

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**



“DISEÑO DE UN PROGRAMA TENDIENTE A LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN LAS VÍCTIMAS DE ACOSO ESCOLAR (BULLYING), EN ADOLESCENTES DEL SEXO MASCULINO Y FEMENINO DE TERCER CICLO DE LOS DISTINTOS CENTROS ESCOLARES DE SAN SALVADOR”.

PRESENTADO POR:

CIEINFUEGOS AYALA KARINA ISABEL CA04050

FLORES SÁNCHEZ SAÚL ERNESTO FS03017

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTOR:

LIC. VLADIMIR ERNESTO CORDOBA

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE TESIS:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, FEBRERO DE 2013.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



INGENIERO. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

RECTOR

MAESTR. ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO

VICE-RECTOR ACADÉMICO

LICENCIADO. SALVADOR CASTILLO ARÉVALO

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO (INTERINO)

DOCTORA. ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA

SECRETARIO GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



LICENCIADO. JOSÉ RAYMUNDO CALDERÓN MORAN

DECANO

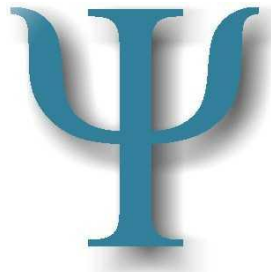
MAESTRA. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO

VICE-DECANA

MAESTRO. ALFONSO MEJÍA ROSALES

SECRETARIO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



LICENCIADO. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

JEFE DE DEPARTAMENTO

LICENCIADO. MAURICIO EVARISTO MORALES

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN

LICENCIADO. VLADIMIR ERNESTO CORDOVA

DOCENTE DIRECTOR

Agradecimientos

“Bienaventurado el hombre que halla la sabiduría, y que obtiene la inteligencia”.

Proverbios: 3:13

Agradezco a **Dios** por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio por ser mi luz, mi guía en toda mi vida.

A mi madre **Ester Ayala** por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo, por ser mi más grande orgullo porque ha luchado a la par mía en todo por eso este logro es también de ella gracias por ser una excelente madre que ha cuidado siempre de mí.

A mi novio, amigo y compañero de tesis **Saúl Ernesto Flores Sánchez** que siempre me ha dado fuerzas, porque siempre ha estado para ayudarme y sobre todo por brindarme su inmenso amor, conocimiento por tenerme mucha comprensión y paciencia durante estos años de mi vida y quien ha sido una pieza clave en mi desarrollo profesional. Porque compartir este camino juntos ha sido una grata experiencia. Mil gracias porque siempre estas a mi lado sin condiciones.

A mi hermana **Diana Cienfuegos** que me ha apoyado y siempre ha creído en mí consintiéndome y ayudándome en lo que ha podido gracias.

A mis dos hermanos postizos **Boris y Raquel** que han cuidado de mí y me han ayudado así como a mis primos/as, tías/os y toda mi familia que de alguna manera me han dado su apoyo gracias.

Agradezco a **Juan Antonio Martínez y familia** por ayudar a mi madre y de esa manera también me ayudaron a mi superación profesional gracias por todo

A mi asesor de tesis el **Lic. Vladimir Córdoba**, a mi asesor de horas sociales **Lic. Benjamín Landaverde**, al **Lic. Zelaya** y a **todos los licenciados del departamento de Psicología** que me brindaron conocimiento y me ayudaron también a crecer como profesional y como persona muchas gracias.

A mis amigos/as y compañeros/as porque he aprendido de ustedes en todos los ámbitos de mi vida. Muchas gracias a todos.

Karina Isabel Cienfuegos Ayala

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar a Dios, quien da luz y aliento a mi vida y quien me ha dado la sabiduría y ha guiado mis pasos hasta este importante logro en mi vida, pues sin él no sería quien soy. Gracias Dios por siempre estar a mi lado.

A mi madre por ser siempre mi gran fuente de inspiración y ser la que me ha empujado a conseguir mis metas con su apoyo espiritual, emocional y económico, gracias madre pues tú has sido quien me ha sacado adelante, me has dado la vida y has luchado junto a mí en los momentos difíciles de la vida. Este y los demás logros venideros serán tuyos y míos.

A mi novia y compañera de tesis por acompañarme y estar junto a mí a lo largo de toda la carrera, por compartir momentos de alegría y frustración pero sobre todo, por darme su apoyo y amarme intensamente. Infinitas gracias.

De igual forma a mi hermana por su apoyo económico y por siempre estar a mi lado pasando buenos momentos.

Gracias a mis tíos, tías, primos, primas y toda mi familia por apoyarme incondicionalmente y por el cariño que nos permite estar unidos.

A nuestro asesor de tesis y a todos los licenciados del departamento de psicología quienes con su conocimientos, sabiduría y disposición al trabajo me han ayudado enormemente, no solo al desarrollo de mi tesis, sino también a mi formación académica y desarrollo personal.

Finalmente quiero agradecer a **todos/as mis amigos/as** que compartieron conmigo a lo largo de mi carrera y a todas aquellas personas que directa o indirectamente aportaron en mi aprendizaje y en mi vida. ¡Gracias!

Saúl Ernesto Flores Sánchez

INDICE

1. JUSTIFICACION.....	10
2. OBJETIVOS.....	12
3. CAPITULO I MARCO TEORICO	13
4. 1.1 MARCO CONCEPTUAL DEL BULLYIN.....	13
5. 1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING).....	38
6. 1.3 SITUACION ACTUAL DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING), EN LAS ESCUELAS DE EL SALVADOR.....	41
7. 1.4 ENFOQUES PSICOSOCIALES DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING).....	43
8. 1.5 MARCO NORMATIVO SOBRE LOS DERECHOS Y DEBERES DE LOS ADOLESCENTES.....	45
9. 1.6 ADOLESCENCIA, IDENTIDAD Y CONFLICTOS INTERGRUPALES.....	49
10. CAPITULO II METODOLOGIA	55
11. CAPITULO III CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
12. CONCLUSIONES.....	59
13. RECOMENDACIONES.....	60
14. REFERENCIAS ELECTRONICAS Y BIBLIOGRAFICAS	62

15. ANEXOS.....64

PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION EN CASOS DE
ACOSO ESCOLAR (BULLYING), "SEMILLAS PARA UNA PAZ
ESTUDIANTIL

JUSTIFICACION

La presente investigación de trabajo de grado para optar a la licenciatura en psicología de la Universidad de El Salvador tiene como objetivo elaborar un programa de intervención y prevención psicológica del fenómeno de acoso escolar (bullying), en adolescentes de tercer ciclo para los distintos centros escolares de San Salvador en el periodo de Abril a septiembre de 2012. Teniendo en cuenta que este tema en los centros escolares de El Salvador preocupa y asusta cada vez más. Cuando se presenta con toda su dureza, padres y profesores sienten con frecuencia impotencia y miedo. El problema del acoso escolar "bullying" en la extendida terminología anglosajona se ha caracterizado hasta hace poco tiempo por ser un fenómeno oculto, que pese a haber estado presente desde siempre en las relaciones entre los menores en los centros educativos y fuera de los mismos, no ha generado estudios, reflexiones o reacciones ni desde el ámbito académico ni desde las instancias oficiales.

En El Salvador, este fenómeno ha sido motivo de preocupación desde hace escasos años, inicialmente los casos de acoso escolar (bullying), en El Salvador sólo se daban en los niveles de tercer ciclo y bachillerato. Sin embargo, en la actualidad se presentan desde kínder y se percibe tanto en instituciones públicas como privadas. No habiendo distinción de clases sociales ni de edades.

El hostigamiento prolongado de alumnos/as por sus compañeros/as es una realidad, aunque casi siempre esté encubierta por una espesa nube de tabú y de silencio. Razón por la cual es de gran importancia analizar el fenómeno del

Bullying, e identificar las variables que influyen en la aparición y mantenimiento de este fenómeno, así como sus características para fundamentar efectivas estrategias de intervención.

Se debe tomar en cuenta que la época escolar coincide con etapas dentro del ciclo vital en las cuales la psiquis está en pleno proceso de ajuste y maduración, de tal forma que fenómenos como el Bullying pueden ser considerados como factores de riesgo, para la salud mental, propiciando la aparición de problemas, patologías, o trastornos.

De lo anterior expuesto nace la importancia de este programa de intervención psicológico para estudiantes. Dicho programa psicoterapéutico da respuesta alternativa al problema del “bullying”, es un instrumento que previene las conductas de hostigamiento y violencia en los estudiantes, así como la minimización de las respuestas psicológicas que algunos de ellos presentan, proporcionándoles herramientas que promueven la adquisición y desarrollo de habilidades sociales e individuales que permiten una adecuada adaptación de los adolescentes involucrados a la sociedad.

Es importante señalar que todos los sectores sociales deben estar comprometidos a participar de manera activa para prevenir y erradicar el acoso escolar en nuestros centros educativos. Es por ello que este programa adquiere una significativa importancia, no solo en su elaboración sino también, y sobre todo, en su ejecución involucrando a profesionales de la salud mental, profesores y padres de familia.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Elaborar un programa de intervención y prevención psicológica como respuesta al fenómeno de acoso escolar (bullying), en adolescentes del sexo masculino y femenino de tercer ciclo para los centros escolares del municipio de San Salvador.

Objetivos específicos:

- Brindar estrategias prácticas de intervención y prevención sobre el fenómeno del acoso escolar (bullying).
- Elaborar un programa de respuesta alternativa al acoso escolar (bullying), con el fin de lograr una sensibilización grupal sobre el tema, inculcando a los alumnos actitudes, valores y normas de convivencia positivas y fomentando el propio autoconocimiento y autorregulación emocional, conductual y las relaciones interpersonales cordiales y mutuamente satisfactorias con los iguales.
- Ampliar el conocimiento que se tiene acerca del acoso escolar (bullying), así como toda la problemática que engloba en la comunidad educativa

CAPITULO I: MARCO TEORICO

1.1 MARCO CONCEPTUAL DEL BULLYING

1.1.1 Acoso escolar (bullying)

Es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza uno o varios alumnos/as contra otro, que conlleva una serie de acciones repetidas tales como: golpes, insultos, sobrenombres, bromas pesadas y humillaciones, etc. Que en la mayoría de los casos son guardados en silencio por las víctimas.

Es una forma de abuso que puede existir en cualquier ámbito donde convive un grupo de personas, pero ocurre con más frecuencia en el ámbito escolar de niños/as y adolescentes. Se presenta cuando una o más personas ejercen un comportamiento lesivo, intencional y recurrente contra otro u otros individuos, que se caracteriza por un abuso sistemático del poder.

1.1.2 Tipos de bullying

Podemos hablar de distintos tipos de acoso escolar, con frecuencia aparecen varios tipos de forma simultánea.

- **Físico:** Es cualquier tipo de maltrato corporal empujones, patadas al que lo someten e incluso hurtos, deterioro de los objetos personales, agresiones con objetos. etc. Se da con más frecuencia en Primaria.

- **Verbal:** Sufridos por el estudiante cuando lo insultan, amenazan y humillan utilizando sobrenombres principalmente, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos, y es el más habitual.
- **Psicológico:** Laceran la autoestima del individuo y fomentan una sensación de temor, acecho y ataques a las emociones y sentimientos de la víctima. Además, gestos de repudio y acciones de desprecio y agresividad hacia el/la acosado/a.
- **Social:** Pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros. La creación de mentiras o rumores en torno a la vida de las víctimas que les perjudica en sus relaciones y ocasiona exclusión del círculo social¹

1.1.3 Características generales del bullying

El comportamiento del niño/a o adolescente **agresor** se caracteriza por ser controlador: Ofensivo, deliberado y focalizado. Tienen un deseo de obtener poder y dominio hacia los demás que los posiciona como personajes populares y temibles.

Mientras que el rol de la **víctima** es de sumisión, baja autoestima, incapaz de defenderse y presentan rasgos que los hacen ver diferentes a los demás (en ocasiones, defecto físico).

Existe un tercer involucrado en el acoso escolar y es el **rol del testigo o de observador**, quien por el mismo temor o indiferencia a lo que sucede alrededor, no denuncia la agresión.

¹ Basado en título y autores desconocidos (en línea), (ref. 20 de abril de 2012)
Disponible en Web: <http://www.psicopedagogia.com/bullying>

- **Existe un abuso de poder:** Hay diferencias de fuerza, capacidad, rapidez e incluso madurez. La persona que no tiene el poder “la víctima” se ve acorralada y sin oportunidad de resolver la situación.
- **No hay provocación previa por parte de la víctima:** Es muy común que los niños/as o adolescentes se pongan en desacuerdo, aún entre amigos, por algo que los molestó o por algunas palabras que se dijeron, y esto puede llegar hasta los golpes. Pero en este caso, no hay un detonante, la víctima no provoca nada, sino que el otro llega simplemente a molestarlo; esto se convierte en un hábito y le empieza a gustar.
- **Se trata de incidentes repetidos a lo largo de un período de tiempo:** No es algo espontáneo o pasajero, sino repetitivo. Son incidentes que se dan de continuo, incluso todos los días. Para la víctima, ésta se convierte en una situación sumamente angustiante. Comienza a tener mucho miedo de ir a la escuela, pero no por las clases, sino por ese alguien que lo está persiguiendo, que lo hace sentir muy mal y que le hace la vida imposible. Entonces, la escuela se convierte en algo terrible.
- **Existe una intencionalidad por parte del agresor/a o agresores:** El agresor/a molesta al niño/a con toda la intención desde el momento que lo ve y va hacia él, lo hace con el propósito de molestarlo, de decirle apodos, palabras altisonantes, insultos, etc.²

² Manual de facilitador diplomado mas allá de la excelencia Prof. Saúl Sánchez Herrera pág. 6

1.1.4 Descripción de los sujetos.

El/la agresor/a.

- Personalidad: Olweus (1998), señala el agresor/a con temperamento agresivo e impulsivo y con deficiencias en habilidades sociales para comunicar y negociar sus deseos. Le atribuye falta de empatía hacia el sentir de la víctima y falta de sentimiento de culpabilidad. También denotan falta de control de la ira y nivel alto de los sesgos de hostilidad que hace que interprete sus relaciones con los otros como fuente de conflicto y agresión hacia su propia persona. Serían, según el autor noruego, violentos, autosuficientes y mostrarían un bajo nivel de autoestima.

Tendrían una gran belicosidad con los/as compañeros/as y con los adultos y una mayor tendencia hacia la violencia. Serían impulsivos/as y necesitarían imperiosamente dominar a los/as otros/as.
- Aspectos físicos: los agresores son, por lo general del sexo masculino y tienen mayor fortaleza física. Su superior fortaleza física se produce respecto de sus compañeros en general y de las víctimas en particular.
- Ámbito social: G^a Orza (1995), señala que padecen un problema de ajuste en sus reacciones con una carga excesivamente agresiva en las interacciones sociales. En este sentido suelen ser chicos que están ubicados en grupos en los que son los mayores por haber repetido curso. Su integración escolar por tanto, es mucho menor (Cerezo, 1997). Son menos populares que los bien adaptados pero más que las víctimas. Su contacto con los padres es también inferior suelen carecer de fuertes lazos familiares y están poco interesados por la escuela.

La víctima.

- **Personalidad:** se suele señalar a las víctimas como débiles, inseguras, ansiosas, cautas, sensibles, tranquilas y tímidas y con bajos niveles de autoestima (Farrington, 1993). Especialmente se ha valorado en el comportamiento de las víctimas de la violencia la autoestima y su relación con los aspectos contextuales de sus compañeros/as (Lindstrom, 1997), considérese una constante entre el alumnado que sufre violencia. La opinión que llega a tener de si mismo y de su situación es muy negativa
- **Ámbito familiar:** En el ambiente familiar las victimas pasan más tiempo en casa. Se indica que una excesiva protección paterna genera niños dependientes y apegados al hogar, rasgos que caracterizan a las victimas (Olweus, 1993). Este autor considera que estas tendencias a la protección en exceso pueden ser a la vez causa y efecto del acoso.

Las víctimas, en especial, tienen un contacto más estrecho y una relación más positiva con sus madres.
- **Aspectos físicos:** Según Olweus las víctimas son menos fuertes físicamente, en especial los chicos; no son agresivos ni violentos y muestran un alto nivel de ansiedad y de inseguridad. Este autor señala ciertos signos visibles que el agresor/a erigiría para atacar a las víctimas y que separaría a las víctimas de otros estudiantes. Serían rasgos como las gafas, el color de la piel o el pelo y las dificultades en el habla.
- **Relación social:** En general las víctimas son sujetos rechazados, difícilmente tienen un verdadero amigo en clases y les cuesta mucho trabajo hacerlo. Son los menos populares de la clase si nos atenemos a los

datos sociometricos. Son niños/as aislados que tienen unas redes de apoyo sociales con compañeros y profesores muy pobres. Sin embargo desarrollan una actitud más positiva hacia el profesorado que los agresores (Olweus, 1998).

Espectadores y espectadoras

- Olweus (1993), ha interpretado la falta de apoyo de los/las compañeros/as hacia las víctimas como resultado de la influencia que los agresores ejercen sobre los demás, hecho muy frecuente en estos procesos. Tanto los adultos como los jóvenes se comportan de forma agresiva después de observar un acto de agresión. En el caso del maltrato entre iguales se produce un contagio social que inhibe la ayuda e incluso fomenta la participación en los actos intimidatorios por parte del resto de compañeros que conocen el problema aunque no haya sido protagonista inicialmente el mismo. Este factor es esencial para entender la regularidad con la que actos de esta índole pueden producirse bajo el conocimiento de un número importante de observadores que en general, son los compañeros y no los adultos del entorno de los escolares. En otros casos se ha demostrado que es el miedo a ser incluido dentro del círculo de victimización y convertirse también en blanco de agresiones lo que impide que el alumnado que siente que debería de hacer algo no lo haga.

1.1.5 Manifestaciones y sintomatologías mas comunes en la victima del acoso escolar (bullying)

1.1.5.1 Ansiedad

Se trata de una vivencia, de un estado subjetivo o de una experiencia interior, que podemos calificar de emoción. La ansiedad es un mecanismo humano de adaptación al medio. En este sentido podemos considerar a la ansiedad como una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico y psicológico.

La ansiedad se caracteriza por sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control, percepción de fuertes cambios fisiológicos.

