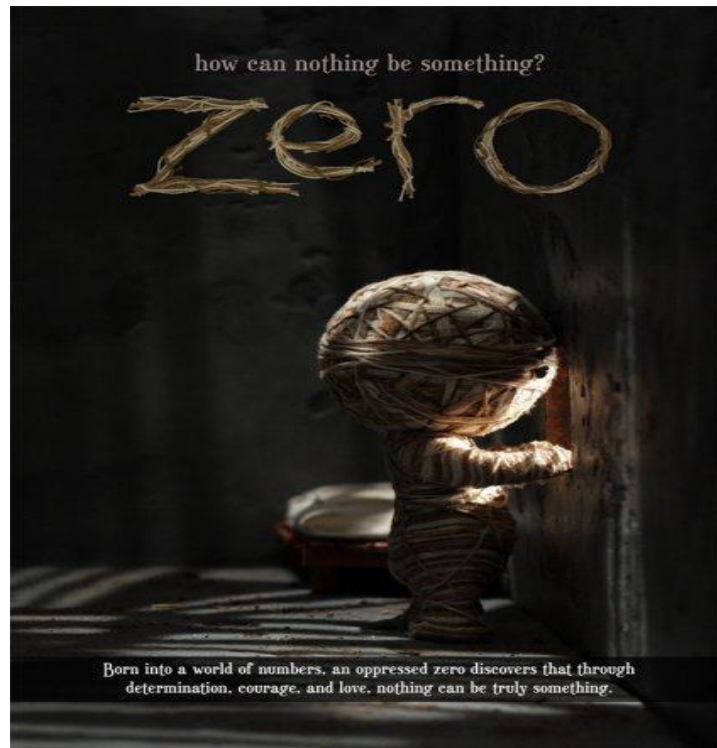
Objetivo:

- Fomentar la reflexión en los estudiantes sobre la discriminación, el valor personal y la superación frente a la exclusión social, a través del análisis crítico del cortometraje *Zero*, con el fin de sensibilizarlos sobre la importancia de la igualdad, la empatía y el reconocimiento del valor intrínseco de cada ser humano, independientemente de su condición social o apariencia.

Tiempo: 45 minutos

Material:

- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mBfjNRdY4dI>
- Ficha de trabajo “cuestionario en base al video”



Cuestionario

1. ¿Qué valores has visto transgredidos, afectados? Señala también el porqué.

Valor: _____

Porqué: _____

Valor: _____

Porqué: _____

Valor: _____

Porqué: _____

Valor: _____

Porqué: _____

- 
2. Se podría decir que Zero que a pesar de las dificultades podía demostrar también sus valores. Señala cuales.

Valor: _____

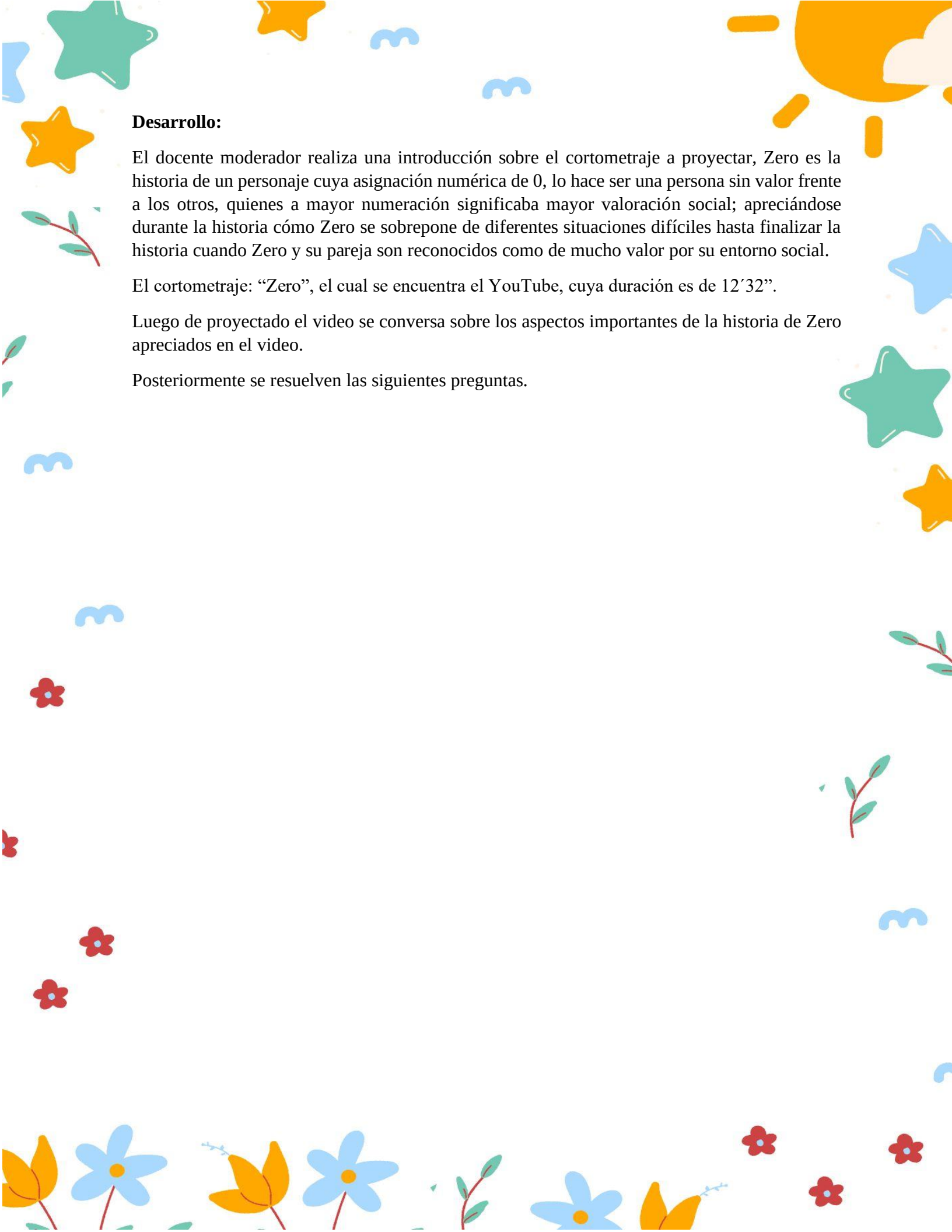
Porqué: _____

Valor: _____

Porqué: _____

- 3.Cuál es el mensaje qué crees que te puede dar Zero con su historia de vida.

