

**INTERVENCIÓN EN LAS CONDUCTAS DE INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y FOMENTO
DE LA CONDUCTA PROSOCIAL EN EL GRADO SÉPTIMO 2 Y 3 DE LA JORNADA
MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN BAUTISTA LA SALLE DE LA
CIUDAD DE FLORENCIA CAQUETÁ**

**ANA ROSA BEJARANO SERRATO
DIANA MARCELA FRANCO ROJAS
ADIELA PARRA PIMENTEL**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIAL, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
FLORENCIA, CAQUETÁ**

Abril, 2013

**INTERVENCIÓN EN LAS CONDUCTAS DE INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y FOMENTO
DE LA CONDUCTA PROSOCIAL EN EL GRADO SÉPTIMO 2 Y 3 DE LA JORNADA
MAÑANA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JUAN BAUTISTA LA SALLE DE LA
CIUDAD DE FLORENCIA CAQUETÁ**

**ANA ROSA BEJARANO SERRATO
DIANA MARCELA FRANCO ROJAS
ADIELA PARRA PIMENTEL**

Proyecto de investigación para optar al título de Psicólogo

Jurado:

LAURA MARCELA BARRAGAN ROJAS

Psicóloga

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIAL, ARTES Y HUMANIDADES**

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

FLORENCIA, CAQUETÁ

Abril, 2013

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Florencia, 27 de Abril de 2013

DEDICATORIA

“Porque este Dios es nuestro Dios hasta tiempo indefinido aún para siempre. Él mismo nos guiará hasta que muramos” (Salmos 48:14)

A mis padres, que con sacrificio han hecho posible este gran logro en mi vida.

A Luis Eduardo Rondón, quien recorrió este duro camino a mi lado, siempre me apoyo y enseñó lo más valioso y que hoy da sus frutos. Gracias por los momentos vividos, paciencia y cariño.

DIANA MARCELA FRANCO ROJAS

A Dios por ser mi apoyo y guía espiritual y permitirme culminar un sueño más.

A mis hijos Paula Andrea y Cristian Mauricio por ser mi fuente de inspiración y mi esposo por su apoyo incondicional.

A mis padres y hermanas por su amor, colaboración y motivación.

A todos los maestros que hicieron parte de mi formación profesional

ADIELA PARRA PIMENTEL

A Dios sobre todas las cosas, quien me dio las fuerzas, colocó en mi camino las personas y herramientas que me permitieron seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentan, enseñándome a enfrentar las adversidades sin perder la dignidad ni desfallecer en el intento, además por su infinita bondad y amor.

A mis padres, abuelos, sobrinos y mi esposo quienes me apoyaron y fueron mi mayor motivación para cumplir mis objetivos.

ANA ROSA BEJARRANO SERRATO

AGRADECIMIENTOS

A Dios Todopoderoso, quien nos guía y acompaña en nuestras vidas y hace posible nuestros fines. ***“Refresca mi alma. Me guía por los senderos trillados de la justicia por causa de su nombre”*** (salmo 23:3)

A nuestras familias que siempre han estado y son nuestro principal apoyo y motivación para ser mejores cada día.

A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia y en especial a la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades por permitirnos ser parte de la nueva generación de profesionales en psicología.

De manera muy especial a nuestra Directora Yuly Pauline Cárdenas Hoyos, Jurado Laura Marcela Barragán y Coordinador de Escuela José Javier Achicanoy Miranda, por sus valiosas asesorías y acompañamiento durante este proceso.

Al personal directivo, docentes, estudiantes del grado séptimo y principalmente a la orientadora María Adelia Celis y el coordinado José Yesid López García de la Institución Educativa Juan Bautista la Salle, por su participación activa y permitir el desarrollo de este proyecto en esta Institución.

Por último a Juan Pablo Castaño y Mónica Espinel, tutores a resaltar de la UNAD, por sus excelentes aportes en nuestra formación como psicólogas.

RESUMEN

El proyecto de investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Juan Bautista la Salle, en los grados séptimo 2 y 3 de la jornada de la mañana en la ciudad de Florencia-Caquetá, buscando disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial en los estudiantes, siendo una investigación de tipo cuasi-experimental, con la participación de 39 estudiantes para el grupo experimental y 40 para el grupo control. Donde se desarrolló aspectos relacionados con el acoso escolar; presentándose algunas conceptualizaciones entorno a la violencia escolar, cómo surge, se hace manifiesto y los actores que en él intervienen, lo que argumenta la importancia que tienen los estudios sobre acoso escolar, para proceder a la promoción de conductas para la sana convivencia y así disminuir la agresión mediante la participación activa en la solución de este fenómeno. Por lo que, a través de los resultados arrojados después de aplicar el protocolo, se logró obtener la disminución de conductas agresivas y se reconoció la incidencia de las conductas prosociales que pueden llegar a adquirir los estudiantes y que generan un factor de protección para contrarrestar la problemática de la intimidación, siendo manifiesto por los docentes de dichos grados y los mismos estudiantes, quienes han vivido el cambio en cuanto a la forma de comunicación y la reducción de agresiones físicas.

Palabras clave: intimidación escolar, conducta prosocial, protocolo, agresión, víctima.

ABSTRACT

The research project was carried out in the educational institution Juan Bautista La Salle, in grades 7 , 2 and 3 of the day in the morning in the city of Florencia-Caqueta, Which seek to reduce the levels of school bullying and increase prosocial behavior in students, being a research type of quasi-experimental, with the participation of 39 students to the experimental group, and 40 in the control group. Where is development aspects related to the bullying; presenting some conceptualizations environment to school violence, how it arises, is evident and the actors involved, what argues the importance of the studies on bullying, to proceed for promoting healthy behaviors for a healthy life and reduce aggression through active participation in the solution of this phenomenon. Therefore, through the results after applying the protocol, it was possible to obtain a decrease in aggressive behaviors and recognized the incidence of the prosocial behavior that can acquire the students and that generate a protection factor to counteract the problem of the intimidation, being revealed by the teachers of these grades and the students themselves, those who have lived through the change in the way of communication and the reduction of physical assaults.

Key Words: school bullying, prosocial behavior, protocol, aggression, victim.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	12
PROBLEMA.....	15
Planteamiento del problema.....	15
Formulación del problema.....	17
Justificación.....	17
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	19
MARCO TEÓRICO.....	20
Antecedentes de la investigación.....	20
A nivel Internacional.....	20
A nivel Nacional.....	23
A nivel Regional.....	27
Bases teóricas.....	29
Tipos de intimidación.....	30
Actores.....	31
Perfil.....	31
Causas y consecuencias de la intimidación escolar.....	32
Conducta prosocial.....	32
Clasificación de la conducta prosocial.....	33
Factores que influyen en la conducta prosocial.....	33
Definición de términos básicos.....	34
Marco histórico.....	36
Reseña histórica.....	36
Características de la comunidad.....	37
Marco legal.....	37
MARCO METODOLÓGICO.....	39

Enfoque de investigación.....	39
Tipo de investigación.....	39
Diseño de investigación.....	39
Línea de investigación.....	39
Población y muestra.....	40
Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	40
Procedimiento.....	41
Consideraciones éticas.....	43
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	44
Análisis.....	44
Discusión.....	58
Conclusiones.....	60
Recomendaciones.....	61
REFERENCIAS.....	62
APÉNDICE.....	69
Apéndice A. Consentimiento informado.....	70
Apéndice B. Asentimiento informado.....	71
Apéndice C. Cuestionario para estudiantes.....	72
Apéndice D. Hoja de respuesta.....	75
Apéndice E. Cuestionario para docentes.....	76
Apéndice F. Cuestionario para padres de familia.....	77
Apéndice G. Protocolo de intervención.....	78
Apéndice H. Registro fotográfico.....	105

LISTA DE TRABLAS

	Pág.
Tabla 1: Perspectiva de docentes de los estudiantes del grado séptimo.....	44
Tabla 2: Perspectiva de padres de familia de los estudiantes del grado séptimo...	45
Tabla 3: Formas más frecuentes de intimidación escolar.....	46
Tabla 4: Veces que te han intimidado tus compañeros.....	47
Tabla 5: Desde cuándo se produce intimidación.....	48
Tabla 6: Lugares en que se produce intimidación.....	49
Tabla 7: Hablas con alguien si eres intimidado.....	50
Tabla 8: Quién detiene las situaciones de intimidación.....	51
Tabla 9: Has intimidado a algún compañero.....	52
Tabla 10: Razones por las que crees que te han intimidado.....	53
Tabla 11: Razones por las que has intimidado.....	54
Tabla 12: Razones por las que se produce intimidación.....	55
Tabla 13: Frecuencia de intimidación.....	56
Tabla 14: Forma de arreglar el problema de intimidación.....	57
Tabla 15: Lista de chequeo conducta prosocial.....	58

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Formas más frecuentes de maltrato entre compañeros.....	46
Figura 2. Cuántas veces te han intimidado.....	47
Figura 3. Desde cuándo te intimidan.....	48
Figura 4. En qué lugares se produce intimidación.....	49
Figura 5. Hablas con alguien de lo que te sucede.....	50
Figura 6. Quién para las situaciones de intimidación.....	51
Figura 7. Has realizado intimidación.....	52
Figura 8. Por qué te han intimidado.....	53
Figura 9. Por qué has intimidado.....	54
Figura 10. Razones por las que se intimida.....	55
Figura 11. Frecuencia con la que se produce intimidación.....	56
Figura 12. Cómo arreglar este problema.....	57

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas son entes encargados de la formación académica, siendo la escuela un espacio de convivencia y adquisición de conocimientos para los jóvenes, buscando construir y fortalecer valores de armonía, solidaridad y sobre todo el diálogo entre sus individuos, donde al campo educativo le es esencial la formación de personas, pretendiendo proporcionar individuos competentes para asumir tareas específicas en ámbitos sociales, económicos, políticos y familiares.

Aun así se debe tener en cuenta que igualmente desde el ámbito educativo se presentan diversos factores que visibilizan algún tipo de conflicto entre los mismos estudiantes, que aparte de pretender ser un espacio en el que interactúan y comparten niños y adolescentes, no se puede evitar la presencia de conflictos y deterioros en las relaciones interpersonales, a causa de malos entendidos o problemas que crean tensión y molestias, dando paso a la aparición de problemas de victimización y violencia escolar.

La intimidación escolar o también conocida como *Bullying*, matoneo, maltrato entre iguales, acoso y violencia escolar, se refiere a un acto en el que uno o varios alumnos son agredidos o víctimas de acciones negativas por parte de otros alumnos, siendo expuestos a un maltrato físico, verbal, psicológico y social. Algunos investigadores como Enrique Chau (2012) en su artículo: “matoneo escolar, esa otra violencia oculta”, refiere que la problemática del *Bullying* en las aulas de clase debe ser de bastante cuidado, ya que no solo afecta a la víctima del abuso sino también al agresor, quien corre el riesgo de desarrollar aún más sus actitudes violentas e incluso una trayectoria criminal”; igualmente, en las últimas décadas ha crecido el interés por el

estudio de la conducta prosocial entendida como una conducta positiva hacia los demás, como colaborativas, de apoyo, ayuda y el compartir con otras personas, siendo un factor de protección frente a conductas agresivas, buscando con el fomento de las conductas prosociales contrarrestar la problemática de la intimidación escolar.

Dan Olweus, (1983 cit en Camarero 2010) es uno de los pioneros en el estudio de la victimización en entornos escolares, definiéndola como "una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro u otros, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción, sitúa a las víctimas en posiciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios...". (p. 1) El acoso escolar o intimidación se presenta generalmente de dos maneras o categorías: Acoso directo: siendo la forma más común entre los niños, como peleas y agresiones físicas, y el Acoso indirecto: suele ser más común entre las niñas y en general a partir de la pre adolescencia, se caracteriza por pretender el aislamiento social del individuo. Este aislamiento se consigue mediante técnicas variadas que incluyen: difundir rumores, rechazar el contacto social con la víctima, amenazar a los amigos, hacer críticas de la persona aludiendo a sus rasgos físicos, grupo social, forma de vestir, religión o raza.

Por el contrario, la conducta pro social es un acto realizado en beneficio a otras personas, siendo comportamientos y actos positivos frente a situaciones sociales que aportan al beneficio de otros, que desde el ámbito escolar viene siendo fundamental como influencia a acciones interactivas entre los mismos estudiantes y hacia los profesores, caracterizándose por comportamientos de empatía, colaboración, tolerancia, ayuda, cooperación, apoyo, etc., disminuyendo los comportamientos de agresividad y egoísmo que afectan la convivencia escolar. El interés por el estudio de la

conducta prosocial se debió a un hecho muy doloroso sucedido en Nueva York en 1964, cuando una joven fue asaltada y asesinada frente al portal de su casa y 38 personas que presenciaron el suceso ocurrido durante más de media hora y nadie hizo nada para ayudarla, este hecho cautivo a investigadores del por qué las personas a veces ayudan y a veces no, y a quiénes se ayuda, dando paso a diversas investigaciones que hoy en día dan lugar al desarrollo de habilidades prosociales como respuesta alternativa para contrarrestar las conductas agresivas, sea de ayuda directa o indirecta, solicitada o no, en situaciones de emergencia o espontáneas, pero que tienen como fin su fomento de manera efectiva provocando un impacto en las personas.

Por tanto, la investigación pretende disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial en estudiantes de séptimo 2 y 3 jornada de la mañana, pertenecientes a la Institución Educativa Juan bautista la Salle de la ciudad de Florencia Caquetá, encaminada a la identificación de los niveles de intimidación escolar presentes en el grupo de estudiantes y así, establecer el efecto del protocolo tanto en la intimidación escolar como en las conductas prosociales, permitiendo la intervención de esta problemática.

PROBLEMA

Planteamiento del problema

La intimidación escolar o más conocida como *bullying* es un hecho que se caracteriza por la realización de conductas agresivas, físicas o psicológicas que según Olweus (s. f.) define que “un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes” (p. 2) convirtiéndose en una de las temáticas de gran interés a nivel mundial, siendo un fenómeno que siempre ha existido pero que en los últimos años ha cobrado gran importancia por su presencia reiterada en las instituciones educativas, donde se ha identificado conflictos internos entre estudiantes percibiéndose algún tipo de vivencia que trae consigo resultados perjudiciales por la constante agresión, donde “académicamente la agresión se ha entendido como la acción que tiene la intención de hacerle daño a otra persona” Parke (1983 cit en Chaux 2003) (p. 49), esta agresión puede ser física (cuando busca hacer daño físico a la persona, hay golpes, empujones), verbal (cuando se quiere herir a través de las palabras, mediante insultos y menospreciar en público para poner en evidencia al débil), psicológico (cuando existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro) y exclusión social (cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro).

En tal sentido, la intimidación entre niños y adolescentes, también puede darse en otros contextos diferentes al ámbito escolar, pero en todo caso viene siendo fundamental la familia, la comunidad y la sociedad como factor elemental en el proceso de socialización, donde el individuo aprende y va conformando su estructura personal y dependiendo del medio social donde se desenvuelve, así mismo serán las conductas

adquiridas y desarrolladas en su interacción con otros, proporcionándole acciones positivas o negativas a su comportamiento de acuerdo a las vivencias padecidas y que marcaron su vida, desencadenando agresividad, hostigamiento, frustración e intimidación escolar y/o *bullying*.

El interés hacia este tema produce preocupación por la forma como en nuestros colegios de secundaria se ha venido presentando intimidación entre los mismos estudiantes, donde este problema social, que está afectando las relaciones de convivencia entre los niños/niñas y adolescentes en el interior de las instituciones educativas van dejando secuelas tanto físicas como psicológicas, razón por la que se pretende contribuir al macro proyecto de INTERVENCIÓN EN LAS CONDUCTAS DE INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y FOMENTO DE LA CONDUCTA PROSOCIAL EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE SEIS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE FLORENCIA - CAQUETÁ y con ello surgen las siguientes preguntas ¿Qué hacer para disminuir la intimidación escolar en los colegios? y ¿Cómo incrementar las conductas prosociales en los estudiantes? con un aporte al estudio de esta cuestión, evitando los agravios en las diferentes situaciones de la vida cotidiana para los implicados.

Por consiguiente, el interés de esta investigación no es solo describir los niveles de intimidación escolar presente en los estudiantes del grado séptimo, sino intervenir sobre la intimidación escolar y las conductas prosociales teniendo en cuenta las diferentes actividades desarrolladas dentro del grupo, y así, posibilitando la disminución de comportamientos de agresividad y de egoísmo se busca con el fomento de las conductas prosociales contrarrestar la problemática de la intimidación escolar.

Formulación del problema.

De todo lo anteriormente expuesto, surge el siguiente proyecto social aplicado: Intervención en las conductas de intimidación escolar y fomento de la conducta prosocial en el grado séptimo 2 y 3 de la jornada mañana de la institución educativa Juan Bautista la Salle de la ciudad de Florencia Caquetá; Donde se pretende disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial en los estudiantes.

Justificación

La presencia de intimidación escolar en nuestros planteles educativos es difícil de cuantificar ya que con frecuencia va en aumento, conmoviéndonos las historias trágicas que suceden en nuestro entorno, esperando que nunca nos toque vivir una de las tantas tragedias a las que ha orillado a centenares de estudiantes, preguntándonos ¿qué hacer para combatirlo? Teniendo en cuenta que “el *Bullying* es considerado un problema social que afecta a niños y adolescentes en etapas escolares y va tomando auge cada día en las escuelas y liceos tanto públicos como privados” Pífano (2010) (p.13) y al evidenciarse la presencia de este fenómeno en nuestra ciudad, se busca tomar medidas preventivas y asegurar una mejor convivencia y la disminución de la violencia interpersonal que deja secuelas para el resto de la vida, que a medida que se va avanzando en la identificación del fenómeno de la intimidación escolar dentro de las aulas de clase y fuera de ellas, se brindara el apoyo pertinente que admita generar un ambiente de convivencia más sano, optimizar el rendimiento académico, evitar la deserción de los alumnos que son asehados por sus agresores y solo así contribuir a una formación de individuos con un alto grado de valores que permitan ser precursores de una sana convivencia dentro y fuera de su entorno.

Maturana y Dávila (2006 cit en Díaz, Cid, Pérez, Torruella & Valderrama 2008) expresan que la educación es fundamental “pero no en términos de aprendizaje de materias, sino en términos de convivencia”. (p. 25). Para Maturana (2001 Díaz et al. 2008) es primordial enseñar a un niño o adolescente a respetarse y aceptarse, sólo así aprenderá a respetar y aceptar a sus compañeros y vivir en armonía con su entorno, donde los estudiantes tienen que aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir (p. 25). Pero por el contrario los estudiantes víctimas de este hostigamiento, atraviesan por situaciones alarmantes que con la presente investigación, se buscará absolver en parte los niveles de intimidación escolar, ayudando a la solución de esta problemática social que están padeciendo en su ámbito escolar, esperando a partir de esta intervención combatir estas conductas negativas que desencadenan en comportamientos agresivos en todas partes sin respetar a los demás.

Es así, que es de carácter vital, incrementar las conductas prosociales, ya que este es un fenómeno que afecta los procesos de aprendizaje y el desarrollo individual en cualquiera de las etapas del ciclo de vida. En este sentido, desde el punto de vista psicológico, este trabajo permitirá disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial en estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Juan Bautista la Salle de Florencia-Caquetá, y con ello, aportar al eje del CIAPSC Escenarios Educativos: FORMACIÓN DE LÍDERES SOLIDARIOS Y COMUNITARIOS DEL MAÑANA y a la línea de investigación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, CONSTRUCCIÓN DE SUBJETIVIDADES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO.

Objetivos

Objetivo general.

Disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial en estudiantes de séptimo 2 y 3 de la jornada mañana pertenecientes a la Institución Educativas Juan Bautista la Salle de Florencia- Caquetá.

Objetivos específicos.

- Identificar los niveles de intimidación escolar que se presentan en los estudiantes de séptimo 2 y 3 de la Institución Educativa Juan Bautista la Salle.
- Aplicar el Protocolo modificado de intervención para el manejo de la intimidación escolar y la conducta prosocial.
- Establecer el efecto del protocolo sobre la intimidación escolar en el grupo de estudiantes participantes.
- Determinar el efecto del protocolo sobre las conductas prosociales en el grupo de estudiantes participantes.

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

A nivel internacional.

La intimidación escolar es un fenómeno muy antiguo, que desde el primer estudio realizado por Olweus en Escandinavia en 1978, el interés y preocupación por el estudio e investigación sobre el *Bullying* ha ido en crecimiento, siendo un fenómeno a nivel mundial. Dentro de este contexto se hace referencia a los siguientes trabajos de investigación:

Según Miranda (2010), en su investigación titulada: “*Bullying* y funcionalidad familiar en una institución educativa del distrito de comas” en Lima – Perú, teniendo como objetivo Establecer la relación entre *bullying* y funcionalidad familiar en los alumnos de la Institución Educativa “EE:UU” del Distrito de Comas, en una muestra de 261 escolares del nivel secundario (131 mujeres y 130 varones), mediante la identificación de las modalidades más frecuentes del *bullying*, sus niveles, género, se analiza la relación entre el *bullying* y la funcionalidad familiar, representando el nivel de *bullying* acumulado un 58,3%. El *bullying* hallado según género es de 56% para varones y el 64,3% para mujeres. La modalidad más frecuente es poner apodosos 20,3%. Los niveles de funcionamiento familiar evidencian que el 32,5% presenta una buena función familiar, el 42,9% una disfunción leve, el 16,4% una disfunción moderada y el 8% una disfunción grave.

Batista, Román, Romero y Salas (2010), en su estudio denominado “*Bullying*, niños contra niños” planteo como objetivo general Develar cómo es vivenciado,

percibido e interpretado el fenómeno del *bullying* por niños/as de NB1, y la respuesta que tiene la comunidad educativa hacia el fenómeno en un centro educacional de nivel socio-económico y cultural medio-alto. La población estuvo constituida por estudiantes correspondientes a un primero y a un segundo básico de un centro educacional de nivel socio-económico y cultural medio-alto. En ambos niveles se consideró la totalidad de los sujetos que involucra el nivel, teniendo como promedio una muestra de alrededor 47 sujetos, distribuidos equitativamente en ambos niveles. Albergando el primer año básico a 21 estudiantes y el segundo a 26 niños/as. Arrojando como resultado que este fenómeno se evidencia más por medio de violencia psicológica en un nivel socioeconómico y cultural medio-alto, y desde lo imaginario social se cree que es un hecho que se da casi exclusivamente en la adolescencia, sin embargo, se plantea que ya en la niñez temprana es posible evidenciar características y prever posibles víctimas y victimarios/as del fenómeno del *bullying*.

El trabajo realizado por Ramos (2010) en Chiuhaha sobre “la agresividad de los adolescentes de educación secundaria” busca describir el comportamiento agresivo entre los alumnos adolescentes de las secundaria estatal 3059. Los resultados obtenidos en ese estudio permitieron demostrar que los alumnos de secundaria manifiestan comportamientos agresivos de diferente manera, mismos que impactan en su desempeño escolar y en su entorno familiar que van desde palabras hirientes y ofensivas hasta los golpes. Referente a las conductas pro-sociales de los adolescentes se obtuvo que el 29% de los alumnos encuestados manifestaron tener actitudes de solidaridad con sus compañeros. El 25.4% no mostró actitudes de solidaridad con sus compañeros y un alto grado de agresividad y la mayoría de los jóvenes presentan

actitudes de ayuda sólo a sus amigos, pero no a todos sus compañeros. En cuanto a conductas egoístas, éstas se acentúan más en las mujeres.

En tal sentido, el trabajo realizado por Ortega (2008) sobre “*Bullying* en los países pobres: prevalencia y coexistencia con otras formas de violencia” en Nicaragua y España, considera de especial relevancia este estudio en países pobres, mostrando la prevalencia del *bullying*, la coexistencia con otras formas de violencia y la relación con la edad y el sexo de los estudiantes; la muestra estuvo formada por 2813 estudiantes entre 11 y 38 años, encontrando que los niveles implicados son muy elevados a comparación con países desarrollados y disminuye con los años de edad, implicando mayor riesgo de verse implicado en otro tipo de violencia.

Por lo antes expuesto y otras investigaciones realizadas a cerca del fenómeno del *Bullying*, se ha tomado diversas medidas que contrarrestan las consecuencias que conllevan el ser víctima o victimario de hostigamientos e intimidación escolar, entre las cuales encontramos:

El acoso escolar se traslada de las aulas a las salas de cine: siendo un documental sobre el *Bullying* para que lo vean adolescentes mediante una película realizada por Lee Hirsch en Estados Unidos, que habla del acoso escolar en ese país, algo que él mismo fue víctima en su infancia. Estrenado en el último festival de cine de Tribeca, el documental acompaña durante un año a cinco adolescentes que estudian en escuelas públicas de Texas, Mississippi, Georgia, Iowa y Oklahoma, donde padecen, día a día, el maltrato de sus compañeros. La cinta también narra el impacto del suicidio de los adolescentes Tyler Long y TySmalley, entre el 2009 y el 2010, luego de ser víctimas del acoso escolar, siendo esta película una herramienta educativa.

El proyecto: campaña contra el *bullying*, desarrollada en México, es un proyecto dirigido a estudiantes de nivel secundaria, donde ellos organizan una campaña contra el *Bullying*, con duración de una semana, logrando hacer conciencia y brindar información pertinente sobre el tema del *Bullying*, contando con la participación y guía de los profesores, coordinadores, directivos y padres de familia, quienes están involucrados en la planeación, investigación, desarrollo y evaluación de los talleres, pláticas, actividades, etc.