Estos cambios fisiológicos son consecuencia de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. Por lo general sólo percibimos algunos de los desórdenes persistentes que provoca esta activación desadaptativa. La persistencia de estos cambios puede acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, insomnio, disfunción eréctil, anorgasmia femenina, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc. A nivel de nuestro sistema motor la ansiedad se manifiesta con inquietud motora, hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades de comunicación (a veces tartamudez), consumo de sustancias (comida, bebida, tabaco u otras drogas), llanto, tensión en la expresión facial, etc.

Las respuestas que genera la ansiedad en una persona son: huir o luchar. En la antigüedad estos mecanismos surgían al tener que enfrentarse a las dificultades

que la vida en la naturaleza les presentaba; pese a que hoy ya no existen esos problemas, han surgido otros nuevos que generan estrés y ansiedad en las personas. El peligro a veces es real, pero otras veces se encuentra condicionado por las experiencias que cada individuo haya tenido que enfrentar previamente; esto último ocurre, por ejemplo, en los trastornos de ansiedad. El miedo funciona como un mecanismo de defensa, pero si la respuesta a la que conduce es nociva para el individuo, es imprescindible atreverse a enfrentarlo.

1.1.5.2 Depresión

La depresión es el trastorno psicológico más frecuente y suele hacer mucho daño a la persona que lo sufre y a sus familiares, afectando a todos los ámbitos de la vida y, en estados graves, puede llevar al suicidio.

Coloquialmente, se usa con frecuencia la palabra depresión para referirnos a un estado de ánimo más bajo de lo habitual o cuando estamos cansados. Sin embargo, la depresión es mucho más que eso. Es un trastorno psicológico que supone importantes cambios en la manera de pensar, de sentir y de comportarse.

Se caracteriza por un estado de ánimo deprimido y por la pérdida del disfrute y del interés por las actividades cotidianas de la vida y por las cosas que solían interesar y gustar a la persona antes de la depresión. Además de estos síntomas, suelen aparecer: irritabilidad, ansiedad, cansancio excesivo y continuo, problemas de sueño, cambios en el apetito y dificultades de concentración y toma de decisiones, sentimientos de inutilidad y culpa y problemas de deseo sexual.

En la depresión también se aprecia una forma de pensar negativa acerca de la propia persona, de los demás, del pasado y del futuro, así como del entorno que le rodea. Pueden aparecer pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida, incluso intentos reales de poner fin a su vida³.

Se dejan de realizar actividades placenteras y/o obligatorias o, si éstas se hacen, requieren de un gran esfuerzo por parte de la persona (por ejemplo, levantarse, lavarse, vestirse, ir al trabajo, estudiar, etc). Si las actividades placenteras se siguen realizando, no producen el mismo nivel de satisfacción que antes de la depresión.

En el desarrollo de la depresión, lo habitual es que se produzca una combinación entre un elevado nivel de estrés y la persistencia de algunas emociones negativas. Según la definición clínica de esta patología, la depresión es un trastorno en el estado de ánimo donde aparecen sentimientos de dolor profundo, ira, frustración y soledad e impiden que la persona continúe con su vida ordinaria de forma normal durante un tiempo prolongado.

La depresión se configura por una serie de síntomas o un síndrome, que repercute y afecta los aspectos emocionales del sujeto. Como consecuencia de la depresión pueden producirse síntomas como:

- Tristeza patológica
- Trastornos del humor
- Decaimiento

³ Tomado de autores desconocidos (en línea), (ref. 25 de abril de 2012)
Disponible en web: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/depresion.html>

Esto a su vez repercute en la vida cotidiana de la persona de forma negativa mediante:

- Descenso del rendimiento profesional
- Pobre rendimiento escolar o académico
- Empobrecimiento de los vínculos sociales

1.1.5.3 Ausentismo escolar.

En una primera aproximación, podemos estar de acuerdo en definir el ausentismo como la situación de inasistencia a clase por parte del alumno en la etapa obligatoria de manera permanente y prolongada; en determinadas ocasiones, esto tiene lugar por causas ajenas al propio alumno, como pueden ser la aparición de una enfermedad o un traslado familiar; en otras, se debe a una “elección” por parte del alumno, que no encuentra en la escuela la respuesta a sus problemas e intereses, que acumula retrasos en relación con su grupo de edad, no se siente cómodo y no logra adaptarse al ambiente escolar y sus compañeros de clases o que, en definitiva, quiere buscar otra cosa al margen del sistema escolar.

En numerosas ocasiones se ha tratado de explicar el absentismo escolar recurriendo a factores psicológicos del alumno (baja autoestima, ausencia de habilidades sociales, etc.) o a causas sociológicas, como la pertenencia a un determinado colectivo, a una minoría étnica, o a otras características sociales; si bien es cierto que el absentismo afecta a sectores de población que sufren situaciones de marginación o de privación social o económica, no puede concluirse que éste sea el único factor explicativo de este problema. Lo mismo habría que decir de la actitud familiar que, por diversos motivos, se concreta en no

prestar la atención necesaria tanto al cumplimiento de la escolarización obligatoria como de la evolución de su aprendizaje en el centro escolar.

1.1.5.4 Conductas suicidas

El comportamiento suicida incluye un espectro de conductas que se manifiestan por ideas, amenazas, intentos y suicidio consumado. La idea se refiere a pensamientos persistentes que tiene el/la joven acerca del deseo de matarse o morirse. La amenaza es una expresión verbal o escrita del deseo de matarse o morirse que puede ir acompañada de una acción precursora de causarse daño o la muerte. El intento es todo acto realizado con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida (Pagán, Parrilla, & Parrilla, 1990)⁴

En adolescentes es más probable observar actos auto lesivos evidentes como cortes en muñecas u otras superficies corporales, intoxicaciones con fármacos, abuso de sustancia o alcohol reiterados, exposición a situaciones límite (carreras ilegales, ruleta rusa, conductas ilícitas). Es frecuente que estas conductas se observen asociadas a sintomatología depresiva y/o ansiosa.

En general, la conducta suicida tiene un carácter episódico aunque no deben olvidarse aquellos casos en los que la conducta suicida tiene un carácter recidivante. Un episodio de ideación o acción suicida puede ser agudo y breve, o bien puede durar varias horas o días. En general, ello dependerá de los factores psicopatológicos implicados. Así, por ejemplo, un episodio de tentativa suicida en un sujeto melancólico puede durar varios días ya que es la consecuencia de una

⁴ Tomado de Jeannette Rosselló, Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology - 2004, Vol. 38, Num. 2 pp. 295-302.

ideación delirante de indignidad que persiste en el tiempo. En otros casos, como un trastorno adaptativo, la acción suicida tendrá una duración más breve ya que se trata de un acto fuertemente reactivo.

1.1.5.5 Déficit en habilidades sociales

Las personas con déficit en habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo.

Las habilidades sociales son una serie de conductas (y también pensamientos y emociones), que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Una persona con habilidades sociales busca alcanzar sus propias metas pero también tiene en cuenta los intereses de los demás, y cuando entran en conflicto trata de encontrar, en la medida de lo posible, soluciones satisfactorias para ambos. Como sabemos, las relaciones interpersonales son una necesidad primordial en nuestra vida, ellas suponen gran parte de nuestro bienestar, y como tal, también son un foco importante de estrés y conflicto si no se desarrollan de manera adecuada⁵.

⁵ Tomado de autores desconocidos (en línea), (ref. 3 de mayo de 2012)
Disponible en web: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/habilidades-sociales-asertividad.html>

1.1.5.6 Miedo

La palabra miedo proviene del término latino metus. Se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad.

El concepto también se utiliza para nombrar al rechazo o aversión que siente un individuo al que le pase algo malo u opuesto a lo que pretende para sí mismo y para sus seres queridos. Puede decirse que el miedo resulta desagradable para quien lo padece. Es una emoción, y esta determinada por la educación que recibimos, la cultura de la que somos parte y los condicionamientos de nuestro ambiente inmediato, familia, amigos, etc.

El miedo es un mecanismo de alarma y protección imprescindible del ser humano. Como el dolor, el miedo es un maravilloso invento del organismo para su desarrollo en el proceso de evolución: ambos son necesarios para la supervivencia y no se puede prescindir de ellos. Sin embargo, ambos pueden degenerar y convertirse en enfermedad.

Desde la perspectiva de la evolución, el miedo es un complemento y una extensión de la función del dolor. El miedo debe avisarnos de peligros que, si bien no conciernen directamente a nuestro cuerpo, es decir, que no nos han ocasionado dolor, pueden ser una amenaza para la salud o la supervivencia.

1.1.5.7 Baja autoestima

Se entiende por baja autoestima a todo aquello que altera y daña el bienestar de una persona. Las personas con problemas de autoestima tienden a retener más la información negativa externa que perciben de sí mismos en lugar de retener la positiva, este mecanismo para detectar solo la información negativa que

obtenemos de nosotros por medio de los demás puede hacernos comprender la realidad; quienes poseen baja autoestima son más propensos a tomar todo más a pecho y a ver las reacciones de los demás como un ataque personal aunque no sea así. Debido a que la baja autoestima es un desequilibrio mental se considera como una psicopatía: las psicopatías se originan por desórdenes mentales y por la falta de higiene mental (Lorente Polaino. 1987, p 45).

Causas:

Entre las causas que originan desequilibrio en la autoestima se encuentran las siguientes:

- La educación recibida por nuestros padres.
- Abusos físicos o sexuales.
- Los traumas.
- La apariencia física
- Los cambios de la vida diaria.
- Escasa valoración de sí mismo.
- Miedo al abandono: creer (exageradamente) que dependemos necesariamente de otros.
- Perfeccionismo: exigirnos más de lo conseguido.
- Represión: defensa contra una amenaza interna.
- Proyección: pensar que los otros tienen el problema y no reconocer que somos nosotros.
- Adicciones: ingerir compulsivamente sustancias que distraigan a nuestra mente de una realidad insoportable.

- Conciencia de los propios sentimientos, necesidades y deseos: influencia de los demás sobre nuestros pensamientos y acciones.
- No iniciar una comunicación adecuada con los demás: quienes tienen problemas de autoestima piensan que comunicarse es difícil y frustrante. (María Trasobares. (2004) pp. 69-70).

1.1.6 Aparición de nuevas formas de bullying y violencia escolar

En las escuelas se repiten, en gran medida, el modelo de normas y valores imperante en la sociedad, entrando a participar por tanto el abuso, la exclusión social, la competitividad, la crueldad o el engaño de las relaciones que dentro de ella se establecen. Estas terminan exportándose a los otros espacios o relaciones donde los alumnos/as participan.

La aparición de nuevos contextos y escenarios de relación en los que los escolares han entrado a formar parte de este aspecto está motivado en gran medida por el gran desarrollo vivido por las nuevas tecnologías y su accesibilidad a la población general, como son la internet, teléfono móvil, computadoras portátiles, etc. ha significado la aparición de nuevas formas de violencia basadas en el uso o abuso de los mismos⁶.

- **Ciberbullying:** se manifiesta en:
Mensajes de texto: De carácter intimidatorio, acosador o simplemente insultante o desagradable.

⁶ Manual de facilitador diplomado más allá de la excelencia profesor Saúl Sánchez Herrera pág. 7

Envío de fotos o videos: (grabados, normalmente con teléfonos móviles o cámaras ocultas) que luego son difundidos a través del propio móvil o por Internet en formato de imagen, con la intención de ofender.

Llamadas ofensivas: Sobre todo desde los teléfonos móviles.

Correos electrónicos ofensivo Intimidatorios u amenazantes.

Páginas web: Diseñadas para agredir a otra persona o a un grupo

- **Happy slapping:** Pese al nombre (felicis bofetadas), las agresiones que se desarrollan bajo esta modalidad no son solo bofetones o golpes. Incluso se han llegado a grabar violaciones, agresiones sexuales de todo tipo o palizas, que en algún caso han llegado a terminar con la muerte de la víctima. Es el intento, por parte de los agresores, de mostrar los ataques como un juego, aunque como ya hemos mencionado en algunos casos se alcancen cuotas de gran violencia. Esta supuesta intencionalidad lúdica ha sido de forma frecuente ofrecida por los agresores como la justificación última de sus comportamientos.
- **Dating Violence (violencia en el noviazgo):** Es el abuso o maltrato que se produce entre parejas que puede desarrollarse de distintas maneras, mediante comportamientos violentos aislados, como agresiones sexuales, o patrones de abuso y maltrato sistemáticos y, de modo frecuente, crecientes en intensidad. Con estos ataques los agresores pretenden alcanzar poder y control sobre su víctima, generando de este modo una fuerte dinámica dañinas de dominio y sumisión. Pueden ser llevados a cabo por una persona de manera individual o por un grupo contra una única víctima. Los

distintos tipos de dating violence pueden agruparse en tres grandes dimensiones: Cada uno incluye diferentes formas de agresión.

Abuso físico: Incluye cualquier forma de agresión que suponga el uso de la fuerza, independientemente de si se utiliza o no algún arma u objeto para ello y del daño físico que se produzca.

Abuso sexual: Incluyendo todas las formas de acoso, coerción o agresión sexual. Uso de palabras o acciones no deseadas de contenido sexual, normalmente para ofender o humillar. La manipulación de una persona o situación con el objeto de conseguir una relación sexual.

Abuso psicológico: Palabras o acciones para controlar, aislar, intimidar o dañar la autoestima de la pareja.

1.1.7 Consecuencias del acoso escolar (bullying).

Para la víctima

Es para quien puede tener consecuencias más nefastas ya que puede desembocar en un *fracaso y dificultades escolares, niveles altos y continuos de ansiedad y más concretamente ansiedad anticipatoria, insatisfacción, fobia a ir al colegio, riesgos físicos, y en definitiva conformación de una personalidad insegura e insana para el desarrollo correcto e integral de la persona*. Olweus (1993) señala que las dificultades de la víctima para salir de la situación de ataque por sus propios medios provocan en ellas efectos claramente negativos como el *descenso de la autoestima, estados de ansiedad e incluso cuadros depresivos con la consiguiente imposibilidad de integración escolar y académica*. En este sentido,

cuando la victimización se prolonga, pueden empezar a manifestar síntomas clínicos que se encuadran en cuadros de *neurosis, histeria y depresión*.

Por otra parte, ello puede suponer una dañina influencia sobre el desarrollo de su personalidad social. La imagen que terminan teniendo de si mismos/as puede llegar a ser muy negativa en cuanto a su competencia académica, conductual y de apariencia física. *En algunos casos también puede desencadenar reacciones agresivas en intentos de suicidio.*

Para el agresor/a

También el agresor está sujeto a consecuencias indeseadas y puede suponer para el/ella un aprendizaje sobre cómo conseguir sus objetivos y, por tanto, estar en la antesala de la conducta delictiva. La conducta del agresor/a consigue un refuerzo sobre el acto agresivo y violento como algo bueno deseable y por otra parte se constituye como método de tener un estatus en el grupo, una forma de reconocimiento social por parte de los demás.

Si ellos/as aprenden que esa es la forma de establecer los vínculos sociales, generalizan esas actuaciones a otros grupos en los cuales se integren, donde serán igualmente molestos/as. Incluso cuando se vayan a emparejar, pueden extender esas formas de dominio y sumisión del otro a la convivencia doméstica, como son los casos que vienen sufriendo con tanta frecuencia las mujeres.

Para los/las espectadores/as

Los/as espectadores/as no permanecen ilesos/as respecto de estos hechos y les suponen un aprendizaje sobre como comportarse ante situaciones injustas y un refuerzo para posturas individualistas y egoístas, y lo que es mas peligroso, un escaparate para valorar como importante y respetable la conducta agresiva. Se señala como consecuencia para ellos/as la desensibilización que se produce ante el sufrimiento de otros a medida que van contemplando acciones repetidas de agresión en las que no son capaces de intervenir para evitarlas. Por otra parte, también se indica que aunque el espectador/a reduce su ansiedad de ser atacado por el agresor/a, en algunos casos podrían sentir una sensación de indefensión semejante a la experimentada por la víctima.

1.1.8 Variables de influjo del acoso escolar (bullying).

En el ámbito familiar

En el contexto familiar tiene indudablemente una importancia fundamental para el aprendizaje de las formas de relación interpersonal. Así la estructura y dinámica de la familia, los estilos educativos de los padres y las madres, las relaciones con los hermanos, etc., son aspectos fundamentales que hay que tener en cuenta ya que pueden convertirse bien en factores protectores o bien en factores de riesgo para que los niños o niñas se conviertan en agresores o victimas en su relación con los iguales.

Los tres factores

Olweus ha sido quien ya en 1980 y más recientemente (1998), ha ubicado dentro del ámbito familiar tres de los cuatro factores, que a su juicio considera decisivos y conducentes, en el orden de importancia, al desarrollo de un modelo de reacción agresiva:

1. **Actitud emotiva de los padres o de la persona a cargo del niño.** La actitud emotiva es decisiva durante los primeros años. Una actitud negativa, carente de afecto y de dedicación incrementara el riesgo de que el niño se convierta más tarde en una persona agresiva con los demás. En sentido contrario será un factor de protección.
2. **Grado de permisividad de los padres ante la conducta agresiva del niño/a.** el niño y la niña deben ir aprendiendo donde están los límites de lo que se considera conducta agresiva con el resto de la gente. Un comportamiento demasiado permisivo de los adultos podría distorsionar la visión que finalmente el sujeto debe aprender. Este aprendizaje, si se realiza de forma desenfocada podría favorecer, junto con el primer factor, un modelo de reacción agresiva.
3. **Métodos de afirmación de la autoridad.** Si las personas que cuidan al niño/a utilizan habitualmente para afirmar su autoridad con el/ella, el castigo físico y el maltrato emocional, esto generara mas agresividad y pondrá en practica la frase de que la “violencia engendra violencia”. La interiorización de reglas que el niño y la niña deben aprender y hacer suyas, nunca debe instalarse mediante el castigo físico.

Por tanto el cariño y la dedicación de la persona o personas que crían al niño, unos límites bien definidos sobre las conductas que se permiten y las que no, y el uso de métodos educativos correctivos no físicos, crean niños independientes y armoniosos.

Otros factores del ámbito familiar que pueden influir a favor o en contra del desarrollo de un modelo agresivo serian:

- La supervisión de forma razonable de las actividades que los chicos y chicas hacen fuera del centro de estudios, sobre que es lo que hacen y con quienes van, especialmente en la adolescencia.
- Las relaciones que se establecen entre los adultos de la familia, los conflictos y su frecuencia, las discusiones entre los padres y si están presentes los hijos o no.
- El uso de los hijos como aliados en las discusiones entre pareja, no dejándolos al margen, o si.
- El uso y tiempo que se hace de la televisión y de algunos programas que en cierto grado elevan el nivel de agresividad en los chicos y chicas que los ven.
- La presencia de un padre alcohólico y brutal se manifiesta también como de crucial importancia.

