SESIÓN 5 – Quinto espacio de escucha

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Prevención de acoso escolar
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Promover la convivencia respetuosa y la cultura del buen trato entre los estudiantes de la IE Escuela normal superior de la presentación, mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales, la sensibilización sobre el acoso escolar y la implementación de estrategias de prevención y actuación frente a situaciones de violencia entre compañeros.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Momento 1: Se da inicio al quinto espacio con los estudiantes de la IE escuela normal superior de la presentación, para llevar a cabo este espacio se da un saludo de bienvenida y se menciona el objetivo de la sesión a los estudiantes, el cual busca sensibilizar a los estudiantes sobre el acoso escolar, identificando sus formas, consecuencias y estrategias para prevenirlo y actuar ante él, fortaleciendo así una convivencia respetuosa y empática. **Momento 2:** Se realiza *(Actividad rompe hielo),* donde se busca generar un ambiente de confianza y participación. Se lanza la pregunta a cada estudiante: *"Si fueras un animal, ¿cuál serías y por qué?"* con el propósito de establecer comparación entre animales por su fuerza, astucia o debilidad, este ejercicio permitirá que el grupo entre en conexión con el tema que se va a trabajar. **Momento 3:** Este momento permitirá conocer los presaberes de los estudiantes, se hace uso de la actividad "el tesoro escondido", los estudiantes deberán buscar por todo el espacio papeles de colores los cuales contienen preguntas orientadoras para conocer los presaberes de los estudiantes frente al tema. Estas preguntas propician una conversación franca, donde los estudiantes comparten ejemplos reales, mientras que otros reconocen el no saber cómo actuar cuando presencian una situación de acoso escolar. *Preguntas orientadoras* 1. ¿Qué entiendes por acoso escolar? 2. ¿Crees que todos los conflictos entre compañeros son acoso escolar? ¿Por qué? 3. ¿Qué diferencia hay entre una broma y una situación de acoso?

4. ¿Has presenciado alguna vez una situación de acoso en tu colegio?
5. ¿Qué tipos de acoso escolar conoces? (Verbal, físico, psicológico, cibernético, etc.)
6. ¿Cómo actúan normalmente los testigos en una situación de acoso?
7. ¿Qué señales puede mostrar una persona que está siendo acosada?
8. ¿Cómo crees que se siente alguien que es víctima de acoso?
9. ¿Cómo te sentirías tú si fueras testigo de una situación injusta?
10. ¿Qué podrías hacer para ayudar a alguien que está siendo acosado?

Momento 4: Se expone el tema central "prevención de acoso escolar "a los estudiantes, para este momento se hace uso de párrafos relacionados con el tema, se entrega algunos estudiantes para que lean y así mismo expongan lo que entienden sobre el tema, de este modo se permite generar un espacio de aprendizaje a través de la temática, lo cual permite hacer un análisis profundo frente a las consecuencias que trae ciertos comportamientos entre estudiantes.

El acoso escolar: una realidad que no podemos ignorar

El acoso escolar, también conocido como *bullying*, es una de las formas de violencia más comunes y preocupantes dentro de los centros educativos. Aunque algunos lo minimizan como simples bromas o conflictos entre compañeros, en realidad se trata de una situación grave que afecta profundamente el bienestar emocional, social y académico de miles de estudiantes. Reconocer y actuar frente al acoso escolar es una responsabilidad de toda la comunidad educativa.

El acoso escolar se caracteriza por conductas repetitivas de maltrato físico, verbal o psicológico que una o más personas ejercen sobre un compañero o compañera. Estas acciones, lejos de ser hechos aislados, forman un patrón sostenido de agresión que busca humillar, excluir o dañar a la víctima. No es un juego ni una etapa que se supera con el tiempo: el bullying puede dejar secuelas emocionales duraderas e incluso poner en riesgo la vida de quien lo sufre.