Por último, una de las campañas más grandes en contra del *Bullying* es la realizada por Cartoon Network llamada “Basta de *bullying* no te quedes callado”, Compañía de Time Warner (2012 de Cartoon Network) que busca a nivel internacional, que de todas partes del mundo las personas firmen el pacto y asuman el compromiso contra el *bullying*:

“Campaña para sensibilizar a niños, adolescentes, profesores y familias sobre esta práctica que afecta a tantos niños en nuestra región. De acuerdo a la UNICEF, entre el 50% y 70% de los niños de primaria y secundaria en América Latina han sido testigos o víctimas de este hostigamiento así que a través de su programa de responsabilidad social, Movimiento Cartoon, el canal infantil busca sensibilizar a los jóvenes para contrarrestar los efectos de esta práctica de maltrato psicológico que se evidencia principalmente en las escuelas”.

A nivel nacional.

Según Enrique Chaux, “los estudios indican que en Colombia 1 de cada 5 estudiantes son víctimas del matoneo en todas sus formas y que este problema presenta unas cifras elevadas en las regiones caracterizadas por la presencia del

conflicto armado”. Por lo cual, los trabajos realizados sobre este tema son variados y están tomando fuerza con el pasar de los años; algunas de estas investigaciones son:

El trabajo realizado por Calderón (2011) sobre “Análisis y vínculos entre matoneo y vida social en Colombia una mirada a dos instituciones educativas y al sector el codito”, en Bogotá, donde busca indagar las posibles relaciones entre el matoneo escolar y algunas conductas violentas de los sujetos en otros entornos sociales como la familia y el barrio, arrojando esta investigación que el matoneo (*bullying*) no es un fenómeno aislado o exclusivo del entorno escolar pero que es en este donde más se evidencia, y sus características específicas depende de otros factores como la historia de vida de sus actores y la manera cómo la han asimilado. Igualmente Calderón refiere que “el matoneo concebido como una estructura histórica, reproduce maneras de ser, pensar y sentir. La reproducción se da generacionalmente, retroalimentada y reflejada en espacios como el barrio y la escuela. La socialización radical familiar es un canal transmisor de dicha reproducción matónica si el afecto no interviene en la educación de los sujetos” (p. 111).

Una investigación llevada a cabo en la ciudad de Villavicencio por Parra y Carvajal (s.f.) sobre “el acoso escolar y empatía en un grupo de adolescentes con trastornos disociativos de la conducta”, buscan en su objetivo general establecer la asociación entre el acoso escolar y el nivel de empatía en un grupo de adolescentes con trastorno disocial de la conducta en un centro de atención al menor de la ciudad de Villavicencio, identificando el nivel de empatía y el tipo de acoso escolar, en una muestra de 10 jóvenes de edades comprendidas entre los 10 y 13 años pertenecientes al estrato socioeconómico 1, donde se concluyó que los jóvenes pertenecientes a ese

centro no presentan conductas de acoso escolar ni como víctima ni como agresor, pero por el contrario, hay estrecha asociación del trastorno disocial con el nivel de empatía.

Olga Paredes (2009) realiza su trabajo sobre “Diseño y evaluación del impacto de un programa de intervención basado en la Teoría de la Acción Razonada sobre el comportamiento de matoneo en estudiantes escolares” con el objetivo de diseñar y evaluar un programa de intervención para la modificación de las actitudes conductuales y de la norma subjetiva y establecer su impacto en la disminución de la intención y comportamiento de matoneo, con una intervención “anti-matoneo” propuesta de modelo psicosocial de la promoción de la salud, con el fin de establecer posibles estrategias de reducción de la violencia escolar en Colombia. Trabajó con una muestra de 287 estudiantes escolares con edad media de 13 años. Sus resultados evidenciaron como referencia Paredes que “el programa aplicado sí contó con un impacto positivo (cambio) en la reducción del comportamiento y la intención así como en un cambio de las actitudes y la norma subjetiva que respaldan el matoneo” (p. 57).

Otro trabajo investigativo desarrollado en la Universidad de la Sabana por Mantilla, Meza & Salas (2009) titulado “*Bullying* una aproximación a la intervención y prevención de este fenómeno para promover conductas de sana convivencia en los colegios de Colombia” busca realizar una revisión teórica de las características del *bullying*, los programas de intervención más utilizados y como integrarlos para hacer un programa eficaz en Colombia construyendo y fortaleciendo las conductas prosociales, que da como análisis que los programas más eficaces en Colombia son los que buscan trabajar con el niño de manera directa para tratar de persuadir su conducta y de manera simultánea trabajar con su entorno social, de manera integral de esta manera generar redes de apoyo. (p. 24).

En cuanto a la conducta prosocial, Beltrán (2007) investiga sobre los “efectos de un programa de juegos cooperativos sobre las conductas prosociales y disociales de escolares con problemas de contravención al manual de convivencia” determinando los efectos de un programa de juegos cooperativos en escolares entre los 8 a 12 años de edad de grados 3º, 4º y 5º de primaria que presentaban conductas sociales negativas y desobediencia al manual de convivencia, este programa consistió en sesiones semanales de dos horas reflejando un impacto positivo de la intervención incrementando significativamente las conductas prosociales y disminuyendo las conductas disociales.

Por último, es importante mencionar la investigación base de este trabajo, realizada por Edgar Bulla y María Gaitán (2012) titulada “Efecto de la aplicación del protocolo modificado por Henao y Pérez (2011), para el manejo de la intimidación escolar y la conducta prosocial en adolescentes escolarizados, de estratos 1 y 2” buscando determinar el efecto de la aplicación del protocolo de intervención para el manejo de la intimidación escolar y la promoción de la conducta prosocial, con una muestra de 79 niños, 40 para el grupo experimental y 39 para el control, con edades entre los 12 y 14 años, de un colegio de Bogotá. Trabajo basado en el entrenamiento en regulación emocional, empatía, asertividad, resolución de conflictos y educación en derechos humanos y valores. Arrojando la disminución de conductas de intimidación escolar y aumento de las conductas prosociales a medida que avanzaban las sesiones del protocolo, inicialmente las actividades no promueven la unidad del grupo de estudiantes como tal, sino que genera estrategias que permiten abordar dificultades personales.

A nivel Regional.

En nuestro departamento del Caquetá, también se han desarrollado investigaciones y trabajos entorno a la problemática del *Bullying*, principalmente desde la Universidad de la Amazonía donde se seleccionaron las siguientes investigaciones:

“Acoso escolar en los estudiantes del grado séptimo dos de básica secundaria en la Institución Educativa Agroecológico Amazónico Camilo Torres en el municipio de Cartagena del Chaira Departamento de Caquetá” realizada por Castro y López (2009) buscando en su objetivo general desarrollar posibles mecanismos de solución frente al acoso escolar en la Institución Educativa Agroecológico Camilo Torres en el municipio de Cartagena del Chaira, logrando con este trabajo investigativo comprobar que mediante la aplicación de estrategias pedagógicas como pactos de aula, cátedra de valores, el manual de convivencia y las prácticas de competencias ciudadanas mejorar la convivencia en el aula y el factor académico.

Rodríguez (2011) en su trabajo “La ética del cuidado como una estrategia pedagógica para prevenir comportamientos violentos en los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Ciudadela Juvenil Amazónica Don Bosco, en San Vicente del Caguán.” Busca implementar pedagógicamente la ética del cuidado como una herramienta de prevención a comportamientos violentos en los estudiantes de once grados de la I.E. Ciudadela Juvenil Amazonía Don Bosco, en San Vicente del Caguán, con la participación de 29 estudiantes identificando la carencia de elementos conceptuales para trabajar comportamientos pro-sociales y la ética del cuidado, y consiguiendo para finalizar la reevaluación de pensamientos, conductas y emociones que lograron un cambio importante en los comportamientos violentos.

En cuanto a la ciudad de Florencia - Caquetá, se referencia dos proyectos de investigación desarrollados en la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI:

“Acoso escolar en seis cursos de la Institución Educativa ciudadela siglo XXI de Florencia, Caquetá” realizada por Sánchez, Horta y Muñoz (2009), quienes buscaban adquirir amplios conocimientos teóricos acerca del mismo, contribuyendo a disminuir el impacto en la comunidad educativa, mediante la sensibilización y compromiso de sus estamentos. Al igual que identificar y afrontar adecuadamente estos casos, con el fin de analizar sus manifestaciones, actores involucrados, características y las estrategias a implementar. Esta investigación se llevó a cabo en seis cursos, a través de talleres pedagógicos, observación participante y entrevistas; enfocada a buscar la transformación de las relaciones sociales, la reflexión e interiorización de valores para la sana convivencia.

Y por último, Ñustes y González (2011) en su investigación: Matoneo escolar “una problemática que nos compromete a todos”, buscan en su objetivo minimizar los problemas de convivencia existentes dentro y fuera de las aulas de clases en la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI, empleando estrategias pedagógicas que generen un clima armónico en toda la comunidad educativa de acuerdo con la misión y visión Institucional; trabajo desarrollado con la participación de 77 estudiantes con edades entre los 11 y 16 años, a quienes les realizaron una serie de actividades pedagógicas que tenían que ver con lo pertinente a la disminución y prevención del matoneo escolar, como: talleres, juegos cooperativos, trabajados en diferentes secuencias, encuestas, dinámicas y juego de roles, enfocados en buscar la transformación de las relaciones sociales, y los cambios de actitud.

Bases teóricas

Bullying es una palabra inglesa que significa Intimidación, siendo esta, un equivalente de acoso escolar, hostigamiento, violencia escolar o también conocida como matoneo; Dan Olweus (2004 cit en Becerra, Martínez, Osorio, Rodríguez, Suárez & Roa 2010) plantea “una persona es intimidada cuando es expuesta de manera repetida a lo largo del tiempo a acciones negativas por parte de otras personas y muestra dificultades para defenderse por sí mismo”. (p. 3) donde el maltrato es representado de forma verbal, física y psicológica ocasionando graves problemas al interior de los establecimientos educativos y en los estudiantes víctimas de este fenómeno, que a medida que aumenta su importancia incrementa igualmente su incidencia.

Para Gamboa y Valdés (2012) las características del *bullying* se manifiestan cuando:

- Se trata de una acción agresiva e intencionalmente dañina
- Se produce en forma repetida
- Se da en una relación en la que haya un desequilibrio de poder
- Se da sin provocación de la víctima
- Cuando provoca daño emocional. (p. 6)

Todo ello, son actos negativos que ocasionan daños principalmente emocionales, donde la víctima de estos actos agresivos se impide el informar o denunciar lo sucedido por miedo a mayor represarías en su contra y la intimidación a la que ha sido sometida guardando silencio tanto para el cuerpo docente como a su propia familia.

Tipos de Intimidación.

Camarero (2007) refiere “la violencia escolar se puede producir básicamente de dos formas, la primera denominada acoso o matonismo que incluye violencia física (agresiones) y la intimidación física (amenazas) y la segunda violencia psicológica que incluye la violencia verbal (hostigamiento verbal, coacciones) y la violencia social (exclusión social, bloqueo social y manipulación social)” (p. 3), que como anteriormente expresábamos, no en todas las ocasiones debe haber un daño físico, pero sin duda alguna el daño más grave es el emocional con un desequilibrio de poder entre los participantes de este acto de intimidación escolar. Smith (s.f.) expone la intimidación desde tres partes: Física (mediante golpes, empujones, robar, daños a los materiales), Verbal (insultos, amenazas, burlas, hablar mal de otros) y Exclusión social (al aislar y excluir de otros grupos)

Para Becerra et al. 2010, existen otras que se pueden clasificar así:

- Intimidación verbal: groserías, menosprecios en público, malas palabras, humillaciones, ofensas, risas burlonas, insultos, entre otros.
- Intimidación emocional: divulgar rumores, resaltar defectos físicos, etcétera.
- Intimidación racial: comentarios ofensivos a la cultura o a la etnia de una persona.
- Intimidación sexual: contacto físico no deseado, palabras obscenas, burlas a la inclinación sexual, etcétera.
- Intimidación cibernética: envío de mensajes e imágenes por correos electrónicos o redes sociales. (p. 6)

Siendo todas estas formas un grave problema de convivencia y agresión ante la integridad física y psicológica del estudiante sometido como de aquel que somete al

presentar problemas de convivencia y dificultades familiares que pueden ser la base de estos comportamientos.

Actores.

- Víctima: es quien sufre las agresiones
- Agresor: el que domina y somete por la fuerza a su víctima. Pueden ser uno o varios.
- Observador: el que observa las agresiones, generalmente es un compañero que presencia las situaciones de intimidación

Perfil.

Blanchard y Muzás (2007) definen los perfiles de los actores de intimidación de la siguiente manera:

- Agresor: es un individuo que mantiene la conducta agresiva en el tiempo, no el que en un momento puntual manifiesta un comportamiento agresivo. Estas personas experimentan: deseo de hacer daño a otro, deseo de sobresalir ante el grupo, deseo de ejercer control y dominio, una personalidad antisocial y rutinaria. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas.
- Víctima: son personas tiranizadas por el agresor, son niños considerados débiles por sus compañeros (p. 20), suele ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente.

- Observador: Puede reaccionar de distintas maneras, aprobando la intimidación, reprobándola o negándola.

Causas y consecuencias de la intimidación escolar.

Valero (s.f.) expone como causas de la intimidación o acoso escolar factores desde las perspectivas: factor individual, donde la personalidad es retraída o baja autoestima en el caso de las víctimas y un temperamento agresivo y alteraciones en la emoción y la conducta en el caso de los agresores. En el factor familiar influye bastante la estructura familiar, la convivencia, presencia de actos violentos o abandono. Y el factor que proviene directamente del centro escolar como actitudes de falta de coordinación, prevención de conductas agresivas y la convivencia.

Para Carrillo (2009) es la víctima quien sufre las consecuencias más desfavorables reflejadas en el fracaso escolar, ansiedad, fobia al colegio y riesgo físico (p.4); Olweus (1993 cit en Carrillo 2009) las dificultades de la víctima para salir de la situación de ataque provoca efectos negativos como descenso de la autoestima, cuadros depresivos, ansiedad y dificultad de integración escolar y académica. A su vez el agresor extiende formas de dominio y sumisión del otro, tiene comportamientos agresivos, insulta a los demás es impaciente y utiliza la agresividad verbal, física y psicológica con frecuencia. El observador se siente indefenso ante las situaciones observadas de las que prefiere guardar silencio por miedo de convertirse en víctima.

Conducta prosocial.

Como expone González (2000), es entendida como “toda conducta social positiva con o sin motivación altruista” (p.37), siendo la motivación altruista “el deseo de

favorecer al otro con independencia del propio beneficio” (p.35); también entendida la conducta prosocial por (Wispé 1978; Weir y Duveen 1981 cit en González 2000) como un término general que incluye un cierto número de conductas interpersonales: ayuda, compartir, cooperar, dar, restituir..., siendo una de ellas la conducta altruista (p.36). Para Moñivas (1996) la conducta prosocial es “cualquier comportamiento que beneficia a otros o que tiene consecuencias sociales positivas” como conducta de ayuda, cooperación y solidaridad.

Su surgimiento se remota al hecho ocurrido el 13 de marzo de 1994, con el caso de Kitty Genovese, quien fue asesinada a puñaladas y abusada sexualmente al lado de su residencia en Nueva York, hecho que transcurrió en un lazo de más de media hora y a la vista de treinta y cinco espectadores y nadie hizo nada al respecto. (Hernández 2005)

Clasificación de la conducta prosocial.

Según González (2000) se pueden clasificar en:

- De ayuda directa o indirecta.
- Solicitada o no solicitada.
- De ayuda o benefactor identificable o de ayuda no identificable.
- En situaciones de emergencia o de no emergencia.
- De emergencia o institucionalizada.
- Espontánea o no espontánea.

Factores que influyen en la conducta prosocial.

No obstante para Moñivas (1996) identifica los siguientes factores, desde la perspectiva de la intervención y asistencia en situaciones de emergencia y necesidad:

- El reconocimiento de que existencia de una emergencia.
- El número de personas presente.
- Quién es la víctima
- Los peligros potenciales que encierra la acción.
- Los modelos y normas sociales
- Nuestra experiencia previa (haber ayudado en situaciones similares).
- Acabar de observar que otra persona ayuda.
- Tener o no prisa.
- La víctima parece necesitar y merecer ayuda.
- La víctima en cierto modo se nos parece
- Estar en una gran urbe o en una pequeña ciudad o medio rural.
- Sentirse culpable.
- Los estados de ánimo (p.136)

La empatía también es un determinante fundamental a la hora de tomar decisiones orientándonos a comportamientos en pro o no a la sociedad, que nos hace responder ante diversas situaciones de una manera adecuada, compartir sentimientos e ideas, tratando de entender a las demás personas, siendo compasivo y así prestar ayuda.

Definición de términos básicos

Aislamiento: Defensa típica de la neurosis obsesiva consistente en que después de un suceso desagradable o de un acto significativo, desde el punto de vista de la neurosis, se interpone una pausa donde nada debe suceder, ni percibirse ni hacerse.

Asertividad: Expresión de los pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada, respetando los derechos de las demás personas.

Autocontrol: Conceptualizado como un proceso mediante el cual una persona se convierte en el agente primario en la dirección y regulación de aquellos aspectos de su comportamiento, que conduce a resultados y/o consecuencias comportamentales específicos y planificados.

Comunicación: Proceso por el cual las personas se transmite información, ideas, actitudes y emociones.

Conducta innata: Son comportamientos muy adaptativos, que se hallan programados en los códigos genéticos del y no requieren ningún aprendizaje.

Conducta prosocial: toda conducta social positiva con o sin motivación altruista.

Conflicto: Presencia contemporánea, en la misma persona, de dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad.

Emoción: Estado afectivo; reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa.

Empatía: Estado mental en el que un sujeto se identifica con otro grupo o persona, compartiendo el mismo estado de ánimo

Habilidades sociales: Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, representando esas

conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Marco histórico

La Institución Educativa Juan Bautista la Salle, sede central, se encuentra ubicada en la Calle 14 Carrera 14 esquina, de la ciudad de Florencia, cuenta con una sede la Vega ubicada en la calle 14 N. 16-82. Fue creada mediante el decreto No. 000494 del 31 de Diciembre de 2002, emanada de la gobernación del Caquetá. Es un establecimiento educativo mixto, oficial que brinda educación preescolar, básica secundaria y media en jornada diurna y nocturna. El proyecto educativo institucional está fundamentado en lo normado por la Ley general de Educación y sus decretos reglamentarios. La jornada nocturna se rige por el decreto 3011 el cual establece la educación de adultos por ciclos lectivos regulares.

Reseña histórica.

En el año de 1948, los hermanos de la comunidad la Salle, bajo la dirección del hermano Eduardo Camilo, crean la escuela de varones; hacia 1965 se comparte con la escuela central de niñas, funcionando en jornada contraria, hasta 1970 cuando aparece la educación primaria mixta hasta 1992.

En el año de 1993 se creó sexto, y en 1996 se gradúa en noveno, la primera promoción de Bachilleres Básicos. En el año 1999 se da apertura a la Media y es así como en el año 2000 se entrega con orgullo a la sociedad de Florencia la primera promoción de Bachilleres académicos. También en este año se fusionan las tres jornadas como una sola y cambia la razón social "Colegio Juan Bautista la Salle".

En diciembre del año 2002 hay nuevas fusiones, y al colegio le es asignada como sede la escuela La Vega, para así quedar con los ciclos de educación completos, desde preescolar, hasta la media, y desde entonces son con orgullo Institución Educativa Juan Bautista la Salle, como un espacio pedagógico preparado con amor y entusiasmo, para que los jóvenes, niñas y niños, participen activamente en la construcción de relaciones y procesos significativos; de hecho la principal búsqueda de este milenio es que todo lo que hagan tenga sentido para ellas y ellos.

Características de la comunidad.

- Población desplazada
- Población discapacitada.
- Población entre los estratos 1 y 2.
- En algunos casos la estructura familiar no es nuclear.
- Madres cabezas de hogar con bajo índice de capacidad económica.

Marco Legal

Ley 1620. Congreso de Colombia (2013). Manifiesta que la intimidación escolar se presenta tanto en instituciones públicas como privadas, de la básica y secundaria, en Colombia, con lo relacionado a la ley, el congreso creó la ley 1620 del 15 de Marzo de 2013, por la cual se implementa el sistema nacional de convivencia escolar y la formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, mediante la formulación de proyectos pedagógicos, que tendrá como objetivo contribuir a la formación de ciudadanos activos

que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa y pluralista, ya que consideran que el acoso escolar tiene consecuencia sobre la salud, el bienestar emocional y el rendimiento académico.

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de investigación

Para intervenir en las conductas de intimidación escolar y las conductas prosociales, se ha escogido realizar una investigación mediante el enfoque cualitativo permitiendo describir, explorar y evaluar el fenómeno del *Bullying*, contrarrestando sus efectos y consecuencias y fomentando las conductas prosociales.

Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva, ya que se efectúa sobre el fenómeno del *Bullying* o intimidación escolar, problemática muy reconocida a nivel mundial y que desde la investigación constituye una visión aproximada de dicho fenómeno buscando su intervención.

Diseño de investigación

El diseño utilizado es de tipo cuasi-experimental que consiste en un plan de trabajo con el que se pretende disminuir los niveles de intimidación escolar y aumentar la conducta prosocial, donde se toma registros antes y después de la aplicación de este a un grupo control y otro experimental que ya estaban previamente constituidos.

Línea de investigación

De acuerdo con la Misión de la UNAD, los énfasis particulares de los programas de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH) y la orientación disciplinar de la formación del Programa de psicología, la presente investigación se

enmarca en la Línea de Investigación Construcción de subjetividades en el contexto educativo, ya que pretende estudiar el fenómeno de la intimidación escolar en el contexto educativo, donde se intervendrá hacia el fomento de las conductas prosociales en los estudiantes del grado séptimo.

Población y muestra

Este proyecto se lleva a cabo con los estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Juan Bautista la Salle jornada de la mañana de Florencia-Caquetá, participantes que se seleccionaron teniendo en cuenta las necesidades reportadas por orientación de la misma Institución, siendo este el grado de mayor referencia ante esta problemática; se tomo una población de 119 estudiantes pertenecientes al grado séptimo, cuya muestra es de 79 niños y niñas, 39 estudiantes que conforman el grupo experimental y 40 que conforman el grupo control, para un margen de confiabilidad del 93.6%, con un margen de error permitido del 6.4%.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Se utiliza la aplicación de 3 cuestionarios: uno para los estudiantes, otro para los docentes y un último para los padres de familia de los estudiantes de los grados seleccionados. Para ello se utiliza como instrumento un formato de registro con preguntas cerradas. Igualmente se emplea al inicio de este proceso el Consentimiento Informado para los padres de familia y el Asentimiento Informado para los estudiantes participantes.

Cuestionario sobre Preconcepciones de intimidación y maltrato entre iguales para estudiantes.

Este cuestionario pretende indagar acerca de la existencia de intimidación escolar, permitiendo identificar la presencia de víctima, agresor y observador, junto con las acciones que conllevan a la agresión física, verbal, psicológica y social, y sus apreciaciones frente a esta problemática.

Cuestionario sobre Preconcepciones de intimidación y maltrato entre iguales para el profesorado.

Este cuestionario pretende ayudarnos a conocer acerca de la percepción que tienen sobre la intimidación y su opinión frente a la búsqueda de soluciones.

Cuestionario sobre Preconcepciones de intimidación y maltrato entre iguales para padres y madres.

Establece sobre la relación con el cuerpo académico de la Institución y su opinión sobre la intimidación escolar.

Procedimiento

Fase I Consecución de la muestra y consentimientos.

Inicialmente se envía una carta al colegio seleccionado solicitando autorización para la implementación del proyecto, después de la aprobación de este, mediante una reunión con las directivas del colegio y orientación escolar se procede a presentar la propuesta de investigación, los objetivos y el protocolo de intervención. Luego se realiza una reunión con los padres de familia y/o responsable de los estudiantes de los grados séptimos, donde se les da a conocer acerca del fenómeno de la intimidación escolar, su definición, consecuencias y estrategias de solución, también se les aplica un cuestionario y se procede a la obtención del Consentimiento informado de los padres y

en el transcurso de la semana se realiza igualmente otra reunión con los estudiantes en donde ellos firmarán el Asentimiento.

Fase II Aplicación del cuestionario y selección de horarios.

Se reúne a los estudiantes por grupo para la aplicación del cuestionario individualmente donde se obtendrá información pertinente y exacta acerca del nivel de intimidación escolar que se presenta entre los participantes, luego se les informa del procedimiento a seguir y los espacios utilizados que con anterioridad se han convenido con los docentes quienes cederán su espacio para la aplicación del protocolo.

Fase III Aplicación del protocolo.

Se inicia en el mes de febrero la aplicación del protocolo con el grupo experimental, interviniendo en las conductas de intimidación escolar y fomentando las conductas prosociales durante once sesiones dos por semana, con duración de dos horas aproximadamente cada sesión, con entrenamiento a nivel grupal, estrategias de modelamiento, ensayo conductual, juego de roles, debates, videos y asignación de tareas para la casa, logrando la adquisición por parte de los participantes de nuevos comportamientos mejorando la convivencia y logrando un control de las situaciones que desencadenan conductas agresivas, y observación frecuente por parte de las líderes de la investigación. Finalmente se aplicarán las pruebas post-test, con el objetivo de establecer el impacto del protocolo de intervención en el grupo experimental, estableciendo la comparación con el grupo control.

Fase IV Seguimiento.