En el ámbito social

Existen otros factores sociales y culturales implicados en el fenómeno cuyo conocimiento permite la comprensión del mismo en toda su complejidad. Así, por

ejemplo, los medios de comunicación, especialmente la televisión, se ha convertido en un contexto educativo informal de enorme importancia en el desarrollo y el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes. No es que los medios de comunicación por si solos puedan explicar la violencia infantil y juvenil, sino que la visión de los programas violentos socialmente aceptados puede agregarse a otros factores de riesgo. También los recursos comunitarios, tales como los servicios sociales, jurídicos y policiales juegan un importante papel en la prevención del abuso. Finalmente no se puede olvidar la importancia de las creencias y los valores culturales a la hora de explicar el problema de maltrato entre iguales (Smith, Morita et al, 1999). Por esto la cuestión va adoptar formas e intensidades diferentes en las distintas culturas y micro culturas.

Violencia estructural

De indudable influencia son las características que postulan como deseables la propia sociedad (Mooij, 1997) y los medios de comunicación y que son estructuralmente violentas para gran parte de la población. Existe una gran distancia entre los puntos de partida en que esta gran parte de la población y la meta que se les presenta como deseable. Así la valoración de poder, del dinero, del éxito, de los bienes de consumo, la glorificación del machismo con el ensalzamiento de la masculinidad, la violencia como herramienta de uso corriente en los medios, generan un clima de tensión estructural que ayuda al mantenimiento de modelos de conductas agresivas.

El contagio social

En general el modelo que actúa dentro de un grupo influye en todos los espectadores/as, pero en especial en aquellos/as que no tienen formado un espíritu crítico, son inseguros, dependientes y no cuentan para el resto de compañeros/as del grupo. En estos sujetos se produce lo que se llama el contagio social por lo que adoptan el comportamiento de ese modelo que observan y que se supone para ellos/as una forma de imponerse en el grupo.

Cambios en la percepción de la víctima

Si la víctima acumula insultos, ataques continuados, etc. Y esto ocurre en grupo y con el beneplácito o, al menos, no oposición del resto de compañeros/as, se termina viendo a aquella como una persona a la que no importa que se le hagan esas cosas, con poco valor y de alguna manera, como “merecedora de lo que le pasa”. Esta percepción supone menos culpabilidad, también para los agresores/as.

Los aspectos organizativos del centro

Los aspectos organizativos ya sean en el ámbito de centro, de aula y de alumnado pueden jugar un papel fundamental en el desarrollo o no de conductas antisociales. Señalamos algunos que son importantes.

- La escuela y la existencia o no de unas normas de conducta establecidas: es necesario que el alumnado conozca y mantenga un código de pautas de actuación concretas y el proceso que se desencadena cuando se incumple

ese código. Es necesario por tanto, establecer causas de participación del alumnado en el establecimiento, asunción y evaluación de esas normas para favorecer su internalización y responsabilización.

- La falta de un modelo participativo en la comunidad educativa puede provocar que tanto el profesorado como el alumnado no encuentre causas de consenso en la toma de decisiones.
- Un sistema disciplinario inconsistente, laxo, ambiguo o extremadamente rígido, puede provocar que surjan y se mantengan situaciones de violencia e intimidación.

1.1.9 Conductas hostiles dentro de la escuela

Comúnmente se entiende como un conjunto amplio de actos intencionales hirientes, producidos repetidamente dentro de la escuela por unos alumnos contra otros, consistente en maltratar física o psicológicamente intimidando, abusando o realizando otras conductas tales como:

- Poner apodos: dentro del ambiente escolar, los apodos o sobrenombres se utilizan para descartar o minimizar la figura del niño o joven. Representa debilidades que cicatrizan el psiquismo de la persona y pueden llegar a estigmatizarlo.⁷
- Amenazar: Las amenazas son un delito o una falta, consistente en el anuncio de un mal futuro ilícito que es posible, impuesto y determinado con la finalidad de causar inquietud o miedo en el amenazado⁸. En el ámbito

⁷ Basado en título y autores desconocidos (en línea), disponible en web:
<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/16872/capitulo%201.pff>

⁸ Tomado de diccionario Wikipedia (en línea), http://es.wikipedia.org/wiki/Amenaza_%28Derecho%29

escolar, son las advertencias que hace un estudiante a otro para indicar su intención de hacer daño.

- Rechazar y excluir: Es la forma natural e instintiva que tiene el humano para filtrar a los miembros de una sociedad o un grupo determinado con el objetivo de retener a los más aptos y de rechazar a los débiles o estigmatizados. En situaciones de acoso escolar (bullying), el rechazo y la exclusión esta presenta en la gran mayoría de las victimas pues es una forma de intimidar y causar un desequilibrio psicológico.
- Agresiones: Se designa con el término de agresión a aquel acto o ataque violento que tiene la firme intención de causar daño a quien va dirigido. En tanto, la agresión podrá ser verbal o física, aunque lo común es que una venga a colación de la otra.

1.1.9.1 Comunicación entre padres e hijos

Factor que genera confianza y refuerza la autoestima de los hijos, e integra a la familia como un todo, vigilante de lo que sucede dentro de ella. Sirve, además como una medida preventiva para advertir posibles inconvenientes, problemas o inquietudes en cada uno de los miembros. Generalmente en las victimas del acoso escolar (bullying), la falta de comunicación en la familia es escasa o definitivamente no existe, por tanto los jóvenes se vuelven victimas muy vulnerables a los agresores de su centro escolar puesto que fácilmente quebrantan su psiquismo, se consideran personas solitarias y sin fortuna al no recibir apoyo de sus padres o familiares quienes son la base de la red de apoyo social de toda persona. La comunicación debe estar presente no solo en los

momentos de ocio, si no también en todas aquellas acciones que pueden generar distensión. Los padres deben propiciar tanto la comunicación horizontal que permite un mayor acercamiento y un trato de “tu a tu”, así como la comunicación vertical, tanto ascendente como descendente, para enviar información que oriente a sus hijos y recibir al mismo tiempo, las inquietudes de estos.

1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING)

Como condición característica de la especie, la relación entre los humanos suele desarrollarse en un ambiente de poder. La o las personas que lo tienen, suelen ejercerlo para beneficio colectivo y por ende son distinguidos entre su grupo social. Sin embargo, también existe el poder ejercido con abuso, situación que suele ser frecuente, intencional y que va dirigido hacia uno o varios individuos, lo que da lugar a una convivencia desequilibrada e injusta. En la infancia y en la adolescencia, aunque parezca poco comprensible y probablemente hasta incierto, las relaciones de ejercicio de poder también existen: El abuso de los niños y los adolescentes sobre sus iguales, particularmente en la adolescencia temprana e intermedia, es una convivencia en la que un menor ejerce cualquier forma de maltrato (físico, psicológico y hasta sexual) sobre otro. A pesar de lo anterior, su estudio y divulgación son relativamente recientes, pues hace unas tres décadas en el norte de Europa, Olweus, en su libro *Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys*,¹⁰ describió cómo un grupo de alumnos abusa de otros. El autor señala las acciones de la minoría de una comunidad escolar, en la que aproximadamente el 7% puede actuar como victimario y el 9% como víctima.

Al principio de esta década, han surgido numerosos estudios sobre este fenómeno en Europa, en América y en otros lugares del mundo.

En Japón se describió una ola de violencia entre escolares, que fue calificada con el nombre “ijime”, cuyo significado semeja mucho pero no en forma completa al de la palabra “bully”. Lo interesante es que los autores orientales además de distinguir la presencia del fenómeno, refieren la contención que puede ejercerse sobre esta conducta mediante estrategias reguladoras y preventivas en cualquier centro escolar⁹.

1.2.1 Seres humanos, violencia y delincuencia

La palabra “violencia” se define como: “ejecución forzosa, presión psicológica, coacción a la fuerza, sin consentimiento del otro para obligarle a hacer lo que desea”, para encontrar ese sentido psicosocial de referencia de esta inquietante palabra, se han llenado bibliotecas enteras que sirven como testigos mudos de su presencia a través de la historia, esta por supuesto ha estado presente en muchas diferentes actividades del que hacer humano, por mencionar ejemplo: en las relaciones entre estados, en la familia, en la escuela, en el trabajo y otras, por consiguiente la violencia es un fenómeno social no exclusivo de un grupo especial de personas, en consecuencia esta puede ser llevada a cabo por cualquier persona.

Como se menciona anteriormente la violencia es una conducta que esta presente en un gran numero de acontecimientos y circunstancias del desarrollo humano,

⁹ Tomado de “El bullying violencia escolar en instituciones educativas publicas y privadas de baja california”, autor; Gustavo Lopez badilla articulo en línea. <http://www.monografias.com/trabajos86/bullying-violencia-escolar-baja-california/bullying-violencia-escolar-baja-california.shtml>

posiblemente esto ha orientado o centrado esfuerzos por muchos estudios en buscar, comprender y explicar tales circunstancias en las cuales la acción de grupos de seres humanos o individuos han empleado la violencia para hacer o para evitar hacer determinada intención o acción, ya que al considerar la capacidad del ser humano de elegir, dependerá de múltiples necesidades, tales como, seguridad alimentación, reproducción, así como las necesidades culturales interrelacionadas.

1.2.2 Esbozo histórico del acoso escolar (bullying), en El Salvador

El acoso escolar es un tema al que se le resta importancia en el país cuando en realidad es algo que siempre ha formado parte de la cultura estudiantil y se basa en estructuras de poder.

De acuerdo con Trejo (jefe del Departamento de Educación de la Universidad Centroamericana “José Simeón Cañas”), la misma cultura es la que ha forjado una costumbre en la que siempre hay personas que mandan a otras y los hace depender de órdenes. Existen diversos grupos de poder que reflejan actitudes que brindan ideas a los estudiantes y estos reproducen patrones de forma negativa ante sus iguales.¹⁰

1.3 SITUACION ACTUAL DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING) EN LAS ESCUELAS DE EL SALVADOR

¹⁰ Basado en artículo “el acoso de los matones en la escuela puede llevar al suicidio” (en línea), disponible en web: <http://www.contrapunto.com.sv/cparchivo/violencia/el-acoso-de-los-matones-en-la-escuela-puede-llevar-al-suicidio>. Autora: Gloria Morán

El tema de la violencia o acoso escolar está presente hoy en día en las instituciones educativas de El Salvador, es una situación compleja, delicada y muy seria, que se tiene que comprender en todas sus implicaciones para prevenirla y atenderla. En los últimos años se han incrementado las investigaciones del fenómeno acoso escolar (bullying), con el objetivo de conocerlo mejor para elaborar instrumentos de evaluación e intervención. A este esfuerzo se ha unido el Ministerio de Educación (MINED) con el fin de contrarrestar la violencia dentro de los centros escolares y con la decisión de implementar la elaboración de un Manual de Convivencia que regule las normas, derechos y deberes de los integrantes de toda institución educativa.

El jefe del Departamento de Educación de la Universidad Centroamericana “José Simeón Cañas” (UCA), Mauricio Trejo, afirmó que el acoso escolar es un tema al que se le resta importancia en el país cuando en realidad es algo que siempre ha formado parte de la cultura estudiantil y se basa en estructuras de poder.

Trejo afirmó que ahora es normal un saludo que conlleve una mala expresión, por ejemplo “qué ondas perro” o expresiones similares, mismas que antes constituían una ofensa muy grave que generaba discusiones hasta llegar a los golpes.

Las adopciones de formas de vida y las relaciones interpersonales han logrado que muchas acciones denigrantes a la vida humana se tomen con mucha naturalidad, de tal manera que no dejan visualizar el problema del bullying dentro de las instituciones educativas y no se le brinde el tratamiento adecuado.

En el Reglamento General de Educación Media del MINED se menciona en el Artículo 91 las faltas leves, graves y muy graves dentro de la institución. El numeral cuatro de las faltas leves recita “la práctica de juegos y/o bromas que atenten contra la integridad física y moral de las demás personas”.

Como falta grave, numeral uno, “proferir palabras indecorosas y toda clase de expresiones que atenten contra la dignidad humana e institucional”; y muy grave, numeral siete, “sustraer o apropiarse de dinero, objetos de valor del Centro Educativo, del personal docente, administrativo y, de sus compañeros o de personas particulares”.

La constante repetición de estas faltas conlleva a la expulsión de días y, en caso extremo, definitiva del alumno que irrespete la regulación. Por eso, el manual busca evitar la deserción estudiantil y corregir las conductas inadecuadas de los muchachos, tanto afuera como adentro del lugar de estudio.

A pesar de que el MINED ha intentado, por medio del Manual de Convivencia, que dentro de las instituciones educativas las sanciones disciplinarias más fuertes sean anuladas y demostrarle a los alumnos comprensión y atención sobre su mal comportamiento, el acoso escolar sigue. Los hechos reflejan que los estudiantes no muestran los cambios esperados por las autoridades de los centros escolares.

En El Salvador estos casos de bullying no se conocen tal y como son. Se toman como juegos inocentes de estudiantes y no se dimensionan las consecuencias que este trae consigo.

El hecho de que en El Salvador no se denuncien estos casos o aún no existan estadísticas que demuestren la dimensión de esta problemática no quiere decir que no exista. El problema está presente, pero el silencio es su mejor aliado¹¹

1.4 ENFOQUES PSICOSOCIALES DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING)¹²

1.4.1 Perspectiva de la personalidad

La personalidad es el patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo, que persisten en el tiempo y en diversas situaciones, suponiendo que la persona siente, piensa y se conduce en forma congruente en distintas situaciones; así la personalidad indica cierto grado de predictibilidad y estabilidad al individuo; la personalidad designa aspectos que distinguen a la persona, es como un sello o una firma psicológica de un individuo, ya que es típica y exclusiva de él.

Existen diferentes teorías que tratan sobre la personalidad, a continuación se menciona la de Raymond Cattell (1965), la cual sostiene lo antes expuesto; los patrones característicos del comportamiento, pensamiento y sentimientos son resultados de los rasgos del individuo y que los rasgos son disposiciones duraderas dentro del individuo, los cuales hacen que piensen, sienta y actúe en una forma determinada, lo que significa que los rasgos de personalidad predisponen a pensar, sentir y actuar de una forma exclusiva. Los estudios

¹¹ Basado en artículo "silencio, el principal cómplice del bullying" (en línea), disponible en web: http://www.uca.edu.sv/virtual/comunica/index.php?option=com_content&view=article&id=674:silencio-el-principal-complice-del-bullying&catid=37:seguridad&Itemid=129 Autora: Gloria Morán

¹² Basado en: Título y autores desconocidos (en línea), disponible en web: <http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/16872/capitulo%201.pdf>

realizados sobre las bases genéticas de la personalidad, ha demostrado que existe una serie de rasgos tales como: la emotividad, la actividad, la introversión y extroversión, los cuales parecen recibir un fuerte influjo de herencia, pero las experiencias desempeñan un papel central en el desarrollo de estas características específicas ya que unos rasgos pueden potencializarse y otros debilitarse y esto dependerá del reforzamiento, ya sea que reciba un premio o castigo por determinada conducta manifestada, lo anterior influirá grandemente en que una conducta o comportamiento se introyecte o sea incorporado al individuo, como un rasgo permanente de la personalidad. Este patrón único de la forma de pensar, sentir y comportarse del individuo que se llama personalidad, es influenciado y afectado de forma anormal por el entorno social en que se desarrolla el individuo; surgiendo de esta manera los trastornos de personalidad, que son conductas inflexibles de comportarse o que se apartan de las expectativas de la sociedad, donde se desarrolla el sujeto que inicia sus manifestaciones en la adolescencia o principios de la edad adulta y que perdura a lo largo del tiempo, manifestando incomodidad o malestar que perjudica el bienestar del individuo. La relación entre padres e hijos, es importante en el desarrollo de la personalidad, los bebés cuyos padres los rechazan, descuidan o maltratan suelen presentar signos de perturbaciones emocionales. (Ritter, 1974, L. Yarrow, 1961), sin embargo es frecuente que las respuestas emocionales de los infantes sigan patrones que persisten durante años y que sugieren que ese temperamento básico es innato.

Cuando se hable de personalidad, es importante referirnos a las características que presentan muchos individuos y que los convierten en seres vulnerables a

sustancias psicoactivas, entre esas se tienen: características de aislamiento (retraimiento, vivir solos), inestabilidad emocional (ansiedad, depresión y furia), impulsividad (hostilidad y agresividad), nivel de autoestima bajo. Estas personas con frecuencia tienen problemas de salud y si son padres menoscaban la capacidad para educar sus hijos. Cuando los padres tienen una imagen pobre de si mismo, no confían en las demás personas.

1.5 MARCO NORMATIVO SOBRE LOS DERECHOS Y DEBERES DE LOS ADOLESCENTES¹³

Se aborda el tema de la violencia juvenil en la perspectiva de la normativa internacional y nacional, en esta última, los preceptos legales constitucionales, leyes especiales, secundarias, disposiciones generales y reglamentos vinculados con la temática.

1.5.1. Normativa nacional.

1.5.1.1. Constitución de la Republica de El Salvador.

Articulo No. 1

Por deber de garantía del Estado se entiende la obligación de asegurar el pleno ejercicio de los derechos y libertades de las personas y el cumplimiento de los

¹³ Basado en tesis “Diagnostico y ejecución de un programa de intervención psicológica de respuesta alternativa a la violencia con adolescentes del sexo masculino y femenino de 14 a 17 años de edad cronológica estudiantes del Centro Escolar Jorge Lardé” pág. # 16 Universidad de El salvador, Biblioteca central.

correlativos deberes, así como prevenir las conductas antijurídicas y si estas se producen de investigarlas, de juzgar a los responsables y de indemnizar a las víctimas.

Artículo No. 34

Todo menor tiene derecho de vivir en condiciones familiares y ambientales que le permitan su desarrollo integral, para lo cual tendrá la protección del Estado. La ley determinara los deberes del Estado y creara las instituciones para la protección de la maternidad y la infancia, entre las que se pueden mencionar: ISNA y sus dependencias y la secretaria de inclusión social (Ex Secretaria de la Familia).

Artículo No. 35

El Estado está obligado a proteger la salud física, mental y moral de los menores, así como la obligación de garantizar el derecho de estos a la educación y a la asistencia. La conducta antisocial de los menores que constituyere delito o falta estará sujeta a un régimen jurídico especial.