Uno de los argumentos más fuertes para combatir el acoso escolar es el daño psicológico que provoca en las víctimas. Los estudiantes que lo padecen suelen desarrollar baja autoestima, ansiedad, miedo a asistir a clases y, en algunos casos, depresión. El sufrimiento se agrava cuando no encuentran apoyo en su entorno o cuando el silencio de los testigos

contribuye a la impunidad del agresor. Por eso, también es necesario formar a los estudiantes para que no sean espectadores pasivos, sino agentes activos en la prevención del bullying.

Además, permitir que el acoso continúe sin intervención daña el clima escolar. Una escuela donde hay miedo, exclusión y violencia no puede ser un lugar de aprendizaje ni de desarrollo personal. Por el contrario, cuando se promueve la empatía, el respeto y la convivencia pacífica, los estudiantes se sienten seguros, valorados y motivados a participar.

El acoso escolar: una violencia silenciosa en los entornos educativos

Aunque muchas veces pasa desapercibido, el acoso escolar es una forma de violencia que se practica diariamente en los entornos educativos y que afecta gravemente la convivencia y el bienestar de los estudiantes. No se trata solo de agresiones físicas evidentes, sino de una variedad de comportamientos sutiles o normalizados que, al repetirse, generan daño psicológico, emocional y social en quienes los sufren. Reconocer cómo se practica el acoso es el primer paso para erradicarlo.

El acoso escolar se manifiesta de múltiples maneras. Una de las más visibles es la **agresión física**, como empujones, golpes o daños a pertenencias. Sin embargo, muchas veces se practica de forma **verbal**, a través de insultos, burlas, apodos ofensivos o amenazas. Estas conductas, aunque a veces son disfrazadas de bromas, afectan la autoestima y la seguridad de las víctimas, que se sienten humilladas frente a sus compañeros.

Otra forma de acoso, quizás más silenciosa pero igual de dañina, es el **aislamiento social**. Excluir a alguien de los grupos, no dejarlo participar en juegos o actividades, o difundir rumores para dañar su imagen, son formas de violencia psicológica que deterioran la salud emocional del estudiante. En la era digital, el **ciberacoso** se ha vuelto cada vez más común: se usa internet o redes sociales para insultar, exponer o ridiculizar a otros de forma pública, muchas veces de manera anónima.

Estas prácticas no ocurren solo por la acción de un agresor, sino también por la **pasividad de los testigos**. Cuando los demás estudiantes observan el acoso y no intervienen, lo normalizan. Y cuando el personal educativo no detecta ni actúa a tiempo, el entorno se convierte en un espacio inseguro. El acoso escolar no solo daña a la víctima: contamina el ambiente de toda la comunidad educativa.

Las consecuencias del acoso escolar: una herida que deja huellas profundas

El acoso escolar, más allá de ser un problema de convivencia, es una forma de violencia que tiene consecuencias graves y duraderas en la vida de quienes lo sufren. Aunque algunas personas aún lo consideran como “cosas de niños” o simples bromas entre compañeros, la realidad demuestra que el bullying afecta profundamente la salud emocional, el desarrollo social y el rendimiento académico de las víctimas. Reconocer sus consecuencias es fundamental para tomar medidas de prevención y acción inmediata.

Una de las principales consecuencias del acoso escolar es el **deterioro de la salud mental** de la víctima. Quienes son objeto de burlas, amenazas, exclusión o agresiones físicas pueden desarrollar síntomas de **ansiedad, depresión, baja autoestima** e incluso pensamientos autolesivos o suicidas. Estos efectos no solo se presentan durante la etapa escolar, sino que muchas veces persisten en la adultez, afectando la capacidad para confiar en los demás y establecer relaciones sanas.

Además, el acoso escolar impacta directamente en el **rendimiento académico**. Las víctimas suelen perder el interés por asistir a clases, presentan dificultades de concentración y bajo desempeño, o incluso llegan a abandonar la escuela por miedo o desesperación. Esto limita sus oportunidades de desarrollo y refuerza el sentimiento de fracaso e inseguridad.