Durante y una vez terminada la aplicación del protocolo se registrarán observaciones mediante una lista de chequeo en tres momentos, de las conductas

prosociales observadas, con el objetivo de hacer un seguimiento específico a las habilidades adquiridas durante la aplicación del Protocolo de Intimidación.

Fase V Análisis de resultados.

Una vez terminada la aplicación del protocolo y la observación directa, se procede al planteamiento y análisis de los resultados teniendo en cuenta los datos obtenidos durante la observación en cada sesión, las respuestas por parte de los participantes y los cuestionarios aplicados.

Consideraciones Éticas

La investigación y aplicación del protocolo de realizará contando con la aprobación de las directivas de la Institución y el acompañamiento durante su desarrollo por parte de orientación y el docente encargado en el horario cedido, igualmente el consentimiento informado de los padres y el asentimiento de los estudiantes, respetando la integridad y el bienestar de cada uno de ellos; para esto se les impartirá información necesaria y suficiente acerca de los encuentros y trabajo a realizar. De igual forma se desarrolla un compromiso ético con los docentes, padres de familia y estudiantes donde se maneja el anonimato de la información suministrada por parte de los participantes y el derecho a querer participar o no en el mismo.

Finalmente con el grupo control se implementará el protocolo en abril, por las consideraciones éticas que representa las conductas de intimidación en dicho grupo; las ventajas de contar con el grupo control, es que este nos permitirá hacer comparación con el grupo experimental utilizado durante el estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis

Tabla 1: Perspectiva de docentes de los estudiantes del grado séptimo

Pregunta	PERSPECTIVA DOCENTES				
	Opciones				
	1 Total desacuerdo	2 Poco desacuerdo	3 Acuerdo	4 Muy acuerdo	5 Total acuerdo
1 Las relaciones interpersonales son uno de los objetivos más importantes del desarrollo del currículum.	0	0	0	3	8
2 Las agresiones y situaciones violentas son un grave problema en mi Centro.	0	0	6	4	1
3 El profesorado se encuentra indefenso ante los problemas de disciplina y agresiones del alumnado.	6	5	0	0	0
4 El propio profesorado es en ocasiones el objeto de ataque del alumnado.	1	3	6	1	0
5 Los padres y madres del alumnado a menudo empeoran las situaciones de conflicto	0	2	4	4	1
6 La intervención del profesorado en los casos de violencia y de conflicto creo que es parte de mi labor educativa.	0	0	0	2	9
7 En mi clase, suelo controlar y atajar los conflictos y agresiones, no llegando a ser un problema.	0	0	0	2	9
8 El profesorado, sin ayuda de otros profesionales, no está preparado para resolver los problemas de violencia en el Instituto.	8	3	0	0	0
9 Para eliminar los problemas de violencia es necesario que el equipo completo de profesorado tome conciencia y se decida a actuar.	0	0	0	3	8
10 Para eliminar los problemas de violencia entre el alumnado que se producen en el colegio, hay que implicar a las familias.	0	0	0	2	9
11 La carga lectiva actúa como una exigencia que impide dedicarse a asuntos como los problemas de relaciones interpersonales	7	4	0	0	0
12 Para eliminar los problemas de violencia y mejorar las relaciones interpersonales hay que modificar el currículum escolar.	4	5	1	1	0
13 Considero que comenzar un proyecto de intervención sobre las agresiones y violencia en mi Centro sería una buena idea.	0	0	0	1	10
14 Como profesor, considero tan importante los problemas de intimidación como los que tienen que ver con el rendimiento académico del alumnado.	0	0	0	1	10

Los resultados hallados en cuanto a la percepción que tienen los docentes que dictan clases en el grado séptimo, en cuanto a la intimidación escolar, se refleja en la importancia que para ellos merece esta problemática y el interés por intervenir y mejorar las relaciones intergrupales dentro de la Institución.

Tabla 2: Perspectiva de padres de familia de los estudiantes del grado séptimo

Pregunta		Opciones				
		1 Total desacuerdo	2 Poco desacuerdo	3 Acuerdo	4 Muy acuerdo	5 Total acuerdo
1	En el Instituto en que cursa estudios mi hijo existe intimidación.	3	4	16	7	11
2	Tengo confianza con los profesores del instituto.	3	4	8	9	17
3	El profesorado del centro intenta atajar los problemas de intimidación.	4	7	8	9	13
4	Estoy satisfecho de mi trato con el profesorado del Centro.	0	7	8	11	15
5	Estoy dispuesto a participar más en el Centro para ayudar al profesorado a resolver estos problemas.	0	0	19	8	14
6	Tengo confianza en mi hijo/a.	0	4	7	6	24
7	Creo que mi hijo no podrá participar nunca en actos de intimidación.	10	4	6	7	14
8	Si mi hijo tuviera algún problema de intimidación me lo contaría.	2	6	6	10	17
9	La causa de los problemas de intimidación reside en el clima de relación que se viva en la familia.	3	5	7	10	16
10	La causa de los problemas de intimidación reside en el clima de relación que se viva en el centro educativo.	6	6	14	7	8
11	La causa de los problemas de intimidación reside en el clima de relación que se viva en la sociedad.	0	8	14	12	7
12	Los programas televisivos que los chicos ven favorecen que puedan haber problemas de intimidación.	3	4	14	13	7
13	En el seno de la familia, alguna vez, he tenido que utilizar el daño físico (pegar) a mi hijo/a para resolver algún problema de conducta.	7	11	14	4	5
14	Cuando conozco casos de intimidación lo comunico en el colegio al tutor/a de mi hijo/a.	4	6	13	11	7
15	Estaría dispuesto/a a participar en el colegio en algún programa que ataje los problemas de violencia e intimidación entre los chicos.	3	5	8	11	14
16	Los problemas de violencia e intimidación los considero tan importante como los del rendimiento académico.	0	0	8	9	24

En cuanto a la opinión que tienen los padres de familia frente al fenómeno de la intimidación escolar, es para ellos, de interés y conscientes de que se está presentando y que su hijo/a puede ser víctima de este problema y que aunque haya una buena confianza y una buena relación, no se puede dejar de lado el estar alerta ante algunos signos que pueden evidenciar la presencia de posible intimidación o violencia escolar.

Tabla 3: Formas más frecuentes de intimidación escolar

¿Cuáles son en tu opinión las formas más frecuentes de maltrato entre compañeros/as?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Insultar, poner apodos	18	17	10	20
Reirse de alguien, dejar en rodiculo	2	2	8	2
Hacer daño fisico (pegar, empujar)	5	8	2	9
Hablar mal de alguien	0	3	5	3
Amenazar, chantajear, obligar a hacer cosas	8	6	6	5
Rechazar, aislar, no juntarse con alguien	6	4	8	1

Tanto para el grupo experimental como para el control, la forma más frecuente de intimidación es mediante los insultos y los apodos, en un segundo lugar el rechazar y aislar a otros, el menor frecuente es hablar mal de alguien.

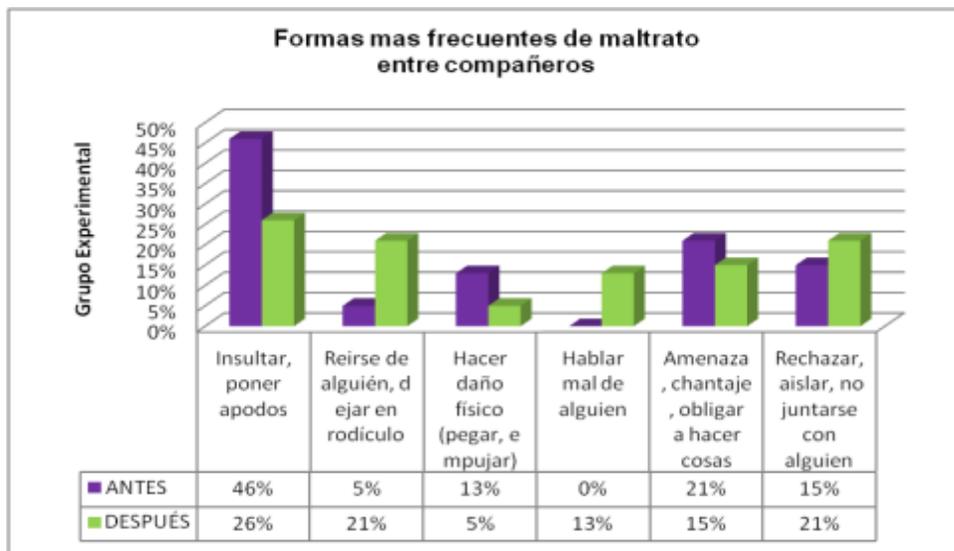


Figura 1. Formas más frecuentes de maltrato entre compañeros

El grupo experimental en un principio reflejó en su mayoría el insultar y poner apodos como una de las formas más frecuentes de maltrato, después de realizado el trabajo, esta conducta disminuyó en más del 5%, al igual que el daño físico y las amenazas; pero aumentando el reírse de alguien o dejar en ridículo.

Tabla 4: Veces que te han intimidado tus compañeros

¿Cuántas veces, en este curso, te han intimidado o maltratado algunos de tus compañeros?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nunca	8	10	15	9
Pocas veces	16	7	21	8
Bastantes vece	10	19	3	20
Casi todos los días	5	4	0	3

La tabla 4 refleja entre pocas y bastantes veces el haber sido algunos estudiantes intimidados por sus compañeros.



Figura 2. Cuántas veces te han intimidado

La intimidación sufrida por el grupo experimental disminuyó considerablemente durante las semanas en que se aplicó el protocolo de intervención, reflejando la toma de conciencia ante esta problemática por parte de los estudiantes para luego reflejarlo en sus actos, pasando del 21% al 39% el nunca haber sido intimidado y del 41% al 54% haberlo sido pocas veces.

Tabla 5: Desde cuándo se produce intimidación

Si tus compañeros te intimidaron en alguna ocasión ¿desde cuándo se produce esto?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nadie me ha intimidado nunca	10	8	27	7
Desde hace poco, unas semanas	3	2	0	3
Desde hace unos meses	4	5	4	8
Durante todo el curso	13	19	8	21
Desde siempre	9	6	0	1

La cifra más alta de intimidación se da durante todo el curso, creando preocupación ante esta problemática, que como refleja la tabla 5, son diferentes los periodos desde que son intimidados los estudiantes, pero está presente esta situación.

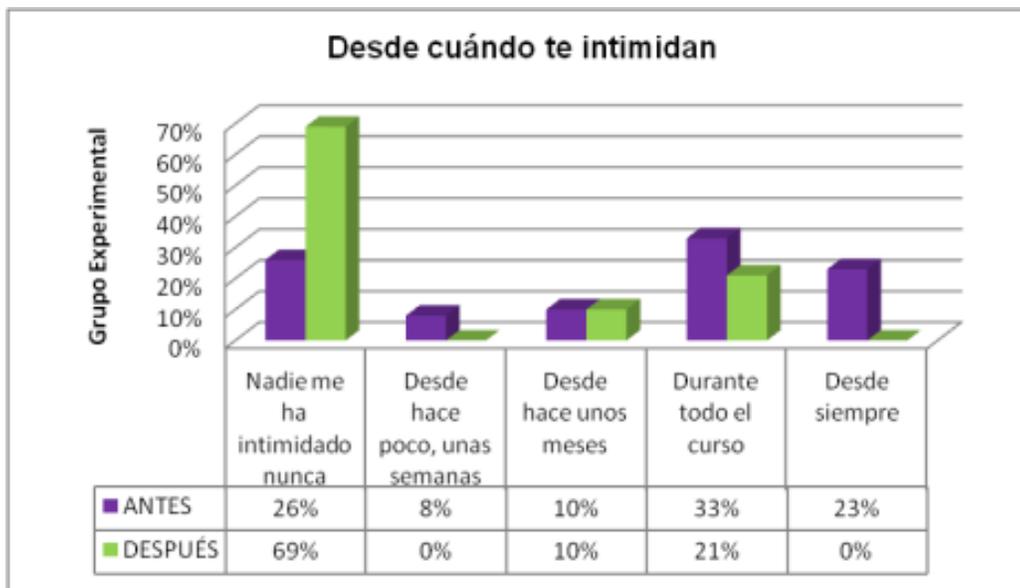


Figura 3. Desde cuándo te intimidan

El 69% de los estudiantes refieren no ser intimidados desde que se está realizando el trabajo de intervención, disminuyendo igualmente en un 12% los actos de intimidación presentados desde todo el curso.

Tabla 6: Lugares en que se produce intimidación

¿En qué lugares se suele producir estas situaciones de intimidación?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
En la clase cuando está algún profesor	2	5	2	6
En la clase cuando no hay ningún profesor	15	13	12	13
En los pasillos del Instituto	6	4	7	4
En los aseos	1	2	2	3
En el patio cuando vigila algún profesor	0	0	1	0
En el patio cuando no vigila ningún profesor	5	5	6	6
Cerca del Instituto, al salir de clase	3	3	2	5
En la calle	7	8	7	3

La intimidación escolar es más frecuente en el salón de clase cuando no hay presente ningún profesor, seguida de actos realizados en la calle y en los pasillos del instituto, y nada frecuente en el patio cuando vigila algún profesor.

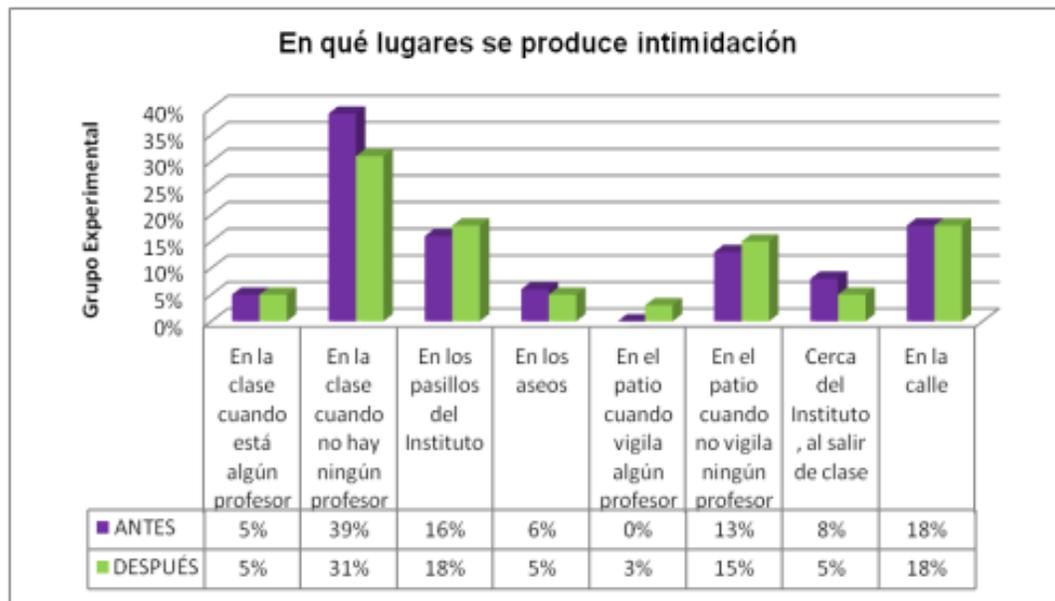


Figura 4. En qué lugares se produce intimidación

Con respecto a los lugares donde se produce intimidación, de un 39% bajo a 31% la realizada en el salón de clase cuando no hay ningún profesor. Por el contrario, los demás sitios se sostuvieron en su porcentaje.

Tabla 7: Hablas con alguien si eres intimidado

	Si alguien te intimida ¿Hablas con alguien de lo que te sucede?			
	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nadie me intimida	10	8	27	7
No hablo con nadie	8	10	1	9
Con los/as profesores/as	3	6	5	8
Con mi familia	6	4	5	5
Con compañeros/as	12	12	1	11

La mayoría de estudiantes deciden callar los sometimientos de intimidación que están padeciendo, o hablar con algún compañero con el que tengan una relación más cercana, pero este suceso no es comunicado con frecuencia a los profesores o familia.

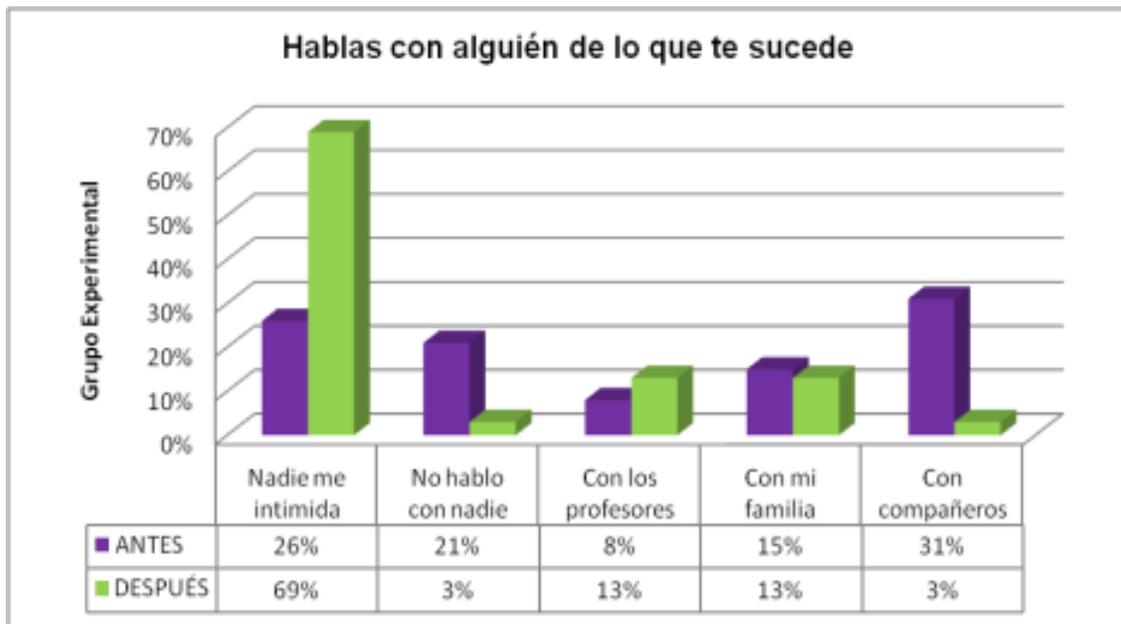


Figura 5. Hablas con alguien de lo que te sucede

Los niveles de intimidación han bajado considerablemente, pasando del 26% al 69%, también el decidir guardar silencio y confiar un 5% más en los docentes y no refugiarse solo en los compañeros siendo antes esta opción el 31% y ahora el 3%.

Tabla 8: Quién detiene las situaciones de intimidación

	¿Quién suele parar las situaciones de intimidación?			
	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nadie	12	10	7	9
Algun profesor	8	9	9	11
Alguna profesora	3	7	8	6
Otros adultos	2	1	0	2
Algun compañero	7	2	9	3
Alguna compañera	3	1	6	3
No lo sé	4	10	0	6

Los estudiantes consideran en su mayoría que nadie detiene las situaciones de intimidación o no lo saben, y son para muy pocos quienes consideran que es evitado y detenido por los profesores/as.

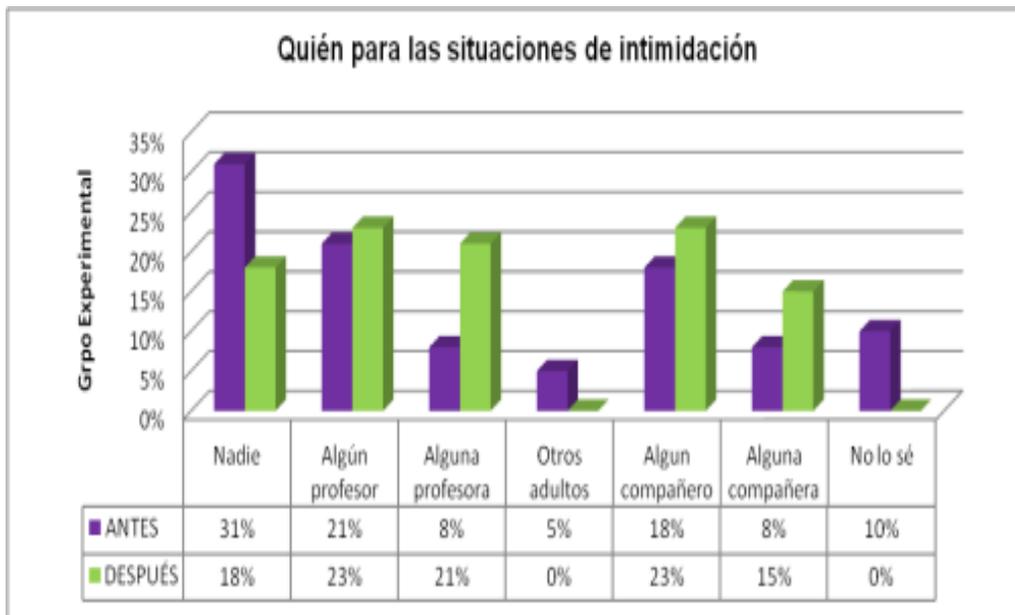


Figura 6. Quién para las situaciones de intimidación

Es impresionante el aumento de detención de estas situaciones de intimidación por parte de los mismos estudiantes siendo el 23% y 15% y que reconozcan la actuación oportuna por parte del cuerpo de docentes en el 23% y 21%.

Tabla 9: Has intimidado a algún compañero

	¿Has intimidado o maltratado algún compañero o compañera?			
	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nunca me meto con nadie	15	18	26	16
Alguna vez	11	11	9	14
Con cierta frecuencia	9	9	4	7
Casi todos los días	4	2	0	3

La mayor cantidad de estudiantes refiere no “meterse con nadie” o haberlo hecho alguna vez, pero no ser esto, una práctica muy frecuente.

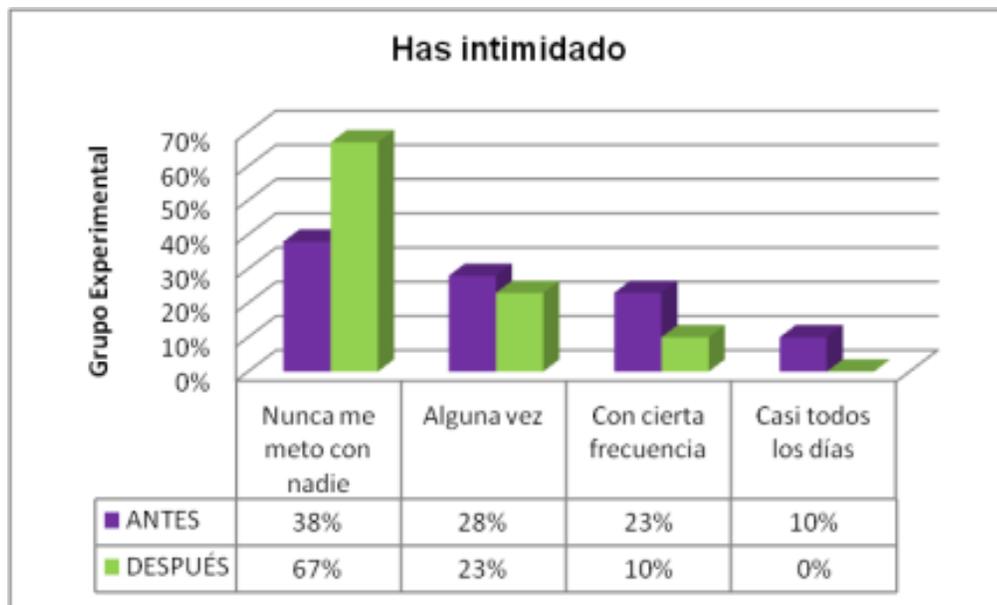


Figura 7. Has realizado intimidación

El 38% que decía “no meterse con nadie” ahora es un 67%, bajando también la reiteración entre alguna vez (del 28% al 23%) y con cierta frecuencia (del 23% al 10%), quedando nula la opción de casi todos los días.

Tabla 10: Razones por las que crees que te han intimidado

	Si te intimidaron en alguna ocasión ¿Por qué crees que lo hicieron?			
	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nadie me ha intimidado nunca	10	8	27	7
No lo sé	0	2	3	2
Porque los provoqué	2	0	0	1
Porque soy diferente a ellos	3	2	2	3
Porque soy más débil	8	14	3	11
Por molestarte	10	11	3	13
Por gastarme una broma	4	3	1	3
Porque me lo merezco	2	0	0	0

Los estudiantes consideran que son intimidados por “molestar” por parte de los agresores, refiriéndose a ser más débiles que ellos y poco en cuanto a lo de “diferentes”, los estudiantes tienen claro que ante esta situación hay una razón de por medio, sea justificable o no.