1.5.1.2. Leyes Especiales.

1.5.1.2.1 Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (LEPINA)

Esta ley contempla los deberes del Estado y la Sociedad Civil frente a la protección de la niñez y la adolescencia y su corresponsabilidad en los derechos de las mismas.

Fue creada en el año 2009 pero su aplicación se acordó para el año 2010.

Actualmente el Estado sigue preparándose para su ejecución.

1.5.1.2.2 Ley Contra la Violencia Intrafamiliar.

La Ley Contra la Violencia Intrafamiliar establece el concepto y las formas de violencia, sin tipificar delitos y faltas penales, debido a su naturaleza meramente preventiva, sin perjuicio de la responsabilidad penal a que pueda dar lugar la violencia.

Es de vital importancia establecer las manifestaciones de violencia que se dan al interior de la familia, la escuela y la comunidad , por ello esta ley pretende regular las medidas preventivas y de protección necesarias en caso de víctimas de violencia.

1.5.1.2.3 Ley del Menor Infractor (L.M.I)

Apartado primero comprende:

La Ley del Menor Infractor se aplica a todos aquellos jóvenes menores de 18 años y mayores de 12, que han mostrado una conducta antisocial tipificada como en la Legislación Penal Salvadoreña. Tomando como pauta las siguientes franjas:

- I. Menores entre 16 y 18 años sujetos a las medidas de la Ley.
- II. Menores entre 12 y 16 años sujetos a las medidas de la Ley del ISNA.
- III. Menores de 12 años están exentos de responsabilidad y de su conducta debe darse aviso y traslado del mismo al ISNA.

Los principios rectores que aparecen son: la protección integral del menor, el interés superior, el respeto a los derechos humanos, la formación integral, la reinserción a la sociedad como la familia.

1.5.1.2.4 Ley General de Educación (L.G.E.).

En Art. 90 letra c) de la Ley General de Educación se refiere a los derechos de los educandos y la letra g) relativo a las instancias ante las cuales se pueden reclamar la tutela de sus derechos. Establecen que los alumnos tienen derechos a ser tratados con justicia y a no ser objeto de abusos físicos o mentales, incluyendo la explotación sexual, y que a su vez pueden hacer reclamos ante el Director del centro de Estudios, Consejo Directivo Escolar, tribunal de la Carrera Docente, el Procurador para la Defensa de los Derechos del Niño, entre otros organismos.

1.6. ADOLESCENCIA, IDENTIDAD Y COFLICTOS INTERGRUPALES¹⁴

1.6.1. La adolescencia

La adolescencia es un periodo de importancia especial en la vida de los seres humanos en muchas culturas, es el periodo de tránsito entre la niñez y la adultez. La duración de este periodo depende mucho de la complejidad, la sociedad en cuestión y del tiempo que los individuos necesitan para formarse como personas

¹⁴ Basado en (autores desconocidos), Diagnostico preliminar sobre el fenómeno de la violencia estudiantil interinstitucional en el área metropolitana de San Salvador y un modelo pragmático de prevención e intervención para disminuir esta forma de violencia. (en línea), disponible en web: <http://www.cruzroja.org/pvh/redicom/DocReferencia/ViolenciaestudiantilInterinstitucional.pdf>

capaces de tomar decisiones y responsabilidades, para poder participar plenamente en la sociedad. La adolescencia puede ser un tiempo difícil para los jóvenes pero también para los adultos que están cerca de ellos. Un adolescente ya no es un niño, aun cuando tampoco es un adulto. El adolescente no quiere ser más un niño, pero en muchas ocasiones no sabe como quiere ser. Le falta explorar y pensar muchas opciones y decisiones antes de comprometerse a una identidad adulta.

La adolescencia es un tiempo de crisis en cuanto a la identidad de quien la vive por ende también llega a una crisis parental y familiar (Rodríguez 1998), crisis en este contexto no es necesariamente algo negativo, mas bien indica una situación de transformación. El adolescente pasa por un periodo de cambios y una renovación de su personalidad, lo que se expresa en transformación de las relaciones con su ámbito social. Desde este enfoque la crisis es un acontecimiento normal y crucial en la época de la adolescencia, que marque el camino del niño que se desarrolla hacia un adulto.

Las transformaciones biológicas y psicológicas que vive el joven también afecta el entorno social, especialmente la estructura familiar sufre la presión de modificarse para ajustarse a los cambios de uno de sus miembros. Por un lado el adolescente ya no quiere ser tratado y educado como niño, pero muchas veces no es considerado como adulto por los demás. Las tensiones que eso genera para la familia especialmente para los adultos responsables, puede crear un periodo muy difícil y lleno de conflictos en el cual la capacidad de adaptarse de los adultos a una situación cambiante encuentra sus limites. El adolescente por otro lado, no se

siente entendido y/o aceptado por los adultos en su búsqueda de un nuevo modo de ser. La adolescencia es un periodo en que los vínculos familiares sufren rupturas y los adolescentes buscan nuevos modelos de identificación (lavajos, 1998).

Las transformaciones no solamente provienen de los jóvenes, los adultos esperan de los adolescentes mas responsabilidad e independencia. Sin embargo el adolescente suele sentir que las esperanzas y exigencias de los mayores son ambiguas. “unas veces le exigen la obediencia de un niño pequeño, y en otras esperan de él, que se comporte con la autosuficiencia e independencia de un adulto” (lavajos, 1998). La resistencia a los cambios percibidas por los jóvenes junto con las exigencias ambiguas y contradictorias de los adultos, hacen que los adolescentes busquen sus propios espacios fuera de la familia, donde también encuentran la presencia de sus pares, por cuales se sienten aceptados en su exploración de alternativas a la vida que han vivido hasta ese momento.

Una meta importante para los jóvenes es desarrollar un auto concepto o una identidad propia con la que estén contentos para lograr esa meta los adolescentes buscan mas independencia e intentan elegir sus preferencias personales, desarrollan iniciativas propias y toman decisiones individuales (De Wit, der Veer et al., 1995).

Sin embargo, desarrollar una identidad propia es un proceso que toma su tiempo. Dejar de ser niño y volverse una persona con su propio modo de ser, con sus responsabilidades, obligaciones y compromisos, es una tarea compleja que

presenta dificultades, desafíos, gratificaciones, temores riesgos, etc. Este periodo demora antes de llegara a tomar decisiones, obligaciones, compromisos y responsabilidades adultas se han denominado “moratoria psicosocial” de la identidad (Erickson, 1968).

Idealmente, es un periodo de transición en que el joven puede pensar, imaginar y experimentar que quiere hacer sin tener que elegir de forma definitiva quien quiere ser. “la demora de los compromisos sociales adultos le permite dedicarse a experimentar distintos papeles, y, a través de dichas actividades, descubrir que clase de persona desea ser. Tal periodo es de vital importancia pues de este depende el desarrollo de su personalidad y cada detalle dentro del mismo estimula el fortalecimiento de sus habilidades, adquirir nuevas o debilitarlas.

La probabilidad de aquella dinámica del “final feliz” depende de las decisiones que toma el adolescente en este periodo y las reacciones de la sociedad ante ellas. Experimentar con diferentes estudios, trabajos, novios/as, aficiones, puede ser una fuente de molestia transitoria, pero sufrir actos de violencia, delincuencia u hostigamiento por ejemplo, puede llegar a tener consecuencias sociales mas allá de lo transitorio.

1.6.2 Adolescentes y sistema escolar.

Insertarse en el sistema de la educación media es para los adolescentes uno de los caminos de su desarrollo personal que les prepara para las exigencias del mercado laboral o de los estudios universitarios que les esperan mas adelante. Los centros educativos son por ende, espacios importantes en que los alumnos

adolescentes se preparan para un futuro como personas más autónomas y como adultos. El centro educativo “tiene la función específica de socializarlo al incluirle los conocimientos, habilidades, actitudes e intereses, que le puedan proporcionar el desempeño de su rol social, y tener éxito en la sociedad” (González, 1998).

El ambiente social en los centros educativos es en muchos aspectos diferente al de la familia. Ya no son los padres y otros familiares que los cuidan y educan; son los profesores formados como profesionales y otros adultos que tienen el papel de enseñar y vigilar a los alumnos según las reglas y estándares puestos por la dirección del centro educativo y el y las autoridades educativas a nivel nacional. Pero los estudiantes no solamente encuentran enseñanza y socialización en el colegio, también un grupo de pares con quienes comparten mucho tiempo junto. Los pares comparten espacios, las clases, relaciones con los profesores y otros adultos, pero también experiencias y necesidades propias de esa etapa de la vida.

1.6.3 Adolescentes y el grupo de pares

Para poder desarrollar esa identidad propia y diferente a la de cuando eran niños, los pares se vuelven un grupo de referencia muy importante. Es con ellos que los adolescentes experimentan diferentes conductas, normas, estilos de vestirse, música, ideologías, etc., no solamente distintos a los adultos, sino también, muchas veces no entendidos ni valorados por ellos. El grupo de pares constituye “la otra familia” en la que la búsqueda y la experimentación pueden ser muy intensas.

1.6.4. La identidad social

Una tradición teórica diferente que aborda el concepto de identidad de una manera extensa es la "identidad social". La "Teoría de la Identidad Social" considera que el autoconcepto o el si mismo de una persona consiste en dos aspectos: una identidad personal y una social (Brown, 1986). La identidad personal designa aquella parte del autoconcepto que distingue al individuo de los demás y constituye su unicidad. La identidad social, por el contrario, designa aquella parte que el individuo comparte con otras personas. La identidad social consiste de "aquella parte del autoconcepto del individuo que deriva del conocimiento de su pertenencia a un grupo (o grupos) social junto con el significado valorativo emocional asociado a dicha pertenencia" (Tajfel, 1984).

Los adolescentes no valoran los diferentes grupos alrededor de ellos de la misma manera. La membresía de un grupo específico puede ser mejor vista que la de otro, y algunos grupos otorgan mas prestigio a sus miembros. Por ejemplo, en las escuelas, los alumnos consiguen mas prestigio por ser miembro de un grupo específico y menos por ser del otro. La atracción no solamente proviene de los valores, ideas, comportamientos, etc., que el joven comparte con los miembros de los diferentes grupos, sino también del status que el otorga el pertenecer a un grupo específico.

CAPITULO II METODOLOGIA

Población y muestra:

La población a la que va dirigida el programa es a estudiantes de tercer ciclo de centros escolares, institutos y colegios de San salvador.

Tipo de muestreo:

El tipo de muestreo que se realizará es el muestreo intencionado, ya que en este, el grupo de facilitadores seleccionará los elementos que a su juicio son representativos para implementar el programa, lo que exige un conocimiento previo de la población a la que se empleará.

Sujetos:

Los sujetos con los cuales se desarrollará el plan serán aproximadamente de 20 estudiantes adolescentes del sexo masculino y femenino pertenecientes al sistema educativo, con edades que oscilan entre los 14 y los 17 años de edad cronológica. Se considera que una muestra de alrededor de 20 estudiantes es representativa y se puede tener un mejor control de variables que pueden contaminar el desarrollo del plan.

Tipo de investigación:

El tipo de investigación que se realizará es la investigación descriptiva, ya que es un proceso orientado a descubrir los factores o condiciones generales y

específicas, objetivos y subjetivos de determinados fenómenos, cuya información, se infiere en posibles causas, efectos, su dinámica y alternativas de solución.

La presente investigación parte de la práctica fundamentada en la obtención de información empírica a través de la realización de una experiencia profesional basada en la conceptualización teórica del acoso escolar (bullying), sus causas y su posible solución mediante la intervención psicológica.

Métodos, técnicas e instrumentos de evaluación:

Métodos

- Entrevista
- Observación

Técnicas

- Entrevista no estructurada:

La entrevista a realizar en la investigación será no estructurada debido a que no tendrá una línea a seguir por lo que se basará en la realización de preguntas necesarias y pertinentes para la investigación.

- Observación no sistemática:

La observación a realizar en la investigación será no sistemática ya que se basará en captar todos los elementos que estarán inmersos en el contexto en el que se desarrollara la investigación y en la población a la que se desea estudiar.

Instrumentos

- Programa de respuesta alternativa al acoso escolar (bullying).

DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS

Programa de respuesta alternativa al acoso escolar (bullying):

El programa de respuesta al acoso escolar (bullying) está titulado “Semillas para una paz estudiantil”, y consta de tres grandes áreas las cuales son: *área social*, *área afectiva*, *área cognitiva*, con la finalidad de proporcionar habilidades personales y sociales que permitan un adecuado desarrollo de conductas pro sociales alternas al acoso escolar (bullying). El programa posee subtemas que son abordados mediante actividades de carácter psicológico que van de lo individual y grupal, implica reflexiones tanto de los participantes como del/a facilitador/a o grupo facilitador.

Ha sido elaborado en base al marco teórico de investigación y se sustenta con el mismo debido a la importancia que posee la aplicación de este tipo de programas para la prevención del acoso escolar y sus distintas manifestaciones. El programa permite ser desarrollado en un aproximado de 10 sesiones o dependiendo de los recursos y el grupo facilitador que lo implemente.

PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

Inicialmente se estudiarán algunos problemas latentes y de importancia en la sociedad salvadoreña para determinar el tema de investigación, según impacto e importancia. Luego de seleccionar el tema a investigar se procederá a contactar al docente asesor del proceso de grado. Posteriormente se recabará la información bibliográfica pertinente al tema de investigación, con el fin de conocer de cerca la situación actual y las distintas fuentes de información disponibles. Después se estructurará el marco teórico, con toda la información necesaria para realizar el programa. Luego se elaborará el programa y se llevará a aprobación por el docente responsable y finalmente se harán las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO III CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

- El acoso escolar (bullying), en los centros escolares es una de las amenazas más graves del sistema escolar dada la potencia con la que afecta al desarrollo personal, social y académico de los alumnos que están inmersos en ello, por lo que son indispensables medidas para prevenirlo e intervenir si es necesario. Los menores tienen derecho a estar protegidos ante cualquier forma de explotación, maltrato o abuso, así como a aprender en un clima social positivo. En este sentido, la familia y el profesorado tienen el deber de garantizar esta seguridad y que se respete la integridad física y psicológica de los jóvenes. Por lo tanto, es responsabilidad de los centros, entre otros agentes sociales, ofrecer a los alumnos un entorno donde se sientan a gusto, seguros, acogidos y bien tratados por parte de los profesores y también de los propios compañeros.
- El fenómeno del acoso escolar o “bullying” es muy común en cualquier entorno escolar, público o privado, en el mundo rural y en el urbano, entre chicos y chicas, etc..... Es responsabilidad de toda la comunidad educativa abordarlo en su justo término y no dar la espalda a la realidad. No olvidemos que cualquier tipo de maltrato, y en estos casos a niños y adolescentes, destruye la autoestima y la confianza, provoca un sufrimiento desmesurado, y destruye a la persona.
- El programa “Semillas para una paz estudiantil” presenta un carácter novedoso debido a la flexibilidad de su estructura ya que es apto para ser ejecutado con casi toda la población estudiantil de los centros educativos de El Salvador y en cualquier ámbito social.

- Por todo ello, aunque se presenta un programa de prevención que previsiblemente podría tener resultados satisfactorios como mecanismo para evitar la aparición de casos de violencia, es necesario que su implementación se ajuste a cada realidad concreta y que se lleve a cabo con rigurosidad y flexibilidad y ante todo que se intenten mantener a lo largo del tiempo el compromiso de sus participantes para generalizar y mantener los logros adquiridos y los aprendizajes logrados. Igualmente conviene que, de modo periódico, se evalúe su eficacia y se propongan soluciones a las posibles limitaciones encontradas.

RECOMENDACIONES

- Que las autoridades respectivas del departamento de psicología de la Universidad de El Salvador promuevan la ejecución del programa de atención e intervención en casos de acoso escolar (bullying), “Semillas para una paz estudiantil”, con los estudiantes de proceso de grado o profesionales de la salud mental y determinar de esa manera el impacto en la comunidad educativa en los centros educativos de San Salvador.
- Que el departamento de psicología y la sub unidad de proyección social de la Universidad de El Salvador a través de la población estudiantil y el sector docente promuevan la ejecución de programas alternos al acoso escolar (bullying), de manera integral, con las víctimas, agresores y familiares, para incidir en alguna medida en la reducción de este fenómeno en los jóvenes estudiantes.

- Se recomienda a facilitadores/as del área de la salud mental utilizar una metodología participativa y dinámica con características de empatía, honestidad, solidaridad y afecto que promueva el involucramiento interactivo de los/as participantes para facilitar la adecuada asimilación de los contenidos a impartir y el cambio conductual en los/as mismos/as.
- Se recomienda, a los/as facilitadores/as que ejecuten el programa de atención e intervención en casos de acoso escolar (bullying), “Semillas para una paz estudiantil”, que se capaciten constantemente a través de la investigación exhaustiva de campo en cuanto al acoso escolar y sus distintas manifestaciones en la población de nuestro país.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y ELECTRONICAS

- Código penal y código procesal penal. Corte Suprema de Justicia. San Salvador, El Salvador.
- BERK,L. Desarrollo del Niño y el Adolescente. Prentice Hall Madrid, 1999.
- Tesis “Diagnostico y ejecución de un programa de intervención psicológica de respuesta alternativa a la violencia con adolescentes del sexo masculino y femenino de 14 a 17 años de edad cronológica estudiantes del Centro Escolar Jorge Lardé” pág. # 16 Universidad de El salvador, Biblioteca central.
- Manual de facilitador diplomado más allá de la excelencia Prof. Saúl Sánchez Herrera.
- Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology - 2004, Vol. 38, Num. 2 pp. 295-302.
- Web: <http://www.psicopedagogia.com/bullying>
- Web: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/depresion.html>
- Web: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/habilidades-sociales-assertividad.html>
- Web:
<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/16872/capitulo%201.pff>
- Web: http://es.wikipedia.org/wiki/Amenaza_%28Derecho%29
- Web: <http://www.monografias.com/trabajos86/bullying-violencia-escolar-baja-california/bullying-violencia-escolar-baja-california.shtml>

- Web: <http://www.contrapunto.com.sv/cparchivo/violencia/el-acoso-de-los-matones-en-la-escuela-puede-llevar-al-suicidio>. Autora: Gloria Morán
- Web:
http://www.uca.edu.sv/virtual/comunica/index.php?option=com_content&view=article&id=674:silencio-el-principal-complice-del-bullying&catid=37:seguridad&Itemid=129 Autora: Gloria Morán
- Web:
<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/16872/capitulo%201.pdf>
- Web:
<http://www.cruzroja.org/pvh/redicom/DocReferencia/ViolenciaestudiantilInterinstitucional.pdf>

ANEXOS

PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION EN CASOS DE ACOSO ESCOLAR (BULLYING), “SEMILLAS PARA UNA PAZ ESTUDIANTIL”



CONTENIDOS

▪ Introducción	1
▪ Finalidad y objetivos	2
▪ Descripción del programa	2
▪ Marco teórico	3
▪ Metodología	8
▪ Perfil del facilitador	9
▪ Características de la población	9
▪ Normas de aplicación	10
▪ Manual del facilitador	11

INTRODUCCION

En los últimos años han proliferado alarmantemente en el panorama nacional e internacional los casos de violencia escolar entre iguales en los centros educativos, creando una gran preocupación entre los docentes y los padres y aumentando de manera exponencial el interés científico sobre este comportamiento antisocial conocido ampliamente bajo el término Bullying que significa acoso escolar. Dicho concepto engloba aquellos procesos dirigidos intencionadamente a hacer daño, en los cuales uno o más alumnos someten abusivamente a una víctima indefensa, a través de agresiones físicas, verbales, psicológicas y/o sociales, de manera repetida a lo largo del tiempo, habiendo un desequilibrio de poder entre sus participantes y siendo sus consecuencias altamente perjudiciales para todos ellos, pero especialmente para la víctima, con resultados de victimización psicológica y rechazo grupal.