4. ¿Por qué es importante comportarnos con valores en nuestra vida, en nuestro colegio?

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 wavy lines, and small red and blue flowers. At the bottom, there are larger blue and yellow flowers with green leaves.

Desarrollo:

El docente moderador realiza una introducción sobre el cortometraje a proyectar, Zero es la historia de un personaje cuya asignación numérica de 0, lo hace ser una persona sin valor frente a los otros, quienes a mayor numeración significaba mayor valoración social; apreciándose durante la historia cómo Zero se sobrepone de diferentes situaciones difíciles hasta finalizar la historia cuando Zero y su pareja son reconocidos como de mucho valor por su entorno social.

El cortometraje: “Zero”, el cual se encuentra el YouTube, cuya duración es de 12’32”.

Luego de proyectado el video se conversa sobre los aspectos importantes de la historia de Zero apreciados en el video.

Posteriormente se resuelven las siguientes preguntas.

SESIÓN 33

Tema:

Abordando el

Bullying

Físico



TEMA: SESIÓN 33“ABORDANDO EL BULLYING FÍSICO” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es el bullying físico?

Objetivo:

- Definir el bullying físico y sus características principales.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa el bullying físico? ¿Cómo se manifiesta?"

Explicación: El bullying físico es un tipo de acoso que involucra agresiones corporales directas, como empujones, golpes, patadas o cualquier forma de contacto físico violento. Este tipo de bullying es muy visible y sus consecuencias pueden ser tanto físicas como emocionales para la víctima. A menudo ocurre en áreas comunes de la escuela, como patios, pasillos o vestuarios.

Ejemplo:

- “El bullying físico puede ser cuando un niño empuja o golpea repetidamente a otro en el recreo, buscando hacerle daño o intimidarlo.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan ejemplos de situaciones de bullying físico que hayan visto o escuchado, y cómo creen que afectaron a las víctimas.

Actividad 2: Impacto del bullying físico en las víctimas

Objetivo:

- Analizar las consecuencias del bullying físico en las víctimas, tanto físicas como emocionales.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: El bullying físico no solo causa daño físico, como moretones o heridas, sino que también tiene un impacto emocional profundo. Las víctimas pueden sentirse asustadas, inseguras y solas. A largo plazo, esto puede afectar su autoestima, su rendimiento escolar y su bienestar emocional.

Ejemplo:

- “Una víctima de bullying físico puede tener miedo de ir a la escuela porque no sabe cuándo o dónde será agredida de nuevo. Además, este tipo de acoso puede hacer que la víctima se sienta débil y vulnerable.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan cómo el bullying físico afecta a las víctimas en su vida diaria (por ejemplo, en su salud, emociones o relaciones). Luego, cada grupo debe compartir sus ideas con el resto de la clase.
- Cada grupo también puede discutir qué consecuencias ven a largo plazo si el bullying físico no se detiene.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que se siente una víctima de bullying físico y por qué es importante intervenir rápidamente para detener este tipo de acoso.

Actividad 3: Estrategias para prevenir el bullying físico

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para prevenir el bullying físico, tanto desde el punto de vista de la víctima como del observador.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: La prevención del bullying físico requiere que todos estén atentos a las señales y sepan cómo intervenir de manera segura. Las víctimas deben sentirse empoderadas para buscar ayuda de un adulto o de compañeros de confianza. Los observadores juegan un papel importante al intervenir o al buscar la ayuda de un maestro o un responsable. También es fundamental fomentar un ambiente en el que el respeto mutuo sea la norma y donde el bullying físico no sea tolerado.

Ejemplo:

“Si ves que alguien está siendo agredido físicamente, podrías buscar a un adulto de inmediato para detener la situación. También puedes formar un grupo con otros compañeros para apoyar a la víctima y asegurarte de que no esté sola.”

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que discutan estrategias que puedan usar para prevenir el bullying físico. Los grupos deben pensar en cómo pueden intervenir como observadores y cómo las víctimas pueden buscar ayuda.
- Luego, cada grupo comparte sus estrategias con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan fácil o difícil creen que será aplicar estas estrategias en situaciones reales y qué pueden hacer para crear un ambiente en el que el bullying físico no sea aceptable.

Actividad 4: ¿Qué hacer si eres víctima de bullying físico?

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo actuar si son víctimas de bullying físico, asegurándose de que sepan cómo pedir ayuda y protegerse.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Es importante que las víctimas de bullying físico sepan que no deben enfrentar el acoso solas. Deben buscar ayuda de adultos de confianza, como maestros, padres o consejeros. También deben recordar que la violencia no es una solución, y que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de protegerse.

Ejemplo:

- “Si alguien te empuja o golpea repetidamente, busca a un adulto inmediatamente. No intentes devolver la agresión, ya que eso solo puede empeorar la situación. Hablar con un maestro o un consejero puede ayudarte a encontrar una solución más efectiva.”

