

Universidad Siglo 21



Trabajo final de grado: Plan de intervención
Lic. en Psicología
“Prevención sobre el Bullying en el establecimiento educativo
I.P.E.M. N° 193 José María Paz”
Fernández, Florencia Ayelén
Legajo: Psi02484
Tutor: Dr. y Lic. Pereyra Rubén
Río cuarto, 2020

A mi familia, quienes me llenaron de valores y me dieron oportunidades.

A mis amigas, hermanas de la vida.

A Lucas, gracias por enseñarme que todo es más lindo cuando es compartido.

A Cecilia Monchietti, una gran profesora y referente, que me lleno de valores éticos sobre mi futura profesión. Gracias por tu entrega y dedicación.

Gracias a cada uno de ustedes y a todos aquellos que estuvieron presentes en este camino.

Crecer es bello y solo me resta agradecer por haberlo hecho junto a ustedes.

ÍNDICE

Resumen	Pag.5
Introducción.....	Pag.6
Línea temática estratégica	Pag.8
Síntesis de la organización	Pag.9
Datos generales	Pag.9
Historia.....	Pag.10
Misión, visión, valores.....	Pag.12
Organigrama.....	Pag.13
Delimitación del problema/ necesidad	Pag.14
Objetivos.....	Pag.18
Objetivos generales	Pag.18
Objetivos específicos	Pag.18
Justificación	Pag.19
Marco Teórico.....	Pag.22
Contextualización	Pag.22
Población.....	Pag.23

Constructos.....	Pag.26
Bullying	Pag.26
C.N.V	Pag.31
Empatía	Pag.36
Inteligencia Emocional	Pag.38
Dispositivo	Pag.40
Plan de acción	Pag.42
Objetivos.....	Pag.43
Planificación de actividades	Pag.45
Diagrama de Gantt	Pag.59
Recursos	Pag.60
Presupuestos	Pag.61
Evaluación	Pag.62
Resultados esperados	Pag.65
Conclusión.....	Pag.66
Referencias Bibliográficas.....	Pag.68
Anexos.....	Pag.73

Resumen

El presente Plan de Intervención corresponde al Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21, sede Río Cuarto.

A partir de la lectura realizada sobre el establecimiento educativo I.P.E.M. N° 193 José María Paz y su posterior análisis, se delimitó como necesidad, abordar la problemática del Bullying en los alumnos de primer año de dicha institución.

De acuerdo a la necesidad detectada, y con los fines de poder hacer frente a ella, se propone un taller de prevención considerando pertinente la aplicación del dispositivo en cada división de primer año, en los turnos escolares de mañana y tarde.

El propósito central es trabajar el Bullying abordando de manera práctica conceptos de comunicación no violenta y trabajando con las emociones, con el objetivo de fomentar la empatía, esperando que los alumnos, aumenten su capacidad para ponerse en el lugar del otro, comprendiendo mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y adquiriendo herramientas para aprender a escuchar a los demás, entendiendo sus problemas y emociones.

Para llevar adelante este plan de intervención se propuso dividir al curso en dos grupos, pautando con cada uno y por separado, un total de 6 encuentros con frecuencia de uno por semana, en donde se desarrollarán diversas actividades planificadas previamente.

Al finalizar el taller se realizará una evaluación de impacto con el fin de valorar los logros obtenidos y efectuar futuras recomendaciones en dicho establecimiento educativo.

Palabras claves: Bullying, establecimiento educativo, comunicación no violenta, taller.

Introducción

Este Trabajo Final de Graduación, consiste en un Proyecto de Aplicación Profesional, dentro de la escuela secundaria I.P.E.M. N° 193 José María Paz, donde a través del dispositivo taller, se tendrá como objetivo la prevención del Bullying, a través de un plan metodológico diseñado previamente.

El Bullying, es un tipo de violencia y refiere al acoso, intimidación, maltrato, hostigamiento o victimización entre iguales. Es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Las víctimas, son las que más sufren, manifestando síntomas como miedo, baja autoestima, pérdida de la autoconfianza, aislamiento o el rechazo social, ausentismo escolar, disminución del rendimiento académico, problemas psicosomáticos y a nivel de salud mental, ansiedad, fobia social, depresión, tendencias suicidas, entre otros.

Asimismo, los agresores, presentan problemas académicos, de salud mental, uso de sustancias y criminalidad, disminuyendo su capacidad de comprensión moral y empática lo que les impide una adecuada integración en la vida social, identificándose con un estilo violento de interacción. (B. Musalem, P, Castro 2014).

En el contexto institucional, en el que se produce la violencia, se reduce la calidad de vida de las personas, se dificulta la transmisión de valores, aprendizaje y calidad del trabajo. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Lo expuesto anteriormente describe la problemática abordada en el proyecto, delimitándose bajo la línea estratégica de vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad.

