ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud mental

ESTRATEGIA: Escuchaderos

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 29/04/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Cuarto espacio de escucha: Prevención del acoso escolar y fortalecimiento de habilidades psicosociales.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general

Promover la reflexión y sensibilización en adolescentes frente al bullying, sus formas de manifestación, normalización y consecuencias, mediante un espacio de escucha grupal que fortalezca habilidades psicosociales y contribuya a la prevención de la violencia.

Objetivos específicos

- Generar un espacio de escucha activa que facilite la expresión de experiencias, percepciones y vivencias relacionadas con el bullying en el contexto escolar.
- Brindar información clara sobre el concepto de bullying, sus tipos y las formas en que se presenta entre adolescentes.
- Identificar la normalización de conductas violentas en la adolescencia y sus implicaciones en la convivencia y la salud mental.
- Analizar las consecuencias del bullying a nivel emocional, cognitivo y conductual, incluyendo su relación con el consumo de sustancias psicoactivas y el riesgo de ideación suicida.
- Fortalecer habilidades para la vida como la empatía, la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución pacífica de conflictos.
- Promover estrategias de afrontamiento saludables y el reconocimiento de rutas de apoyo frente a situaciones de acoso.

3. METODOLOGIA

En el marco de la estrategia de promoción de la salud mental, se llevó a cabo el cuarto espacio de escucha grupal, con la participación de 18 adolescentes entre los 14 y 18 años de edad. Este encuentro se desarrolló como un espacio de interacción, diálogo abierto y

construcción colectiva de conocimiento, orientado a abordar la temática del bullying o acoso escolar, haciendo énfasis en su normalización en la adolescencia, las formas en que inicia y las múltiples consecuencias que puede generar en la vida de los jóvenes.

El espacio inició con una dinámica rompehielo de carácter participativo, cuyo objetivo fue fortalecer la confianza grupal, fomentar la integración y generar un ambiente propicio para la expresión libre de pensamientos y emociones. Durante esta actividad, se evidenció una actitud receptiva por parte de los participantes, quienes mostraron disposición al diálogo, interacción espontánea y respeto por las intervenciones de sus compañeros.

Posteriormente, se introdujo la temática del bullying, definido como una forma de violencia intencional, repetitiva y sostenida en el tiempo, que se presenta entre pares y en la cual existe un desequilibrio de poder. Se explicó que este fenómeno puede manifestarse de diferentes formas: física, verbal, psicológica, social y cibernética, destacando que en la actualidad el ciberbullying ha cobrado mayor relevancia debido al uso constante de redes sociales.

Durante la fase de exploración, se propició un diálogo participativo en el cual los adolescentes compartieron experiencias, percepciones y ejemplos de su entorno. Se identificó que muchas de estas conductas son normalizadas, evidenciado en expresiones como: “eso es molestando”, “así nos tratamos entre amigos”, “son bromas”, o “si no le gusta que responda”. Estas afirmaciones permitieron analizar el concepto de normalización de la violencia, entendido como el proceso mediante el cual conductas agresivas son percibidas como aceptables o parte de la cotidianidad, lo que invisibiliza su impacto y dificulta su prevención.

A partir de estas intervenciones, se profundizó en cómo inicia el bullying, explicando que generalmente comienza con acciones aparentemente inofensivas como apodos, burlas o exclusiones leves, que progresivamente pueden escalar en intensidad y frecuencia. Se trabajó el concepto de escalamiento de la violencia, señalando que cuando estas conductas no son reconocidas ni intervenidas, pueden convertirse en agresiones constantes que afectan significativamente la salud mental de la persona.

Durante este momento, los adolescentes participaron activamente, relatando situaciones cercanas, como: “hay compañeros que siempre molestan al mismo”, “a veces lo hacen por redes sociales”, “se ríen de la forma de hablar o de vestir”, o “los dejan por fuera de los grupos”. Estas observaciones evidencian la presencia del fenómeno en el contexto escolar y permiten comprender su impacto real en la convivencia.