Práctica:

- Divide a los niños en parejas y pídeles que discutan qué harían si fueran víctimas de bullying físico. Luego, que representen una situación en la que buscan ayuda o se protegen sin recurrir a la violencia.
- Después de las representaciones, cada pareja puede compartir qué aprendieron sobre cómo manejar mejor el bullying físico.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que cambia la situación cuando una víctima decide buscar ayuda en lugar de responder con agresión.

Actividad 5: "Deteniendo el bullying físico juntos"

Objetivo:

- Poner en práctica las estrategias para intervenir y prevenir el bullying físico, trabajando juntos como grupo.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en pequeños grupos.
- Dales un escenario en el que ocurre una situación de bullying físico (por ejemplo, alguien empujando a otro repetidamente en el recreo). Cada grupo debe trabajar en cómo podrían intervenir de manera segura para detener el acoso.
- Después de la actuación, discuten cómo sus intervenciones cambiaron la situación y qué impacto tuvieron en la víctima y el agresor.

Reflexión: Pregunta a los niños qué aprendieron sobre la importancia de actuar juntos para detener el bullying físico y cómo sus acciones pueden hacer una diferencia.

Actividad 6: La importancia de prevenir el bullying físico

Objetivo:

Concluir la sesión resaltando la importancia de prevenir el bullying físico y cómo todos pueden contribuir a detenerlo.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante actuar rápidamente ante el bullying físico?"

Explica que el bullying físico no solo lastima a la víctima físicamente, sino que también puede afectar su salud emocional. Si todos en la escuela están atentos y se comprometen a intervenir de manera segura, se puede crear un ambiente en el que el bullying físico no sea tolerado.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a actuar si ven una situación de bullying físico, ya sea buscando ayuda o apoyando a la víctima de manera segura.

SESIÓN 34

Tema:

Abordando el
Bullying
Psicológico
(Verbal) y
Explorando el
Bullying Social



TEMA: SESIÓN 34“ABORDANDO EL BULLYING PSICOLÓGICO (VERBAL) Y EXPLORANDO EL BULLYING SOCIAL” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es el bullying psicológico (verbal)?

Objetivo:

- Definir el bullying psicológico verbal y cómo se manifiesta en el entorno escolar.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa el bullying verbal? ¿Qué tipos de palabras o comportamientos lo forman?"

Explicación: El bullying psicológico verbal incluye insultos, burlas, apodosos ofensivos, humillaciones y cualquier tipo de lenguaje que se utilice para herir emocionalmente a alguien. Aunque no involucra daño físico, el bullying verbal puede tener efectos duraderos en la autoestima y el bienestar emocional de la víctima.

Ejemplo:

- “Si alguien es llamado constantemente con apodosos ofensivos o insultado frente a otros compañeros, eso es bullying verbal. Aunque no sea un golpe físico, estas palabras pueden lastimar mucho.”

Mini-actividad: Pide a los niños que compartan ejemplos de bullying verbal que hayan presenciado o escuchado, explicando cómo creen que afectó a la víctima.

Actividad 2: Impacto del bullying psicológico verbal en las víctimas

Objetivo:

- Analizar los efectos emocionales y psicológicos del bullying verbal en las víctimas.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Aunque no deja marcas visibles, el bullying verbal puede afectar profundamente a las víctimas. Las palabras hirientes pueden causar inseguridades, baja autoestima, miedo a interactuar socialmente, depresión o ansiedad. El constante uso de insultos o burlas puede hacer que las víctimas se sientan rechazadas o excluidas.

Ejemplo:

- “Una víctima de bullying verbal puede comenzar a evitar la escuela o dejar de hablar con sus compañeros porque tiene miedo de ser insultada o ridiculizada nuevamente.”

Práctica:

Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan las consecuencias que el bullying verbal podría tener en las víctimas, tanto en el corto como en el largo plazo. ¿Cómo creen que se sentiría la víctima emocionalmente? ¿Cómo podría afectar sus relaciones y su rendimiento escolar?

Cada grupo comparte sus ideas con la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños por qué creen que las palabras pueden ser tan dañinas como los golpes y por qué es importante prevenir el bullying verbal.

Actividad 3: Estrategias para prevenir y contrarrestar el bullying verbal

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para prevenir y contrarrestar el bullying verbal, tanto desde la perspectiva de la víctima como de los observadores.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Para prevenir el bullying verbal, es esencial fomentar un entorno en el que las palabras se utilicen de manera positiva y respetuosa. Las víctimas deben aprender a ignorar los insultos y buscar apoyo cuando sea necesario. Los observadores, al igual que en el bullying físico, juegan un papel importante, ya que pueden intervenir o apoyar a la víctima. También es crucial que las personas sepan que insultar o ridiculizar a otros nunca está bien, incluso si parece "solo una broma".

Ejemplo:

- “Si alguien te insulta o te hace sentir mal con sus palabras, lo mejor es no responder con más insultos. En cambio, podrías decir que no te gusta cómo te están hablando y buscar a un adulto o amigo para que te ayude.”

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que piensen en estrategias para prevenir el bullying verbal. Estas pueden incluir cómo apoyar a una víctima, cómo un observador puede intervenir de manera segura y qué hacer si ellos mismos son víctimas de insultos.

- Luego, cada grupo comparte sus estrategias con la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan fácil o difícil creen que es cambiar el uso de palabras negativas por positivas y cómo pueden animar a sus compañeros a hacer lo mismo.

Actividad 4: La importancia de contrarrestar el bullying verbal

Objetivo:

- Resaltar la importancia de contrarrestar el bullying verbal y de usar las palabras de manera constructiva.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante detener el bullying verbal? ¿Cómo pueden las palabras hacer una diferencia en las vidas de los demás?"