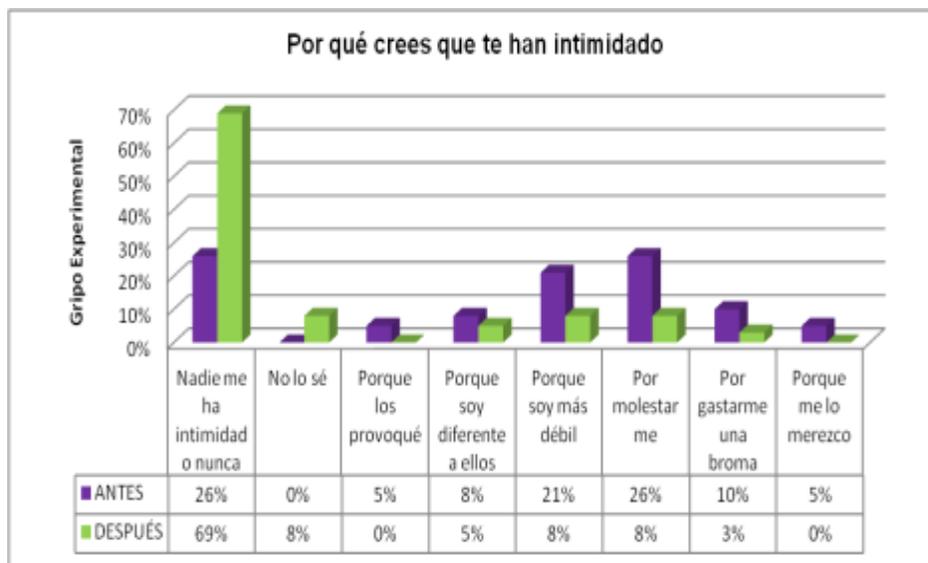


Figura 8. Por qué te han intimidado

La intimidación presente en el grupo experimental ha bajado del 26% al 69% que no han sido intimidados una vez comenzado y terminado la intervención con ellos, justificándose las razones en un 8% porque son más débiles y por molestar; quedando igualmente en cero el “porque me lo merezco” o “porque los provoqué”.

Tabla 11: Razones por las que has intimidado

Si has participado en situaciones de intimidación hacia tus compañeros ¿Por qué lo hiciste?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
No he intimidado a nadie	15	18	26	16
Porque me provocaron	10	8	5	6
Porque a mí me lo hacen otros/as	1	0	0	2
Porque son diferentes	0	3	0	5
Porque eran más débiles	2	2	2	1
Por molestar	7	6	4	8
Por gastar una broma	4	3	2	2

Casi el 50% de los estudiantes del grado séptimo, aseguran no haber intimidado, pero quienes lo reconocen, expresan haberlo hecho porque los provocaron o simplemente por molestar, pero en ningún motivo porque a ellos se les esté haciendo.

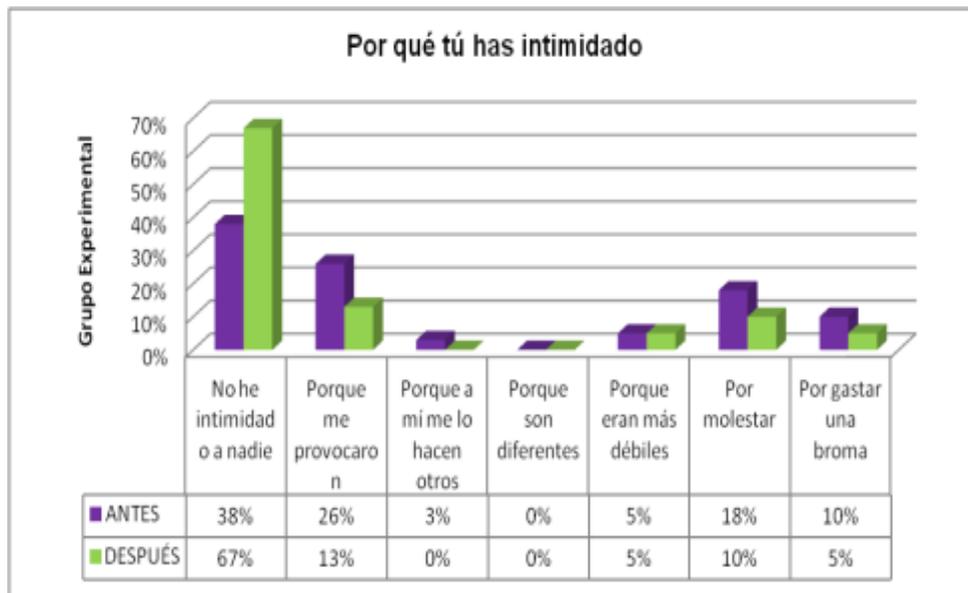


Figura 9. Por qué has intimidado

Como se muestra en la figura 9, ha disminuido en un 29% la intimidación con el grupo experimental, igualmente las razones o motivos como por gastar una broma (pasó del 10% al 5%), por molestar (pasó del 18% al 10%) o porque me provocaron (pasó del 26% al 13%).

Tabla 12: Razones por las que se produce intimidación

¿Por qué crees que algunos chicos/las intimidan a otros?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Por molestar	12	11	11	13
Porque se meten con ellos/as	14	8	8	11
Porque son mas fuertes	9	16	15	12
Por gastar una broma	4	5	5	4

Los estudiantes consideran principalmente que se intimida porque quien lo hace es más fuerte o por defensa al “meterse” con ellos, seguido de “por molestar” y poco lo consideran que sea por gastar una broma.

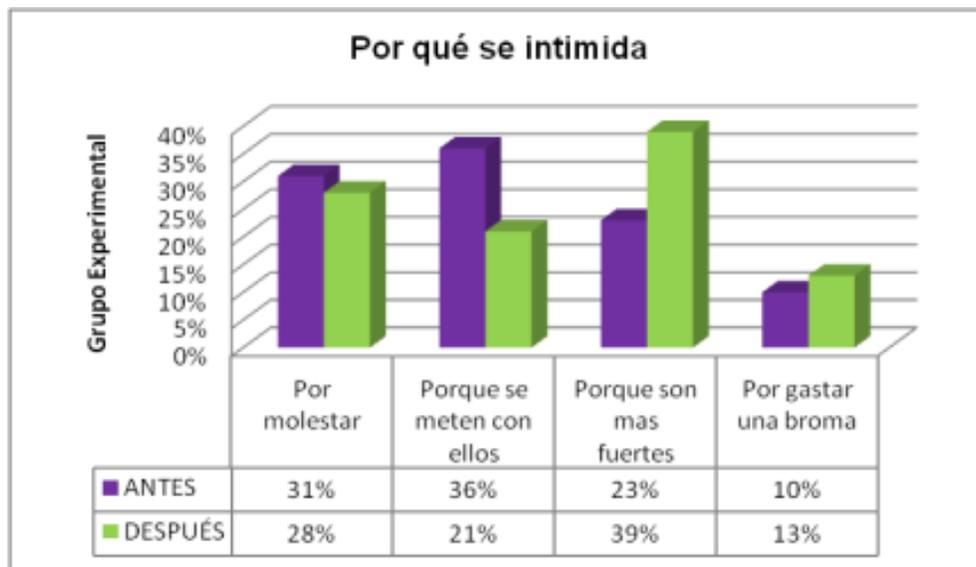


Figura 10. Razones por las que se intimida

El grupo experimental reconoce como motivo principal de intimidación porque son más fuertes, en un 39%, disminuyendo a 28% por querer molestar y a 21% el que se metan con ello, disminuyendo así, la reacción de los jóvenes ante posibles agresiones.

Tabla 13: Frecuencia de intimidación

	¿Con qué frecuencia han ocurrido intimidaciones en tu Instituto?			
	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
Nunca	10	8	0	8
Menos de cinco veces	3	2	0	2
Entre cinco y diez veces	5	3	4	4
Entre diez y veinte veces	4	5	5	5
Más de veinte veces	6	9	9	7
Todos los días	11	13	21	14

Al observar la frecuencia con la que se intimida en la Institución, se refleja en la tabla 13 que después de la conceptualización se ha aprendido a identificar comportamientos intimidantes, aumentando considerablemente las respuestas ante el hecho de frecuencia de intimidación en la Institución.

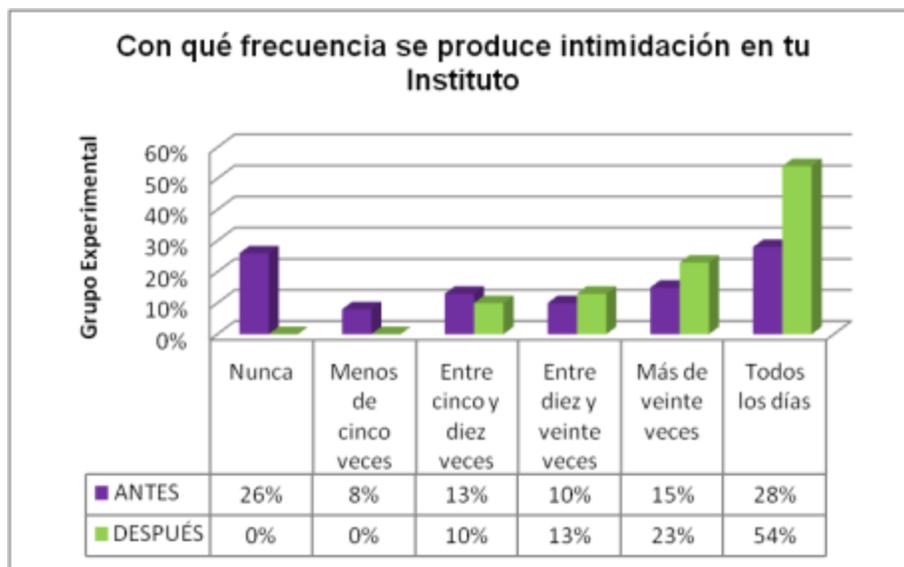


Figura 11. Frecuencia con la que se produce intimidación

Los estudiantes han incrementado sus opiniones considerablemente en cuanto a la frecuencia de actos de intimidación, pasado de un 28% al 54% que se produce todos los días y reduciendo del 26% a cero que nunca como opinaban al principio de este trabajo, reconociendo cada vez más esta problemática en su Institución.

Tabla 14: Forma de arreglar el problema de intimidación

¿Qué tendría que suceder para que se arreglase este problema?

	Pre-test		Post-test	
	Grupo Experimental	Grupo control	Grupo experimental	Grupo control
No se puede arreglar	13	2	0	3
No sé	9	9	0	8
Que hagan algo los/as profesores/as	6	17	19	19
Que hagan algo las familias	4	8	8	5
Que hagan algo los/as compañeros/as	7	4	12	5

Con respecto a lo que tendría que suceder para que se arregle este problema, se puede resaltar la opción no se puede arreglar del pre-test del grupo experimental, se estima que tomaron esta respuesta debido a que en ese momento ellos no tenían una conceptualización definida, pero después de desarrollado el proyecto ya identificaron que sí había solución y que esta solución puede estar en los profesores y compañeros.



Figura 12. Cómo arreglar este problema

El 49% al terminar la intervención refirieron que la solución estaba en que hicieran algo los profesores y el 31% que el problema lo pueden arreglar los estudiantes, mientras que al iniciar argumentaban con un 33% que no se podía arreglar, el 23% que no sabía cómo, esto demuestra que han encontrado alternativas de solución ante esta problemática y que se puede hacer algo.

Tabla 15: Lista de chequeo conducta prosocial

LISTA DE CHEQUEO			
	Observaciones		
	Inicio	Intermedia	Final
1 Empatía	60%	60 %	94%
2 Cooperación	45%	50%	86%
3 Colaboración	45%	59%	87%
4 Ayuda	47%	62%	84%
5 Reciprocidad	45%	55%	83%
6 Apoyo	48%	62%	85%
7 Asertividad	40%	58%	89%
8 Control de emociones	35%	50%	86%
9 Creatividad	47%	55%	83%
10 Solución de conflictos	39%	56%	75%

Mediante la observación directa sobre las conductas prosociales presentes durante este proceso en el grupo experimental, se evidencia al iniciar la práctica de algunas variables prosociales, sin embargo a medida que avanzaban los encuentros aumentó la presencia de éstas. Las variables poco presentes eran el control de emociones y la solución de conflicto, estando debajo del 40%. Al finalizar la intervención se evidenciaron como variables de mayor práctica: empatía, asertividad y colaboración.

Discusión

La intimidación escolar, según lo observado durante la intervención, demuestra que esta problemática en nuestra región está muy presente. Los estudios realizados al

respecto dicen “en Colombia 1 de cada 5 estudiantes son víctimas del matoneo en todas sus formas” (Enrique Chaux), es confirmado en este trabajo, donde en el grado séptimo se presenta “matoneo” durante todo el curso y de tipo verbal, siguiendo los planteamientos de Dan Olweus (2004 cit en Becerra, Martínez, Osorio, Rodríguez, Suárez & Roa 2010).

Durante el desarrollo de este trabajo, se determinó como principales formas de intimidación los insultos y apodos, el rechazar y aislar a otros, comportamientos igualmente descritos en la investigación de Bulla y Gaitán (2012) como los más frecuentes, provocando daños emocionales en las víctimas como expresa Gamboa y Valdés (2012) en las características del *bullying*.

En el presente estudio se intervino en las conductas de intimidación escolar, siendo su objetivo disminuir los niveles de intimidación y aumentar la conducta prosocial, mediante la aplicación del protocolo modificado por Henao y Pérez (2010) y desarrollado por Bulla y Gaitán (2012), mediante el entrenamiento en regulación emocional, empatía, asertividad, resolución de conflictos y educación en derechos humanos y valores, siendo estos componentes utilizados en otras investigaciones para contrarrestar esta problemática (Ñustes y González 2011; Rodríguez 2011).

De acuerdo a los resultados obtenidos, tanto en este proyecto como en otros (Beltrán 2007; Mantilla, Meza & Salas 2009; Paredes 2009; Bulla & Gaitán 2012; Ñustes & González 2011; Rodríguez 2011) el fomento de conductas prosociales logran una disminución considerable de comportamientos agresivos mediante la promoción de conductas de sana convivencia, que necesitan ser reforzados para una mejor respuesta.

Conclusiones

El trabajo que se adelantó con los estudiantes del grado Séptimo de la jornada de la mañana en la institución educativa Juan Bautista la Salle, en donde se desarrolló una intervención pedagógica, con la metodología cuasi-experimental, tomando como eje el aprendizaje y la experiencia, permitió experimentar sensaciones, sentimientos y emociones, para reevaluar las nuevas conductas, obteniendo un cambio significativo con respecto a la disminución de la conducta intimidadora, contrarrestada con comportamientos prosociales que se espera sigan siendo aplicados en el ambiente familiar y educativo.

La etapa en que se encuentran los estudiantes, reflejan conductas que han adquirido y moldeado en cuanto a sus pensamientos, interviniendo los problemas intrafamiliares, de convivencia y pautas de crianza, que hacen se refleje en comportamientos de intimidación.

Los padres de familia, y los docentes, deben estar en total supervisión ante cualquier comportamiento o conducta agresiva de los niños y contrarrestar estos comportamientos mediante la enseñanza de la conducta prosocial, compuesta por valores, control de emociones, comunicación asertiva, habilidades sociales y derechos humanos.

La intimidación se disminuirá cuando todos adquieran conciencia sobre los efectos negativos que influyen en las víctimas, pues los resultados son mejores cuando se logra una concientización.

Se logró disminuir significativamente las conductas agresivas, mediante la identificación de estas y la intervención oportuna, aumentando las conductas

prosociales de las que fueron participe los estudiantes, logrando contrarrestar esta problemática y cubrir una necesidad en la Institución.

El empleo de la conducta prosocial se justifica para disminuir la problemática de la agresividad, ya que es una herramienta que contribuye a su disminución a nivel mundial, debido a que mediante su desarrollo se adquieren habilidades sociales que permite que al ser observadas, sirvan de modelamiento, ya que los demás pueden observar estos comportamientos de aceptación social y de esta forma se puede observar que comportarse de esta manera vale la pena y tiene beneficios.

Recomendaciones

Diseñar programas de prevención, que promuevan ambientes positivos y así contribuir a minimizar comportamientos agresivos en las instituciones educativas.

Se debe continuar realizando intervenciones en todos los grados para combatir y así lograr disminuir la intimidación en la institución.

Realizar talleres de resolución y mediación de conflictos, donde el estudiante pueda recibir una capacitación para ayudar a otros compañeros en situaciones de intimidación o violencia escolar.

Los padres de familias y docentes deben de estar en constante observación, en aquellos alumnos que presentan cambios de conductas no adecuadas a su comportamiento normal.

Para obtener unos mejores resultados en cuanto a las intervenciones, es necesario que haya un tiempo prudente y así obtener unos buenos logros, ya que el tiempo asignado se puede decir que es muy poco.

REFERENCIAS

- BATISTA, Y., ROMÁN, G., ROMERO, P., & SALAS, I. (2010) *"Bullying, niños contra niños"* Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales Departamento de Educación. Recuperado de http://www.observatorioperu.com/2012/marzo/cs-batista_y.pdf
- BECERRA, V., MARTÍNEZ, O. OSORIO, M., RODRÍGUEZ, B., SUÁREZ, D. & ROA, C. (2010) *Intimidación escolar: fenómeno vigente*. Universidad Piloto de Colombia. Recuperado de http://www.contextos-revista.com/Revista%205/A3_Intimidacion%20escolar.pdf (pp. 3-6)
- BELTRÁN FLOREZ, O. (2007) *Efectos de un programa de juegos cooperativos sobre las conductas prosociales y disociales de escolares con problemas de contravención al manual de convivencia*. Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de ciencias de la Salud. Pereira. Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/789/1/79301B453e.pdf>
- BLANCHARD GIMÉNEZ, M., MUZÁS RUBIO, E (2007) (ed.) *Acoso escolar desarrollo, prevención y herramientas de trabajo*. Madrid España. recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=ohT-iUXA8fsC&pg=PA30&lpg=PA30&dq=agresor+victim+observadores&source=bl&ots=mwRKKjFVO0&sig=RiSwMWZM1mW91tLSMqP8amAc6mM&hl=es&sa=X&ei=4ttEUbzylq10AGf2IHQBQ&ved=0CCoQ6AEwAA#v=onepage&q=agresor%20victima%20observadores&f=false> (pp. 20)
- BULLA RODRÍGUEZ, E., GAITÁN CAMELO, M. (2012) *Efecto de la aplicación del protocolo modificado por Henao y Pérez (2011), para el manejo de la intimidación*

- escolar y la conducta prosocial en adolescentes escolarizados, de estratos 1 y 2.* (Tesis de maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz) Bogotá, D.C., Julio.
- CALDERÓN MONCAYO, J. (2011) *Análisis y vínculos entre matoneo y vida social en Colombia una mirada a dos instituciones educativas y al sector el codito.* (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia) Bogotá. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/4378/1/868081.2011.pdf> (pp. 111)
- CAMARERO PUERTAS, R. M. (2010). *Violencia psicológica en el acoso escolar.* Granada febrero de 2010. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_27/ROSA_M_CAMERERO_1.pdf (pp. 1-3)
- CARRILLO SILES, B. (2009) *Bullying escolar.* Granada. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/BEATRIZ_CARRILLO_1.pdf
- CARTOON NETWORK (2012) *Basta de bullying no te quedes callado.* Compañía de Time Warner <http://www.bastadebullying.com/>
- CASTRO, E. A., LÓPEZ BETANCURT, N. (2009) *Acoso escolar en los estudiantes del grado séptimo dos de básica secundaria en la Institución Educativa Agroecológico Amazónico Camilo Torres en el municipio de Cartagena del Chaira Departamento de Caquetá.* (Tesis de especialización no publicada). Universidad de la Amazonía. Facultad de Ciencias de la Educación. Florencia, Caquetá.

CHAUX, E. (2003) agresión reactiva, agresión instrumental y el ciclo de la violencia.

Revista de estudios sociales, Junio. Recuperado de <http://res.uniandes.edu.co/view.php/473/view.php> (pp. 49)

Congreso de Colombia. (2013). Ley N°. 1620. Bogotá, D.C.

CONSUEGRA ANAYA, N. (2004). *Diccionario de psicología: Diccionario definiciones de términos psicológicos*. (1a.Ed.) Bogotá, D.C Eco Ediciones LTDA

DÍAZ, A., CID, P., PÉREZ, M. V., TORRUELLA, M., & VALDERRAMA, M. (2008)

Agresión y violencia en la escuela como factor de riesgo del aprendizaje escolar.

Ciencia y Enfermería XIV. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v14n2/art04.pdf> (pp. 25)

GALVIS RAMÍREZ & CIA S.A (2012, 15 de marzo) Colombia es uno de los países con

mayores cifras de “matoneo” COLPRENSA, Bogotá. Recuperado de

<http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/148157-colombia-es-uno-de-los-paises-con-mayores-cifras-de-matoneo>

GAMBOA MONTEJANO, C., VALDÉS ROBLEDO, S. (2012) “*El Bullying o acoso escolar*”

Estudio Teórico conceptual, de Derecho Comparado, e Iniciativas presentadas en el Tema. Junio. México, DF (pp. 6)

GLEESON CONTRERAS, L. (2012, 28 de agosto) Semana contra el *Bullying*.

Copyright: eduteka. Colegio Universidad Anáhuac – México. Recuperado de

<http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/9391>

GONZÁLEZ PORTAL, M. D. (2000) *Conducta prosocial: evaluación e intervención*.

(Ed.) Ediciones Morata, S.L. Madrid. Recuperado de

<http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=qAQYZQundQ0C&oi=fnd&pg=P>

[A7&dq=Conducta+prosocial:+evaluaci%C3%B3n+e+intervenci%C3%B3n&ots=3GVxOt78oT&sig=fDTqv_eY4zpT-WvpGxlzgjx-PII](#) (pp. 35-36-37)

HERNÁNDEZ MENDO, A. (2005) Conducta altruista vs. Conducta pro social: ¿por qué a veces ayudamos a las personas y otras veces no? *Efdeportes*. Universidad de Málaga. España. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd81/conducta.htm>

Institución Educativa Juan Bautista la Salle (2012). Manual de convivencia. Florencia, Caquetá.

MANTILLA, M., MEZA, L., & SALAS, M. (2009) *Bullying una aproximación a la intervención y prevención de este fenómeno para promover conductas de sana convivencia en los colegios de Colombia*. Universidad de la Sabana. Octubre. Recuperado de <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/1795/1/121591.pdf> (pp. 24)

“Matoneo escolar, esa otra violencia oculta”. (2012) *El nuevo siglo*. Recuperado el 23 de marzo, de <http://www.elnuevosiglo.com.co/articulos/3-2012-matoneo-escolar-esa-otra-violencia-oculta.html>

MENDIETA MARTÍNEZ, J. (2011) Conducta prosocial: Empatía, Responsabilidad y la ecuación de decisión. Recuperado de <http://fundacion-eticotaku.org/2011/06/20/conducta-prosocial-empatia-responsabilidad-y-la-ecuacion-de-decision/>

MIRANDA TEÓFILO, (2010) *Bullying y funcionalidad familiar en una institución educativa del distrito de comas*. Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima – Perú. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/bullying-funcionalidad-familiar/bullying-funcionalidad-familiar.pdf>

MOÑIVAS, A. (1996). Cuadernos de trabajo social. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=119468> (pp. 136)

ÑUSTES LOZANO, Y., GONZALEZ PESELLIN, Z. (2011). *Matoneo escolar “una problemática que nos compromete a todos”* (Tesis de especialización no publicada). Universidad de la Amazonía. Facultad de Ciencias de la Educación. Florencia, Caquetá

OLWEUS, D. (s. f.) *Acoso escolar, “bullying”, en las escuelas: hechos e intervenciones*, Centro de investigación para la Promoción de la Salud, Universidad de Bergen, Noruega. (pp. 2)

ORTEGA, R., DEL REY, R. (2008) *Bullying en los países pobres: prevalencia y coexistencia con otras formas de violencia*. International Journal of Psychology Therapy. Universidad de Almería, España. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/560/56080104.pdf>

ORTEGA, R., MORA, MERCHÁN, J.A. & MORA, J. *cuestionario para profesores*. Proyecto de investigación sobre intimidación y maltrato entre escolares. Plan Nacional Universidad de Sevilla. Junta de Andalucía consejería de educación y ciencia.

ORTEGA, R., MORA, MERCHÁN, J.A. & MORA, J. *Cuestionario sobre intimidación y maltrato entre iguales*. Universidad de Sevilla. Junta de Andalucía consejería de educación y ciencia

PAREDES GARAVITO, O. (2009) *Diseño y evaluación del impacto de un programa de intervención basado en la Teoría de la Acción Razonada sobre el comportamiento de matoneo en estudiantes escolares*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá) Recuperado de

http://www.bdigital.unal.edu.co/1656/1/Tesis_Olga_Luc%C3%ADa_Paredes_Garavito.pdf (pp. 57)

PARRA BENAVIDES, A., CARVAJAR, N. (s.f.) *Acoso escolar y empatía en un grupo de adolescentes con trastorno disocial de la conducta*. Universidad de la Sabana. Instituto de postgrados. Villavicencio. Recuperado de <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/1495/1/131392.pdf>

PIFANO DÍAZ, V. D., TOMEDES BERMÚDEZ, K. de L. (2010) *Síndrome bullying en estudiantes del ciclo diversificado del liceo bolivariano "Fernando Peñalver" de ciudad Bolívar*. Universidad de Oriente. Ciudad Bolívar. Febrero. Recuperado de <http://ri.biblioteca.udo.edu.ve/bitstream/123456789/2870/1/05-Tesis.SINDROME%20BULLYING%20EN%20ESTUDIANTES.pdf> (pp. 13)

RAMOS ESPINOZA, L. (2010) *la agresividad de los adolescentes de educación secundaria*. Trabajo de grado de maestría. Secretaría de educación, cultura y deporte. Centro chihuahuense de estudios de posgrado. Chihuahua, Chih., Diciembre. Recuperado de <http://www.cchep.edu.mx/docspdf/cc/119.pdf>

RODRÍGUEZ QUINTERO, O. A. (2011) *La ética del cuidado como una estrategia pedagógica para prevenir comportamientos violentos en los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Ciudadela Juvenil Amazónica Don Bosco, en San Vicente del Caguán*. (Tesis de especialización no publicada). Universidad de la Amazonía. Facultad de Ciencias de la Educación. Florencia, Caquetá.