Generalmente este tipo de conductas violentas, las cuales evidencian un alto grado de inadaptación social de los agentes implicados y una carencia considerable de habilidades sociales se llevan a cabo fuera del alcance de vista de los adultos, por lo que suelen pasar inadvertidas para ellos, complicando de este modo su detección precoz y la intervención directa. Sin embargo, además del agresor, caracterizado por ser una persona fuerte que necesita imponer sus deseos y justifica sus acciones atribuyendo la causa de las mismas a la provocación recibida por parte de la víctima y a la necesidad de lograr sus objetivos y la víctima, quien suele presentar una serie de características físicas y psicológicas que se unen para convertirle en presa fácil siempre condescendiente con los deseos de los demás, existe un tercer agente protagonista en los actos que sí tiene la posibilidad de denunciar estas situaciones de abuso: los espectadores: esta figura la representan aquellos compañeros de clase que sin implicarse directamente en los actos agresivos, son conocedores de su existencia y, por lo general, los observan diariamente impasibles. Para ellos, la exposición constante a este tipo de patrones conductuales también tiene consecuencias negativas, ya que pueden llegar a la insensibilidad emocional y terminar siendo agresivos en situaciones escasamente problemáticas, al verse disminuido su sentido de responsabilidad social. El acoso escolar (bullying), se trata por lo tanto de un fenómeno complejo, que repercute negativamente sobre un número amplio de personas, que sufren en silencio por lo que es necesario prevenir para evitar sus efectos perjudiciales en la totalidad de los agentes implicados o, bien, aplacar de inmediato sus manifestaciones en caso de detectarse.

FINALIDAD Y OBJETIVOS

La finalidad del programa que se presenta, está orientado a prevenir e intervenir el acoso escolar (Bullying), por medio de estrategias prácticas y creativas que ayuden a desarrollar habilidades personales, sociales y de convivencia en las víctimas que lo sufren, fomentando el propio autoconocimiento y autorregulación emocional conductual y las relaciones interpersonales cordiales y mutuamente satisfactorias con los iguales. Los objetivos del programa están centrados esencialmente en fortalecer áreas específicas tales como; **área social, área afectiva y el área cognitiva** que a su vez permitirán i) adquirir conciencia de la importancia de mantener relaciones interpersonales cordiales, positivas y satisfactorias con los iguales; ii) aprender a valorarse como personas únicas e importantes, mejorando estados de ánimo que pueden ser perjudiciales para la salud, tal como lo es la depresión; iii) desarrollar habilidades personales de autoconocimiento y autorregulación emocional y conductual, potenciando a su vez mecanismos de autoprotección y seguridad personal, disminuyendo en alguna medida el miedo y la ansiedad generadas por el acoso de sus compañeros/as; iv) adquirir habilidades de interacción social, de solución de problemas, de petición de ayuda y de asertividad; v) finalmente, se persigue lograr una implicación activa de la comunidad escolar involucrando tanto al alumnado como al profesorado en una cultura antiviolencia.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El presente programa de respuesta alternativa al acoso escolar (bullying), “semillas para una paz estudiantil” es fruto de una investigación bibliográfica.

El contenido de este programa aunque se basa en la respuesta alternativa al acoso escolar en las víctimas, también responde a las necesidades y particularidades de la población a la que se aplicará, pudiendo ser adaptable a circunstancias y poblaciones distintas de los centros escolares.

Las temáticas que se abordan en este programa están organizadas en tres grandes áreas las cuales son: **1. área social 2. Área afectiva 3. Área cognitiva**, con la finalidad de proporcionar habilidades personales y sociales que permitan un adecuado desarrollo de conductas pro sociales alternativas al acoso escolar (bullying). El programa posee subtemas que son abordados mediante actividades e carácter psicológico tales como: *déficit en habilidades sociales, autoestima, depresión, miedo, ansiedad y conductas suicidas*, que abarcan lo individual y grupal, que implica reflexiones tanto de los participantes como del facilitador y/o

grupo facilitador. Este programa de respuesta alternativa al acoso escolar esta diseñado para ser impartido por profesionales en las áreas de salud mental y social. Se recomienda que sea implementado por psicólogos/as por poseer conocimientos solidos en la conducta humana en sus diferentes áreas. El programa esta diseñado para ser desarrollado en diez sesiones dependiendo del grupo facilitador y cantidad de jóvenes con quienes se trabaja.

MARCO TEÓRICO

Este planteamiento parte de que hoy en día el acoso escolar (bullying), es un fenómeno habitual en nuestra sociedad sin que se lleven a cabo estrategias y metodologías de prevención y tratamiento lo que vuelve este flagelo más imperante. Se trata de establecer la prevención por una cultura de paz, en donde se respete el derecho de los demás, donde la tolerancia sea la carta de presentación personal y donde los niños y jóvenes puedan vivir con seguridad, sin miedos, sin ataduras y sin ningún tipo de acoso que vulnere su estabilidad física y psicológica. La paz es una experiencia personal que trasciende fronteras, credos y razas que puede promoverse, realizarse y transmitir si solo existe la voluntad, la voluntad personal e institucional.

Conviene comenzar delimitando lo que queremos decir cuando hablamos del acoso escolar (bullying). Literalmente, del ingles “bully” que significa matón o bravucón; en este sentido, se trata de conductas que tienen que ver con la intimidación, la tiranización, el aislamiento, la amenaza, los insultos, sobre una victima o victimas señaladas que ocupen ese papel.

Por otra parte aunque el termino “bullying”, literalmente, no abarque la exclusión social como forma agresiva de relación, aun con esa limitación, proporciona las características básicas para definir el fenómeno y es este termino el que, tras diferentes revisiones a partir de la primera definición de Olweus en 1978, tiene un uso consensuado en literatura científica que aborda este problema.

Respecto a la definición que mas aceptación ha producido de este termino señalaremos aquí la que mejor caracteriza la intimidación escolar:

“Un alumno es agredido o se convierte en victima cuando esta expuesto de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos” (Olweus, 1998, p. 25).

TIPOS DE ACOSO ESCOLAR (BULLYING)

Podemos hablar de varios tipos de acoso escolar o bullying que con frecuencia y en la mayoría de los casos se presentan de forma simultánea.

- **Físico:** Es cualquier tipo de maltrato corporal empujones, patadas al que lo someten e incluso hurtos, deterioro de los objetos personales, agresiones con objetos. etc. Se da con más frecuencia en Primaria.
- **Verbal:** Sufridos por el estudiante cuando lo insultan, amenazan y humillan utilizando sobrenombres principalmente, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos, y es el más habitual.
- **Psicológico:** Laceran la autoestima del individuo y fomentan una sensación de temor, acecho y ataques a las emociones y sentimientos de la víctima. Además, gestos de repudio y acciones de desprecio y agresividad hacia el/la acosado/a.
- **Social:** Pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros. La creación de mentiras o rumores en torno a la vida de las víctimas que les perjudica en sus relaciones y ocasiona exclusión del círculo social

SINTOMAS COMUNES

Ansiedad

La ansiedad está presente notablemente en jóvenes o niños víctimas de acoso escolar. Se trata de una vivencia, de un estado subjetivo o de una experiencia interior, que podemos calificar de emoción. La ansiedad es un mecanismo humano de adaptación al medio. En este sentido podemos considerar a la ansiedad como una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico y psicológico de los jóvenes en los centros escolares.

La ansiedad se caracteriza por sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control, percepción de fuertes cambios fisiológicos.

Estos cambios fisiológicos son consecuencia de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. Por lo general sólo percibimos algunos de los desordenes persistentes que provoca esta activación desadaptativa. La persistencia de estos cambios puede acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, insomnio, disfunción eréctil, anorgasmia femenina, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc. A nivel de nuestro sistema motor la ansiedad se manifiesta con inquietud motora, hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades de

comunicación (a veces tartamudez), consumo de sustancias (comida, bebida, tabaco u otras drogas), llanto, tensión en la expresión facial, etc.

Las respuestas que genera la ansiedad en una persona son: huir o luchar. En la antigüedad estos mecanismos surgían al tener que enfrentarse a las dificultades que la vida en la naturaleza les presentaba; pese a que hoy ya no existen esos problemas, han surgido otros nuevos que generan estrés y ansiedad en las personas.

Depresión

La depresión es el trastorno psicológico más frecuente en escolares víctimas de bullying y suele hacer mucho daño a la persona que lo sufre y a sus familiares, afectando a todos los ámbitos de la vida y, en estados graves, puede llevar al suicidio.

Coloquialmente, se usa con frecuencia la palabra depresión para referirnos a un estado de ánimo más bajo de lo habitual o cuando estamos cansados. Sin embargo, la depresión es mucho más que eso. Es un trastorno psicológico que supone importantes cambios en la manera de pensar, de sentir y de comportarse. Se caracteriza por un estado de ánimo deprimido y por la pérdida del disfrute y del interés por las actividades cotidianas de la vida y por las cosas que solían interesar y gustar a la persona antes de la depresión. Además de estos síntomas, suelen aparecer: irritabilidad, ansiedad, cansancio excesivo y continuo, problemas de sueño, cambios en el apetito y dificultades de concentración y toma de decisiones, sentimientos de inutilidad y culpa y problemas de deseo sexual.

En la depresión también se aprecia una forma de pensar negativa acerca de la propia persona, de los demás, del pasado y del futuro, así como del entorno que le rodea. Pueden aparecer pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida, incluso intentos reales de poner fin a su vida.

Se dejan de realizar actividades placenteras y/o obligatorias o, si éstas se hacen, requieren de un gran esfuerzo por parte de la persona (por ejemplo, ir a la escuela o colegio, levantarse, lavarse, vestirse, ir al trabajo, etc.). Si las actividades placenteras se siguen realizando, no producen el mismo nivel de satisfacción que antes de la depresión.

En el desarrollo de la depresión, lo habitual es que se produzca una combinación entre un elevado nivel de estrés y la persistencia de algunas emociones negativas. Según la definición clínica de esta patología, la depresión es un trastorno en el estado de ánimo donde aparecen sentimientos de dolor profundo, ira, frustración y soledad e impiden que la persona continúe con su vida ordinaria de forma normal durante un tiempo prolongado.

Ausentismo escolar.

En una primera aproximación, podemos estar de acuerdo en definir el ausentismo como la situación de inasistencia a clase por parte del alumno en la etapa obligatoria de manera permanente y prolongada; en determinadas ocasiones, esto tiene lugar por causas ajenas al propio alumno, como pueden ser la aparición de una enfermedad o un traslado familiar; en otras, se debe a una “elección” por parte del alumno, que no encuentra en la escuela la respuesta a sus problemas e intereses, que acumula retrasos en relación con su grupo de edad, no se siente cómodo y no logra adaptarse al ambiente escolar y sus compañeros de clases o que, en definitiva, quiere buscar otra cosa al margen del sistema escolar.

En numerosas ocasiones se ha tratado de explicar el ausentismo escolar recurriendo a factores psicológicos del alumno (baja autoestima, ausencia de habilidades sociales, etc.) o a causas sociológicas, como la pertenencia a un determinado colectivo, a una minoría étnica, o a otras características sociales; si bien es cierto que el ausentismo afecta a sectores de población que sufren situaciones de marginación o de privación social o económica, no puede concluirse que éste sea el único factor explicativo de este problema.

Conductas suicidas

El comportamiento suicida incluye un espectro de conductas que se manifiestan por ideas, amenazas, intentos y suicidio consumado. La idea se refiere a pensamientos persistentes que tiene el/la joven acerca del deseo de matarse o morirse. La amenaza es una expresión verbal o escrita del deseo de matarse o morirse que puede ir acompañada de una acción precursora de causarse daño o la muerte. El intento es todo acto realizado con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida (Pagán, Parrilla, & Parrilla, 1990)

En adolescentes es más probable observar actos auto lesivos evidentes como cortes en muñecas u otras superficies corporales, intoxicaciones con fármacos, abuso de sustancia o alcohol reiterados, exposición a situaciones límite (carreras ilegales, ruleta rusa, conductas ilícitas). Es frecuente que estas conductas se observen asociadas a sintomatología depresiva y/o ansiosa.

En general, la conducta suicida generada por acoso escolar, tiene un carácter episódico, puesto que el joven no encuentra salida alguna ante la situación que lo agobia. Un episodio de ideación o acción suicida puede ser agudo y breve, o bien puede durar varias horas o días. En general, ello dependerá de los factores psicopatológicos implicados.

Déficit en habilidades sociales

Los estudiantes que sufren de acoso escolar o bullying, experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son

apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo.

Las habilidades sociales son una serie de conductas (y también pensamientos y emociones), que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Una persona con habilidades sociales busca alcanzar sus propias metas pero también tiene en cuenta los intereses de los demás, y cuando entran en conflicto trata de encontrar, en la medida de lo posible, soluciones satisfactorias para ambos. Como sabemos, las relaciones interpersonales son una necesidad primordial en nuestra vida, ellas suponen gran parte de nuestro bienestar, y como tal, también son un foco importante de estrés y conflicto si no se desarrollan de manera adecuada.

Miedo

La palabra miedo proviene del término latino metus. Se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad.

El concepto también se utiliza para nombrar al rechazo o aversión que siente un individuo al que le pase algo malo u opuesto a lo que pretende para sí mismo y para sus seres queridos. Puede decirse que el miedo resulta desagradable para quien lo padece. Es una emoción, y esta determinada por la educación que recibimos, la cultura de la que somos parte y los condicionamientos de nuestro ambiente inmediato, familia, amigos, etc.

El miedo es un mecanismo de alarma y protección imprescindible del ser humano. Como el dolor, el miedo es un maravilloso invento del organismo para su desarrollo en el proceso de evolución: ambos son necesarios para la supervivencia y no se puede prescindir de ellos. Sin embargo, ambos pueden degenerar y convertirse en enfermedad.

Desde la perspectiva de la evolución, el miedo es un complemento y una extensión de la función del dolor. El miedo debe avisarnos de peligros que, si bien no conciernen directamente a nuestro cuerpo, es decir, que no nos han ocasionado dolor, pueden ser una amenaza para la salud o la supervivencia.

El miedo está presente en escolares que son acosados constantemente puesto que sienten vulnerables ante los continuos ataques de sus compañeros.

Baja autoestima

Se entiende por baja autoestima a todo aquello que altera y daña el bienestar de una persona. Las personas con problemas de autoestima tienden a retener más la información negativa externa que perciben de sí mismos en lugar de retener la positiva, este mecanismo para detectar solo la información negativa que obtenemos de nosotros por medio de los demás puede hacernos comprender la

realidad; quienes poseen baja autoestima son más propensos a tomar todo más a pecho y a ver las reacciones de los demás como un ataque personal aunque no sea así. Debido a que la baja autoestima es un desequilibrio mental se considera como una psicopatía: las psicopatías se originan por desórdenes mentales y por la falta de higiene mental (Lorente Polaino. 1987, p 45).

METODOLOGIA

Las tres áreas que comprende el programa (área social, área afectiva y área cognitiva), abarcan contenidos dinámicos y de reflexión, es muy importante que el grupo con el que se va a trabajar se respete, sepan escuchar y poco a poco camine hacia la asunción de objetivos comunes. Por ello, el trabajo que se haga en esta línea enriquecerá tanto la acción del facilitador como la de los participantes en una acción de aprendizaje recíproco. La metodología del aula o recinto debe ser, por supuesto, activa y participativa. Que parta de los intereses y del conocimiento que tienen los y las participantes y que les permita expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos. Por todo ello esta propuesta tiene que ser abierta, que de pautas, recursos pero que pueda ser modificada, completada o reforzada con todo lo que el grupo facilitador, en cada situación considere oportuno aunque en algún momento la participación activa dentro de los centros escolares pueda ser difícil dado que en algunas situaciones no es habitual la existencia de verdadera participación por la naturalidad del fenómeno del acoso escolar. Sin embargo, si es posible lograrla dándole pautas al grupo de participantes, como son: el interés, la confianza, la empatía y el compromiso social y ético por parte de los facilitadores.

En el desarrollo de este programa se evitarán los discursos, las explicaciones en las que el papel de los estudiantes se limite a escuchar y/o responder preguntas sobre lo expuesto. Se procurará entonces que analicen, reflexionen, critiquen y pregunten. Al mismo tiempo la ejecución del programa incluye una indispensable participación activa, como se mencionaba en las líneas anteriores, esto incluirá que los estudiantes se inmiscuyan en lo que se les expone. Dado que el desarrollo de este programa está diseñado primordialmente para que se ejecute por psicólogos, se hará uso de técnicas que impliquen el role playing, el modelado y otras que conllevan la ejecución conductual a través de la atención y la observación.

PERFIL DEL/LA FACILITADOR/A

El papel en la prevención y tratamiento da pie a que el/la profesional de la salud mental sea un agente idóneo en su intervención, aunque otros profesionales a fines pueden intervenir en la misma.