Explica que las palabras pueden ser una herramienta muy poderosa. Pueden usarse para hacer que alguien se sienta mal o para levantar el ánimo de alguien. Si todos deciden usar sus palabras para el bien, pueden ayudar a crear un ambiente escolar más positivo y respetuoso.

Pide a los niños que se comprometan a pensar antes de hablar y a usar palabras que ayuden a los demás, en lugar de palabras que los lastimen.

Actividad 5: ¿Qué es el bullying social?

Objetivo:

- Definir el bullying social y cómo se manifiesta a través de la exclusión social.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que es el bullying social? ¿Cómo afecta a las personas?"

Explicación: El bullying social implica excluir a alguien de un grupo, ignorar a una persona, difundir rumores o evitar que participe en actividades. A menudo es más sutil que el bullying físico o verbal, pero puede ser igual de dañino. Las víctimas de este tipo de bullying pueden sentirse solas, rechazadas y aisladas.

Ejemplo:

- “El bullying social ocurre cuando un grupo de niños decide no invitar a alguien a jugar o a una actividad, o cuando hablan mal de esa persona para que otros también la excluyan.”

Actividad 6: Impacto de la exclusión social en las víctimas

Objetivo:

- Analizar los efectos emocionales y sociales de la exclusión en las víctimas.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: El bullying social puede tener un profundo impacto en las víctimas, que pueden sentirse solas, rechazadas e invisibles. La exclusión puede afectar su autoestima, generar ansiedad o depresión, y hacer que eviten situaciones sociales. A menudo, las víctimas del bullying social también pueden sentirse sin apoyo, ya que no es un tipo de acoso tan evidente como el físico o verbal.

Ejemplo:

- “Una víctima de bullying social puede sentirse sola durante el recreo si todos sus compañeros deciden no hablar con ella ni invitarla a jugar. A largo plazo, esto puede hacer que la víctima se sienta que no pertenece al grupo.”

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que la exclusión social es diferente del bullying físico o verbal, y por qué es igual de importante detenerlo.

Actividad 7: Estrategias para prevenir y contrarrestar la exclusión social

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para prevenir y contrarrestar el bullying social, fomentando la inclusión y el respeto.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Prevenir el bullying social significa fomentar un ambiente en el que todos se sientan incluidos. Las personas deben ser conscientes de cómo sus acciones, como excluir a otros o difundir rumores, pueden lastimar profundamente. Es importante hacer un esfuerzo

consciente para incluir a los demás, ser amables y respetuosos, e intervenir cuando alguien está siendo excluido.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien siempre está solo en el recreo porque los demás no lo invitan a jugar, podrías acercarte e invitarlo a unirse. Esto puede ayudar a romper el ciclo de exclusión y hacer que esa persona se sienta valorada.”

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que piensen en maneras de prevenir el bullying social en la escuela. ¿Cómo pueden incluir a otros en las actividades? ¿Qué pueden hacer cuando ven que alguien está siendo excluido?
- Luego, cada grupo comparte sus estrategias con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan fácil o difícil creen que es cambiar la exclusión por inclusión, y qué pueden hacer para animar a otros a ser más inclusivos en sus actividades diarias.

Actividad 8: La importancia de contrarrestar el bullying social

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando la importancia de prevenir y contrarrestar la exclusión social y el bullying social.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

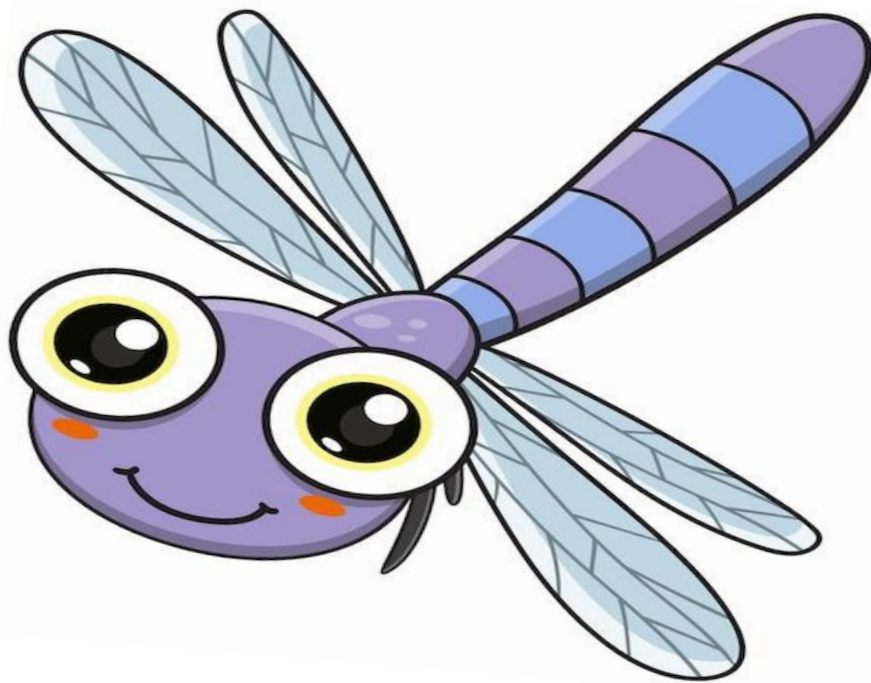
Explica que la exclusión social puede ser muy dañina, ya que hace que las personas se sientan solas y no valoradas. Si todos deciden incluir a los demás y ser amables, pueden ayudar a crear un entorno escolar donde nadie se sienta excluido o solo.

Pide a los niños que se comprometan a incluir a otros en sus actividades y a estar atentos a quienes puedan estar siendo excluidos, actuando para integrarlos y hacer que se sientan valorados.