Por otro lado, también existen consecuencias para quienes ejercen el acoso. Muchos agresores, al no recibir orientación ni límites claros, pueden continuar reproduciendo conductas violentas en otras etapas de su vida, desarrollando actitudes antisociales o problemas legales. A su vez, los **testigos** que no intervienen, muchas veces por miedo o indiferencia, también se ven afectados: pueden sentir culpa, ansiedad o aprender a normalizar la violencia como parte de las relaciones humanas.

Momento 5: Después de afianzar sobre el acoso escolar e identificar los riesgos que tiene en la salud mental, se exponen algunos casos hipotéticos para que los estudiantes lo representen e identifiquen que tipo de acoso es y así mismo hacer un proceso reflexivo sobre la importancia de evitar este tipo de comportamientos al interior de las aulas de clase.

Momento 6: Para finalizar el espacio se invita a los estudiantes a colocar mensajes alusivos al tema en un mural, con el propósito de promover espacios saludables para los estudiantes

de la IE, así mismo se agradece la participación a los estudiantes por hacer parte del espacio de escucha, donde se trabaja en pro de fortalecer su personalidad y así mismo contribuir al cuidado de la salud mental.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Al finalizar el taller sobre prevención del acoso escolar, los resultados no se midieron únicamente por el cumplimiento de las actividades, sino por lo que se vivió en el aula: una transformación silenciosa, pero evidente, en la manera en que los estudiantes se relacionaron con el tema, entre ellos y consigo mismos.

Desde el inicio, la participación fue activa y genuina. La actividad rompe hielo permitió que los estudiantes se expresaran con libertad, abriendo paso a un ambiente de confianza donde cada voz era escuchada. Esta disposición inicial fue clave para el desarrollo del taller, ya que generó un espacio seguro para compartir, reflexionar y aprender sin juicios.

A través del juego del tesoro escondido, los estudiantes demostraron que ya contaban con conocimientos e intuiciones importantes sobre el acoso escolar, pero también evidenciaron que algunas formas de violencia estaban normalizadas o invisibilizadas. Este descubrimiento colectivo fue un momento clave: comprendieron que, aunque el acoso a veces parece parte del día a día, no debe ser tolerado ni minimizado.

Durante la explicación del tema, se notó un alto nivel de atención e interés. Hubo preguntas, intervenciones y ejemplos compartidos que enriquecieron la sesión. Fue evidente que el tema tocaba fibras personales y despertaba la necesidad de comprender más profundamente cómo afecta el acoso a las víctimas, a los agresores y a los testigos.

La dramatización de casos hipotéticos fue uno de los momentos más impactantes. Ver a los propios estudiantes representando escenas de acoso, proponiendo soluciones y reflexionando en voz alta, fue una muestra clara de aprendizaje significativo. No se limitaron a repetir lo aprendido: lo vivieron, lo analizaron y propusieron alternativas reales para actuar.

Finalmente, la construcción del mural de mensajes fue una expresión colectiva de compromiso. Frases como “Rompe el silencio”, “Ser testigo también es una forma de actuar” o “Respeta para ser respetado” decoraron con color y conciencia una pared que ahora se convierte en símbolo de cambio. Cada mensaje fue escrito con intención, con un tono sincero, como si el taller hubiera sembrado una semilla de empatía en cada estudiante.

En términos generales, los resultados del taller fueron profundamente positivos y transformadores. Los estudiantes no solo adquirieron conocimientos sobre el acoso escolar, sino que desarrollaron una actitud crítica y reflexiva frente al tema. Mostraron disposición para actuar, para corregir comportamientos normalizados y, sobre todo, para convertirse en agentes de prevención dentro de su comunidad educativa.

Más allá de los contenidos, este taller dejó una enseñanza fundamental: la convivencia se construye desde el respeto y la empatía, y cada estudiante tiene el poder de contribuir a una escuela más justa, segura y humana.

5. ANEXOS

Del quinto espacio de escucha con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación se anexa la siguiente información.

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930