El perfil de el/la facilitador/a que tiene la tarea de la aplicación del programa “Semillas para la paz estudiantil” deberá cumplir con los siguientes requisitos:

- Conocimientos sobre el fenómeno del acoso escolar (bullying), y sus diferentes manifestaciones en la realidad de los centros educativos salvadoreños.
- Poseer un genuino interés por el conocimiento del desarrollo humano, la adolescencia y el ambiente escolar salvadoreño.
- Flexibilidad para incorporarse a procesos educativos no tradicionales.
- Habilidad en el uso de estrategias cognitivas para el aprendizaje
- Sensibilidad y empatía para establecer los vínculos adecuados en las intervenciones que realiza.
- Comunicativo/a, participativo/a, cooperador/a, atento/a a las personas y adaptable.

CARACTERISTICAS DE LA POBLACION

Como se ha mencionado, la población a la que va dirigido este programa son jóvenes estudiantes, comprendidos en una intervención grupal. Los/as participantes por ende deberán poseer un nivel de alfabetización acorde al diseño del programa, por lo cual las edades comprendidas podrían oscilar entre los 14 y 17 años de edad, ya que es en este estadio fisiológico y psicológico en donde se puede lograr la atención y comprensión en base a los contenidos específicos del programa. Además los/as participantes deben poseer un estado aparente de salud mental que les permita la asimilación de conocimientos y la puesta en práctica de los mismos.

NORMAS DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Con la finalidad que el programa: “semillas para una paz estudiantil” sea aplicado bajo un esquema que permita una enriquecedora experiencia, con la posibilidad de logro de objetivos; la norma que establece el programa será la base para la obtención de resultados fiables y aceptables, que establezcan la satisfacción tanto del/la facilitador/a como de la de los participantes.

Se enmarcan a continuación las normas para su aplicación:

- La ejecución, monitoreo y evaluación directa del programa serán competencia de las entidades involucradas, el/la facilitador/a y la autoridad encargada que represente la demanda.
- El/la facilitador/a encargado/a de ejecutar el programa, para efectos de resultados integrales, será un profesional de la salud mental.
- La aplicación del programa no tiene límite temporal, por lo cual puede ejecutarse en tiempo de acuerdo a las necesidades y características de la población a atender.
- Para mayores y mejores resultados, la aplicación del programa debe abarcar las tres áreas diseñadas con sus respectivas temáticas.
- La evaluación del programa se realizará mediante los estándares que los/las investigadores/as y/o facilitadores/as estimen convenientes, aunque se recomienda la evaluación con pruebas pre test y post test
- Para la ejecución del programa los/as facilitadores/as, para efectos de mejora en los resultados, deberán realizar un diagnóstico situacional que permita obtener una aproximación de las necesidades de la población objeto de estudio.

MANUAL DEL FACILITADOR

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

- **Raport:**

Tiene como objetivo conocer a los y las participantes, generar un clima de confianza dar a conocer los objetivos del programa y su contenido y animar a los y las participantes.

- **Área social:**

Pretende fortalecer las relaciones interpersonales, lograr insertar a los y las jóvenes al ámbito social, fomentar el compañerismo, entrenar en habilidades de comunicación y que aprendan a relacionarse con los demás de manera asertiva.

- **Área afectiva:**

Su finalidad primordial es reforzar el autoestima de los y las jóvenes víctimas del acoso escolar, que aprendan a valorarse como persona y permitir en alguna medida fomentar una visión positiva de si mismo.

- **Área cognitiva:**

Su objetivo es el de eliminar o disminuir ideas, pensamientos o conductas suicidas y de esa manera logren proyectarse a futuro.

AREA DE RAPORT

ACTIVIDAD: palabras de bienvenida

OBJETIVO:

Establecer un primer contacto con los estudiantes, lograr un ambiente agradable y de confianza.

PROCEDIMIENTO:

- se reúne a los participantes en un circulo
- se dan las palabras de bienvenida.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Ninguno

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

5 Minutos

ÁREA DE RAPPORT

ACTIVIDAD: Presentación

OBJETIVO:

Conocer el nombre de los participantes; así como lograr la animación y la confianza en el grupo, a través de la expresividad y espontaneidad corporal y verbal.

PROCEDIMIENTO:

Comienza uno diciendo su nombre, luego dirá un animal con el cual se siente más identificado, resaltando una o más cualidades por las cuales le gusta el animal.

También se pueden utilizar variantes, tales como decir tu nombre y el de una fruta que empiece por la misma letra, decir tu nombre y algo que te gusta o disgusta, etc.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Ninguno

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

30 minutos

ÁREA DE RAPPORT

ACTIVIDAD: Explicación del programa

OBJETIVO:

Presentar a los participantes el contenido del programa a desarrollar.

PROCEDIMIENTO:

Se reúne a los participantes en círculo y se les pide que se sienten.

Los/as facilitadores/as harán una exposición sobre los contenidos a abordar durante el desarrollo del programa; así como la importancia de cada temática.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Computadora

Presentación

Cañón

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

25 minutos

ÁREA DE RAPPORT

ACTIVIDAD: Elaboración de normas de convivencia

OBJETIVO:

Elaborar las normas de convivencia que se establecerán dentro de las sesiones de trabajo para regular el comportamiento de los participantes.

PROCEDIMIENTO:

Se pide a los participantes que se reúnan en un círculo y se sienten

Se les pide que cada uno sugiera normas de convivencia, se escriban en un papelografo.

El grupo facilitador sugerirá algunas normas de convivencia claves para el desarrollo del programa.

El papelografo con las normas de convivencia escritas se llevaran a cada sesión de trabajo para recordarlas

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Papelografo

Plumones

Cinta escosh

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

25 minutos

ÁREA DE RAPPORT

ACTIVIDAD: dinámica “voleibol con globos”

OBJETIVO:

Animar a los participantes mediante el juego para crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se forman dos o mas equipos de ocho personas cada uno y se forman parejas, es decir, que cada equipo va a tener cuatro parejas, las cuales sujetaran una toalla por las puntas

Se colocan en posición de voleibol (dos parejas delante y dos parejas atrás)

Luego, sé les pide que elijan por suerte que equipo comienza, deben colocar un globo sobre la toalla luego impulsarlo para lanzarlo y el otro equipo no debe dejarlo caer y debe lanzarlo de nuevo al equipo contrario

Si el equipo deja caer el globo y no lo atrapa con la toalla, es un punto a favor del otro equipo, al final gana quien tenga mayor puntaje.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes.

RECURSOS MATERIALES:

Globos llenos de agua

Toallas

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

25 minutos

ÁREA SOCIAL

Habilidades sociales

ACTIVIDAD: Dinámica “El dragón”

OBJETIVO:

Fomentar el compañerismo y fortalecer las relaciones interpersonales

PROCEDIMIENTO:

Todas las personas se sitúan en una fila. Cada persona toma la cintura del que tiene delante con las manos. Entonces la “cabeza” (primera persona de la fila) del dragón intenta tocar la “cola” (última persona de la fila), mientras que el “cuerpo” (las demás personas) ayudan a que la cola no sea tocada, sin que cada persona pierda el contacto con quien tiene delante.

Si hay más de un gran dragón cada uno puede operar independientemente

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Ninguno

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

20 minutos

ÁREA SOCIAL

Habilidades sociales y comunicación

ACTIVIDAD: Transmitiendo mi pensar y mi sentir

OBJETIVO:

Analizar los elementos de la comunicación y la importancia en las relaciones interpersonales.

PROCEDIMIENTO:

El facilitador desarrollara una charla participativa sobre la comunicación (anexo1)

A continuación se pedirá la colaboración de dos participantes que se sienten en dos sillas dándose la espalda, ellos iniciaran una conversación sin mirarse a los ojos; luego a medida vaya avanzando la comunicación se irán distanciando mas hasta dejar un espacio entres silla y silla de tres metros donde se torne difícil la continuar la conversación.

Se sentaran frente a frente y conversaran viéndose a los ojos, al finalizar se les preguntara como se sintieron, y se hará una pequeña reflexión relacionada con la importancia del contacto visual y de otros factores que son necesarios para una adecuada comunicación

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Anexo1 “la comunicación”

Sillas papelografo y plumones

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

45 minutos

ÁREA SOCIAL

Habilidades sociales y compañerismo

ACTIVIDAD: Dinámica “Lluvia de ideas”

OBJETIVO:

Promover la convivencia armoniosa en las participantes para fortalecer el compañerismo

PROCEDIMIENTO:

Se les pedirá que escriban en un papel lo que ellos consideran que significa la palabra “compañerismo”, luego se depositará en una cajita y se leerán en voz alta algunas ideas plasmadas por ellos, el grupo facilitador desarrollara el tema a partir de las ideas expuestas por los estudiantes.

Desarrollo de la temática “compañerismo” de manera interactiva (Anexo2)

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Anexo

Caja

Hojas de papel

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

45 minutos

ÁREA SOCIAL

Habilidades sociales

ACTIVIDAD: “Círculos concéntricos”

OBJETIVO:

Animar al grupo para fortalecer los lazos de amistad y confianza

PROCEDIMIENTO:

Se divide a los participantes en dos grupos iguales

Se coloca a un grupo formando un círculo tomados de los brazos, mirando hacia afuera

Se coloca el otro grupo alrededor, formando un círculo, tomados de la mano mirando hacia adentro

El facilitador indica que se va hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girara en sentido contrario la de la otra), y cuando pare la música (o el ruido) quedaran unos frente a otros de nuevo, esta vez, deberán conversar sobre la situación específica que el facilitador indique a cerca de la amistad.

Este procedimiento se repetirá, las veces que sea necesario, a fin de que los participantes queden frente a otras personas con quienes nuevamente conversaran, variando las preguntas. Luego el grupo facilitador les expondrá brevemente algunos contenidos del tema de la amistad

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Ninguno

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

20 minutos

ÁREA SOCIAL

Habilidades sociales y la amistad

ACTIVIDAD: “Esto me recuerda”

OBJETIVO:

Fomentar el valor de la amistad mediante la animación para ayudar al grupo a su concentración

PROCEDIMIENTO:

Todos los participantes se sientan en un círculo. Uno de los participantes recuerda alguna cosa en voz alta relacionada con la amistad.

Comenzando por la derecha (o por la izquierda), el resto de los participantes manifiesta en voz alta lo que a cada uno de ellos eso le hace recordar espontáneamente.

Quien tarde mas de cuatro segundos en responder, se le pone una penitencia

Puede utilizarse esta técnica para concentrar al grupo en determinado contenido que se va a introducir; en este caso, el facilitador puede ser quien comience la ronda, presentando algo relacionado con el contenido que posteriormente será trabajo. Por ejemplo, si se va a trabajar un contenido relacionado con el tema de la amistad, puede comenzar diciendo “recuerdo a una pareja de amigos jugando en los columpios de un parque”

Igual que las anteriores. El coordinador debe asegurarse de que las instrucciones son bien comprendidas por el grupo. Al finalizar todos los participantes y el facilitador hace una pequeña reflexión de la dinámica.

El facilitador desarrolla la temática sobre la amistad (Anexo3) y menciona la importancia de tener adecuadas relaciones interpersonales.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Anexo “la amistad”

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

20 minutos

ÁREA SOCIAL

Trabajo en equipo y habilidades sociales

ACTIVIDAD: Dinámica “la telaraña”

OBJETIVO:

Fomentar el compañerismo mejorando la autoconfianza, resaltando la importancia de estar en un estado social adecuado.

PROCEDIMIENTO:

El facilitador da la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo

Pasos a seguir:

El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, edad, procedencia, grado, comida favorita.

El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera, luego tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo

La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña

Una vez que todos se han presentado, quien se quedo con la bola debe regresársela a aquel que se le envió, repitiendo los datos por esta persona; este ultimo hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzo

El facilitador debe advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe quien va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador. Debe preocuparse porque las instrucciones sean bien comprendidas por los participantes.

Es recomendable que al iniciar el trabajo con un grupo crear un clima de confianza y de distensión favoreciendo la integración

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Bola de lana

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

Tiempo: 20 minutos

ÁREA SOCIAL

Trabajo en equipo y habilidades sociales

ACTIVIDAD: “El arte en equipo”

OBJETIVO:

Desarrollar adecuadas relaciones interpersonales mediante el trabajo en equipo

PROCEDIMIENTO:

El/la facilitador/a formara grupos de tres participantes y les entregara a cada grupo tareas que realizaran en un tiempo de 10 minutos y donde todos/as tendrán que participar en grupo

Seguidamente, explicara que el cumplimiento de la tarea, que puede ser la composición de una canción, un poema, una ilustración o cualquier otra actividad que involucre la participación grupal, se explicara o expondrá ante el publico por orden de entrega

Al finalizar la actividad se realizara un debate a cerca de como realizaron la actividad.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Pliegos de papel bond

Plumones

Recortes

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

30 minutos

ÁREA SOCIAL

Asertividad

ACTIVIDAD: Cuestionario asertivo

OBJETIVO:

Incentivar a los/las adolescentes para que aprendan a comportarse de manera asertiva.

PROCEDIMIENTO:

El/la facilitador (a) explicara lo que es la asertividad, como llegar a ser una persona asertiva y las ventajas de serlo, auxiliándose de la lectura de apoyo correspondiente. (35 minutos)

En seguida, se les entregara una hoja de papel y un lápiz a cada participante y luego se les dirá: “De las personas que les voy a mencionar, piensen y señales con cual de ellas ha logrado ser asertivo”. Se nombrará padres, madres, responsables, hermanos, amigos, amigas, enamorado (a), compañeros del colegio, profesores, vecinos. (35 minutos)

A continuación, se les pedirá que formen un círculo. En el centro del círculo se colocara una caja de cartón pequeña conteniendo diversos casos, ya sean situaciones o preguntas elaboradas previamente, según lo que se haya observado representa mayor problema entre los/las adolescentes, por ejemplo: 1) Carlos, tu mejor amigo, no hizo su tarea de matemáticas y te pide que le prestes tu trabajo para copiarlo. ¿Cómo le dices No en forma asertiva? 2) Te acercas a tu grupo de trabajo y uno de tus compañeros te dice: “Tu siempre haces mal los trabajos, deja que yo los haga”. ¿Qué haces o dices de manera asertiva? 3) Con esa facha nadie va a querer bailar contigo. ¿Qué harías o dirías? 4) Estas conversando con tu mama y te dice: no tienes buenas ideas. ¿Cómo reaccionarías a esta afirmación? 5) Estas con un grupo de jóvenes de tu misma edad y uno de ellos te invita a que fumes y si no lo haces eres gallina. ¿Qué contestarías? 6) te acercas a tus compañeros de clases y uno de ellos te da un empujón y te dice tonto, ¿Qué harías?

El/la facilitador (a) les pedir a los asistentes que hagan circular la caja de cartón, cuando escuchen que la música se detenga la persona que tenga la caja deberá tomar un papel y leer el caso que se le presenta y debe emitir una respuesta. Cuando termine de contestar, el grupo opinara si la respuesta fue asertiva o no. Si la respuesta no fue asertiva, se pondrá dar un tiempo adicional para que el mismo participante pueda dar la respuesta adecuada. Es conveniente que todos pasen por esta experiencia. (45 minutos)

Nota: Se puede ambientar la sala de reuniones con pensamientos tales como: 1) Ser asertivo es decir “No” o “Si” en el momento adecuado. 2) Ser asertivo es expresar desacuerdos y críticas claramente y aceptar las de los demás. 3) La asertividad favorece la calidad de las relaciones interpersonales, u otros que el/la facilitador (a) considere oportunos.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

- Sala de Reuniones
- Sillas
- Plumones
- Hojas de Papel Bond
- Radiograbador con CD player
- CD con música alegre
- Anexo N° 4 “Asertividad”

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

Tiempo aproximado: 2 horas

ÁREA SOCIAL

Asertividad y comunicación

ACTIVIDAD: “expresión de sentimientos negativos”

OBJETIVO:

Entrenar a las y los jóvenes para que puedan expresar los sentimientos más profundos y romper el tabú que impide compartir las emociones.

PROCEDIMIENTO:

El facilitador dará la instrucción a todos los participantes de que tomen un compañero o compañera a fin, luego les pedirá que se sienten uno frente al otro lo suficientemente cerca para hablar, luego deberán expresar los sentimientos que tienen en ese momento (puede ser disgusto, miedo, ansiedad, furia, impotencia, etc.), pero es importante tener en cuenta que la persona que escucha no deberá emitir juicio alguno de lo que su compañero le diga, de igual forma el que describe sus sentimientos y emociones deberá aclarar que dichos sentimientos y emociones surgidos son propios y decir “yo me siento así, cuando haces esto” y no decir “tu me haces sentir así cuando haces esto”, el objetivo es que la otra persona no se sienta atacada y no genere discusión alguna. Luego deberán cambiar sus roles y cada uno dará las gracias por haber escuchado y también por haber compartido sus sentimientos.

Finalmente se socializarán experiencias y cada uno dirá lo que sintió escuchando y describiendo sus sentimientos.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

ninguno

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

Tiempo aproximado: 35 min.

ANEXOS

Anexo Nº 1

Concepto de comunicación

Llamamos **comunicación** al proceso por el cual se transmite una información entre un emisor y un receptor.

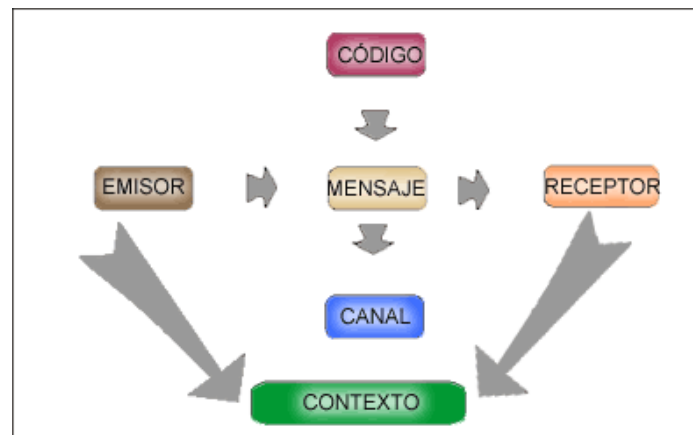
Elementos de la comunicación

Los elementos que intervienen en el proceso de comunicación son los siguientes:

- **Emisor:** Aquél que transmite la información (un individuo, un grupo o una máquina).
- **Receptor:** Aquél, individual o colectivamente, que recibe la información. Puede ser una máquina.
- **Código:** Conjunto o sistema de signos que el emisor utiliza para codificar el mensaje.
- **Canal:** Elemento físico por donde el emisor transmite la información y que el receptor capta por los sentidos corporales. Se denomina canal tanto al medio natural (aire, luz) como al medio técnico empleado (imprensa, telegrafía, radio, teléfono, televisión, ordenador, etc.) y se perciben a través de los sentidos del receptor (oído, vista, tacto, olfato y gusto).
- **Mensaje:** La propia información que el emisor transmite.
- **Contexto:** Circunstancias temporales, espaciales y socioculturales que rodean el hecho o acto comunicativo y que permiten comprender el mensaje en su justa medida.

