E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS – CUIDANDO VIDA.

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 5 de junio de 2026

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 9A

Hora de Inicio: 8:00 a.m. **Hora Final**: 9:00 a.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 12: NOVENO ESPACIO DE ESCUCHA
“Hablemos de Bullying y Acoso Escolar”

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer en los adolescentes el reconocimiento del bullying y el acoso escolar como problemáticas que afectan la salud mental, la convivencia y el bienestar, promoviendo habilidades para la identificación, prevención, afrontamiento y búsqueda de apoyo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer qué es el bullying y diferenciarlo de otras formas de conflicto escolar.
- Identificar señales, tipos y consecuencias del acoso escolar en la vida emocional, social y académica de los adolescentes.
- Promover la empatía, el respeto y la convivencia pacífica como factores protectores frente al bullying.
- Motivar a los estudiantes a expresar situaciones de acoso y buscar apoyo en adultos de confianza o rutas institucionales.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA.

4. METODOLOGIA

Momento 1. Bienvenida y apertura

Actividad

Se realiza saludo inicial, presentación del tema y contextualización del espacio de escucha como un lugar seguro para hablar, reflexionar y participar con respeto. Se establecen acuerdos básicos de convivencia: escuchar sin interrumpir, respetar la opinión del otro, participar voluntariamente y mantener una actitud empática.

Intencionalidad

Generar confianza, disposición y apertura para abordar el tema.

Momento 2. Activación y exploración de saberes previos

Actividad

Se plantean preguntas orientadoras al grupo, por ejemplo:

- ¿Qué entienden por bullying?
- ¿Cómo saber cuándo una broma deja de ser divertida?
- ¿Qué situaciones de acoso escolar han visto o escuchado en el colegio?

A partir de las respuestas, la profesional registra ideas clave en el tablero y orienta la conversación para identificar percepciones previas sobre el tema.

Técnica

Lluvia de ideas y diálogo guiado.

Intencionalidad

Explorar conocimientos previos, percepciones y experiencias cercanas de los adolescentes.

Momento 3. Desarrollo vivencial y reflexivo
Actividad

Se presenta una **infografía** o material visual sobre bullying y acoso escolar, abordando:

- Qué es el bullying
- Tipos de acoso

- Cómo afecta a la víctima
- Qué hacer si lo vivo o lo presencio

Posteriormente, se realiza una reflexión grupal sobre frases o situaciones cotidianas que pueden normalizar el acoso, invitando a los estudiantes a identificar si se trata de juego, conflicto o violencia.

Se entrega una hoja a cada participante para que responda una pregunta breve como:

- ¿Qué puedo hacer para que mi salón sea un lugar más seguro?
- ¿Qué mensaje le daría a alguien que está viviendo bullying?
- ¿Qué actitudes debemos cambiar para convivir mejor?

Técnica

Análisis de situaciones, reflexión guiada y expresión escrita breve.

Intencionalidad

Favorecer la comprensión del impacto del bullying, promover la empatía y construir respuestas de apoyo.

Momento 4. Construcción colectiva de compromisos

Actividad

A partir de las reflexiones, se invita al grupo a construir compromisos para fortalecer el respeto y la convivencia en el aula.
La profesional recopila las ideas y escribe en el tablero compromisos como:

- No normalizar apodos ofensivos.
- Pedir ayuda cuando alguien se sienta mal.
- Respetar las diferencias.
- No excluir a compañeros.
- Hablar con empatía.

Técnica

Acuerdo grupal / lluvia de compromisos.

Intencionalidad

Transformar la reflexión en acciones concretas de cuidado y convivencia.

Momento 5. Cierre del espacio

Actividad

Se realiza cierre con retroalimentación final sobre la importancia de no quedarse callado frente al acoso escolar, buscar apoyo y ser parte activa de una convivencia basada en el respeto y la empatía.
Se refuerza el mensaje de que pedir ayuda es una forma de cuidado y protección.

Intencionalidad

Cerrar el espacio con un mensaje de apoyo, prevención y corresponsabilidad.

8. RECURSOS

Recursos humanos

- **Profesional facilitadora: Psicología**

Recursos físicos y didácticos

- **Infografía sobre bullying y acoso escolar**
- **Hojas**
- **Lápices**
- **Tablero**
- Marcadores
- Salón o aula de clase

9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas

- Diálogo participativo
- Lluvia de ideas
- Reflexión guiada
- Análisis de situaciones
- Construcción colectiva de compromisos

Instrumentos / apoyos

- Infografía educativa
- Registro de participación

- Observación del desarrollo del grupo
- Producción escrita breve de los participantes

10. RESULTADOS ESPERADOS

- Los adolescentes reconocen qué es el bullying y sus principales manifestaciones.
- Identifican conductas de acoso escolar y sus consecuencias emocionales.
- Reflexionan sobre el papel de la empatía, el respeto y la comunicación en la convivencia escolar.
- Expresan alternativas de apoyo y búsqueda de ayuda ante situaciones de acoso.
- Se promueven compromisos grupales para fortalecer ambientes escolares protectores.

11. MENSAJE PEDAGÓGICO DE CIERRE

“No te quedes callado: hablar, escuchar y actuar con empatía puede cambiar la vida de alguien.”

o también:

“El respeto nos une, el bullying nos divide.”



_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.