SÁNCHEZ QUESADA, J., HORTA RAMÍREZ, R. C., & MUÑOZ PORRAS, S. (2009) *Acoso escolar en seis cursos de la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI de*

Florencia, Caquetá. (Tesis de especialización no publicada). Universidad de la Amazonía. Facultad de Ciencias de la Educación. Florencia, Caquetá.

SMITH, P. K. (s.f.) (ed.) *Investigaciones sobre el "Bullying en los centros educativos": los primeros 25 años.* Universidad de Castilla La Mancha. Recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=f7ZKCauXA1AC&pg=PA165&dq=referencia+r+el+bullying&hl=es&sa=X&ei=gsVEUdiqO5Ky0AG21IH4DQ&ved=0CDEQ6AEwAA#v=onepage&q=referenciar%20el%20bullying&f=false>

VALERO LORO, S. (s.f.) causas y consecuencias del acoso escolar o *Bullying*. *Revista actual psico*. Recuperado de <http://www.actualpsico.com/causas-y-consecuencias-del-acoso-escolar-o-bullying/>

ZAVALA, F. (2012, 17 de marzo) El acoso escolar se traslada de las aulas a las salas de cine. *El Mercurio* (Chile) Recuperado de <http://m.eltiempo.com/vida-de-hoy/educacion/bully-documental-sobre-el-acoso-escolar-pronto-en-las-salas-de-cine/11374821>

APÉNDICE

Apéndice A. CONSENTIMIENTO INFORMADO

“INTERVENCIÓN EN LAS CONDUCTAS DE INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y FOMENTO DE LA CONDUCTA PROSOCIAL EN EL GRADO SÉPTIMO 2 Y 3 DE LA JORNADA MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN BAUTISTA LA SALLE DE LA CIUDAD DE FLORENCIA CAQUETÁ.”

Yo, _____, identificado(a) con cédula de ciudadanía número _____ de _____, actuando en mi calidad de responsable del niño-a o adolescente: _____, informo que tengo conocimiento de:

- La justificación y los objetivos de este proyecto
- Las personas encargadas de desarrollarlo, pertenecientes al semillero Arquitectos de Realidades Humanas de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD
- Procedimientos que se utilizarán y el propósito de los mismos,
- Los beneficios que puede obtener mi hijo(a) al participar en el proyecto
- La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con este proyecto.
- La libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y que mi hijo (a) deje de participar en el proyecto sin que genere perjuicios ni a mí ni a mi hijo (a), y que se mantendrá la confidencialidad de mi hijo (a) y la información relacionada con su privacidad. Igualmente, que tengo el derecho de recibir información actualizada obtenida durante el proyecto
- Es necesario que mi hijo (a) responda a evaluaciones, observaciones y registros tanto al inicio como al final del proyecto, los cuales deben ser respondidos en su totalidad para el cumplimiento de los objetivos propuestos. Los datos obtenidos durante esta evaluación serán confidenciales y solo se usarán con fines académicos, siempre y cuando se conserve en el anonimato la identidad
- Que esta investigación contempla parámetros establecidos en la resolución No 008430 del 4 de octubre de 1993, emanada por el Ministerio de Salud y la Ley 84 de 1989 sobre las condiciones éticas para el desarrollo de investigaciones con seres humanos.

Así mismo, informo que mi participación y la de las personas que están bajo mi responsabilidad en esta investigación, es voluntaria y actúo bajo mi responsabilidad.

Nombres y Apellidos: _____

Firma

C.C No

Apéndice B. ASENTIMIENTO INFORMADO

- Te estamos invitando a participar en el proyecto “**INTERVENCIÓN EN LAS CONDUCTAS DE INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y FOMENTO DE LA CONDUCTA PROSOCIAL EN EL GRADO SÉPTIMO 2 Y 3 DE LA JORNADA MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN BAUTISTA LA SALLE DE LA CIUDAD DE FLORENCIA CAQUETÁ.**” Tú puedes decidir si aceptas o no participar en el proyecto. Si no quieres participar no pasara nada.
- Lo que harás, si aceptas participar, es contestar unas preguntas de algunos cuestionarios sobre lo que sientes, piensas y como actúas en tu diario vivir, en estas preguntas no hay respuestas buenas ni malas. Además, participar en un taller que dura once sesiones, que serán llevadas a cabo durante tu horario escolar con autorización de tus padres y profesores.
- Si durante la aplicación de los cuestionarios y el desarrollo del taller, decides no continuar puedes hacerlo. Debes decirlo a la persona encargada.
- Puedes realizar todas las preguntas que tengas sobre el proyecto y si después de que te contesten todas tus dudas decides que quieres participar, sólo debes firmar en la parte inferior.
- Todos los datos que suministres serán guardados por las encargadas del proyecto, los cuales los conservarán de manera confidencial. Este proyecto tiene como fin entrenarte en unas competencias que te permitan adquirir comportamientos que generen un ambiente escolar más agradable y benéfico para ti.

Por tanto, manifiesto que he leído y comprendido la información de este documento y en consecuencia acepto su contenido.

Nombre

Documento de identidad

Firma

Apéndice C. Cuestionario para estudiantes

Preconcepciones de Intimidación y maltrato entre iguales

INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN (Adaptado de Ortega, Mora-Merchán y Mora-Fernández)

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO

1. Si te surge alguna pregunta mientras rellenas el cuestionario levanta la mano y te responderemos.
2. El cuestionario es anónimo, pero, si lo crees oportuno puedes poner tu nombre al contestar la pregunta nº 12.
3. Lee las preguntas detenidamente. Revisa todas las opciones y elige la respuesta que prefieres.
4. Anota tu respuesta en la HOJA DE RESPUESTAS, que tienes aparte, haciendo una cruz en la opción que eliges. Algunas preguntas tienen opciones que te permiten escribir texto. Hazlo siempre en la hoja de respuestas.
5. La mayoría de preguntas te piden que elijas sólo una respuesta. Sin embargo, ATENCIÓN, hay preguntas donde puedes responder seleccionando más de una opción. En todo caso se te indica en la misma pregunta.
6. En algunas preguntas aparece una opción que pone "otros". Esta se elige cuando lo que tú responderías no se encuentra dentro de las otras opciones. Si eliges esta opción táchala en la hoja de respuestas y sobre la línea de puntos, escribe tu respuesta.
7. Cuando termines de contestar la primera página del cuestionario pasa a la vuelta.
8. Escribe con un lápiz. Si te equivocas al responder puedes corregir borrando, no taches.
9. El cuestionario que te presentamos ahora es sobre INTIMIDACIÓN Y MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS.

Hay intimidación cuando algún chico o chica cogen por costumbre meter miedo, amenazar o abusar de sus compañeros. Estas situaciones producen rabia y miedo en las personas que las sufren por no poder defenderse.

1. ¿CUÁLES SON EN TU OPINIÓN LAS FORMAS MÁS FRECUENTES DE MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS/AS?
 - a. Insultar, poner motes.
 - b. Reírse de alguien, dejar en ridículo.
 - c. Hacer daño físico (pegar, dar patadas, empujar).
 - d. Hablar mal de alguien.
 - e. Amenazar, chantajear, obligar a hacer cosas.
 - f. Rechazar, aislar, no juntarse con alguien, no dejar participar.
 - g. Otros.
2. ¿CUÁNTAS VECES, EN ESTE CURSO, TE HAN INTIMIDADO O MALTRATADO ALGUNOS DE TUS COMPAÑEROS?
 - a. Nunca.
 - b. Pocas veces.
 - c. Bastantes veces.
 - d. Casi todos los días, casi siempre.
3. SI TUS COMPAÑEROS TE INTIMIDARON EN ALGUNA OCASIÓN ¿DESDE CUÁNDO SE PRODUCE ESTO?
 - a. Nadie me ha intimidado nunca.
 - b. Desde hace poco, unas semanas.
 - c. Desde hace unos meses.
 - d. Durante todo el curso.
 - e. Desde siempre.

4. ¿EN QUÉ LUGARES SE SUELEN PRODUCIR ESTAS SITUACIONES DE INTIMIDACIÓN? (Puedes elegir más de una respuesta).

- a. En la clase cuando está algún profesor/a.
- b. En la clase cuando no hay ningún profesor/a.
- c. En los pasillos del Instituto.
- d. En los aseos.
- e. En el patio cuando vigila algún profesor/a.
- f. En el patio cuando no vigila ningún profesor/a.
- g. Cerca del Instituto, al salir de clase.
- h. En la calle.

5. SI ALGUIEN TE INTIMIDA ¿HABLAS CON ALGUIEN DE LO QUE TE SUCEDE? (Puedes elegir más de una respuesta).

- a. Nadie me intimida.
- b. No hablo con nadie.
- c. Con los/as profesores/as.
- d. Con mi familia.
- e. Con compañeros/as.

6. ¿QUIÉN SUELE PARAR LAS SITUACIONES DE INTIMIDACIÓN?

- a. Nadie.
- b. Algún profesor.
- c. Alguna profesora.
- d. Otros adultos.
- e. Algunos compañeros.
- f. Algunas compañeras.
- g. No lo sé.

7. ¿HAS INTIMIDADO O MALTRATADO A ALGÚN COMPAÑERO O COMPAÑERA?

- a. Nunca me meto con nadie.
- b. Alguna vez.
- c. Con cierta frecuencia.
- d. Casi todos los días.

8. SI TE INTIMIDARON EN ALGUNA OCASIÓN ¿POR QUÉ CREES QUE LO HICIERON? (Puedes elegir más de una respuesta).

- a. Nadie me ha intimidado nunca.
- b. No lo sé.
- c. Porque los provoqué.
- d. Porque soy diferente a ellos.
- e. Porque soy más débil.
- f. Por molestarme.
- g. Por gastarme una broma.
- h. Porque me lo merezco.
- i. Otros.

9. SI HAS PARTICIPADO EN SITUACIONES DE INTIMIDACIÓN HACIA TUS COMPAÑEROS ¿POR QUÉ LO HICISTE? (Puedes elegir más de una respuesta).

- a. No he intimidado a nadie.
- b. Porque me provocaron.
- c. Porque a mí me lo hacen otros/as.
- d. Porque son diferentes (gitanos, deficientes, extranjeros, payos, de otros sitios...)
- e. Porque eran más débiles.
- f. Por molestar.
- g. Por gastar una broma.
- h. Otros.

10. ¿POR QUÉ CREES QUE ALGUNOS CHICOS/AS INTIMIDAN A OTROS/AS? (Puedes elegir más de una respuesta).

- a. Por molestar.
- b. Porque se meten con ellos/as.
- c. Porque son más fuertes.
- d. Por gastar una broma.
- e. Otras razones.

11. ¿CON QUÉ FRECUENCIA HAN OCURRIDO INTIMIDACIONES (PONER MOTES, DEJAR EN RIDÍCULO, PEGAR, DAR PATADAS, EMPUJAR, AMENAZAS, RECHAZOS, NO JUNTARSE, ETC.) EN TU INSTITUTO DURANTE EL TRIMESTRE?

- a. Nunca.
- b. Menos de cinco veces.
- c. Entre cinco y diez veces.
- d. Entre diez y veinte veces.
- e. Más de veinte veces.
- f. Todos los días

12. ¿QUÉ TENDRÍA QUE SUCEDER PARA QUE SE ARREGLASE ESTE PROBLEMA?

- a. No se puede arreglar.
- b. No sé.
- c. Que hagan algo los/as profesores/as.
- d. Que hagan algo las familias.
- e. Que hagan algo los/as compañeros/as.

Si lo crees oportuno, si piensas que este problema hay que solucionarlo, escribe tu nombre en la hoja de respuestas. Sólo así, entre todos conseguiremos acabar con los abusos, el "matonismo" y los fanfarrones. Gracias

Apéndice D. Hoja de respuesta

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO

Colegio: _____

Curso: _____

SEXO: Femenino

Masculino

Edad: _____

1	A	b	C	d	e	f	g		
2	A	b	C	d					
3	A	b	C	d	e				
4	A	b	C	d	e	f	g	h	
5	A	b	C	d	e				
6	A	b	C	d	e	f	g		
7	A	b	C	d					
8	A	b	C	d	e	f	g	h	i :
9	A	b	C	d	e	f	g	h :	
10	A	b	C	d	e :				
11	A	b	C	d	e	f			
12	A	b	C	d	e				

Si tienes que añadir algo sobre el tema que no te hayamos preguntado, puedes escribirlo ahora:

.....
 Gracias por tu colaboración.

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO

Colegio: _____

Curso: _____

SEXO: Femenino

Masculino

Edad: _____

1	A	b	C	d	e	f	g		
2	A	b	C	d					
3	A	b	C	d	e				
4	A	b	C	d	e	f	g	h	
5	A	b	C	d	e				
6	A	b	C	d	e	f	g		
7	A	b	C	d					
8	A	b	C	d	e	f	g	h	i :
9	A	b	C	d	e	f	g	h :	
10	A	b	C	d	e :				
11	A	b	C	d	e	f			
12	A	b	C	d	e				

Si tienes que añadir algo sobre el tema que no te hayamos preguntado, puedes escribirlo ahora:

.....
 Gracias por tu colaboración.

Apéndice E. Cuestionario para docentes

Preconcepciones de Intimidación y maltrato entre iguales

(Adaptado de Ortega, Mora-Merchán, Mora- Fernández)

HOJA DE PREGUNTAS PARA EL PROFESORADO

Valora entre 1 (Muy en Desacuerdo) y 5 (Muy de Acuerdo) las siguientes frases según tu opinión:

HOJA DE PREGUNTAS PARA EL PROFESORADO	1	2	3	4	5
a. Las relaciones interpersonales son uno de los objetivos más importantes del desarrollo del curriculum.					
b. Las agresiones y situaciones violentas son un grave problema en mi Centro.					
c. El profesorado se encuentra indefenso ante los problemas de disciplina y agresiones del alumnado.					
d. El propio profesorado es en ocasiones el objeto de ataque del alumnado.					
e. Los padres y madres del alumnado a menudo empeoran las situaciones de conflicto.					
f. La intervención del profesorado en los casos de violencia y de conflicto creo que es parte de mi labor educativa.					
g. En mi clase, suelo controlar y atajar los conflictos y agresiones, no llegando a ser un problema.					
h. El profesorado, sin ayuda de otros profesionales, no está preparado para resolver los problemas de malas relaciones y violencia en el Instituto.					
i. Para eliminar los problemas de violencia es necesario que el equipo completo de profesorado tome conciencia y se decida a actuar.					
j. Para eliminar los problemas de violencia entre el alumnado que se producen en el colegio, hay que implicar a las familias.					
k. La carga lectiva e Institucional actúa como una exigencia que impide dedicarse a asuntos como los problemas de relaciones interpersonales.					
l. Para eliminar los problemas de violencia y mejorar las relaciones interpersonales hay que modificar el curriculum escolar.					
m. Considero que comenzar un proyecto de intervención sobre las agresiones y violencia en mi Centro sería una buena idea.					
n. Como profesor/a, considero tan importantes los problemas de violencia e intimidación como los que tienen que ver con el rendimiento académico del alumnado.					

Gracias por tu colaboración

Apéndice F. Cuestionario para padres de familia

Preconcepciones de Intimidación y maltrato entre iguales

(Adaptado de Ortega, Mora-Merchán, Mora- Fernández)

HOJA DE PREGUNTAS PARA PADRES Y MADRES

Este cuestionario trata de saber cómo son las relaciones entre chicos y chicas del colegio, qué problemas suceden entre ellos. Con la información que obtengamos podremos tratar mejor esos problemas. Uno de ellos es LA VIOLENCIA Y EL MALTRATO ENTRE CHICOS Y CHICAS.

Hay maltrato e intimidación cuando algún chico o chica cogen por costumbre meter miedo o abusar de sus compañeros o compañeras. Estas situaciones producen rabia y miedo en las personas que las sufren por no poder defenderse.

Este cuestionario es anónimo. Su sinceridad al contestarlo nos ayudará a buscar las soluciones adecuadas a esos problemas. ROGAMOS MÁXIMA SINCERIDAD EN LAS RESPUESTAS. GARANTIZAMOS EL MÁS ABSOLUTO ANONIMATO.

Valoren entre 1 (desacuerdo) y 5 (acuerdo) las siguientes frases según su opinión:

HOJA DE PREGUNTAS PARA EL PROFESORADO	1	2	3	4	5
1. En el Instituto en que cursa estudios mi hijo/a existe violencia e intimidación.					
2. Tengo confianza con los profesores/as del Instituto.					
3. El profesorado del centro intenta atajar los problemas de violencia e intimidación.					
4. Estoy satisfecho/a de mi trato con el profesorado del Centro.					
5. Estoy dispuesto/a a participar en el Centro para ayudar al profesorado a resolver estos problemas.					
6. Tengo confianza en mi hijo/a.					
7. Creo que mi hijo/a no podrá participar nunca en actos de violencia o intimidación.					
8. Si mi hijo/a tuviera algún problema de violencia o intimidación me lo contaría.					
9. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en la familia.					
10. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en el Centro Educativo.					
11. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en la sociedad.					
12. Los programas televisivos que los chicos y chicas ven favorecen que puedan haber problemas de violencia e intimidación.					
13. En el seno de la familia, alguna vez, he tenido que utilizar el daño físico (pegar) a mi hijo/a para resolver algún problema de conducta.					
14. Cuando conozco casos de violencia o intimidación lo comunico en el colegio al tutor/a de mi hijo/a					
15. Estaría dispuesto/a a participar en el Colegio en algún programa que ataje los problemas de violencia e intimidación entre los chicos y chicas.					
16. Los problemas de violencia e intimidación los considero tan importantes como los de rendimiento académico.					

Gracias por su colaboración.

Apéndice G. PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTIMIDACIÓN ESCOLAR Y LA CONDUCTA PRO-SOCIAL (REBOLLEDO 2009), (HENAO Y PÉREZ 2011).

SESION 1 ¿AGRESIVO YO?

Objetivo general:

Sensibilizar a jóvenes acerca de los efectos de los comportamientos de intimidación y el beneficio de presentar comportamientos pro-sociales.

Objetivos específicos:

- Describir indicadores del comportamiento de intimidación.
- Identificar comportamientos pro-sociales.

Indicador de logro:

- Identificar y expresar, por medio de verbalizaciones, las conductas de intimidación que observan o realizan en su entorno
- Describir por escrito, con una frase, los efectos que pueden tener estas conductas de intimidación en su entorno.
- Identificar una conducta, sea que ellos la realicen o que la observen en otros, que corresponda a conductas prosociales, una acción que corresponda al repertorio emocional y un pensamiento relacionado con estos comportamientos.

Agenda:

1) Dinámica de presentación	20 min.
2) Presentación de objetivos	5 min.
3) Descripción de la metodología	5 min.
4) Descripción de la metodología	5 min
5) Establecimiento de normas para el desarrollo de las sesiones y Firma de contrato conductual	20 min.
6) Actividad central: proyección de video sobre conductas intimidación	40 min.
7) Relación del tema a tratar en esta sesión con las demás temáticas	20 min.
8) Conclusiones	5 min.
9) Asignación de tareas	5 min.

Desarrollo:

El facilitador realizará una dinámica con el fin de integrar el grupo en un ambiente de juego y educación. Los miembros del grupo se sitúan en el centro del salón, sentados y en posición circular. El facilitador explica a los jugadores que en sus manos tiene una bola imaginaria, mostrando esto mímicamente. Les informa que esa bola tiene la capacidad de transformarse en el objeto que quiera la persona que la tiene en sus manos, y el facilitador representa mímicamente el objeto en que se ha convertido la bola imaginaria (por ejemplo, me llamo... y la bola se transforma en un paraguas). El juego consiste en que los jugadores adivinen el objeto en que se ha convertido la bola, diciendo en alto todas las posibles soluciones que se les ocurran. Cuando lo adivinan, el adulto pasa la bola imaginaria a otro jugador, que sale al centro y tiene que decir su nombre y representar de nuevo mímicamente para sus compañeros en qué se ha convertido esta vez la bola. Así sucesivamente, hasta que cada participante haya transformado la bola en algún objeto imaginario, al menos en una ocasión. La transformación de la bola se realizará por orden en el sentido de las agujas del reloj. Esta dinámica pretende generar un clima divertido entre los estudiantes e identificar los nombres de los participantes por parte del facilitador.

El facilitador mediante el uso de una presentación en power point presentará la metodología del programa, explicará que cada semana se realizará una sesión de dos horas cada una; el programa tendrá una duración de 12 semanas y está compuesto por diferentes actividades en las cuales cada uno

de los asistentes tendrá una participación activa. En esta sesión se informará acerca de las conductas facilitadoras del proceso, presentadas en una diapositiva, las cuales todos los participantes deberán cumplir en el transcurso de estas 12 semanas. Estas son: todas las opiniones de los participantes son válidas; cuando alguien habla los demás escuchan atentamente; es necesario que todos participen en las actividades; se espera el cumplimiento de tareas y horarios, para la presentación de estas normas se establecerá con el grupo un juego en el que se hablará sobre un viaje que se llevará a cabo durante 12 semanas, y que para ese viaje deben tener una bitácora de viaje, esta será la libreta que se le entregará a cada participante en ese momento y que será utilizada durante todo el programa donde registrarán sus tareas, las cuales recibirán “puntos de bonificación” que acumularán hasta el final de las 12 sesiones, así mismo, el equipaje serán las normas mencionadas anteriormente. Además podrán registrar sus conclusiones y cualquier observación de interés para ellos durante el desarrollo del programa. En esta libreta estarán consignadas las conductas facilitadoras mencionadas anteriormente. El mismo grupo será el que acuerde cuáles serán las sanciones por no llevar el “equipaje completo”, es decir, las tareas que se dejan para cada sesión.

Cada participante firmará el compromiso de seguir las normas y las sanciones establecidas por ellos mismos por no hacerlo; este será fijado en el salón al inicio de cada sesión como una forma de recordar a los participantes los acuerdos establecidos.

A continuación el facilitador presentará a los estudiantes una pequeña reseña acerca de los temas que se trabajarán durante todo el programa. Cada tema deberá ser definido cortamente para preparar y motivar a los participantes ante el programa. Estos temas son:

- Habilidades emocionales: regulación emocional y empatía
- Derechos y valores
- Competencias sociales: asertividad y escucha activa
- Solución de conflictos

Actividad central:

Posterior, a la presentación de conceptos se realiza la actividad central, la cual se basa en una propuesta didáctica de Collell y Escudé (2007). Se presentarán el video “Bully Dance” (http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=17243), el cual es un cortometraje de dibujos de una duración de 10 minutos, producido por UNICEF y National Film Board of Canadá. Identifica las conductas de maltrato entre estudiantes y el proceso de victimización. No hay palabras, visualmente es interesante y la banda sonora es rítmica y acertada. El objetivo es estimular la discusión en el grupo. El facilitador dirá al grupo: “a continuación veremos un video sobre cosas que pasan en el colegio, mirémosla y después haremos un ejercicio sobre ella”. Inmediatamente el facilitador proyecta la película y desarrolla el siguiente ejercicio

Instrucciones	Observaciones
Escribe en una hoja de papel, el título que le pondrías a la película y explica en 2 o 3 líneas lo que entendiste sobre lo que pasó. Escribe lo primero que se te venga a la cabeza, cualquier idea es válida, no hay respuestas buenas o malas.	Nos interesa tener la primera impresión de cada alumno, antes de que comenten nada entre ellos. Podemos dejar unos 3 o 4 min. y recogemos las hojas, se socializarán algunas de las respuestas, de forma anónima.
Primero hablemos del final. Que levanten la mano todos los niños y las niñas que les parece que acaba bien.	Preguntamos a algunos alumnos: Y tú, ¿Por qué piensas que se acaba bien? A cada argumento que nos den podemos hacer: <i>Ajá, de acuerdo...</i> Suelen decir cosas como que el agresor tiene el castigo que se merece. No lo discutimos, tampoco lo damos por bueno. En todo caso pedimos si podría terminar mejor.
Ahora que levanten la mano todos los niños y las niñas que les parece que se acaba mal.	Preguntamos a algunos alumnos: <i>A tu entender, como debería acabar para decir que termina bien?</i> El objetivo es conseguir que la gran mayoría de los alumnos diga que el mejor final sería que acabaran jugando todos juntos. A partir de aquí podemos empezar a hablar puesto que el grupo

<p>Ahora me gustaría que habláramos de lo que pasa en la película, lo que les gustó más y menos, lo que les pareció más interesante...</p>	<p>ha enviado el mensaje al agresor que lo quiere y lo acepta. Se trata que el alumnado, en orden, vaya opinando sobre el tema del maltrato entre alumnos y entre todos ir definiendo los siguientes temas, por ejemplo:</p>
<p>El maltrato: Conductas: físico (pegar, dar empujones, amenazar...), verbal (insultar, burlarse, hablar mal de uno para que los demás no le sean amigos...), exclusión social (no dejar participar, echar, ignorar...). ¿Estas cosas pasan en lugares donde hay gente o en lugares donde no los ve nadie?</p> <p>La víctima (hormiga):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿La víctima es un niño débil y sin amigos?: hacer ver que al principio sí que tenía amigos y que a medida que escala el conflicto, lo van dejando sola. ○ ¿Qué hace la víctima frente a las agresiones? hace frente, intenta defenderse, huye, llora, se esconde, lo dice al profe... ○ ¿Pensáis que él solo lo puede parar o necesita ayuda? <p>Rol de los espectadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Se dejan llevar o pueden cambiar la situación? (si uno no hace nada, ni va a buscar ayuda a un adulto para evitar una agresión se convierte en cómplice). ○ ¿Por qué no le han ayudado hasta que ha caído del tejado? ○ ¿Quién habría podido intervenir para poner fin al maltrato? ○ ¿Por qué los amigos no le ayudan? ¿Qué sienten? (miedo a que les pase el mismo?...) ○ ¿Por qué en el patio los demás se añaden a las burlas y acaba solo en medio del círculo? (aquí opera el fenómeno del contagio social: uno por el otro y todos van siguiendo... En un grupo una persona hace cosas que a solas no haría) <p>Los agresores (el toro y los seguidores):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué motivos tiene el agresor para hacer daño y asustar a los demás? (se aburre, por Venganza, envidia...) ○ ¿Por qué lo apoyan los seguidores? ¿Lo harían a solas? ¿Son valientes? ○ ¿Lo haría si no tuviera seguidores? Es valiente? ○ ¿Qué le puede pasar al agresor si se acostumbra a ir así por la vida? ○ ¿Los niños hacen daño a los demás del mismo modo que las niñas? ○ Los niños y niñas que hacen daño a los demás tienen que comprender que la escuela no permitirá este comportamiento. ○ A menudo el alumnado propone intimidar al agresor (castigarlo, excluirlo..., hacerle lo mismo que ha hecho); conviene ayudarlos a buscar maneras más prosociales, que digan cosas que pueden hacer los agresores: como parar de hacerlo: hacerles ver que hacen daño, Responsabilizarse, invertir la relación –la ayuda en lugar de la agresión–... <p>Emociones implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se siente cada cual? ¿Qué siente el agresor cuando el maestro lo castiga? ¿Qué siente cuando la víctima cae de la azotea? ¿y los espectadores? ¿Son las emociones lo que nos impulsa a hacer cosas, a veces? (el raptó emocional: rabia... y también es interesante considerar los hechos desde el punto de vista de la víctima). ○ Diferencia entre perjudicar alguien y pedir ayuda a un adulto. ¿Qué es perjudicar a alguien? <p>A continuación se realizan las siguientes preguntas que no están relacionadas con lo que sucedió en la película; sino con el entorno de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Han visto alguna vez escenas como estas en su colegio? ✓ De qué tipo? ¿Alguien vio lo que sucedía? ¿Qué hacían? ¿A quienes ayudaban? ✓ ¿Qué podemos hacer para que se acabe una situación como la observada en la película? <p>Poco a poco, el facilitador debe llevar a concluir que el maltrato es un problema y que hay que hacer algo para que cese.</p>	
<p>Estoy muy contento/a de cómo</p>	<p>Aquí damos por terminada la actividad con una frase de</p>

<p>hemos hablado de este tema, los felicito porque todos han dicho lo que pensaban de verdad y han escuchado qué pensaban los demás. Son un buen grupo.</p>	<p>reconocimiento, con el objetivo de legitimar a TODOS los alumnos y animarlos a hablar y a escuchar con sinceridad por qué es una buena manera de resolver los problemas y así no nos molestamos, estamos más tranquilos y somos más amigos.</p>
---	--

Es importante tener en cuenta que toda la sesión debe ser monitoreada y moderada por el facilitador, a través del registro de las opiniones del grupo y posteriormente el planteamiento de conclusiones precisas ante la discusión formada, pretendiendo que al finalizar la sesión los jóvenes identifiquen, describan y expresen lo que son para ellos los comportamientos de intimidación y los comportamientos pro-sociales a desarrollar.