En el desarrollo conceptual, se abordaron de manera amplia las consecuencias del bullying. A nivel psicológico, se definieron afectaciones como la baja autoestima, entendida como la percepción negativa de sí mismo; la ansiedad, caracterizada por preocupación constante y sensación de inseguridad; y la depresión, manifestada en tristeza persistente,

desmotivación y pérdida de interés en actividades cotidianas. Se explicó que estas condiciones pueden afectar el desarrollo emocional y social del adolescente.

Asimismo, se analizaron las consecuencias a nivel cognitivo y conductual, señalando que el bullying puede generar dificultades en la concentración, disminución del rendimiento académico, desinterés por el estudio y cambios en la conducta, como aislamiento, irritabilidad o agresividad. En este punto, varios participantes manifestaron que “cuando alguien está pasando por eso ya no participa”, “se vuelve callado” o “prefiere no ir al colegio”, lo que evidencia la afectación directa en su proceso educativo y social.

De manera articulada, se estableció la relación entre el bullying y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), explicando que algunos adolescentes pueden recurrir al consumo como una estrategia de afrontamiento inadecuada frente al malestar emocional generado por la violencia. Se definió el afrontamiento como el conjunto de estrategias que utilizan las personas para manejar situaciones difíciles, diferenciando entre estrategias adaptativas (hablar, buscar ayuda, expresar emociones) y desadaptativas (consumo de sustancias, aislamiento, conductas agresivas).

En este sentido, los jóvenes manifestaron opiniones como: “hay personas que consumen para olvidarse de los problemas”, “para sentirse mejor” o “para no pensar en lo que les pasa”, lo cual permitió profundizar en la importancia de fortalecer habilidades emocionales y redes de apoyo.

De igual manera, se abordó la ideación suicida como una de las consecuencias más graves del bullying, definida como la presencia de pensamientos relacionados con el deseo de morir o de dejar de vivir. Se explicó que esta situación puede surgir cuando el adolescente experimenta un alto nivel de sufrimiento emocional sin encontrar apoyo o soluciones. Este tema fue tratado con enfoque preventivo, resaltando la importancia de hablar, pedir ayuda y acudir a personas de confianza o profesionales.

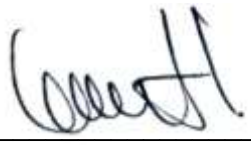
Durante el desarrollo del encuentro, se promovió la reflexión sobre la empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones. Los adolescentes manifestaron reflexiones significativas como: “uno no sabe el daño que puede causar”, “a veces lo dicen jugando, pero afecta”, o “es mejor pensar antes de hablar”. Estas expresiones evidencian un proceso de sensibilización frente al impacto de sus acciones.

En la fase de fortalecimiento, se trabajaron habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y la regulación emocional. Se orientó a los adolescentes en la identificación de alternativas frente al bullying, como denunciar las situaciones, apoyar a la víctima, evitar reforzar conductas agresivas y buscar ayuda en adultos significativos.

Como observaciones generales, se evidenció una alta participación por parte de los adolescentes, disposición al diálogo y capacidad de reflexión frente a las temáticas abordadas. Se identificó que, si bien existe conocimiento sobre el bullying, aún persisten

prácticas de normalización que requieren ser intervenidas. Asimismo, se destacó la importancia de continuar fortaleciendo espacios de escucha que permitan a los jóvenes expresar sus emociones y construir herramientas para el manejo de situaciones de riesgo.

En el cierre del encuentro, los participantes expresaron aprendizajes relacionados con la importancia del respeto, la empatía y el cuidado de la salud mental. Se consolidó el espacio como un escenario protector que favorece la convivencia, la prevención de la violencia y el desarrollo integral de los adolescentes.



Gloria Elena Hincapie Sánchez
TP: 247449