Esquema de la comunicación

Los elementos de la comunicación se relacionan entre sí:



Así, un **emisor** envía un mensaje a un **receptor**, a través de un **canal** y de los signos de un **código**, y de acuerdo al **contexto** en que se sitúa ese acto de comunicación.

Ruido y Redundancia

Dichos fenómenos suponen una perturbación en el proceso de comunicación.

Se denomina *ruido* a todo obstáculo que dificulte la comunicación, de tal modo que suponga una pérdida de contenido del mensaje.

Llamamos *redundancia* a la aparición en el proceso de comunicación de elementos que no aportan información nueva al mensaje.

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN

En la comunicación existe una serie de características que se pueden establecer en la relación terapéutica y que es necesario tener en cuenta si se quiere lograr un proceso adecuado de comunicación sobre todo si se trata de comunicarse con una persona enferma:(29-32)

La expresividad

Dado el gran número de emociones de diferentes clases que se suelen experimentar en una situación de enfermedad y que no son fáciles de sentir en el mismo grado en la vida cotidiana (miedo, dolor, ansiedad, inseguridad, incertidumbre, etc.), suele ser habitual que el paciente experimente un aumento considerable en su capacidad de expresividad por vía no verbal. Es más, sabemos que las emociones se expresan generalmente por vía no verbal.

La manifestación no verbal es más probable debido a las dificultades que las personas suelen tener para expresar verbalmente sus sentimientos relacionados con ciertos temas que le resultan embarazosos - temerosos y enfrentarse a situaciones suscitadas.

La mirada

Se trata de uno de los elementos de la comunicación no verbal que más información aporta, si se sabe interpretar adecuadamente, pues cumple una serie de funciones entre ellas: la regulación del flujo de la comunicación, la obtención de un *feedback* acerca de cómo los demás reaccionan a una comunicación, expresión de las emociones, comunicación de la naturaleza de la relación (diferencia de estatus, etc.).

La expresión facial y gestual

El cuerpo en general es el medio a través del cual se expresa la mente humana, es su vehículo de comunicación y es en el rostro, en las expresiones faciales

donde se puede leer o no el malestar o el bienestar de un paciente de manera específica.

La voz

La importancia de la voz como instrumento de comunicación no verbal estriba en su capacidad para transmitir información acerca de los estados emocionales del que habla, con las implicaciones que ello tiene en el campo de la salud. El tono de la voz y una serie de señales sutiles relacionadas con ella son especialmente importantes cuando el que habla pretende o bien engañar o bien ocultar información.

Anexo N° 2

Compañerismo

El compañerismo es el sentimiento de unidad entre los integrantes de alguna comunidad o grupo que se haya formado con alguna finalidad. Es algo bastante amplio, en el sentido que este grupo puede ser por ejemplo un grupo de alumnos en un colegio, un equipo deportivo, miembros de alguna comunidad, etc...

La definición que de di es algo ambigua, pero me parece mejor que aquellas más formales que simplemente denotan un vínculo entre personas o compañeros... Habría que incluir que el compañerismo está íntimamente ligado a la empatía, involucrando el deseo de bien hacia el otro, comprensión y honestidad entre las personas.

Entre los sinónimos del compañerismo puedes encontrar a "camaradería", que consiste en una relación o vínculo cordial entre personas. Otros sinónimos, que amplían el significado del concepto, incluyen a la amistad, la lealtad y solidaridad - todas estas cosas implica el compañerismo.

Llevado a la práctica es bastante sencillo: cuando apoyamos a nuestros pares en alguna tarea, los entendemos y buscamos su bien, se dice que somos buenos "compañeros", mientras que en cuando esto no se da se dice que no hay "compañerismo".

Ser buen compañero es buscar comprender, apoyar y ayudar a los demás sin buscar algo a cambio. Se basa en una actitud de colaboración que es compartida por todos en un grupo.

El compañerismo es un valor que puede destinarse a cualquier persona del grupo, independiente del grado de amistad que se tenga con ella.

La sala de clases es una excelente instancia para fomentar el compañerismo. Los profesores pueden enseñar a los alumnos a tratarse bien, por ejemplo, cuando buscamos comprender antes de discutir o cuando ofrecemos colaboración.

Por el contrario, si esto se deja al azar, los malos tratos, las peleas, o la indiferencia pueden convertirse en problemas habituales.

Anexo Nº 3

La amistad

¿Qué es la amistad?

La amistad, es una de las relaciones humanas más hermosas. Esta se puede formar en cualquier etapa cronológica de la vida; la edad es irrelevante cuando se trata de formar amigos, y no solo la edad no es relevante, sino que esta relación se da entre personas de trasfondos y pasados muy disímiles. Lo mismo ocurre con el género, o sea que cultivamos la amistad no sólo con nuestros congéneres, sino que también con el sexo opuesto. Y no por ello, significa que uno está enamorado de aquella otra persona, en el sentido romántico del amor. Claro que a veces, se da el caso en que uno amigo se enamora de su amiga. O al revés. Pero también se da, que la amistad puede unir con amor a dos personas de distinto sexo, sin que ninguno de los dos sienta una atracción física o romántica por el otro; por esto a veces si dice que la amistad es un "amor" del más puro.

Y se habla de amor, ya que la amistad, es justamente aquello. Es un sentimiento de amor por otra persona. Uno ama a su amigo, por el cual estaría dispuesto a sacrificar la vida, por él o ella, si fuera necesario. Existe un dicho, que clarifica muy bien, lo que es una amistad, "al amigo se le llama para contarle una buena nueva, pero aparece de sorpresa, cuando la desgracia nos ronda". Aquella frase, clarifica de excelente manera, lo que es la amistad.

Dentro de cualquier relación de amistad, surgen diversos comportamientos hacia la otra persona. Muchas veces el amigo es "pañuelo de consuelo" frente a una pena del otro. También existe respeto, simpatía, cariño, compañerismo, tolerancia, afinidad de pensamientos, y las mismas creencias valóricas. La amistad no surge de un sentimiento de egoísmo o aprovechamiento. Aquello no es amistad, sino que solamente interés. Todo lo contrario, a lo que se puede pensar respecto de una amistad.

Pero sobretodo, la amistad es una relación, en la cual hay que trabajar. No basta con señalar que uno es amigo de otra persona. Con ello no ocurre nada. La amistad es todo lo contrario, es dedicarse a esa otra persona, destinarle tiempo, para saber de ella, como está, cuales son sus sueños y aspiraciones. Es preocupación y compromiso frente a sus necesidades. Es saber escuchar y no querer ser escuchado. Por lo mismo, es que uno no es amigo de todas las personas. Ya que uno no siempre está dispuesto a abrirse y dar el mismo esfuerzo por todos los que nos rodean. Es por ello, que muchas personas que a veces

frecuentamos son sólo conocidas. En variadas los vemos y saludamos, pero no nos damos el tiempo o no nos esforzamos por profundizar aquella relación.

Pero hay una cosa clara, cuando uno conoce a una persona, se siente algo especial, en la medida que creamos que vamos a llegar a ser amigos. Existe un no sé qué, que proviene del alma. Ya que entre amigos existe una clara atracción espiritual. Por lo mismo, para hacer amigos, no hay una receta universal. Esta, sola se da. Lo único que hay que hacer, es conocer a distintas personas. Ya que no se puede fabricar una amistad. La amistad no se fuerza. Se da de manera gratuita.

Anexo N°4

La asertividad en nuestras relaciones interpersonales.

La asertividad se refiere a la capacidad para expresar lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara, en un momento oportuno. Es la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios puntos de vista sin negar los de otras personas.

Frente a las situaciones sociales se puede actuar de tres maneras distintas:

1. Pasiva: siendo así, la persona tiene sus derechos violados, es inhibida, introvertida, reservada, no conseguir sus objetivos, se encuentra frustrada, infeliz y ansiosa, ya que permite a los demás elegir por ella. No defiende sus derechos a fin de no deteriorar las relaciones con las otras personas y adoptan conductas de sumisión esperando que la otra persona capte sus necesidades, deseos y objetivos.

2. Agresiva: Contraria al anterior, viola los derechos de los demás, se mete en las elecciones ajenas y humilla, desprecia, observándose autoritario.

3. Asertiva: Es la persona que elige por si misma, protege sus propios derechos y respeta los derechos de los demás. Consigue sus objetivos sin herir a los demás y estos se sienten bien con ella; además tiene autoconfianza.

ÁREA AFECTIVA

Autoestima y habilidades sociales

ACTIVIDAD: “El amigo secreto”

OBJETIVO:

Reforzar la autoestima creando un clima de amistad y compañerismo para una buena integración del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El primer día del taller o curso, se le pide a los participantes que cada uno de ellos escriba en un papel su nombre, a que se dedica y alguna característica personal (como las cosas que le gustan, etc.)

Una vez que todos los participantes hayan escrito su nombre se ponen en una bolsa o caja y se mezclan todos los papeles luego cada persona saca un papelito a la suerte sin mostrarlo a nadie el nombre que esta escrito corresponderá a la persona que debe ser su “amigo secreto”

Una vez que todos tengan su amigo secreto, se explica que durante el tiempo que vamos a trabajar juntos debemos comunicarnos con el amigo secreto de tal forma que este no nos reconozca. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal, hacer bromas, (siempre y cuando no perjudiquen a nadie), deberán reconocer sus aportes, hacer criticas constructivas, etc.

Esto quiere decir que se deberá observar al amigo secreto y todos los días debemos comunicarnos con el, (por lo menos una vez), enviándole una carta o algún obsequio (lo que la imaginación de cada quien sugiera)

Para hacer llegar nuestro mensaje al amigo secreto, lo enviaran con otros compañeros del grupo, o lo colocamos en un sitio especifico en que sepamos que el compañero lo va a encontrar nadie debe decir quien es su amigo secreto

El del último día de la ejecución del programa se descubre los amigos secretos. A la suerte, pasa algún compañero y dice quien cree que es su amigo secreto se dice si acertó o no cada uno deberá mencionar quien cree que es su amigo secreto hasta que todos digan y descubran quien es su amigo secreto.

Se finaliza con la reflexión adecuada para esta técnica

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador
Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Hojas de papel
Plumones

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

20 minutos

ÁREA AFECTIVA

ACTIVIDAD: “El baúl mágico”

OBJETIVO:

Resaltar la importancia de valorarse adecuadamente uno mismo

PROCEDIMIENTO:

Se coloca en el fondo del baúl un espejo con una cartulina con el texto “Tu eres el personaje que estabas buscando” (Anexo1)

El facilitador comienza diciendo que en fondo del baúl se ha depositado un foro que según el punto de vista de quien les habla, es uno de los personajes más importantes y maravillosos del mundo. Solo se pueden dar dos pistas: dicho personaje no es de ficción y vive actualmente

Se le entregara a cada participante un boletín de apuestas (anexo2). En la primera casilla cada participante prueba a escribir el nombre de un personaje, el que cada cual imagina quien es

El participante mirara el interior del baúl, sin dejar ver a nadie su contenido ni contarlo. Además deberá mirar la foto un momento, tras el cual podrá contestar solo a dos preguntas, siempre que alguien las formule

¿A ese personaje lo conocen todas las personas de este grupo?

(En que aspecto ese personaje es muy importante?

A partir de este momento otros participantes, siempre de uno en uno, podrán ir desfilando por el baúl, al tiempo que el resto sigue rellenando su boletín de apuestas.

Una vez que todas y todos hayan pasado por el baúl, debiendo guardar el secreto de confidencialidad de lo que ven en el interior, analizamos en gran grupo los boletines de apuestas intentando razonar que les ha llevado a pensar en uno u otro personaje con las preguntas como:

¿Qué has sentido al verte al fondo del baúl?

¿Crees que eres para ti la persona más importante?

Si no es así ¿Qué te impide serlo?

¿Qué puedes/podemos hacer para conseguirlo?

Finalmente se hará una breve reflexión.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Un baúl o caja con un espejo al fondo

Anexo 1 “Tu eres el personaje que estabas buscando”.

Anexo 2 “Boletín de apuestas”

Bolígrafos

RESPONSABLE:
Grupo facilitador
TIEMPO:
25 minutos

ÁREA AFECTIVA

Autoestima

ACTIVIDAD: “El autoconcepto”

OBJETIVO:

Ejercitar habilidades de autoconocimiento, fomentar una visión realista y positiva de si mismo y de las propias posibilidades

PROCEDIMIENTO:

El facilitador pedirá a cada participante que dibuje la expresión a las caras en la hoja “El autoconcepto” (anexo 3) y escribe en ella frases que describan como se ven a si mismos

Luego el participante leerá las frases que ha escrito a sus compañeros, quienes intentaran descubrir pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzaran sus cualidades

Posteriormente, el facilitador repartirá el juego de las hojas “¿Qué es la autoestima?” (anexo 4) y se explica que es la autoestima y sus bases

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador
Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Anexo 3 “El autoconcepto”
Anexo 4 ¿Qué es la autoestima?
Bolígrafos

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

50 minutos

ÁREA AFECTIVA

Autoestima

ACTIVIDAD: “Anuncio publicitario de mi mismo”

OBJETIVO:

Ejercitar habilidades de autoconocimiento y autorevelacion hacia los demás para fomentar una adecuada valoración personal y grupal

PROCEDIMIENTO:

El facilitador pedirá que con base a la hoja de cualidades de uno mismo (Anexo7) los participantes, escriban las cualidades positivas que posean

Luego, a partir de la lista anterior, el participante escribirá un anuncio intentando venderse a los demás, mostrando sus cualidades

Al finalizar, el facilitador realizara una reflexión sobre lo acontecido, referente a lo importante del valor e imagen positiva de uno mismo

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Anexo 5 “Anuncio publicitario de uno mismo”

Pliego de papel bond

Hojas de papel bond

Bolígrafos

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

40 minutos

ÁREA AFECTIVA

Autoestima

ACTIVIDAD: ¿Que es la autonomía?

OBJETIVO:

Que los y las adolescentes aprendan a construir su propia definición de autonomía, libertad y responsabilidad, con sentido crítico y reflexivo.

PROCEDIMIENTO:

Se formaran grupos y se les entregara un pliego de papel bond y un plumón; el facilitador les comunica que cada uno deberá escribir en el pápelografo, lo que signifique para ellos: Autonomía, Libertad y Responsabilidad. La actividad se realiza en silencio, se le dice a los subgrupos que si no conocen el significado de cada concepto, que no importa, que escriban lo que entienden, creen o piensan que es. (10 minutos)

Luego el subgrupo deberá escoger a un representante u orador para que pase a exponer ante los presentes; para luego pedirles a los subgrupos que elaboren un concepto con las definiciones escuchadas. (15 minutos)

Una vez que se hayan elaborado los conceptos, serán leídos y, en forma conjunta aprobaran las definiciones expuestas por los oradores, las que les parecen más adecuadas; luego las escribirán en un pápelografo para pegarlos en la sala de reuniones. (15 minutos)

1.3.6. El facilitador (a), explicará a través de una charla dialogada, las definiciones de autonomía, libertad y responsabilidad, y como aplicarlos en su vida cotidiana adecuadamente, así como la relación que existe entre responsabilidad y toma de decisiones por estar estrechamente vinculadas; iniciando con una lluvia de ideas sobre la manera en que las personas toman decisiones, auxiliándose con un material de apoyo. (20 minutos)

Se les explicará las ventajas, desventajas y las consecuencias posibles para tomar decisiones.

Para reforzar la temática se realizaran unos ejercicios para practicar la forma como debe tomarse las decisiones acertadas. Para ello, se colocara en una mesa 3 sobres de colores que contiene pequeñas historias, y se le solicitara al representante u orador de cada subgrupo que tome un sobre, lo discutan entre los miembros y se le aplique una resolución al problema a partir de 3 pasos (5 minutos):

- Identificar el Problema
- Reflexionar las posibles Soluciones y sus Consecuencias.
- Seleccionar la mejor Decisión.

Cuando todos los subgrupos hayan concluido, el representante de cada subgrupo pasara a leer en la reunión, el problema y que soluciones dan para cada caso que crean convenientes. (10 minutos).

El facilitador (a) finaliza la actividad con una reflexión de cómo tomar decisiones correctas ante las dificultades que se nos presentan en la vida cotidiana, tomando como base el material de apoyo. Para ello, se les harán las siguientes observaciones: (10 minutos)

- **Identificar Sus Dificultades.**
- **Identificar las posibles soluciones con sus posibles consecuencias.**
- **Determinar la decisión mas adecuada.**

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

- **Sala de Reuniones**
- **Sillas**
- **Pliegos de Papel Bond**
- **Plumones**
- **Hojas de Papel Bond.**
- **Sobres de Colores**
- **Lápices.**
- **Mesa.**
- **Anexo N°6 Autonomia**

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

Tiempo aproximado: 1 hora y 50 minutos.

ÁREA AFECTIVA

Autoconocimiento y autoestima

ACTIVIDAD: Mi biografía personal

OBJETIVO:

Que aprendan a conocer internamente distintos aspectos significativos en la vida de cada uno mediante la descripción de características positivas y negativas

PROCEDIMIENTO:

Para desarrollar la “Técnica Mi Biografía Personal”; se le entregara a cada adolescente un cuestionario guía y lápiz, para que cada uno (a) escriba su biografía personal de la manera mas completa posible siguiendo las preguntas; incluyendo una descripción física de si mismo(a), de su familia, de sus gustos, intereses y deseos; incluso como es su día a día, que le disgusta o acerca de sucesos significativos personales que a los y las adolescentes mas hayan impactado. (30 minutos)

Nota: Es importante la motivación y la orientación del/la facilitador(a) para hacer el trabajo bien; o sea el tiempo de preparación que se les proporcione a los/las adolescentes para realizarlo, porque es deseable que estos se comprometan mucho con su tarea y que al concluirla, se sientan representados en su obra. Las lecturas de las autobiografías de los y las adolescentes, proporcionara material para abordar todos los aspectos que constituyen la identidad y será un extraordinario recurso para trabajar con el grupo el tema de las diversas identidades, expresadas en las diferentes historias personales y familiares.