A continuación el facilitador pide al grupo que por parejas, elaboren dos frases, la primera debe mencionar los efectos que pueden tener las conductas de intimidación en su entorno y la segunda frase debe hablar de los efectos de las conductas prosociales en su entorno.

Conclusiones:

El facilitador guiará a los jóvenes a realizar las conclusiones de la sesión, respondiendo preguntas tales como: ¿qué aprendimos hoy?, ¿qué enseñanza nos deja la observación de este tipo de conductas?

Ante cada respuesta se hará un resumen, escribiendo en el papelógrafo, las formas de expresión de una conducta de intimidación y la diferencia que existe al relacionarse tomando comportamientos como estos o conductas pro-sociales. Estas conclusiones serán también escritas por cada estudiante en su bitácora (libreta).

Asignación de tareas:

Registrar en la bitácora (libreta) asignada a cada joven los comportamientos de intimidación que puedan observar en su entorno. Deberán hacer una descripción de cómo creen que se siente la persona a la que están observando (tanto la que fue sometida a la intimidación como sus victimarios y observadores del hecho). Enfatizar en el carácter anónimo de la tarea. Esta tarea deberá ser traída para la discusión del inicio de la siguiente sesión.

Tarea:

En este formato debes registrar las conductas de intimidación que observes durante la siguiente semana, en el ambiente que te rodea. Describe la conducta que estás observando, para cada persona involucrada, víctima, agresor y observador, escribe brevemente lo que crees que sintieron y pensaron cada uno de ellos. Recuerda que es totalmente anónimo.

Conducta de intimidación observada		Lo que sintió la víctima	Lo que pensó la víctima
		Lo que sintió el observador	Lo que pensó el observador
		Lo que sintió el agresor	Lo que pensó el agresor
Conducta de intimidación		Lo que sintió la víctima	Lo que pensó la víctima
		Lo que sintió el observador	Lo que pensó el observador

		Lo que sintió el agresor	Lo que pensó el agresor
Conducta de intimidación observada		Lo que sintió la víctima	Lo que pensó la víctima
		Lo que sintió el observador	Lo que pensó el observador
		Lo que sintió el agresor	Lo que pensó el agresor

SESIÓN 2 EL QUE NO ESCUCHA PIERDE

Objetivo General

Lograr que los estudiantes comprendan y reconozcan la importancia de la escucha activa, como una competencia social que nos permite relacionarnos mejor con los demás

Objetivos específicos

- Reconocer las ventajas que tiene el desarrollar la habilidad de escuchar, en pro de una interacción social adecuada.
- Identificar el concepto de competencias sociales.
- Lograr que el estudiante demuestre los conceptos abordados durante la sesión

Indicadores de logro

- Los estudiantes estarán en capacidad de practicar la escucha activa.

Agenda

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1) Verificación de asistencia | 5 min. |
| 2) Revisión de la tarea | 15 min. |
| 3) Presentación objetivos sesión | 5 min. |
| 4) Actividad central | 40 min. |
| 5) Presentación conceptos | 15 min. |
| 6) Discusión y conclusiones | 20 min. |
| 7) Asignación de tareas | 5 min. |

http://youtube/hnmlpKCn_04 elementos de la comunicación

Desarrollo

El facilitador revisa la asistencia de los participantes, así como el cumplimiento de la tarea asignada en la sesión anterior, se les pregunta sobre qué opinan de las conductas observadas, cómo se sintieron cuando registraban estas conductas, que piensan sobre las consecuencias de estas conductas en su entorno, se les pregunta si consideran debe hacerse algo al respecto, si creen que pueden o deben hacer algo cada uno para generar un mejor ambiente. Se busca con esto que el grupo se sensibilice sobre el tema y asuma su compromiso para la disminución de estos comportamientos. Acto seguido, desarrollará una dinámica, que tiene como fin discutir la importancia de la escucha activa. El grupo se divide en equipos de cuatro o cinco jugadores. En una bolsa se introducen papeles, cada uno de las cuales tiene una palabra clave. Un jugador extrae al azar un papel y lee en alto la palabra, por ejemplo, discusión. A

partir de esa palabra, cada equipo, durante 10 minutos, debe inventar una historia o cuento de forma cooperativa, es decir, con la contribución de todos. La cooperación se planteará de forma sistemática, es decir, por orden; cada jugador inventa un trozo de la historia aportando dos o tres frases y se detiene, el siguiente jugador continuará aportando datos a la narración, y así sucesivamente hasta que desarrollan una historia con principio, desarrollo y fin, de tal modo que al final todos hayan contribuido a la tarea de grupo. Las historias o cuentos inventados a partir de la palabra clave son registrados por un secretario de cada equipo. En una segunda fase, los miembros del grupo se colocan en un gran círculo, se leen las historias inventadas. Las palabras claves son: violencia, amigos, estudiante, ayuda, solidaridad, miedo, rabia. El facilitador hará preguntas al grupo sobre lo que piensan del ejercicio, qué creen que pasó? Cómo se sintieron? Qué importancia creen que tiene el haber escuchado la historia del compañero?

Finalizada esta actividad, el facilitador explica al grupo utilizando una presentación en power point, algunos conceptos sobre competencias sociales y “ la importancia de la escucha activa, definición, los elementos que la involucran: 1) la comunicación no verbal y la adopción de cierta postura corporal, que permita transmitirle a la otra persona el mensaje de que realmente le estamos prestando atención; 2) la clarificación, que se refiere al hacer preguntas para profundizar y entender mejor lo que el otro está tratando de decir; 3) el parafraseo, que consiste en decir en las propias palabras el mensaje que acabamos de escuchar con el fin de asegurarnos de que lo comprendimos bien; y 4) el reflejo, que implica reconocer verbalmente las emociones del otro para mostrarle que entendemos lo que está sintiendo. Con el fin de aclarar estos puntos, se hará un modelamiento por parte del facilitador en el que se involucren todos los elementos anteriores:

Ejercicio de modelamiento: Facilitador y un estudiante realizarán el siguiente diálogo que será entregado de manera escrita al estudiante que realiza el ejercicio:

Estudiante: Parece, estoy preocupado por el trabajo de matemáticas porque el profesor nos dijo que eran las páginas 78 y 79, y esas no son ejercicios de fraccionarios.

Facilitador: Mirándolo a los ojos, acercándose al estudiante, utilizando un tono de voz medio, ni muy alto ni muy bajo, le dice, “te preocupa que realicemos los ejercicios que no tienen relación con el tema que estamos viendo?”

Estudiante: Claro, no ves que si no hacemos los ejercicios correctos podemos tirarnos el promedio.

Facilitador: Ah ya entiendo, no pues hagamos una cosa, antes de empezar a hacer los de esas páginas, por qué no le preguntamos a él ahora en el descanso y nos cercioramos que sean esas páginas. Estás de acuerdo?

Estudiante: Ok vamos a preguntarle

Segundo ejercicio de modelamiento, en el cual el estudiante será el que haga uso de los elementos de la escucha activa, también será entregado de forma escrita para que lo actúe:

Facilitador: {exaltado, en voz alta, manoteando, expresión facial de enojo} dice: “Oiga hermano, no, cómo así que lo va a sacar, si él es la ficha clave del equipo, por su culpa vamos a perder este partido

Estudiante: {Tranquilo, en tono de voz suave, contacto visual con el interlocutor, distancia media que indica interés en el tema, sin interrumpir al otro} dice: “veo que estas molesto, por qué? Crees que la expulsión de tu compañero fue injusta?”

Facilitador: Si, porque esa falta no era para tanto

Estudiante: Si tienes razón... una vaina perder el partido!!! Pero recuerda que desde el inicio el entrenador nos entregó el Reglamento... y ahí si paila!!!! Nos toca cumplir... y es que el “man” estiró la pata muy alto y lo golpeó en la cara... y tu sabes que eso da para expulsión. Confiamos en que los otros manes puedan hacer algo!!

Finalizado el ejercicio, el facilitador debe resaltar los elementos que se utilizaron durante el modelamiento, y que fueron mencionados y explicados anteriormente. Luego, el facilitador organizará grupos de cuatro participantes, quienes deberán realizar un dramatizado de historias reales que algunos de ellos hayan experimentado o visto utilizando los elementos de la escucha activa anteriormente explicados y modelados. Se retroalimentará a cada grupo, posterior a su presentación, haciendo énfasis en los aspectos positivos utilizados por el grupo que guarden relación con los elementos claves de la escucha activa, igualmente, se recordarán aquellos que no fueron dramatizados. Al finalizar la sesión, el facilitador pedirá a cada estudiante leer los principios básicos de la escucha activa y los obstáculos en la

comunicación en el que se encuentran conceptos sobre la comunicación y escucha activa y solicitará a algunos estudiantes que comenten sobre lo leído.

Conclusión

Es importante centrar la atención en la escucha activa y empática, teniendo en cuenta los principios básicos, los pasos y los diferentes obstáculos que no nos permiten o impiden relacionarnos satisfactoriamente con el otro en nuestro contexto.

Asignación de tareas:

Solicitarle a cada estudiante que durante la semana practique la escucha activa teniendo en cuenta los cuatro elementos explicados, mínimo en cuatro oportunidades y lo registre en su bitácora (libreta), describiendo en qué situación lo hizo, con quien, cómo se sintió, qué pensó y las consecuencias que obtuvo al realizarlo.

Tarea:

Escribe las cuatro ocasiones que durante la semana practicaste la escucha activa, incluyendo los cuatro elementos vistos en la sesión. Describe la situación, con quien, cómo te sentiste, qué pensaste y las consecuencias que obtuviste al realizarlo y señala con una X lo (s) pasos que utilizaste?

Paso 1: Postura corporal y lenguaje no verbal que indica atención

Paso 2: Clarificación

Paso 3: Parafraseo

Paso 4: Reflejo

Situación 1:				
Pasos utilizados	Con quién	Cómo me sentí	Qué pensé	Consecuencias
1 _____				
2 _____				
3 _____				
4 _____				
Situación 2:				
Pasos utilizados	Con quién	Cómo me sentí	Qué pensé	Consecuencias
1 _____				
2 _____				
3 _____				
4 _____				
Situación 3:				
Pasos utilizados	Con quién	Cómo me sentí	Qué pensé	Consecuencias
1 _____				
2 _____				
3 _____				
4 _____				
Situación 4:				
Pasos utilizados	Con quién	Cómo me sentí	Qué pensé	Consecuencias
1 _____				
2 _____				
3 _____				
4 _____				

SESION 3 DECIR LO QUE SE SIENTE

Objetivo general

Entrenar a los participantes en comunicación asertiva, con el fin de expresar de manera adecuada sentimientos y emociones

Objetivos específicos

- Entrenar a los estudiantes en la identificación de conductas asertivas y no asertivas.
- Lograr que los estudiantes identifiquen y expresen sentimientos
- Facilitar que los estudiantes identifiquen diferentes emociones y sus manifestaciones físicas en sí mismos y en los demás

Indicadores de logro:

- Los participantes reconocerán e identificarán diferentes emociones
- Los participantes diferenciarán los tres estilos básicos de comunicación: agresivo, sumiso y asertivo
- Los participantes establecerán las consecuencias de no regular las emociones

Agenda

1) Verificación de asistencia	5 min.
2) Revisión de la tarea	15 min.
3) Presentación objetivos sesión	5 min.
4) Práctica respiración	10 min.
5) Actividad central	30 min.
6) Presentación conceptos	20 min.
7) Discusión y conclusiones	20 min.
8) Asignación de tareas	5 min.

<http://youtube/R55e-uHQna0> comunicación no verbal

<http://youtube/nPskeiJW6eo> respiración diafragmática

<http://youtube/AjBpl6wMtY8> didáctico respiración

Desarrollo

Esta sesión se iniciará de la misma forma que la anterior, es decir el facilitador presentará los objetivos a desarrollar y recordará a los participantes lo importante que es la participación de cada uno de ellos en los ejercicios. Se revisa la tarea de la sesión anterior, enfocando la discusión en las ventajas que trajo para cada uno de los que aplicaron los pasos de la escucha activa en las diferentes situaciones presentadas.

Dado que esta sesión está directamente ligada a la sesión anterior, se realiza un resumen de lo que se ha trabajado en los anteriores ejercicios, para ello se utilizan las tareas de las dos sesiones anteriores. El facilitador a través de preguntas orienta a los participantes a que hagan una relación entre las conductas de intimidación registradas y la utilización de los pasos de la escucha activa, preguntarles que creen que pasa si en algunas de estas situaciones se hubieran usado los pasos, si esto pudiera ocasionar consecuencias diferentes y reacciones o emociones diferentes. Se refuerza el focalizar la atención en la escucha activa y empática, recordando nuevamente la importancia de escuchar activamente, siguiendo estos pasos: mirar a los ojos cuando la otra persona habla, asentir con la cabeza si es pertinente y parafrasear cuando la persona termine de hablar, es decir, repetir de forma clara lo que se entendió de la conversación. Los estudiantes deben tener claro que si esto se realiza, no se mal interpreta la conducta de otros y se manifiestan sentimientos apropiados a diferentes situaciones. Este repaso de la sesión anterior servirá para que los estudiantes puedan tener los conceptos tratados más claros y unificados.

El facilitador solicita a cada estudiante que abra su libreta y ubique la página en la que se encuentran escritas las siguientes situaciones problema con el fin de que ellos escriban qué harían en esas situaciones:

- “1. Vas a comprar tu bebida favorita y cuando sales de la tienda, te das cuenta que te faltan \$1.000 de cambio y el vendedor insiste en que te dio el cambio correcto. Qué harías?
2. Un compañero te pide que le prestes la tarea de matemáticas que tú demoraste en hacer todo el fin de semana. Qué le dirías a tu compañero?
3. Organizaste una reunión del grupo de estudio para entregar la investigación de sociales, pero dos de los integrantes del grupo no asistieron porque prefirieron ir a jugar X-Box. El día de la entrega de la tarea, te piden que los incluyas en el trabajo. Qué les contestas?
4. Vas a buscar a un amigo a su casa para ir a cine, cuando llegas el amigo está jugando videos entretenido y sale media hora después y llegan tarde al cine, qué harías?
5. Estas descansando, revisando tu facebook, tu mamá te pide que vayas a la tienda a comprar algo del almuerzo, ¿qué harías?
6. Mientras esperas en la cafetería del colegio que el vendedor atienda a un estudiante que tienes delante de ti, otro estudiante pasa por delante de tí y el vendedor lo atiende primero a él, qué harías?

Terminado el ejercicio, el facilitador recoge las hojas y comienza a explicar qué es la asertividad, los diferentes estilos básicos de comunicación y un listado de suposiciones tradicionales erróneas y los legítimos derechos, utilizando presentación de power point, en la que se explicará lo siguiente:

El facilitador comienza explicando que los seres humanos viven en un entorno social en que las habilidades que se poseen para entender y comprender al otro, así como para expresarse o comunicar sus opiniones y sentimientos, juegan un papel importante a la hora de desarrollar una relación de cualquier índole con otra persona.

Conductas tan habituales como hablar con un amigo, pedir algo prestado, participar en una reunión de trabajo, decir no a un vendedor o negociar un aumento de sueldo, pueden crear malestar o conflicto a muchas personas. El tener habilidades de asertividad, permite reducir el malestar que se presenta cuando uno de estos eventos ocurren en la vida, sin agredir ni ser agredido, posibilitando también aumentar la capacidad para transmitir a otros las opiniones o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse mal por ello.

Ser asertivo significa creer en sí mismo y en sus opiniones, poder relacionarse con los demás de igual a igual, sin sentirse inferior o superior a otra persona. La persona asertiva respeta y es respetada, además, es capaz de defender sus intereses de una manera cordial.

Existen personas que tienen comportamientos pasivos no asertivos, estas suelen no defender sus intereses u opiniones. Se muestran muy pendientes de lo que los demás piensan de ellos y para evitar cualquier tipo de conflicto o discusión, prefieren acatar órdenes o decir sí a todo, aunque vaya en contra de sus opiniones.

Debido a este comportamiento van acumulando rabia y resentimiento que, con el tiempo, provocará arrebatos de agresividad. Muchos de estos individuos que explotan con violentos accesos de ira se caracterizan por una conducta de pasividad e inexpresividad, excepto en estos episodios ocasionales de cólera repentina que injustamente dirigen a personas pertenecientes a su familia con los que tienen más confianza.

Las personas no asertivas no deciden por sí mismas, lo que les impide crear una identidad y, en muchas ocasiones, tienen que resignarse a depender del otro. Se preocupan de entender al otro, pero no a sí mismos. Esa es la diferencia sustancial o primordial entre una persona no asertiva y otra que actúa de una forma parecida y sin embargo lo hace con total desprendimiento y una mayor conciencia.

De esta forma, para ser una persona asertiva se deben seguir los siguientes pasos:

- a.** Diferenciar conductas agresiva-pasiva, asertiva y agresiva, y así reconocer su actuación e identificar sus errores.
- b.** Darse cuenta de los pensamientos que se presentan diariamente, ya que estos influyen en la conducta y sentimientos.
- c.** Expresar sentimientos como “yo pienso”, “yo opino”, sin que estas expresiones sean de acusación a otra persona. Estas expresiones provocan seguridad en cualquier interacción. Ninguna persona puede reprochar a otra acerca de lo que siente, eso le pertenece a ella misma, siempre y cuando se respeten los derechos de los demás.

Finalizada esta conceptualización teórica, el facilitador al azar, leerá algunas de las respuestas del ejercicio anterior, y leerá en voz alta algunas respuestas, pidiéndole al grupo que identifique el estilo de comunicación utilizado, sin identificar el autor de las respuestas. Finalizada esta identificación de estilos

de comunicación, el facilitador hará la conexión de este tema con la expresión de emociones y el cómo regularlas a través de respirar adecuadamente y expresar de forma asertiva lo que sentimos, lo que facilita la interacción con otros, para realizarlo retomará algunas de las respuestas, y preguntará al grupo, cuáles creen fueron las emociones involucradas en esas respuestas, se realizará una lista de las emociones planteadas por el grupo, la cual será escrita en el papelógrafo, en este punto el facilitador debe explicar que “la regulación emocional favorece la forma como se relacionan las personas y si este desarrollo se logra a una temprana edad, los conflictos entre pares que se observan en las escuelas, podrían llegar a ser menores. Por tanto, el entrenamiento en habilidades emocionales permite el control de impulsos, el desarrollo de empatía y asertividad en las relaciones entre jóvenes.

En la medida que estas habilidades hagan parte del repertorio utilizado al relacionarse, los jóvenes podrán disfrutar de una interacción sana y proyectarla en la comunicación que utilizarán en la adultez”.

Conclusión

Esta discusión grupal que se genera al finalizar la sesión llevará a que los estudiantes concluyan acerca de la importancia de la asertividad, las diferencias entre comunicarse de forma sumisa, agresiva y asertiva, las consecuencias que se tienen al comunicarse usando cualquiera de los tres estilos, igualmente, el cómo regular las emociones facilita la expresión asertiva de sentimientos y de opiniones, de tal forma que se expresen sin herir a los otros o soportar que los demás los hieran.

Asignación de tareas:

En esta sesión los estudiantes deberán escribir frases cortas acerca de las debilidades que ven en otros al expresar sus sentimientos en diferentes situaciones. El objetivo de esta tarea será recopilar información que debe ser puesta en común en la siguiente sesión y de esa forma autoevaluar sus propias conductas y expresión de sentimientos.

Tarea

Contesta las siguientes preguntas, escribe todo lo que se te ocurra.

1. ¿Qué me gusta de otras personas que conozco?

2. ¿Qué no me gusta de otras personas que conozco?

1. Cuando termines de contestar, vuelve a leer las frases y pregúntate en cada una de ellas:
¿Tengo también yo este defecto?

4. ¿Cuál ha sido la última ocasión que me he comportado así? Describe.

SESION 4 RECONOCIENDO LAS EMOCIONES

Objetivo general:

Identificar las reacciones emocionales y las consecuencias de no regularlas
Aprender a regular las reacciones emocionales ante determinadas situaciones o personas.

Objetivos Específicos:

- Reconocer diferentes emociones propias y ajenas
- Identificar las sensaciones corporales asociadas a las emociones y establecer el lenguaje no verbal asociado a ellas
- Determinar las situaciones que generan reacciones emocionales negativas
- Establecer los pensamientos asociados a las emociones negativas que se tienen en el momento de realizar una conducta.

Indicadores de logro:

- Los estudiantes identificarán y describirán las emociones asociadas a diferentes comportamientos e interacciones con el ambiente que los rodea
- Los estudiantes reconocerán las sensaciones físicas que presentan cuando tienen diferentes emociones tanto positivas como negativas
- Los estudiantes establecerán diferentes situaciones y las emociones asociadas a ellas
- Los estudiantes identificarán los pensamientos asociados a las emociones que se presentan en diferentes situaciones y las reacciones conductuales relacionadas.

Agenda

1) Verificación de asistencia	5 min.
2) Revisión de tareas	10 min.
3) Presentación de objetivos	5 min.
4) Explicación de conceptos	10 min.
5) Actividad central	50 min.
6) Discusión y reflexión	20 min.
7) Conclusiones	10 min.
8) Asignación de tareas	10 min.

Desarrollo

<http://youtube/kwIM4JXTQX8> La leyenda del espantapájaros

El facilitador tomará la lista de los nombres del grupo verificando que todos los integrantes del grupo hayan asistido a la sesión y posteriormente, revisará la tarea de la sesión anterior, solicitándoles a algunos de los participantes comparta con el grupo lo registrado en su libreta. Retomará algunos conceptos sobre la expresión de emociones, la definición de asertividad y las consecuencias de ser asertivo.

A continuación, a través de una presentación en power point, el facilitador presenta el tema de las emociones, definiéndolas como “un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea” (Reeve, 1994). La emoción es algo que cambia constantemente, aparece y desaparece e incluso está sometido a variaciones a lo largo de nuestra vida en función de la etapa en la que nos encontramos. Si estamos atravesando una etapa feliz y tranquila, sin problemas o preocupaciones importantes, el estado emocional tiende a ser más estable, aparecen menos emociones de las que luego veremos se llaman "negativas"; si por el contrario estamos en momentos de grandes cambios o aparición de nuevas situaciones (cambiar de casa, de colegio, empezar la etapa de exámenes, hacer nuevos amigos, etc.) nuestras emociones se ponen en marcha y es más frecuente que aparezcan (tanto las emociones positivas como las negativas).