SESIÓN 35

Tema:

Prevención del Ciberbullying



TEMA: SESIÓN 35“PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: ¿Qué es el ciberbullying?

Objetivo:

- Definir el ciberbullying y cómo se manifiesta en las plataformas digitales.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué creen que significa ciberbullying? ¿Cómo creen que ocurre en Internet o redes sociales?"

Explicación: El ciberbullying es el uso de medios electrónicos como las redes sociales, chats, videojuegos en línea, mensajes de texto y correos electrónicos para acosar, amenazar o humillar a alguien. A diferencia del bullying tradicional, el ciberbullying puede ocurrir en cualquier momento del día y alcanzar a un público muy amplio, lo que lo convierte en una forma de acoso muy perjudicial.

Ejemplo:

- “El ciberbullying puede incluir publicar comentarios hirientes sobre alguien en redes sociales, compartir fotos o videos humillantes sin su consentimiento, o enviar mensajes insultantes y amenazantes.”

Mini-actividad: Pide a los niños que mencionen ejemplos de situaciones de ciberbullying que hayan escuchado o visto, y que discutan cómo creen que afecta a las víctimas.

Actividad 2: Impacto del ciberbullying en las víctimas

Objetivo:

- Analizar los efectos emocionales y sociales del ciberbullying en las víctimas.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: El ciberbullying puede tener un gran impacto emocional en las víctimas, ya que el acoso ocurre en línea, puede llegar a muchas personas rápidamente y ser constante. Las víctimas de ciberbullying a menudo sienten ansiedad, depresión, miedo, vergüenza e incluso pueden

desarrollar problemas de autoestima. Además, como el acoso ocurre en el espacio digital, las víctimas pueden sentirse desprotegidas porque el acoso sigue aunque estén fuera de la escuela.

Ejemplo:

- “Una víctima de ciberbullying puede sentirse humillada si alguien publica un video embarazoso sin su permiso, y puede sufrir mucho si otros lo comentan o lo comparten. Además, puede tener miedo de abrir sus redes sociales por temor a encontrar más insultos o amenazas.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que discutan cómo creen que el ciberbullying afecta emocionalmente a las víctimas. ¿Cómo se sentirían si fueran acosados en línea? ¿Qué impacto creen que tendría en sus relaciones y en su autoestima?
- Cada grupo comparte sus ideas con la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños por qué creen que el ciberbullying puede ser tan dañino como el bullying físico o verbal, y qué pueden hacer para detenerlo.

Actividad 3: Estrategias para prevenir el ciberbullying

Objetivo:

- Enseñar a los niños estrategias para prevenir y evitar el ciberbullying, promoviendo un uso responsable de las tecnologías.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: La prevención del ciberbullying implica aprender a usar las redes sociales y otros medios electrónicos de manera responsable y respetuosa. Los usuarios deben ser conscientes del impacto que sus palabras o acciones en línea pueden tener en los demás. Además, es crucial mantener la privacidad en las plataformas digitales, no compartir información personal y ser cuidadosos al interactuar con otros. También es importante saber cómo bloquear y denunciar comportamientos abusivos en línea.

Ejemplo:

- “Para prevenir el ciberbullying, es importante pensar antes de publicar algo en línea. Pregúntate si lo que vas a decir o compartir podría herir a alguien. Si ves que alguien está siendo acosado en redes sociales, puedes denunciar la publicación y apoyar a la víctima.”

Práctica:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que piensen en estrategias para prevenir el ciberbullying. ¿Cómo pueden actuar de manera responsable en línea? ¿Qué pueden hacer si ven que alguien está siendo acosado en una red social o en un juego en línea?
- Luego, cada grupo comparte sus estrategias con la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué tan fácil o difícil creen que es mantener un comportamiento respetuoso en línea y cómo pueden ayudar a sus compañeros a hacer lo mismo.

Actividad 4: ¿Qué hacer si eres víctima de ciberbullying?

Objetivo:

- Enseñar a los niños cómo actuar si son víctimas de ciberbullying, cómo protegerse y dónde buscar ayuda.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Si eres víctima de ciberbullying, lo primero que debes hacer es no responder a los mensajes ofensivos. En lugar de ello, guarda evidencia del acoso (capturas de pantalla, mensajes) y bloquea al agresor. Es fundamental informar a un adulto de confianza, como un maestro o un padre, para que puedan intervenir. Además, muchas plataformas en línea permiten denunciar el acoso directamente.

Ejemplo:

- “Si alguien te está insultando en línea, no respondas. Guarda los mensajes como prueba, bloquea al agresor y cuéntale a tus padres o a un maestro lo que está ocurriendo para que te ayuden.”

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en parejas para discutir qué harían si fueran víctimas de ciberbullying. Luego, cada pareja representa una situación en la que la víctima sigue las estrategias aprendidas, como guardar evidencia, bloquear al agresor y buscar ayuda.
- Después de la representación, discuten qué tan efectivas fueron las estrategias y cómo creen que las víctimas pueden sentirse más seguras al tomar estas medidas.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que cambia la situación cuando una víctima de ciberbullying busca ayuda y cómo pueden apoyar a alguien que está siendo acosado en línea.

Actividad 5: "Usando la tecnología de manera segura y respetuosa"

Objetivo:

- Promover un uso seguro, responsable y respetuoso de la tecnología, ayudando a prevenir el ciberbullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Divide a los niños en pequeños grupos y pídeles que piensen en maneras de usar las redes sociales, juegos en línea o plataformas digitales de forma segura y respetuosa (por ejemplo, no compartir contraseñas, bloquear a quienes acosen, reportar contenido inapropiado).
- Cada grupo presenta sus ideas, y los niños practican cómo aplicar esas recomendaciones en su uso diario de la tecnología.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que pueden influir positivamente en sus amigos y compañeros para que también usen la tecnología de manera segura y respetuosa.

