ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud mental

ESTRATEGIA: Escuchaderos

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 07/04/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Primer espacio de escucha: Acoso escolar (bullying) y su impacto en la salud mental de los adolescentes: estrategias de prevención, afrontamiento y fortalecimiento de la convivencia escolar.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Promover la salud mental en los estudiantes de la Institución Educativa Nazario Restrepo mediante un espacio psicoeducativo de escucha grupal que permita la comprensión del acoso escolar, el reconocimiento de sus manifestaciones y consecuencias, y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y convivencia.

Objetivos específicos:

- Identificar las percepciones, experiencias y conocimientos previos de los estudiantes frente al acoso escolar en su contexto educativo.
- Reconocer las diferentes manifestaciones del acoso escolar (físico, verbal, psicológico y cibernético), diferenciándolas de interacciones cotidianas no violentas.
- Analizar los factores de riesgo y factores protectores que influyen en la presencia o prevención del acoso escolar en el entorno adolescente.
- Comprender las consecuencias del acoso escolar en la salud mental, incluyendo afectaciones emocionales, sociales y académicas.
- Promover el desarrollo de habilidades psicosociales como la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución pacífica de conflictos.
- Fortalecer la empatía, el respeto y la responsabilidad en las relaciones interpersonales dentro del contexto escolar.
- Incentivar la identificación y uso de redes de apoyo (familia, docentes, orientadores) como mecanismos de protección.
- Fomentar conductas de prevención y acciones de denuncia frente a situaciones de acoso escolar, contribuyendo a la construcción de entornos seguros.

3. METODOLOGIA

La metodología del taller se desarrolló el día 07 de abril con la participación de 17 estudiantes de la Institución Educativa Nazario Restrepo de 8 a.m. a 9:30 a.m., quienes manifestaron interés en vincularse a este primer espacio de escucha orientado al bienestar emocional. Este encuentro se estructuró desde un enfoque psicoeducativo, participativo y centrado en el sujeto, con el propósito de favorecer la expresión emocional, la identificación de problemáticas relevantes en su contexto y el fortalecimiento de habilidades psicológicas para el afrontamiento y la resolución de situaciones de la vida cotidiana.

En un primer momento, se implementó una dinámica de escucha grupal, entendida desde la psicología como una estrategia de intervención que permite la validación emocional, el reconocimiento del otro y la construcción de vínculos basados en la confianza. Este tipo de escucha no se limita a la recepción pasiva de información, sino que implica una actitud empática, de aceptación y comprensión de las experiencias subjetivas de los participantes. A través de este ejercicio, los estudiantes lograron expresar intereses, preocupaciones y vivencias relacionadas principalmente con la convivencia escolar, conflictos interpersonales y experiencias de acoso entre pares. Este momento permitió identificar necesidades emocionales y orientar el desarrollo del taller hacia temáticas significativas para el grupo.

Posteriormente, se dio paso a la exploración de saberes previos mediante preguntas orientadoras, lo cual facilitó la activación de esquemas cognitivos existentes en los adolescentes. Desde la psicología cognitiva, este proceso es fundamental para el aprendizaje significativo, ya que permite integrar la nueva información con conocimientos previos. En este espacio, los estudiantes compartieron sus percepciones sobre el acoso escolar, evidenciando que algunas conductas como burlas, apodos, exclusión social y agresiones verbales eran percibidas como normales dentro del contexto escolar, lo cual permitió problematizar estas dinámicas y cuestionar su naturalización.

En la fase de desarrollo conceptual, se abordó el acoso escolar o bullying desde una perspectiva psicológica, definiéndolo como un patrón de comportamiento agresivo, intencional y reiterado que se presenta entre pares, caracterizado por un desequilibrio de poder real o percibido. Este desequilibrio puede ser de tipo físico, psicológico o social, y sitúa a la víctima en una posición de vulnerabilidad. Se explicó que el bullying no corresponde a un conflicto aislado, sino a una dinámica sistemática de violencia que puede generar consecuencias significativas en el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

Se profundizó en las diferentes formas de manifestación del acoso escolar. El acoso físico implica agresiones directas como golpes o empujones; el acoso verbal incluye insultos, burlas y amenazas; el acoso psicológico se manifiesta a través de la intimidación, la manipulación y la exclusión social; y el ciberacoso se refiere al uso de medios digitales para agredir, humillar o difundir información que afecta la integridad de la persona. Estas formas de violencia pueden presentarse de manera simultánea, intensificando el impacto en la víctima.

Asimismo, se abordaron las consecuencias del acoso escolar en la salud mental, explicando que este tipo de experiencias puede generar sintomatología asociada a trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de indefensión, aislamiento social y dificultades en el rendimiento académico. Desde la psicología del desarrollo, se destacó que estas experiencias pueden afectar la construcción de la identidad y la percepción de sí mismo en la adolescencia, etapa en la que la aceptación social y la pertenencia al grupo son altamente significativas.