Posteriormente, el facilitador organiza grupos de cuatro estudiantes a los cuales les entrega revistas y les da las siguientes instrucciones: “Les entrego estas revistas para que recorten figuras o láminas de personas que expresen emociones diferentes, las peguen en la bitácora y escriban el nombre de la emoción debajo de cada una de ellas”. Luego, debe organizar el grupo en círculo y le pedirá a los estudiantes que compartan con sus compañeros las emociones que identificaron y las señales (gestos o posturas corporales) que les ayudaron a establecerlas, estas emociones serán escritas por el facilitador en el papelógrafo. Estas emociones serán comparadas con la lista de la sesión anterior, que se elaboró basada en las respuestas que cada uno dio frente a qué harían en diferentes situaciones, con el fin de obtener una lista amplia de emociones. Para hacerlo el facilitador proyectará en una diapositiva las emociones que el grupo identificó en la sesión 3 e irá agregando a la lista del papelógrafo aquellas que no estén incluidas. Al cierre de esta actividad el facilitador concluye que “la expresión de las emociones cumple funciones de gran relevancia para la vida afectiva y social de las personas. En el desarrollo social, los seres humanos comparten un código que podría denominarse universal en cuanto al conjunto de signos que manifiesta cada tipo de emoción. Este lenguaje común de las emociones es tanto verbal como no verbal. Observar una determinada expresión de la cara en el otro nos permite identificar rápidamente en qué estado anímico se encuentra esa persona y esa información ayuda a regular y adaptar nuestra actitud, forma de acercamiento y comunicación y el contenido de la expresión verbal a la hora de dirigirnos a ella. Las emociones por tanto, cumplen una función de adaptación al contexto de las relaciones interpersonales y como elemento de aprendizaje y transmisión cultural, contribuyen al proceso de socialización de los individuos”, lo anterior se presentará mediante una diapositiva.

A continuación, el facilitador le dice al grupo que: “diariamente se presentan muchas situaciones en las que reaccionamos de formas diversas, incluso algunas situaciones no nos generan mayores reacciones, es decir, no nos producen emociones intensas, puede tratarse de situaciones neutrales para nosotros”. Con el fin de que el grupo identifique qué emoción presenta en diferentes situaciones, el facilitador entrega a cada uno una lista de situaciones relacionadas con su entorno en las que se les pide identifiquen la emoción presentada en ese momento. Luego de 10 minutos, el facilitador recoge varias respuestas de los integrantes y establece conclusiones acerca de cómo frente a las mismas situaciones se pueden presentar diferentes emociones y por tanto diferentes reacciones a las mismas. Posteriormente, el facilitador forma parejas y les solicita a cada una, que identifiquen qué sensaciones físicas, qué pensamientos y que reacciones tendrían en estas situaciones según la emoción que identificaron se presentarían en las situaciones reportadas, se les darán 15 minutos para discutirlo entre sí, transcurrido este tiempo, organizará a todo el grupo en mesa redonda y escuchará en plenaria las diferentes respuestas.

Conclusiones

Los participantes deberán reconocer al finalizar la sesión lo importante que es identificar las emociones y los pensamientos cuando se presenta una conducta. El facilitador motivará al grupo de manera asertiva para que genere las conclusiones relacionadas con el reconocimiento de emociones, la importancia de identificar los pensamientos relacionados con esas emociones y cómo estos dirigen la conducta.

Asignación de tareas:

El facilitador solicitará a cada estudiante que registren en su libreta cinco situaciones que le ocurran durante la semana, describiendo lo que sucedió, la emoción que le generó ese hecho, teniendo en cuenta, que debe haber emociones negativas y positivas reportadas, las sensaciones físicas asociadas a ellas y lo que pensaron en estas situaciones.

Tarea:

Describe una situación que te haya sucedido esta semana, escribe la emoción que te generó y califica su intensidad de 1 a 10, siendo 1 menor intensidad y 10 mayor, así mismo, describe las sensaciones físicas que tuviste y lo que pensaste.

Situación (qué sucedió, que estaba pasando	Emoción (1-10)	Qué sentiste en tu cuerpo?	Qué pensaste? (qué pasó por tu mente en ese

			momento?)

SESION 5 CONTROLANDO MIS EMOCIONES

Objetivo general:

Desarrollar estrategias de autocontrol emocional que faciliten las interacciones sociales

Objetivos específicos:

- Explorar la forma en que las reacciones emocionales pueden dificultar las interacciones sociales.
- Aprender estrategias útiles para controlar la emoción negativa a fin de escuchar más abiertamente, mejorar la comunicación y resolver problemas.

Indicadores de logro:

- Los estudiantes aprenderán a identificar los pensamientos, emociones y conductas relacionadas con situaciones que despiertan emociones negativas
- Los estudiantes identificarán las consecuencias que se obtienen al permitir que la emoción negativa se manifieste
- Los estudiantes aprenderán a controlar las respuestas físicas asociadas a la emoción.

Agenda

- | | | |
|----|--|---------|
| 1) | Verificación de asistencia | 5 min. |
| 2) | Revisión de tareas | 10 min. |
| 3) | Presentación de objetivos | 5 min. |
| 4) | Explicación conceptos | 10 min. |
| 5) | Actividad central: entrenamiento en respiración y relajación | 50 min. |
| 6) | Discusión y conclusiones | 20 min. |
| 7) | Asignación de tarea | 10 min. |

<http://youtube/OGW0aQSgyxQThepassanger control emocional>

Desarrollo:

El facilitador verifica la presencia de todos los integrantes del grupo. Posteriormente, revisará la tarea retomando los conceptos tratados en la sesión anterior, relacionados con la clasificación de las emociones, el reconocimiento de ellas a través del lenguaje no verbal, identificación de situaciones que generan emociones negativas. Esta tarea también sirve para tratar el tema de esta sesión y será posteriormente retomada.

A continuación el facilitador presenta los objetivos, recuerda las normas establecidas relacionadas con la participación activa de los estudiantes, el respeto por las diversas opiniones y la importancia de continuar con la realización de las tareas.

Luego, realiza una actividad que tiene el propósito de generar en los estudiantes emociones diferentes y reacciones físicas que posteriormente se identificarán. El facilitador hace creer al grupo que ha generado

mucha molestia la participación y la actitud de los estudiantes hasta este momento del programa, que las directivas del colegio vendrán a hablar con ellos sobre lo que está sucediendo, que por esto el facilitador se ausentará un momento del salón y luego regresará. Se deja al grupo solo por unos minutos (cinco minutos) y luego regresa al salón y les informa que lo anterior no era cierto que se trataba de un experimento sobre las emociones. Solicitará al grupo que comente que sintió, tratando de describir las reacciones que sentían en su cuerpo (palpitaciones, sudor, temblor, relajación...) y qué pensó o qué comentarios surgieron sobre la situación hipotética planteada, se escribirán las respuestas en el tablero.

A continuación el facilitador pregunta al grupo sobre lo que concluye con la actividad. La conclusión debe ir encaminada a afirmar que las emociones afectan tanto la manera como pensamos, como las reacciones que se producen en nuestro cuerpo y que lo que pensamos y las reacciones emocionales de nuestro cuerpo se relacionan entre sí. En este punto retoma la tarea traída a esta sesión y les pide a los estudiantes que traten de recordar en aquellas situaciones que generaron emociones negativas cuáles fueron sus sensaciones y cómo reaccionaron y las consecuencias negativas que pueden recibir al dejarse llevar por estas emociones negativas.

El facilitador debe mencionar que: "algunas de las estrategias que utilizamos para enfrentar una situación nos permiten "salir del paso" y nos sirven para aliviarnos un poco a corto plazo (salirse del salón cuando el profesor dice algo que nos molesta, hacer muecas, fruncir los hombros, gritar y utilizar palabras soeces), pero a la larga no nos permiten conseguir lo que realmente queremos, y terminamos metiéndonos en un lío más grande, o renunciando a conseguir lo que realmente queremos. Es importante subrayar la idea de que de lo que se trata no es de no experimentar emociones (todo el mundo siente miedo alguna vez, o se pone nervioso, o se enfada), sino de controlarlas. De lo que se trata es que esas emociones no nos impidan pensar. Por tanto es importante aprender a controlar nuestros pensamientos y nuestras reacciones físicas, y en esta sesión aprenderemos a cómo controlar estas reacciones a través de técnicas como la relajación y la respiración, las cuales serán explicadas a continuación".

El facilitador explica a los participantes que la respiración hace parte importante en el control de nuestros pensamientos y emociones, entrena en respiración profunda y completa; haciendo énfasis: Inspiración profunda mientras cuenta mentalmente hasta 4, mantenga la respiración mientras cuenta mentalmente hasta 4, suelte el aire mientras cuenta mentalmente hasta 8 y repita el proceso anterior durante todo el tiempo. Para comprobar si está bien hecho, se pone una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estará bien hecho si al respirar sólo se mueve la mano que está en el abdomen, se realizan varias repeticiones con el fin de afianzar el ejercicio de la respiración adecuada en los participantes.

Finalmente, el facilitador comenzará la técnica de relajación muscular progresiva propuesta por Jacobson (Bernstein y Borkovec, 1973). Esta técnica tiene como objetivo aflojar la tensión muscular antes, durante o después de una situación. La instrucción que el facilitador debe dar es:

"Quiero que empiecen poniéndose lo más cómodos posible en la silla. Pueden desamarrarse los zapatos si lo desean. Pueden echar hacia atrás la cabeza y cerrar los ojos. Se trata de que estén en una posición cómoda y si durante el tiempo que estoy hablando si se quieren mover o acomodar, está bien. La idea es que estén lo más cómodos que sea posible. Se van a sentir mucho más cómodos si dejan que la sensación de relajación se extienda por todo su cuerpo. Ahora dediquen estos momentos a concentrarse en las sensaciones de relajación". "Podemos comenzar enfocando los ojos hacia un punto en la pared o en el cielo raso. Traten de mantener los ojos fijos en ese punto. Y al enfocar ese punto mientras escuchan mi voz van a ir aprendiendo cómo lograr un mejor estado de relajación. Pero si durante estos momentos quieren cerrar los ojos, también está bien. Si sienten que su mente se les va a pensar en otras cosas, traten de volver a mi voz.

Comencemos fijando sus ojos en un punto en la pared, y después pueden, si quieren, cerrar los ojos. Como se sientan más cómodos, más naturales. Y al empezar quiero que enfoquen su atención en las sensaciones que están sintiendo en los pies, notando cualquier sensación de presión, de dolor o de incomodidad.

También, fijándose al mismo tiempo en cualquier sensación de calor o adormecimiento, quizás la relajación que comienzan a sentir en los pies es muy distante o remota. La idea es que se den cuenta y entiendan las sensaciones que están sintiendo en los pies y también se den cuenta de las sensaciones en los tobillos notando cualquier presión, dolor, y dejen que su atención se desplace hacia arriba en las áreas alrededor de las rodillas tratando de concentrarse en las sensaciones que están sintiendo en esas áreas, cualquier presión, cualquier incomodidad, pero también cualquier sensación de relajación calma o calor. Fíjense también en las sensaciones en sus piernas y en sus muslos, fijándose en cualquier sensación de tensión o presión. Y mientras se fijan en las sensaciones en los muslos traten de fijarse en cualquier sensación de calor, o adormecimiento, de relajación. Dejen que sus cuerpos sientan las sensaciones alrededor de las caderas y la cintura, notando cualquier sensación de presión o tensión, pero también dándose cuenta de cómo comienzan las sensaciones de relajación, de calidez, de pesadez. Y mientras dejan que su mente se concentre en estas sensaciones en diferentes partes del cuerpo, dejen que sus ojos sigan cerrados o dejen que ese punto en la pared se haga borroso, cada vez más borroso, tratando de centrarse en las sensaciones en el estómago, y el pecho. Quizás fijándose en la respiración, profunda y lenta. Al fijarse en las sensaciones en el pecho noten también las sensaciones en la espalda, cualquier tensión pero también el comienzo de las sensaciones de relajación y adormecimiento. También concéntrense en las sensaciones en los hombros, ya que en ese sitio es en el que muchas personas concentran la tensión y la presión. Pero también pueden notar una sensación de adormecimiento, tranquilidad y calma en sus hombros. Quizás esa tranquilidad y relajación no es tan profunda como quisieran. Está bien. Simplemente noten cualquier sensación que puedan tener, sin tratar de forzar las sensaciones ni de tratar de modificarlas, sino simplemente tratando de notar las sensaciones que está sintiendo. Fíjense también en las sensaciones de las manos, los dedos, las palmas, notando nuevamente cualquier tensión o presión o sensaciones de ansiedad, pero también notando sensaciones de calma y calor. Dejen que sus sentidos perciban las sensaciones en sus antebrazos, los brazos y los hombros, mientras dejan que la relajación se haga más y más profunda se darán cuenta de las sensaciones de comodidad y de calidez en los hombros y el cuello, dándose cuenta también de la tensión, sin forzar ninguna sino simplemente dándose cuenta de la presencia de ambas sensaciones quizás entendiendo mucho mejor su propio cuerpo, sus sensaciones de tensión y de presión, pero también dándose más cuenta de las sensaciones de relajación y placidez. Fíjense en las sensaciones que están sintiendo en los músculos de la cabeza, de la cara y la mandíbula, y fíjense en las sensaciones que sienten alrededor de la nariz y la frente y fíjense en las sensaciones de relajación y tranquilidad que sienten en los músculos de la cara, sin tratar de forzar la relajación, sino simplemente dejándola que se extienda suavemente por todo su cuerpo. Y al revisar todo su cuerpo quizás puedan notar la diferencia de cómo se sienten ahora en comparación a cómo se sentían al comienzo. Quizás puedan darse cuenta de que están un poco más relajados. De nuevo fijándose en las sensaciones en los pies, los tobillos, las piernas, notando cualquier presión, tensión o incomodidad, pero también centrándose al mismo tiempo en las sensaciones de relajación, calor y pesadez. Al fijarse en estas sensaciones en los pies, en los tobillos, y en las piernas, quizás ocasionalmente se sientan un poco lejos o distantes de los pies, y las piernas. Claro que dándose cuenta de que están conectados, pero a veces sintiendo la sensación de que puede observar y separarse un poco de estas partes del cuerpo, fijándose en las sensaciones en las piernas y en la cintura, en la espalda, nuevamente notando cualquier sensación de presión o incomodidad, pero también notando cualquier comienzo de sensaciones de relajación, calor, adormecimiento y pesadez. Al dejar que las sensaciones de relajación se noten con mayor facilidad fíjense en las sensaciones que sienten en el estómago, el pecho, notando las sensaciones que sienten en la espalda y en los hombros, sin tratar de forzar la relajación, sino simplemente dejando que se perciba más fácilmente. Noten también las sensaciones en las palmas de las manos, los dedos, las muñecas, los antebrazos, disfrutando cualquier sensación que puedan sentir de relajación y dándose cuenta de cualquier sensación de tensión. Pero al dejar que la relajación se haga más y más profunda, finalmente se va dejando ir. Quizás ahora la relajación se hace más vívida, más intensa, y se van sintiendo cada vez más tranquilos, notando las sensaciones que están sintiendo en los hombros y el cuello, quizás notando que los hombros y el cuello están un poco más tensionados que otras partes del cuerpo, pero quizás no lo están. La idea es que puedan darse cuenta y apreciar cómo están sintiendo su propio cuerpo, dándose cuenta de las sensaciones que están sintiendo en los hombros, el cuello y la cabeza, y dejando que continúen con esta sensación de tranquilidad. Y si tienen los ojos cerrados, sigan así, centrándose en las sensaciones que está sintiendo en la frente, en la nariz, la quijada, y en la medida en la que siguen dejando que la relajación se extienda, puede notar nuevamente las sensaciones en los pies, tobillos, pantorrillas y

piernas, dejando que su cuerpo se sienta muy, muy pesado, quizás sintiendo la sensación de que su cuerpo está flotando, flotando por encima de la cama o de la silla, y al notar las sensaciones de relajación en la espalda, aunque las sientan distantes, van a sentir más relajación que cuando comenzamos. Las sensaciones en el estómago y el pecho, fijándose una vez más en las manos, los antebrazos, los brazos y los hombros, dejando que estas sensaciones de flotar se hagan cada vez más profundas.” Bien, ahora vuelvan lentamente a su posición inicial y recuerden que estos ejercicios de respiración y relajación deben ser practicados a diario, deben disponer todos los días un momento del día para realizarlos de tal forma que la práctica facilite su uso en aquellos momentos que identifican una emoción se está apoderando de ustedes y puede llevar a traerles problemas.

Conclusiones

La conclusión de la sesión debe estar relacionada con la importancia de identificar las sensaciones físicas que se presentan cuando estoy molesto, las consecuencias que trae el no controlar la emoción y la utilidad de realizar la respiración y la relajación para controlar la emoción. Poner en práctica la relajación en momentos de tensión puede ayudarnos a controlar las reacciones de nuestro cuerpo, y así poder analizar mejor la situación antes de pasar a la acción

Asignación de tareas:

Se les indicará a los jóvenes que deben realizar ejercicios de respiración profunda diariamente, 5 respiraciones sostenidas con intervalos de 3 minutos cada una. Al igual que se debe practicar la relajación muscular que se les indicó en la sesión. Todos estos ejercicios deberán ser registrados en sus libretas, es importante anotar la hora del día, cómo se sintieron antes y después de los ejercicios.

Tarea

Registro diario de relajación con tensión.

Conductas	L	M	Mi	J	V	S
Posición de relajación con tensión.						
Respirar 3 veces: inflar el estomago, tomar aire, expulsarlo lentamente						
Cara: frente, ojos, nariz, boca						
Cuello y espalda						
Extremidades superiores: brazos, manos, dedos de manos						
Pecho y estomago						
Extremidades inferiores: cadera, piernas, pies, dedos de los pies						
Hora de comienzo:						
Hora de finalización						
Observaciones						

SESION 6 ¿QUÉ MAS PUEDO HACER PARA CONTROLAR MIS EMOCIONES?

Objetivo general:

Entrenar en auto instrucciones como una técnica de control emocional

Objetivos específicos:

Utilizar el lenguaje como regulador del estado de ánimo

Indicadores de logro:

Los estudiantes aprenderán a utilizar mensajes que permitan el control de sus emociones.

Agenda

- 1) Verificación de asistencia 5 min.
- 2) Revisión de la tarea 5 min.

3) Presentación objetivos sesión	5 min.
4) Práctica respiración	10 min.
5) Presentación conceptos	15 min.
6) Actividad central	30 min.
7) Discusión y conclusiones	20 min.
8) Asignación de tarea	10 min.

Desarrollo

El facilitador verifica la asistencia de los estudiantes y realizará nuevamente el ejercicio de respiración y relajación trabajando por grupos musculares, para optimizar el tiempo de la sesión, el cual servirá como revisión de la tarea, buscando evidenciar que los estudiantes han practicado el ejercicio.

A continuación, el facilitador realiza una actividad de dramatización por grupos, divide al grupo en tres y a cada grupo le entrega un caso en el que tres personajes reaccionan de forma diferente en una situación de conflicto, el primero de ellos responde agresivamente y golpea a una persona, y verbaliza cosas como “no me voy a dejar”, “qué está creyendo que soy un pendejo”, “me voy a desquitar”; el segundo personaje responderá de forma evitativa, y utiliza frases como “ojalá no me vea”, “qué miedo”, “ay ya me van a molestar otra vez”, “yo no quiero volver a este colegio”, “se van a burlar de mí” y el último personaje, frente a una situación similar de conflicto, verbaliza cosas como “voy a tranquilizarme”, “mejor respiro profundo”, “tengo que decirle cómo me siento”. Para esta dramatización cada grupo tendrá 10 minutos para prepararlo y presentarlo.

Finalizadas estas dramatizaciones el facilitador organizará al grupo en mesa redonda y en plenaria discutirán sobre lo que vieron en las tres situaciones, les preguntará si observan diferencias entre los tres casos, que consecuencias creen que pueden tener en las tres situaciones estos personajes, qué relación ven entre lo que se dicen (pensamiento) y la forma en que reaccionan. El ejercicio debe servir para concluir que los mensajes que nos decimos (auto instrucciones) influyen positiva o negativamente en el resultado, ya que si utilizamos mensajes o auto instrucciones que nos inviten a controlar nuestra emoción como en el caso de frases “mejor respiro profundo”, estas nos ayudarán a controlar nuestra emoción y a evaluar la situación de tal forma que podamos implementar una acción que nos genere consecuencias deseadas.

Luego el facilitador pedirá que por parejas discutan algunas de las situaciones que hayan experimentado u observado en el colegio y que les hayan provocado emociones negativas y propongan una serie de auto instrucciones que consideren podrían ser útiles para controlar una emoción negativa. Se espera que el grupo establezca una lista de auto instrucciones que podrían ser útiles en situaciones de conflicto.

Conclusiones:

El facilitador concluirá con la siguiente información de forma verbal: “El lenguaje es una herramienta útil en el control de las emociones y de la conducta en general. Las auto instrucciones son de dos tipos: Dirigidas a evaluar la situación y los propios recursos en términos que la hagan controlable, y presentará en una diapositiva la siguiente lista de auto instrucciones:

“Agobiándome no consigo nada...”, “La situación es difícil, pero puedo controlarla...” y dirigidas a afrontar la situación de modo práctico: “Voy a respirar hondo y a tranquilizarme un poco...” “Voy a pararme a pensar qué puedo hacer...”. “mantente calmado”, “no fue intencional, fue accidente”, “no vale la pena molestarme”, “no voy a insultarlo”, “recuerda las palabras no dañan”, “no voy a pelear”, “si peleo me meteré en un problema”, “dile con firmeza, no te permito”, “pediré ayuda a un adulto”.

Pararnos a pensar es la mejor forma de controlar nuestro miedo, nuestro enfado, nuestra tristeza, nos ayuda a analizar la situación que estamos viviendo, a la vez que nos permite trazar un plan y no actuar impulsivamente.

Asignación de tarea:

Registrar mínimo cuatro situaciones durante la semana en las que hayan experimentado emociones negativas, utilizar las auto instrucciones para controlarlas y describir cuáles y como las utilizaron.

Tarea

Describe cuatro situaciones que te hayan ocurrido durante la semana y te hayan generado emociones negativas, califica el grado de intensidad de 1 a 10, siendo 1 el menor grado y 10 el máximo, utiliza las auto instrucciones para controlarlas y cuéntanos como las utilizaste.

Situación (qué sucedió, que estaba pasando)	Emoción negativa (1-10)	Auto instrucción utilizada
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

SESION 7 ¿CÓMO EXPRESAR LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO ME GUSTA?

Objetivo general:

Entrenar en el manejo de la comunicación asertiva, la expresión de emociones en un marco de respeto y tolerancia

Objetivos específicos:

- Entrenar en el uso de los mensajes “yo...”
- Entrenar en el uso de frases positivas para dirigirse a los demás
- Reforzar conceptos vistos anteriormente sobre asertividad y regulación emocional

Indicadores de logro:

- Los estudiantes aprenderán a utilizar mensajes que permitan el control y la expresión de sus emociones.
- Los estudiantes aprenderán a decir algo positivo a los demás

Agenda

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1) Verificación de asistencia | 5 min. |
| 2) Revisión de la tarea | 5 min. |
| 3) Presentación objetivos sesión | 5 min. |
| 4) Práctica respiración | 10 min. |
| 5) Presentación conceptos | 15 min. |
| 6) Actividad central | 30 min. |
| 7) Discusión y conclusiones | 20 min. |
| 8) Asignación de tarea | 10 min. |

Desarrollo

El facilitador tomará lista verificando la asistencia de los participantes al programa, revisará la tarea, solicitándoles a algunos estudiantes que compartan con el grupo qué auto instrucciones utilizaron y qué resultado obtuvieron al usarlas.

Posteriormente, introducirá el tema recordando que en sesiones anteriores se había definido la asertividad como un estilo de comunicación que genera consecuencias positivas en las relaciones con los demás, ya que tiene el propósito de defender los derechos propios, respetando los de los demás. En este

punto, presenta la diapositiva en la que están consignados los derechos legítimos y solicita a algunos estudiantes que los vayan leyendo en voz alta, esto tiene el fin de reforzar los conceptos vistos anteriormente y relacionarlos con el tema de la sesión.

Finalizada esta lectura, el facilitador recuerda al grupo, que para ser asertivo y expresar lo que sentimos y pensamos, es necesaria, por esta razón, regular la emoción, utilizando las estrategias aprendidas en las dos sesiones anteriores, el facilitador pedirá al grupo que le recuerden cuáles han sido estas estrategias.

Actividad central

El facilitador explicará al grupo que decirle a los otros cosas positivas genera en ellos un sentido de bienestar y fortalece nuestras relaciones con ellos, y para decir estas frases positivas es necesario seguir tres pasos:

1. Mirar a los ojos, de esta forma nos daremos cuenta que nos están escuchando
2. Decir la frase positiva
3. No olvidar sonreír

El facilitador modelará una frase positiva sin sonreír y la misma frase sonriendo: **“que buena idea”**, en el primer caso no sonreirá y tensará los músculos de la cara, después les dirá fíjese ahora cómo lo digo **¡qué buena idea!**, expresará la frase con voz agradable y sonriendo, preguntará **“notaron la diferencia?”**. Ahora el facilitador pide al grupo que se organicen por tríos, y ensayen entre sí decirse frases positivas, realizarán tres ejercicios, en los cuales cada uno tendrá la oportunidad de decir la frase positiva, escucharla y observarla, deben realizar de cada ensayo observaciones con el fin de retroalimentar a sus compañeros sobre la forma en que lo hicieron.