Actividad 6: La importancia de prevenir el ciberbullying

Objetivo:

- Concluir la sesión resaltando la importancia de prevenir el ciberbullying y promover un uso responsable de los medios electrónicos.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante detener el ciberbullying? ¿Cómo podemos usar la tecnología para hacer el bien en lugar de lastimar a otros?"

Explica que el ciberbullying puede ser muy dañino porque ocurre en un espacio en el que todos pueden ver y participar. Si todos deciden usar la tecnología de manera respetuosa y segura, podemos evitar que el ciberbullying ocurra y crear un ambiente digital más positivo.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a usar la tecnología de manera responsable, evitar el ciberbullying y apoyar a quienes puedan ser víctimas de acoso en línea.

SESIÓN 36

Tema:

Promoviendo un
Entorno Libre de
Bullying



TEMA: SESIÓN 36“PROMOVIENDO UN ENTORNO LIBRE DE BULLYING” DEL PROGRAMA DE APOYO

Actividad 1: Revisión de las formas de bullying

Objetivo:

- Repasar brevemente las diferentes formas de bullying (físico, verbal, social y ciberbullying) y cómo afectan a las víctimas.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Qué tipos de bullying hemos aprendido? ¿Cómo se siente una persona que es víctima de bullying?"

Explicación: El bullying puede manifestarse de muchas formas: físicamente, con empujones o golpes; verbalmente, con insultos y burlas; socialmente, mediante la exclusión de un grupo; o en línea, a través del ciberbullying. Cada tipo de acoso tiene un impacto profundo en la víctima, afectando su bienestar físico y emocional.

Ejemplo:

- “Una persona que sufre bullying físico puede tener miedo de ir a la escuela por temor a ser agredida, mientras que alguien que es víctima de ciberbullying puede temer abrir sus redes sociales porque no sabe qué encontrará.”

Mini-actividad: Pide a los niños que recuerden algún aspecto que hayan aprendido sobre cada tipo de bullying en sesiones anteriores y lo compartan con el grupo.

Actividad 2: Estrategias para prevenir todas las formas de bullying

Objetivo:

- Recopilar e integrar estrategias efectivas para prevenir todas las formas de bullying.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Existen diferentes estrategias para prevenir el bullying en todas sus formas. Las víctimas deben aprender a buscar ayuda, los observadores deben intervenir de manera segura, y todos deben colaborar para crear un ambiente respetuoso. Algunas estrategias incluyen evitar

los enfrentamientos físicos, bloquear y denunciar ciberacoso, y ser conscientes de cómo las palabras o la exclusión pueden lastimar a otros.

Ejemplo:

- “Si ves que alguien está siendo excluido socialmente, puedes invitarlo a unirse a tu grupo. Si presencias bullying físico o verbal, busca un adulto de confianza que pueda intervenir. En caso de ciberbullying, recuerda que siempre puedes bloquear al agresor y guardar pruebas del acoso para denunciarlo.”

Práctica:

- Divide a los niños en grupos pequeños y pídeles que, en conjunto, piensen en estrategias para prevenir todas las formas de bullying. Cada grupo debe proponer ideas sobre cómo pueden intervenir como observadores, cómo las víctimas pueden buscar apoyo, y cómo podemos crear un ambiente escolar más respetuoso e inclusivo.
- Luego, cada grupo comparte sus estrategias con el resto de la clase.

Reflexión: Pregunta a los niños qué estrategias les parecen más efectivas y cómo creen que pueden aplicarlas en su vida diaria en la escuela.

Actividad 3: Fomentando la colaboración para un entorno libre de bullying

Objetivo:

- Desarrollar un plan colaborativo para promover un entorno escolar libre de bullying, en el que todos trabajen juntos para prevenir el acoso.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Para prevenir el bullying de manera efectiva, todos deben estar comprometidos. Cada persona tiene el poder de marcar la diferencia, ya sea mostrando apoyo a las víctimas, interviniendo cuando ve bullying o creando una cultura de respeto. Un entorno libre de bullying es aquel donde todos se sienten valorados, respetados e incluidos.

Ejemplo:

- “Puedes fomentar un entorno libre de bullying siendo un buen compañero. Si ves a alguien solo en el recreo, invítalo a jugar. Si escuchas un insulto, no te rías ni lo apoyes, y si alguien está siendo acosado en línea, denúncialo.”

Práctica:

- Pide a los niños que trabajen en grupos para diseñar un plan que promueva un ambiente escolar libre de bullying. Los planes pueden incluir la creación de equipos de apoyo para las víctimas, actividades que fomenten la inclusión, o la realización de campañas de concientización sobre el respeto en la escuela.
- Cada grupo presenta su plan y discuten cómo podrían implementarlo en su escuela.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que sus acciones, tanto individuales como grupales, pueden contribuir a crear un entorno escolar en el que el bullying no tenga lugar.

Actividad 4: ¿Qué hacer si ves o experimentas bullying?

Objetivo:

- Reforzar las estrategias para reaccionar ante el bullying, ya sea como víctima u observador, y asegurarse de que todos sepan cómo actuar.

Tiempo: 15 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Explicación: Si ves bullying, ya sea físico, verbal, social o ciberbullying, es importante que no te quedes callado. Como observador, puedes intervenir de manera segura o buscar a un adulto para que ayude a detener el acoso. Si eres víctima de bullying, no debes enfrentarlo solo. Busca apoyo en un amigo o un adulto de confianza, y recuerda que nadie merece ser tratado con falta de respeto.