Luego se pedirá que formen grupos de tres o cuatro personas, se lean las historias y que entre todos los miembros escojan las que mas les han impresionado. Una vez que las hayan escogido, deberán elegir un representante u orador para que pase al pleno para narrar las historias seleccionadas. (15 minutos)

El/la facilitador(a) concluirá la jornada con una reflexión sobre como se va construyendo la identidad y personalidad en el periodo de la adolescencia. (el/la facilitador (a) puede apoyarse en el material de apoyo. (15 minutos)

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

- Sala de Reuniones
- Sillas
- Papelógrafo

- Cuestionarios Autobiográficos
- Hojas de Papel Bond.
- Lápices.
- Plumones.
- Tirro
- Anexo Nº 7 ¿Qué es autonomía?

RESPONSABLE:
Grupo facilitador

TIEMPO:
Tiempo aproximado: 1 hora y 5 minutos.

ÁREA AFECTIVA

Autoestima

ACTIVIDAD: Desarrollando el autoestima

OBJETIVO:
Reforzar la autoestima de las y los estudiantes

PROCEDIMIENTO:

Se realizará la técnica de “Ejercicios de Afirmación Personal”; primeramente el/la facilitador(a) explicará a los/las adolescentes porque se hace este ejercicio, diciendo:

- Para recordarnos que todos somos valiosos;
- Para ayudarnos a hacerle frente a las reveses que nos hace la sociedad.
- Es afirmativo escuchar y ser escuchado.
- Superar la idea de que nos estamos jactando si decimos cosas buenas de nosotros mismos(as);
- Fortalecer la autoestima y ayudarnos a sentirnos bien en cuanto a nosotros mismos (as);
- Sentir el poder de la autoconfianza para que podamos comenzar a transformar los conflictos. (10 minutos)

Enseguida se les explica el proceso de la actividad, diciéndole al grupo que formen parejas. Cada adolescente hablara durante tres minutos sobre “lo que me gusta de mí”. La única regla es: No se puede decir nada negativo o malo respecto a uno mismo (a), ni siquiera una limitación negativa sobre las cosas buenas. Por ejemplo, no se puede decir que uno es buen atleta, y por lo tanto no necesita entrenar para prepararse para las competencias, para sacar buenas resultados. (10 minutos)

Cuando el/la facilitador(a) diga comience el compañero(a) "A" de cada pareja comenzara a hablarle al compañero (a) "B". El equipo llevara el tiempo y avisará cuando hayan pasado los tres minutos. Luego el compañero (a) "B" hablara durante tres minutos al compañero(a) "A" sobre el mismo tema. Después de esto cada uno(a) presenta a su compañero (a) a otra pareja (o a todo el grupo; el equipo decidirá cual de los dos, teniendo en cuenta el tiempo disponible o las necesidades de un grupo en particular. (15 minutos)

El/la facilitador (a) explicará también el papel de la persona que escucha, diciendo:

- Escucha atentamente, sin hablar, durante los tres minutos. Si quien habla les dice cualquier cosa negativa sobre él (ella) o coloca límites a sus puntos buenos, se puede interrumpir para recordarle.
- Si quien habla se queda sin ideas antes de que finalicen los tres minutos, ambas partes deben permanecer en silencio a menos que el que habla tenga mas ideas. No se debe charlar.
- Se debe usar un lenguaje corporal para demostrar que se esta escuchando y para animar a él (la) compañero (a) que habla. (10 minutos)

Nota: el/la facilitador (a) puede volverles a mencionar las instrucciones del ejercicio cuando se haga el cambio de pareja.

/la facilitador (a) vuelve a reunir a todo el grupo y pregunta: ¿Cómo les fue? Luego debe solicitar su colaboración e invitarlos que pasen frente al pleno para que expresen sus sentimientos y lo que han aprendido. El/la facilitador (a) finalizará la jornada con una reflexión acerca de la autoestima (leerá la declaración de autoestima que esta en el material de apoyo).

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

- Sala de Reuniones
- Sillas
- Hojas de Papel Bond.
- Anexo N° 8 "Declaración de Autoestima".
- Lápices.

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

Tiempo aproximado: 1 hora y 20 minutos.

ANEXOS

Anexo N°1

Tu eres el personaje que estabas buscando”

TU ERES EL PERSONAJE.

El que estabas buscando.

TÚ eres la persona más maravillosa del mundo

Mírate al espejo, y repítete tres veces, mentalmente, y a fin de acordarte siempre:

YO SOY UN PERSONAJE

IMPORTANTE

YO SOY UNA PERSONA MARAVIOLLASA

Y, POR ESO, VALORO A LOS DEMÁS.

Anexo N° 2

Boletín de apuestas

¿De que persona se trata?

Después de las instrucciones:

Después de observar al primer participante:

Después de haber contestado las pistas el primer participante:

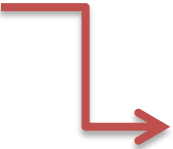
Luego, mas tarde:

Finalmente:


Anexo N° 3

El autoconcepto


Como estoy en mi
Familia




Como estoy con mis
compañeros/as y
amigos/as




Como estoy en la
Escuela



Como considero que
ven los demás



Lo que más me molesta
De mi mismo/a



Anexo N° 4

¿Qué es la autoestima?

Es, como se ve y se evalúa uno mismo; es decir, cuanto amor me tengo y las cosas que tengo de bonitas y buenas.

- Nadie puede dejar de pensar en si mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestras cualidades y cosas bonitas, para apreciarlas y utilizarlas debidamente, así como nuestros defectos, para aceptarlos y superarlos en la medida de nuestras posibilidades.

¿Cuáles son las bases de la autoestima?

- a) El auto concepto (imagen que una persona tiene acerca de si misma y de su mundo personal), en dos áreas: como una persona hábil (capas de valerse por si misma) y como una persona sexual (capas de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La auto aceptación (sentimiento de poseer una personalidad de la que uno no tiene que avergonzarse ni ocultare).

¿Cómo influye la autoestima en la vida cotidiana?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre cómo nos comportamos
3. En los que aprendemos
4. En las relaciones que tenemos con los demás
5. En las cosas que hacemos

Síntomas de baja autoestima

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente incómodo ante situaciones de la vida y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Es crítico ante los demás con envidia y descontento.
4. Cuando surgen problemas hecha la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para si mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás
6. Se autocritica sintiendo insatisfecho consigo mismo.
7. Se siente fácilmente atacado.
8. Es indeciso por miedo a equivocarse
9. Su deseo obsesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar.

10. Perfeccionismo o auto exigencia de hacer “perfectamente”, sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida
11. Se culpa a si mismo
12. Se enoja fácilmente sin razones lógicas
13. Se siente triste con los demás y consigo mismo.

Anexo N° 5

Anuncio publicitario de uno mismo

- 1) Has una lista de por lo menos, cinco cualidades positivas de tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, en el terreno de las relaciones con los demás, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y cinco logros positivos en tu vida.

GUIA DE EJEMPLOS:

Determinación	amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo capacidad de observación	Confianza en si mismo/a	Cortesía
Previsor/a	Fuerza de voluntad	Paciencia
Comunicativo	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Fiable	Sentido del humor	Compresivo/a
Capacidad de escucha	Alegre	Responsable
Organizado	Expresivo/a	Animoso/a
Iniciativa	Buena voz	Capacidad de concentración
Cordialidad	Ecuánime	Generosidad
Autentico/a	Franqueza	Adaptable
Afectuoso/a	Honesto	Abierto/a
Independiente	Trabajador/a	Persistente
Solidario/a	Creativo/a	Original
Mantener un secreto	Marcar un gol	Conseguir ligar
Leer bien	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Habilidades manuales	Resolver un problema	Aprender una lección
Bailar	Controlar mis impulsos	Catar
Ojos grandes	Meter una canasta	Ayudar a otros
Capacidad para intimar	Tengo fe	Y todo lo que se te ocurra
Capacidad de hacer	Escribir poesías	

A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estas satisfecho. Sé directo y entusiasta.

Anexo N° 6

Autonomía

Autonomía: significa llegar a ser capaz de pensar por si mismo, con sentido crítico, teniendo en cuenta muchos puntos de vista, tanto en el ámbito moral, psicológico e intelectual. (Constante Kamii)

Es el valor que se manifiesta en la capacidad de actuar con independencia.

Responsabilidad: es la habilidad para responder ante los requerimientos y necesidades propias, ante los acontecimientos y demandas que a todos nos impone la vida. La responsabilidad es un derecho y una actitud que se puede aprender y desarrollar.

Libertad: es poder decir si o no, digan lo que digan los demás; esto me conviene y lo quiero, aquello no me conviene y por eso no lo quiero. Libertad es decidir, pero también, no olvidar y darse cuenta que estas diciendo y decidiendo. (Fernando Savater).

¿Qué significa tomar decisiones?

La toma de Decisiones es el proceso a través del cual:

- Determinamos que queremos hacer.
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar.
- Escogemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas

Según la zona de autonomía, se dan tres formas de decisiones:

1. Las que se llevan a cabo sin consultar a nadie.
2. Las que se realizan informando a alguien (padres, madres, responsables, otros familiares) y
3. Las que se producen tras una consulta previa.

¿Qué hacer para no sentirnos abrumados por tomar una decisión?

Para actuar con calma es necesario:

- ✓ Enlistar las diferentes opciones u alternativas.
- ✓ Obtener información suficiente, a cerca de cada opción.
- ✓ Hacer una lista de ventajas y desventajas, acerca de cada opción.

- ✓ Considerar las consecuencias de la decisión que podamos tomar a corto, mediano o largo plazo
- ✓ Si una opción involucra varias decisiones, pensar una por una.

Anexo Nº 7

Cuestionario autobiográfico

1. ¿Descripción Física de si mismo (a)?
2. ¿Quién Soy?
3. ¿Cómo Soy?
4. ¿Cuáles son mis cualidades?
5. ¿Cuáles son mis defectos?
6. ¿Lo que más me gusta y lo que menos me gusta de mí?
7. ¿Mis penas y alegrías?
8. ¿Mis miedos y rabias?
9. ¿Quiénes son mis amigos y enemigos?
10. ¿MI mejor amigo?
11. ¿Historia del descubrimiento del sexo y género?
12. ¿Mis padres son así?
13. ¿Mis otros seres queridos?
14. ¿Sucesos alegres, tristes e importantes que me pasaron cuando era niño, en la familia, escuela y lugar donde vivo?
15. ¿Las cosas que hago cada día?
16. ¿MI día preferido?
17. ¿Cuál es el ideal de mi vida?
18. ¿Qué quiero llegar a ser?
19. ¿Por qué debo respetarme?
20. ¿Mis opiniones y decisiones importantes?
21. ¿Qué debo hacer para que yo y el mundo que me rodea seamos mejores?

Aspectos a tomar en cuenta para la identidad:

- Experiencias
- Reflexiones
- Valoraciones
- Maduración
- Educación
- Conocimiento de si mismo.
- Otros

Anexo N° 8

Mi declaración de autoestima

La autoestima y sus funciones

La autoestima es un rasgo excepcionalmente importante de la personalidad que se forma en gran parte en la primera juventud es la autoestima, es decir la autovaloración generalizada, el grado de aceptación o no aceptación de uno mismo como personalidad. Una elevada autoestima no es sinónimo de presunción o falta de espíritu crítico. Significa que el individuo no se considera mejor o inferior a otros, que se ve positivamente; nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio vales y nuestra importancia. Por el contrario, una autoestima baja muestra una permanente insatisfacción, el desprecio a uno mismo, la falta de confianza en las propias fuerzas; estamos cansados siempre, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.

Es normal que a veces nos sintamos bien y a veces mal con respecto a nosotros mismos. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre baja.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida pensando y esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada y engañada. Vive sus Días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Una persona con una autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus acciones y capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia si misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad.

Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y no verbal. Debe estar consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal y como es y, al mismo tiempo, desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

¿Por qué es importante desarrollar una autoestima positiva?

Existen varias razones:

En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos mas contentos, satisfechos y tranquilos.

Si estamos contentos con nosotros mismos, interactuamos mas constructivamente con otros y lograremos mas y mejores metas.

Será mas probable que otros nos vean, respeten admiren, de una manera mas positiva, si nos aceptamos tal y como somos. Si nos tenemos autoestima Será fácil que otros también nos quieran. La autoestima positiva, es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito.

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

Yo soy yo.
En todo el mundo no existe nadie
Exactamente igual a mí.
Hay personas que tiene aspectos míos,
Pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío
Porque yo lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,
Todo lo que hace;
Mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;
Mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;
Mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,
Frustración, amor, decepción, emoción;
Mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,
Correctas e incorrectas;
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones, sean para otros
o para mi.
Soy dueño de mis fantasías,
Mis sueños,
Mis esperanzas,
Mis temores
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
Todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece,
Puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme
Y sentir amistad hacia todas mis partes
Puedo hacerlo factible
Que todo lo que me concierne funcione
Para mis mejores intereses.
Se que tengo aspectos que me desconciertan
Y otras que desconozco
Pero mientras yo me estime y me quiera,
Puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas
E ir descubriéndome cada vez más.
Como quiera que parezca y suene,
Diga y haga lo que sea,
Piense y sienta en un momento dado,
Todo es parte de mis ser.
Esto es real y representa e; lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he
pensado y sentido,
Algunas cosas resultarían inadecuadas.

Pero puedo descartar lo inapropiado,
Conservar lo bueno
E inventar algo nuevo
Que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
Tengo los medios para sobrevivir,
Para acercarme a los demás,
Para ser productivo
Y para lograr darle sentido y
Orden al mundo de las personas y
Cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

ÁREA COGNITIVA

IDEACIÓN SUICIDA

ACTIVIDAD: Metas en la adolescencia

OBJETIVO:

Reconocer los recursos tanto internos como externos y la forma de aprovecharlos para alcanzar sus metas a fin de que los adolescentes se proyecten a futuro

PROCEDIMIENTO:

Reflexionar brevemente sobre el propósito de la vida de cada uno, luego la importancia de tener metas y trabajar por alcanzarlas. (10 minutos)

Luego se les explicara sobre la necesidad de realizar un diagnostico personal de cada uno, para ello, hay que darles a conocer sobre como deben trabajar en la elaboración de metas individuales y familiares. (10 minutos)

El facilitador (a) en base al resultado del paso anterior y de manera muy responsable pedirles que elaboren sus propias metas; para tal caso, se les explicara con ejemplo como elaborar metas a corto, mediano y largo plazo; y que desarrollen una visión personal. (30 minutos)

Para concluir el/la facilitador (a) revisara las hojas de cada asistente; el objetivo se habrá cumplido en la medida en que cada uno haya elaborado las bases para alcanzar sus metas, aunque después se afine y ultimen detalles con ellos. Se promoverá la reflexión y análisis de la importancia de reconocer que los deberes son parte de nuestras responsabilidades como ciudadanos de un país. (30 minutos). Nota: para su realización se requiere que el facilitador (a) brinde apoyo a los asistentes para aclarar dudas; y principalmente, apoyar al asistente que no pueda escribir.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

- Sala de Reuniones
- Sillas
- Hojas de Papel Bond.
- Lápices.
- Anexo N° 1

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO: Tiempo aproximado: 1 horas y 25 minutos.

ÁREA COGNITIVA

Conductas suicidas

ACTIVIDAD:

“Visualización de la muerte”

OBJETIVO:

Concientizar a los jóvenes sobre la importancia de llevar una vida plena sin conductas e ideaciones suicidas

PROCEDIMIENTO:

El facilitador guiará a los participantes a un estado de relajación profundo y les dirá que cierren sus ojos. Cuando ya estén concentrados les dirá que se imaginen estar en una habitación en el cual se encuentra un ataúd y tres velas a su alrededor, se les pedirá que a dos de las 3 velas le asignen el nombre de dos personas importantes en su vida (la tercera vela todavía no será nombrada), luego se les dirá que se acerquen poco a poco al ataúd que esta en la habitación, en el que se dan cuenta que el difunto son ellos y que están ahí sin poder hablar, ni pedir ayuda, ni moverse, simplemente ya murieron y no pueden hacer mas. Seguidamente dentro de la visualización se les dirá que las dos velas son en realidad las personas que nombraron y que están ahí viendo y lamentando su muerte, luego se les dirá que se acerquen a la primera persona y que en este momento tienen la oportunidad de decirle todo lo que no pudieron decirle cuando vivo, lo mismo se hará con la segunda persona que esta frente a su ataúd y finalmente se deberán acercar a la tercera vela, la cual son ellos mismos que están de frente y que en ese momento tienen la oportunidad de decirle todo lo que quieran decirse, en lo que podrá reclamarse algo que dejó inconcluso u oportunidades que dejó pasar o lo que fue incapaz de hacer cuando estaba vivo. Luego de un tiempo hablando con si mismos el facilitador les dirá que todo ha sido un simulacro, que ahora mismo están vivos y que pueden realizar eso que no han podido, terminar lo que no han terminado, decirle a esas personas lo que han sido incapaz de decirles, hacer con ellos y las personas presentes en la visualización lo que no han podido hacer, el facilitador les motivará a vivir plenamente de aquí en adelante pues estando vivos tienen todas las oportunidades de hacer lo que quieran.

Si es necesario el facilitador y grupo facilitador deberán atender a los participantes que no se sientan bien.

Finalmente se hará una reflexión sobre la visualización realizada.

RECURSOS HUMANOS:

Grupo facilitador

Participantes

RECURSOS MATERIALES:

Kleenex

RESPONSABLE:

Grupo facilitador

TIEMPO:

1 hora

ANEXOS

Anexo N° 1

Definición de conceptos

¿Que son las metas? Son todos aquellos propósitos que nos fijamos por alcanzar en un periodo de tiempo. Existen diversos tipos de metas:

- Individuales
- Familiares
- Educativas
- Laborales

Las metas se estipulan en base a tiempo; por lo cual pueden ser:

A corto plazo: comprende un periodo estipulado de 1 día hasta máximo un año.

A mediano plazo: comprende un periodo estipulado de 1 año a 3 años.

A largo plazo: comprende un periodo estipulado de 3 años en adelante.

¿Qué es la Visión Personal?

Es la imagen futura de tu persona, desarrollada sobre ti mismo, tomando en cuenta la realidad en la cual te desarrollas; y su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo, situándote en una perspectiva de corto, mediano y largo plazo.

La visión responde a:

¿Quién soy?

¿Hacia donde voy?

¿Cómo me veo en el futuro?

¿Qué estoy haciendo para cumplirlas.