El facilitador tratará de pasar por todos los grupos observando y retroalimentando la ejecución, teniendo en cuenta los tres pasos explicados anteriormente. Finalizada esta actividad, el facilitador solicitará a cada trío que comente la experiencia y las observaciones del ejercicio.

Ahora, mediante una presentación en power point, el facilitador explicará “los mensajes yo y tu”, dirá: “cuando nos enojamos es importante que expresemos lo que sentimos, sin insultar o lastimar a otros, esto puede hacerse a través del uso de los mensajes en primera persona, el cual tiene tres partes:

1. **Identificación:** Reconocer lo que sentimos, es decir, identificar cuando nos sentimos molestos
2. **Conducta:** Reconocer la conducta que los otros hicieron que nos hizo sentir enojados.
3. **Comunicación:** es la forma como expresamos nuestro enojo. Antes de expresar como nos sentimos debemos respirar profunda y tranquilamente y poner nuestro cuerpo “flojito”. Posteriormente, debemos aprender a expresar nuestra molestia sin golpes o insultos y a sustituirlos por mensajes con pronombre en primera persona, es decir, utilizar frases como “me siento enojado porque”, “estoy enojado porque” y a continuación describir el comportamiento de la otra persona, por ejemplo “me molesta que cuando me prometes algo no me lo cumplas”, lo cual es diferente a decir “eres una mentirosa”, porque esta es una frase negativa.

Terminada esta explicación, el facilitador pide a cada estudiante que en su libreta registre cinco conductas de los demás que lo hacen sentir bien y cinco conductas de los otros que lo hacen enojar y frente a cada una de ellas escribir un mensaje en primera persona expresando cómo se siente. Posteriormente, el facilitador solicitará de forma voluntaria a algunos estudiantes que compartan sus mensajes representándolos frente al grupo. Tener en cuenta que deben pasar el mayor número de estudiantes, con el fin de que reciban retroalimentación de su ejecución por parte del facilitador.

Para finalizar la sesión, el facilitador pide al grupo que se sienten en círculo, cada uno tendrá una tarjeta con su nombre escrito, y pasarán esta tarjeta al compañero de la derecha, cada integrante leerá el nombre en la tarjeta y le dedicará una frase positiva. Se realizarán dos rondas, es decir, se dedicarán dos frases positivas a cada integrante del círculo. Es importante mencionar que cuando la tarjeta del propio integrante llegue a sus manos se dedicará a sí mismo una frase positiva.

Conclusión

El facilitador pedirá al grupo que concluya sobre lo realizado durante esta sesión, irá anotando en el papelógrafo las conclusiones que el grupo destaque, es necesario encaminar las conclusiones hacia la importancia de expresar cómo nos sentimos enfatizando en las conductas de los otros y la consecuencia de expresarnos tanto cuando algo nos gusta como cuando no.

Asignación de tarea:

El facilitador pedirá a cada estudiante que durante cada día de la próxima semana utilice frases positivas, siguiendo los tres pasos. Así mismo, deberá escribir las situaciones en las que experimente molestia y desagrado y la forma cómo lo expresó.

Tarea:

Registro de frases positivas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contacto visual					
Frase positiva					
Sonreír					

Registro de frases en primera persona

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Respiración tranquila					
Frase primera persona "me siento enojado porque"					

SESION 8 PRACTICANDO MIS DERECHOS

Objetivo general

Propiciar en los estudiantes una reflexión que les permita comprender y poner en práctica el ejercicio de los derechos

Objetivos específicos

- Definir y explicar la importancia de reconocer al "otro" como ser humano.
- Empoderar a los estudiantes en la práctica diaria del respeto a la dignidad humana.

Indicadores de logro

- Los estudiantes identifiquen en sus comportamientos y en el de los otros el ejercicio de los derechos.

Agenda

- 1) Verificación de asistencia 5 min.
- 2) Revisión de la tarea 5 min.
- 3) Presentación objetivos sesión 5 min.
- 4) Práctica respiración 10 min.
- 5) Presentación del video sobre la película el Señor de las moscas (El objetivo de esta modificación es que el estudiante visualice mediante la película que ocurre cuando no se establecen normas equitativas, cuando no hay regulación emocional, ni asertividad y no se practican los derechos)

humanos en un grupo de adolescentes) A los estudiantes se les colocaran varios segmentos de la película que ilustran lo anteriormente descrito. 10 min.

- 6) Actividad central 30 min.
- 7) Presentación conceptos 15 min.
- 8) Discusión y conclusiones 20 min.
- 9) Asignación de tareas 5 min.

Desarrollo

El facilitador inicia la sesión verificando la asistencia de todos los integrantes del grupo, posteriormente, realiza un ejercicio de respiración y relajación, utilizando los grupos musculares completos de forma simultánea. Se revisa la tarea resumiendo los conceptos tratados en la sesión anterior.

El facilitador divide el curso en cuatro grupos y a todos les dará las siguientes instrucciones: “Se ha descubierto un pequeño planeta que tiene todo lo necesario para acoger la vida humana. Nadie ha vivido ahí. No tiene leyes, ni reglas, ni historia. Todos ustedes vivirán ahí y como preparación su grupo ha sido encomendado para escribir la carta de derechos para todo este nuevo planeta. Ustedes no sabrán qué cargos tendrán en este nuevo planeta”. El Facilitador debe decirles a los participantes que en pequeños grupos escojan un nombre para este nuevo planeta, decir cinco derechos en los que todos los del grupo estén de acuerdo y escribirlos. Posteriormente, cada grupo presenta su lista en plenaria, a su vez el facilitador irá anotándolos haciendo una lista principal de los derechos mencionados combinando los similares. El facilitador propiciará un debate con el grupo para identificar si algunos de los derechos escritos por los estudiantes pueden combinarse por su similitud y si un derecho está solo en una lista o si debe ser incluido o eliminado. El facilitador hará las siguientes preguntas al grupo: **¿Esta actividad les cambió su opinión acerca de cuáles derechos son más importantes? ¿Cómo sería la vida en ese planeta si uno de esos derechos fuera excluido? ¿Les gustaría añadir otros derechos a la lista final y por qué podría ser útil una lista cómo está?** Luego, les explicará algunos conceptos básicos de los derechos y valores que se consideran importantes en la convivencia con el otro, CONCEPTOS DE DERECHOS HUMANOS, DIGNIDAD, INTEGRIDAD FISICA.

Posteriormente, el facilitador dividirá el curso en grupos de cuatro integrantes y les entregará a cada uno una ficha escrita con palabras como: **“agresor”, “víctima”, “observadores” y “conciliador”**; les solicitará que cada grupo haga una representación de acuerdo al papel que le correspondió (ej.: una situación en la que ellos estuvieron presentes y no hicieron nada, cuándo agredieron los derechos de alguien, cuándo sus propios derechos fueron agredidos y cuándo ellos presenciaron que los derechos de alguien fueron agredidos y actuaron) En esta parte se colocan los siguientes videos para visualizar de manera más adecuada los roles expuestos anteriormente: Anti bullying ad: <http://youtube/nWJut7KQh14> 0:50 min, Anti bullying the Price of Silence <http://youtube/wY7Gvq0P4hc> 2min.

El facilitador generará una discusión solicitándoles a los participantes que expresen sus sentimientos y nuevos aprendizajes que les deja esta actividad. Se enfatiza en la conclusión de que todos en algún momento o en otro juegan estos papeles. Se pregunta sobre qué cualidades y conocimientos debe tener una persona para actuar.

Se les pedirá de forma voluntaria a algunos de los participantes que regresen a la tarea de la primera sesión en la que registraban situaciones que conocieran de intimidación y se discutirá con todo el grupo que observan en materia de derechos según lo abordado anteriormente.

Conclusiones:

Es necesario conocer y reconocer mis derechos y los de los otros, ya que esto contribuirá a una mejor convivencia. Nuestras acciones reflejan la forma en que experimento y pongo práctica los derechos que reconozco como necesarios para convivir mejor.

Tarea:

Escribe qué conductas observas en tus familiares (papá, mamá, hermanos) y amigos que reflejen el respeto de los derechos.

Conducta observada	Derecho respetado	Realizada por

SESION 9 TODOS ESTAMOS EN EL MISMO PLANETA

Objetivo General

Sensibilizar a los estudiantes sobre el respeto a la diferencia y sus implicaciones en la cotidianidad.

Objetivos Específicos

- Determinar los valores personales en relación con las creencias y actitudes que tienen los participantes en situaciones de conflicto de alto valor social
- Promover la aceptación y el reconocimiento de la diferencia

Agenda

- 1) Verificación de asistencia 5 min.
- 2) Revisión de la tarea 5 min.
- 3) Presentación objetivos sesión 5 min.
- 4) Práctica respiración 10 min.
- 5) Actividad central 30 min.
- 6) Presentación conceptos 15 min.
- 7) Discusión y conclusiones 20 min.
- 8) Asignación de tareas 5 min.

Desarrollo

El facilitador verifica la lista de asistencia, revisa la tarea de la sesión anterior y realiza un ejercicio de respiración y relajación, utilizando los grupos musculares completos de forma simultánea.

Posteriormente el facilitador expone el video sobre convivencia y diferencia de Pixar donde se pueden observar, la presión de grupo, los roles en la intimidación y el tema central que corresponde la intolerancia a la diferencia <http://youtube/dJ4Nnr0MXKY>. Posteriormente se coloca otro video, en el cual se observa la intimidación a los jóvenes que difieren de su orientación sexual <http://youtube/30f-enwoQyg>. Se realiza una reflexión en torno a los videos y se le entrega a cada estudiante una copia de la siguiente historia: “En algún lugar del espacio hay un planeta parecido a la Tierra. La gente que vive en ese planeta es como nosotros, excepto por una cosa, ellos solo tienen un ojo. Pero es un ojo muy especial. Con su ojo ellos pueden ver en la oscuridad, pueden ver lejos, muy lejos y pueden ver a través de las paredes. Las mujeres en este planeta tienen los hijos como en la Tierra.

Un día nació un extraño niño, ya que tenía dos ojos, su papá y su mamá se pusieron muy tristes. El niño era feliz. Sus padres lo amaron mucho y disfrutaron cuidarlo, pero se preocupaban porque el niño era muy raro, ellos lo llevaron a muchos doctores y después de muchos exámenes dijeron que nada podía hacerse.

A medida que el niño crecía, tenía más y más problemas, porque él no podía ver en la oscuridad y tenía que llevar una linterna. Cuando fue al colegio, no podía leer tan bien como los otros niños. Sus profesores lo tenían que ayudar mucho, él no podía ver a grandes distancias, entonces tuvo que usar un telescopio especial. Así él podía ver los otros planetas como los demás. A veces, cuando iba para su casa se sentía muy solo, „los otros niños pueden ver cosas que yo no veo“ pensaba. „Yo tengo que ser capaz de ver cosas que ellos no ven“. Y un día muy especial, descubrió que podía ver algo que nadie más podía ver, él no veía en blanco y negro como todos los demás. Les dijo a sus padres cómo veía las cosas. Sus padres estaban asombrados y sus amigos también lo estaban. Él les contó historias maravillosas, usaba palabras que ellos nunca habían oído antes... como rojo o amarillo... y naranja.

Hablaba de árboles verdes y flores moradas. Todos querían saber cómo veía él las cosas. Contaba historias maravillosas acerca del azul profundo de los mares y las olas con techos de espuma. A los niños les encantaba oír sus historias sobre dragones asombrosos, todos suspiraban cuando él describía su piel, sus ojos y su aliento de fuego.

Un día él conoció a una niña y se enamoraron. A ella no le importaba que él tuviera dos ojos, y luego se dio cuenta de que a él tampoco le importaba. Se había vuelto muy famoso y la gente venía de diferentes lugares del planeta para oírlo hablar. Un día él tuvo un hijo. Este niño era como los otros niños del planeta. Tenía sólo un ojo". Terminado el cuento, el facilitador hará al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que sería vivir en un planeta de gente con un ojo teniendo dos ojos?
- ¿Qué dificultades creen que tiene el niño con dos ojos? ¿Por qué?
- ¿Qué otro tipo de diferencias en cuanto a habilidades tiene la gente?
- ¿Sería "diferente" si viviera en algún otro lugar de la Tierra? ¿Por qué? ¿Cómo les gustaría ser tratados si fueran "diferentes"?

Posteriormente, realizará una actividad que permitirá determinar los valores personales en relación con las creencias y actitudes que tienen los participantes en situaciones de conflicto de alto valor social. Para iniciar, conformará cuatro grupos a los cuales les entregará una tarjeta con palabras como: honestidad, sinceridad, violencia, drogadicción. Luego, dará a cada grupo la instrucción de desarrollar un dramatizado, en el que estas palabras tengan un significado en situaciones de conflicto, y los valores y las formas de pensar se vean involucrados. Una vez representadas las situaciones, los grupos se deben reunir y trabajar inquietudes como:

1. Si su gran amigo debe presentar un examen de matemáticas, y a cambio de ir él, le pide a su hermano gemelo que lo suplante, ¿cuál sería su actuación? ¿Apoyarle la idea?, ¿regañarlo?, ¿contarle a alguien?, ¿alejarme de él?

Conclusiones

Reconocer la diferencia, sin olvidar que como seres humanos somos iguales en derechos.

Asignación de tarea:

Escribir una carta a un nuevo habitante de este planeta en donde le den a conocer cuáles son sus derechos, porque es importante que los conozca y qué implicación tendría el no aplicar alguno de ellos.

Tarea

Escribe una carta a un nuevo habitante de este planeta en donde le expliques cuáles son sus derechos, porque es importante que los conozca y qué implicación tendría el no aplicar alguno de ellos.

SESIÓN 10 Y... AHORA QUÉ HAGO?

Objetivo

Entrenamiento en habilidades de solución de problemas con el fin de que los jóvenes encuentren una forma adecuada de resolver las situaciones conflictivas a las que se ven enfrentados sin utilizar conductas agresivas

Objetivos específicos

- Enseñar el proceso básico de solución de problemas que les facilite cooperar con las personas que se encuentran a su alrededor.
- Instruir en habilidades de cooperación con sus pares, padres y demás personas con las que se relacionan.

Indicadores de logro

- Los jóvenes demostrarán por medio de una representación que pueden solucionar de forma práctica y adecuada cualquier dificultad que se les presente sin que adopten un comportamiento agresivo.

- Expresarán sus sentimientos con respecto al problema de forma asertiva y utilizarán parafraseo para llegar a una solución.

Agenda

Verificación de asistencia	5 min.
1) Revisión de la tarea	5 min.
2) Presentación objetivos sesión	5 min.
3) Práctica respiración y relajación muscular	10 min.
4) Actividad central	30 min.
5) Presentación conceptos	15 min.
6) Discusión y conclusiones	20 min.
7) Asignación de tareas	5 min.

Desarrollo

El facilitador inicia la sesión verificando la asistencia de los participantes, realiza el ejercicio de respiración y relajación muscular similar a la anterior. Revisa la tarea de la sesión anterior, solicitándole a algunos de los asistentes (cinco) que lean la carta y pregunta al grupo qué recuerdan de lo trabajado y qué pensaron al realizar este ejercicio. Posteriormente, presenta de forma verbal los objetivos de la sesión, con aclaración de dudas que el grupo tenga al respecto.

El facilitador comienza explicando los pasos de la habilidad de solución de problemas, tomando como referencia los propuestos por D^o Zurilla y Goldfried, para esto se ayudará con una presentación en power point. Es importante introducir el tema dejando muy claro la importancia de identificar sus comportamientos dentro de cada uno de estos pasos. El facilitador mencionará los pasos para solucionar un problema, aclarando que cada persona modifica esta información en la medida que es pertinente para las situaciones.

Se colocan dos videos inicialmente un video que ejemplifica la forma no asertiva de resolver un problema el cual vincula la falta de regulación emocional <http://youtube/pE2CZq7H780> y otro video que muestra la búsqueda de alternativas para solucionar un problema <http://youtube/B-ox5M49CgA> Posteriormente se realiza una reflexión en torno a los videos. 7min.

A continuación se definirá cada paso para tener una orientación clara de la información que se va a entregar a los participantes del programa.

1. Orientación general/ actitud: Reconocer que los problemas constituyen algo completamente normal en la vida cotidiana.

2. Definición y formulación del problema: Para definir un problema se debe determinar el área implicada, establecer qué personas están involucradas, asegurarse de que conoce todos los aspectos relacionados con el problema, definir el o los problemas de forma secuencial y determinar la relación que tienen con los diferentes problemas.

3. Elaboración de alternativas de solución: Se debe llegar al análisis de si es solo una persona la que se hace cargo del problema, establecer si es necesario referir el asunto a un adulto, evaluar la implicación del problema en otras áreas, considerar de qué tiempo y recursos se dispone para la solución, analizar las consecuencias que trae el proponer una solución y enumerar las diferentes alternativas de solución.

4. Toma de decisión: Analizar las alternativas propuestas sopesando el costo-beneficio que cada una implica, definir cuál alternativa es prioritaria y cuál es factible, elegir la más apropiada, y determinar cómo implementar la decisión. En cuánto tiempo y con qué recursos.

En la medida que estos pasos estén claros, los estudiantes también podrán identificar las conductas a tener en cuenta para solucionar un problema: a) empezar con algo positivo; b) ser específico; c) expresar sus sentimientos respecto al problema; d) admitir un papel en el problema; e) discutir solo un problema a la vez; f) utilizar el parafraseo; g) no inferir. Hablar sobre hechos reales; h) ser neutral y no negativo; i) centrarse en la solución; j) la solución debe incluir reciprocidad y compromiso.

Actividad central:

Con el fin de clarificar mejor la anterior información, el facilitador solicitará a cada estudiante que responda a las siguientes preguntas que serán presentadas en una diapositiva de power point:

Preguntas	Instrucciones
1. ¿Cuál fue la situación por la que me enoje?	Facilitar a los estudiantes que recuerden una situación reciente que hayan vivido que los haya molestado, definiendo claramente cuál fue la situación, puede ponerles el siguiente ejemplo: "me siento enojado cuando mi hermano me dice cosas, como enano dientón"
2. ¿Cómo me comporté ante esa situación?	Debe identificar la conducta que realizó en esa situación, describiéndolo.
3. ¿Qué cosas buenas se obtuvieron de esa respuesta? Y ¿cuáles cosas malas se obtuvieron?	Los estudiantes deben identificar los pros y contras del comportamiento descrito. El facilitador debe ayudarles a identificar las consecuencias de las soluciones expresadas
4. ¿Qué otras formas de solucionar ese problema existen sin recurrir al enojo, sin lastimar a otras personas, a objetos o a ti mismo?	Recordarles a los estudiantes las estrategias que han aprendido para controlar su emoción (enojo), como la relajación, las autoinstrucciones, la respiración
5. ¿Qué cosas buenas y malas se obtienen de esa solución?	El facilitador ayuda en el análisis de los pros y contras de una de las soluciones que proponen los participantes
6. Toma de decisión: elegir una alternativa	El facilitador explica que deben elegir una alternativa teniendo en cuenta los pros y contras analizados en el paso anterior de cada una de las alternativas, cuál comportamiento tiene el mayor número de consecuencias positivas y menos consecuencias negativas
7. ¿Qué debo hacer para llevar a cabo esa solución sin enojo?	El facilitador les pide a los estudiantes que describan como llevarán a cabo esa alternativa.

Finalizada esta actividad, el facilitador solicitará al grupo que comenten sobre el ejercicio, indagando sobre las conclusiones que ellos hacen, qué piensan sobre la posibilidad de implementar diferentes alternativas para solucionar sus problemas, qué tan fácil consideran que es poner en práctica alguna de las técnicas aprendidas para controlar su molestia, qué creen puede pasar con las relaciones con los demás.

Posteriormente, el facilitador pedirá al grupo que por parejas realicen el siguiente ejercicio, que consiste en un juego de roles en el que los estudiantes deben recordar algún conflicto que hayan presentado y deberán resolverlo presentando una conducta positiva. El facilitador proporcionará la siguiente guía para desarrollar la actividad:

Instrucciones

Quiero que recuerden alguna situación reciente (última semana) en la que se hayan molestado y con su compañero van a representar cómo la solucionarían ahora, posterior a lo que han aprendido durante esta sesión y las anteriores.

Identifica cuándo, dónde y con quién tuviste el problema? (ejemplo, patio del colegio, en el salón, en la cocina de tu casa, en tu cuarto) y quienes estaban presentes?

Analiza los aspectos positivos del comportamiento que llevaste a cabo para solucionar el problema.

Identifica las consecuencias de tu comportamiento positivo al solucionar el problema. Comenta si otras personas reaccionaron positivamente cuando solucionaste el problema.

Cada pareja representará la situación y la forma de resolverla utilizando una conducta positiva y recordando las estrategias como respiración, relajación, autoinstrucción, mensajes y/o, frases positivas. Terminados todos los juegos de roles, el grupo y el facilitador harán una retroalimentación sobre las soluciones propuestas.

Conclusión:

El facilitador hará un cierre de la sesión, recordando a los estudiantes los pasos para solucionar problemas y las consecuencias positivas que se obtienen al solucionar los problemas utilizando conductas positivas.

Asignación de tarea:

Cada estudiante deberá elaborar un registro de las soluciones que implementará durante la semana en situaciones en las que sienta molestia o enojo, mínimo deberá registrar tres situaciones.

Tarea: Describe las situaciones que te molestaron esta semana y cuéntanos qué hiciste para solucionarlas

Situación 1:

- ¿Describe qué hacías?,
- ¿Con quién estabas y en dónde?
- ¿Qué sentiste? (enojo, miedo, deseos de vengarte, tristeza)
- ¿Cómo te controlaste?
- ¿Qué conductas realizaste para solucionar el problema?
- ¿Cómo reaccionaron las demás personas involucradas?

Situación 2:

- ¿Describe qué hacías?
- ¿Con quién estabas y en dónde?
- ¿Qué sentiste? (enojo, miedo, deseos de vengarte, tristeza)
- ¿Cómo te controlaste?
- ¿Qué conductas realizaste para solucionar el problema?
- ¿Cómo reaccionaron las demás personas involucradas?

Situación 3:

- ¿Describe qué hacías?
- ¿Con quién estabas y en dónde?
- ¿Qué sentiste? (enojo, miedo, deseos de vengarte, tristeza)
- ¿Cómo te controlaste?
- ¿Qué conductas realizaste para solucionar el problema?
- ¿Cómo reaccionaron las demás personas involucradas?

SESIÓN 11 TERMINANDO EL VIAJE (Cierre)

Objetivo

Establecer conclusiones acerca de los tres ejes trabajados durante todo el proceso (competencias sociales, regulación emocional y derechos y valores)

Objetivos específicos

- Recordar los elementos vistos en las sesiones anteriores e integrarlos a los comportamientos de la vida diaria.
- Identificar contextos en los que se pueden aplicar los conocimientos adquiridos.
- Motivar al grupo para aplicar lo aprendido en sus actividades familiares, académicas y sociales

Indicadores de logro

- Que los estudiantes relacionen los conceptos aprendidos con la aplicación de los mismos, y sus beneficios en la interacción social.
- Que identifiquen los contextos en los que se pueden aplicar los conocimientos adquiridos.

Agenda

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1) Verificación de asistencia | 5 min. |
| 2) Revisión de la tarea | 5 min. |
| 3) Presentación objetivos sesión | 5 min. |
| 4) Actividad central | 40 min. |
| 5) Discusión y conclusiones | 20 min. |
| 6) Asignación de tareas | 5 min. |

Desarrollo

El facilitador verificará la asistencia, revisará la tarea asignada de la sesión anterior y recordará los conceptos vistos de la sesión anterior, los pasos para solucionar los problemas, la elección de la mejor alternativa teniendo en cuenta las consecuencias positivas y negativas de cada una. Se realizará la práctica de relajación y respiración.

A continuación, el facilitador comentará que ésta será la última sesión, agradecerá la participación de todos los estudiantes y comentará que el objetivo de esta sesión será recordar y aplicar lo aprendido mediante la realización de un ejercicio: la elaboración de un periódico con la contribución de todos los miembros del grupo y comentará que el mejor periódico recibirá un premio (el facilitador para esta sesión debe llevar algún presente para los participantes). Para ello el facilitador dividirá el curso en grupos de cuatro estudiantes. Cada equipo desarrollará cooperativamente una noticia en la que puedan aplicar las diferentes temáticas trabajadas: escucha activa, regulación emocional, asertividad que incluya mensajes y/o frases positivas, derechos, solución de conflictos. Se dejará que cada grupo libremente escoja los temas. Los participantes podrán incluir entrevistas, chistes, crucigramas y caricaturas. Para esta actividad el facilitador entregará marcadores de colores y papel periódico. Concluida la actividad, cada equipo expone su trabajo al resto del grupo leyendo y mostrando las noticias que han elaborado.

El facilitador hará un cierre del programa, haciendo preguntas abiertas para llevar a los participantes a concluir acerca del proceso que se vivió durante estas semanas, teniendo en cuenta todos los temas que se presentaron durante el programa. Igualmente, resaltará la importancia de poner en práctica lo aprendido relacionándolo con el bienestar esperado al ejecutar las conductas pro sociales y no presentar conductas de intimidación en ningún contexto.

Por ser esta la sesión final, se les dará a los participantes un reconocimiento por su colaboración. Este reconocimiento será representado en forma de diploma con su nombre.

APÉNDICE H. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Reunión padres de familia



Cuestionario inicial (pre – test)



Bitácoras y diplomas



Dramatizado “Escucha Activa”



Actividad “Reconociendo las emociones”



Cine – foro



Elaboración carteleras



Terminando el viaje