Ejemplo:

- “Si ves a alguien empujando a otro en el recreo, en lugar de ignorarlo, puedes buscar a un maestro para que intervenga. Si alguien te insulta en línea, no respondas, pero guarda la evidencia y dile a un adulto para que te ayude a manejar la situación.”

Práctica:

- Divide a los niños en parejas y pídeles que representen diferentes situaciones de bullying (físico, verbal, social y ciberbullying). Cada pareja debe practicar cómo intervenir de manera segura o cómo actuar si son víctimas.
- Después de las representaciones, discuten qué tan efectivas fueron las estrategias y cómo pueden aplicar lo aprendido en la vida real.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que cambia la situación cuando una víctima o un observador decide buscar ayuda o intervenir de manera positiva.

Actividad 5: "Construyendo un entorno de respeto"

Objetivo:

- Promover la idea de que cada persona es responsable de crear un entorno escolar donde todos se sientan respetados y valorados.

Tiempo: 10 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

- Pide a los niños que trabajen en grupos y que cada uno escriba una palabra o frase positiva que promueva el respeto, la inclusión y el apoyo mutuo. Estas palabras pueden ser mensajes de aliento, frases que expresen empatía o maneras de mostrar aprecio por los demás.
- Luego, cada grupo comparte sus palabras y frases, y los niños practican cómo pueden usar esas palabras en sus interacciones diarias.

Reflexión: Pregunta a los niños cómo creen que el uso de palabras y comportamientos respetuosos puede influir en el ambiente escolar, y cómo pueden fomentar una cultura de apoyo y respeto.

Actividad 6: La importancia de un entorno libre de bullying

Objetivo:

- Concluir la sesión destacando la importancia de promover un entorno libre de bullying y el compromiso de cada persona para lograrlo.

Tiempo: 5 minutos

Material:

- Computadora, data y presentación en PowerPoint

Desarrollo:

Pregunta a los niños: "¿Por qué es importante que todos contribuyan a crear un entorno libre de bullying? ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que todos se sientan respetados y valorados?"

Explica que cada persona tiene un papel crucial en la creación de un entorno escolar donde nadie se sienta intimidado o excluido. Si todos deciden actuar con respeto y amabilidad, se puede prevenir el bullying en todas sus formas y hacer que la escuela sea un lugar seguro para todos.

Actividad 7: Cierre de sesión

Tiempo: 5 minutos

The page is framed by a colorful, whimsical border. In the top right corner, a large orange sun with rays is partially visible. Scattered throughout the corners and edges are various elements: yellow and green stars, blue wavy lines, green leaves on thin stems, and small red and blue flowers. The background is a solid light blue.

Desarrollo:

Pide a los niños que se comprometan a trabajar juntos para prevenir el bullying, apoyando a quienes lo necesiten y promoviendo la inclusión en todas sus interacciones.

SESIÓN DE SALIDA

Cierre y

Evaluación del

Post

Test



TEMA: “CIERRE Y EVALUACION DEL POST TEST” DEL PROGRAMA

Actividad 1: Finalización del programa

Objetivo:

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

Tiempo: 40 minutos

Material:

- CUESTIONARIO PEPPBA

Desarrollo:

El moderador explica a los niños que el objetivo de esta última sesión es reflexionar sobre cómo se sienten ahora, después de todo lo que han trabajado y aprendido juntos.

A continuación, el moderador reparte las copias del Cuestionario PEPPBA a cada niño, asegurándose de que todos cuenten con un espacio cómodo y tranquilo para responder. Se recalca la importancia de hacerlo con calma, sin apuro, y se invita a los niños a expresar con honestidad lo que piensan. El moderador también se mantiene disponible por si alguno necesita ayuda o tiene dudas durante el proceso.

Una vez que todos tienen su cuestionario, comienza el tiempo para completarlo. Durante este momento, el moderador mantiene un ambiente respetuoso, dando a cada niño el espacio necesario para concentrarse y reflexionar sobre sus respuestas.

Cuando todos han terminado, el moderador agradece a los niños por su dedicación y abre un espacio de diálogo para compartir cómo se han sentido a lo largo del programa. Para guiar esta conversación, plantea preguntas como:

- “¿Qué les pareció este cuestionario?”
- “¿Cómo se sienten al ver todo lo que han avanzado?”
- “¿Qué cambios notan en ustedes desde que comenzamos?”

Mientras los niños comparten sus pensamientos, el moderador los escucha con atención, les brinda retroalimentación positiva y valida sus experiencias, destacando la importancia de cada aporte.

Actividad 2: “El Escudo contra el Bullying”

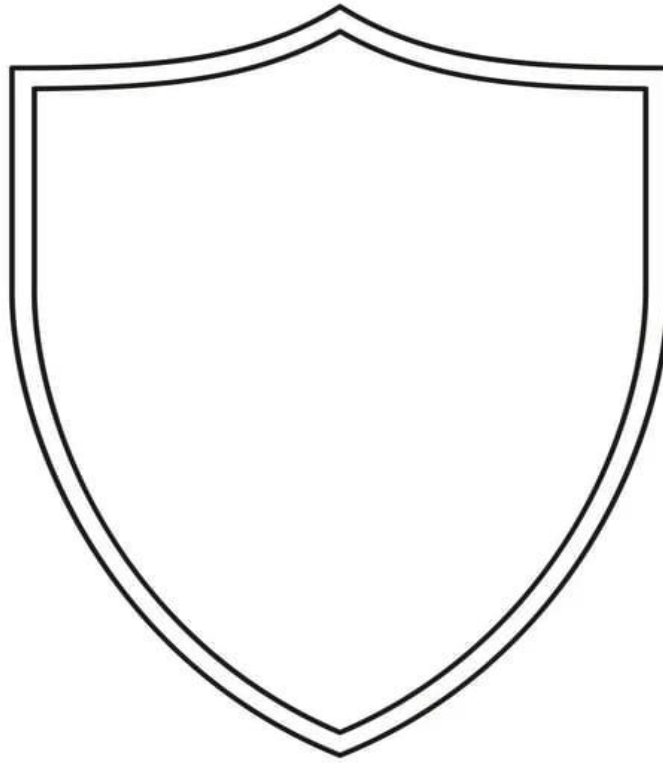
Objetivo:

- Reforzar lo aprendido y empoderar a los niños para enfrentar el bullying desde el respeto, la empatía y el valor personal.