De igual manera, se analizaron los roles implicados en la dinámica del acoso escolar: la víctima, el agresor y el observador. Se explicó que la víctima suele presentar características de vulnerabilidad o dificultades en habilidades sociales; el agresor puede manifestar conductas aprendidas asociadas a modelos de violencia o dificultades en la regulación emocional; y los observadores, aunque no participan directamente, desempeñan un papel clave, ya que su actitud puede reforzar o disminuir la conducta agresiva. Este análisis permitió comprender el fenómeno como un proceso relacional y no únicamente individual.

En la fase de aplicación, se promovió el desarrollo de habilidades psicosociales fundamentales. Se abordó la comunicación asertiva, definida como la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, sin vulnerar los derechos de los demás. También se trabajó la regulación emocional, entendida como la habilidad para identificar, comprender y gestionar las propias emociones, evitando respuestas impulsivas. Asimismo, se fortalecieron estrategias de resolución de conflictos, orientadas a la búsqueda de soluciones pacíficas y constructivas.

Se brindaron herramientas prácticas de afrontamiento, entendidas desde la psicología como los recursos cognitivos y conductuales que utiliza una persona para manejar situaciones estresantes o adversas. Entre estas estrategias se incluyeron la búsqueda de apoyo social, el establecimiento de límites, la toma de decisiones reflexivas y el reconocimiento de situaciones de riesgo. Se enfatizó la importancia de no responder con violencia, sino de recurrir a alternativas que promuevan el bienestar y la protección personal.

De igual manera, se fortaleció la identificación de redes de apoyo, entendidas como los sistemas de relaciones significativas que brindan soporte emocional, orientación y protección. Se resaltó el papel de la familia, los docentes y las instituciones educativas como agentes fundamentales en la prevención y atención del acoso escolar. Además, se promovió la denuncia como una estrategia de protección de derechos, destacando que comunicar estas situaciones permite activar rutas de atención y evitar la continuidad del daño.

Finalmente, el taller culminó con un espacio de cierre reflexivo en el cual los estudiantes compartieron los aprendizajes adquiridos y expresaron cambios en su percepción frente al acoso escolar. Se evidenció una mayor comprensión del fenómeno, así como el reconocimiento de la importancia del respeto, la empatía y la convivencia. Este momento permitió consolidar el proceso de aprendizaje y reforzar el compromiso individual y colectivo con la construcción de entornos escolares seguros.

En términos generales, la metodología implementada permitió un abordaje integral del tema, articulando componentes cognitivos, emocionales y conductuales, lo que favoreció no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades para la vida. De esta manera, se contribuyó al fortalecimiento de factores protectores en los adolescentes, promoviendo su bienestar psicológico y la prevención de conductas de riesgo.

El desarrollo del taller permitió evidenciar la importancia de generar espacios de escucha activa y participación en el contexto escolar, orientados a la promoción de la salud mental en adolescentes. La implementación de una metodología psicoeducativa facilitó no solo la apropiación de conceptos relacionados con el acoso escolar, sino también la reflexión crítica frente a las dinámicas de convivencia presentes en el grupo.

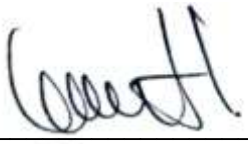
Se observó que los estudiantes reconocen diversas manifestaciones de acoso escolar en su entorno, especialmente aquellas de tipo verbal y psicológico, tales como burlas, apodos y exclusión social, las cuales en muchos casos han sido normalizadas como parte de la interacción cotidiana. Esta situación evidencia la necesidad de continuar fortaleciendo procesos de sensibilización que permitan resignificar estas conductas como formas de violencia que afectan el bienestar emocional.

Asimismo, se identificó que los participantes presentan disposición para el diálogo y la expresión de sus experiencias, lo que favoreció la construcción de un ambiente de confianza. Durante el desarrollo del taller, se evidenció una participación activa, interés por la temática y apertura para reconocer tanto experiencias propias como situaciones vividas por sus compañeros, lo cual contribuyó al fortalecimiento de la empatía y la comprensión del fenómeno desde una perspectiva colectiva.

En relación con los aspectos emocionales, se observó que algunos estudiantes presentan dificultades en la identificación y regulación de sus emociones, lo que puede incidir en la forma en que afrontan situaciones de conflicto o violencia escolar. No obstante, el abordaje de herramientas como la comunicación asertiva y la regulación emocional permitió generar alternativas de respuesta más adaptativas, orientadas a la resolución pacífica de conflictos.

De igual manera, se evidenció la necesidad de fortalecer el reconocimiento y uso de redes de apoyo, ya que, aunque los estudiantes identifican figuras de confianza dentro de su entorno, no siempre recurren a ellas ante situaciones de riesgo. Esto resalta la importancia de continuar promoviendo la búsqueda de ayuda como un mecanismo de protección y prevención.

Finalmente, se concluye que el taller contribuyó al fortalecimiento de conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la prevención del acoso escolar, promoviendo el autocuidado, el respeto y la convivencia saludable. No obstante, se hace necesario dar continuidad a este tipo de intervenciones, con el fin de consolidar procesos de cambio a nivel individual y grupal, y fortalecer los factores protectores que favorecen el bienestar psicológico de los adolescentes.



Gloria Elena Hincapie Sánchez
TP: 247449