Tiempo: 20 minutos

Material:

- Ficha de trabajo: imagen de un escudo
- lápices, colores, tijeras.



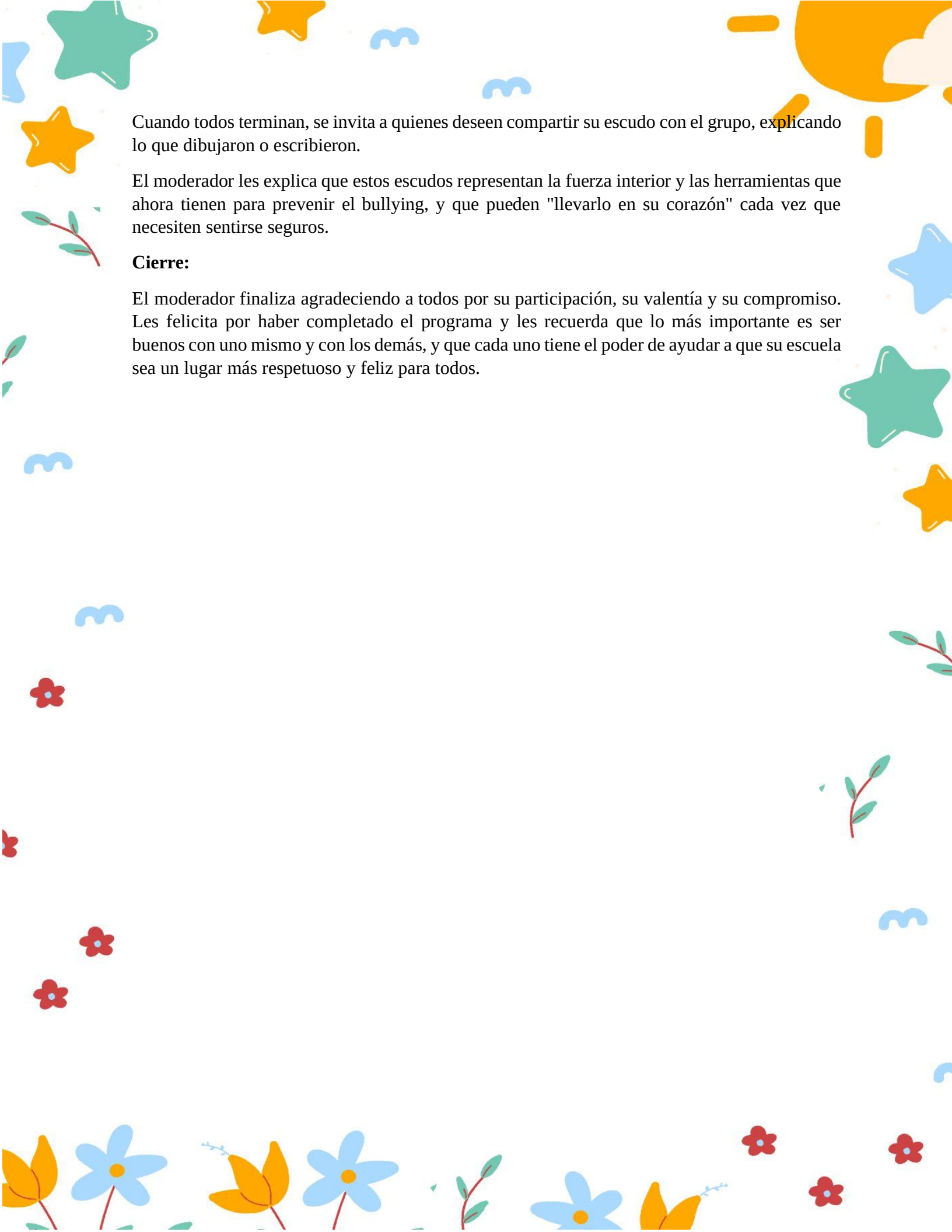
Desarrollo:

El moderador entrega a cada niño una hoja con el dibujo de un escudo (puede ser impreso o dibujado por ellos).

Se les pide que decoren su escudo con palabras, frases o dibujos que representen lo que aprendieron sobre cómo defenderse del bullying y cómo ayudar a otros.

Ejemplos:

- “No estoy solo/a.”
- “Pido ayuda cuando lo necesito.”
- “No me quedo callado si veo algo injusto.”
- “Me respeto y respeto a los demás.”
- Dibujos de amistad, empatía, valentía o situaciones de apoyo.



Cuando todos terminan, se invita a quienes deseen compartir su escudo con el grupo, explicando lo que dibujaron o escribieron.

El moderador les explica que estos escudos representan la fuerza interior y las herramientas que ahora tienen para prevenir el bullying, y que pueden "llevarlo en su corazón" cada vez que necesiten sentirse seguros.

Cierre:

El moderador finaliza agradeciendo a todos por su participación, su valentía y su compromiso. Les felicita por haber completado el programa y les recuerda que lo más importante es ser buenos con uno mismo y con los demás, y que cada uno tiene el poder de ayudar a que su escuela sea un lugar más respetuoso y feliz para todos.