Entre los beneficios que se espera lograr con este proyecto de aplicación profesional, es el favorecimiento de la convivencia escolar, ya que es una preocupación constante de toda la comunidad educativa. Por este motivo, en el caso de no poder llevarse a cabo la intervención, ni tomarse las medidas necesarias de prevención y promoción, la violencia no podrá cesar en dicho establecimiento educativo y en consecuencia no se logrará una mejoría en las condiciones de vida de los alumnos.

Línea temática estratégica

➤ Vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad

La vulnerabilidad es definida como la capacidad disminuida de una persona o colectivo para anticiparse, hacer frente y resistir ante los efectos o consecuencias de un peligro causado por la actividad humana y/o para recuperarse de las consecuencias del mismo. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Puede ser entendida, como la cualidad que tiene alguien para ser herido o dañado o a la inhabilidad para adaptarse a los riesgos existentes. Una persona vulnerable es aquella cuyo entorno personal, familiar, relacional, profesional, socioeconómico o político padece alguna debilidad y en consecuencia, se encuentra en una situación de riesgo que podría desencadenar un proceso de exclusión social. De manera que, el nivel de riesgo será mayor o menor dependiendo del grado de deterioro del entorno. (Gonzales, R 2015).

Las conductas de riesgo son aquellas acciones que ponen o pueden poner en peligro el equilibrio de la salud tanto física como mental de la persona. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

En los adolescentes, son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, que pueden llevar a consecuencias nocivas. (García, et al, 2015).

Síntesis de la organización

➤ Datos generales

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz, se trata de una institución educativa secundaria, perteneciente a la provincia de Córdoba. Se ubica en la calle Vélez Sarsfield N° 647, de la localidad de Saldán, a 18 km de la ciudad de Córdoba. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

La mencionada institución, funciona en un edificio propio y actualmente asisten a ella 644 alumnos y 97 docentes distribuidos en dos turnos, mañana y tarde, en los horarios de 7:30 a 19:00 hs. Es importante mencionar, que a partir de cuarto año los alumnos pueden optar por alguna de las siguientes orientaciones: Economía/Gestión y Turismo. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

E-mail: ipem193josemariapazsaldan@gmail.com

Facebook: IPEM 193- José María Paz

Teléfono: (03543) 494200

➤ **Historia**

En el año 1965 gracias a un grupo de vecinos y representantes de la Municipalidad, se funda la escuela secundaria, con el objetivo de evitar la dispersión de los jóvenes, favorecer la continuidad escolar y formarlos para una salida laboral. El ciclo completo queda conformado en 1971, concediéndose también la creación del Centro de Estudiantes.

Al año siguiente, se propone la realización de un encuentro folclórico con el fin de realizar intercambios culturales con otras instituciones. El PEI (Proyecto Educativo Institucional) se traza alrededor de la competencia folclórica que con los años se abandona la organización del evento, debido a la gran concurrencia de instituciones de todo el país, lo que hacía imposible que la institución lo pudiera sostener. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

El ingreso de la escuela al ámbito provincial se dio en el año 1988, donde su personal pasó a depender de la DEMES (Dirección General de Educación Secundaria). A partir de ese momento, la prioridad fue la construcción de un edificio propio. La cooperadora escolar surgió como un movimiento significativo para costear el posterior crecimiento de la institución. Años más tarde, se implementó la Ley Federal de Educación N° 24195.

A partir de esta transformación educativa, la DEMES determinó la creación del CBU (Ciclo Básico Unificado), con tres años de duración, y del CE (Ciclo de Especialización), con orientación en Economía y Gestión de la Organizaciones, Especialidad Turismo, Hotelería y Transporte. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Entre 2003 y 2004 se produjo la última etapa de la concreción y reformas edilicias. La escuela se incorporó al Programa Nacional de Becas, dirigido a los alumnos en situación de

riesgo socio-pedagógico, que veían amenazada la finalización de sus estudios por motivos socioeconómicos y que intentaban solucionar la situación con la búsqueda de una temprana inserción laboral. Al año siguiente, la escuela se incluye en el Programa Eductrade, obteniendo un laboratorio de informática de última generación, la propuesta era responder a la demanda social y educativa de formarse en el universo de las tecnologías de la información y la comunicación. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Años más tarde, se incorporó el Centro de Actividades Juveniles (CAJ), que se trata de una organización de tiempo libre educativo, donde desarrollan actividades de extensión, destinadas a la formación, el aprendizaje, la recreación y el desarrollo personal de los jóvenes. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Entre los años 2013 y 2017, se realizaron reformas de los espacios para poder hacer más óptimas las tareas. Así, se amplía y mejora la estructura edilicia de la institución, se invierte en equipamientos para las aulas, y se adquieren insumos didácticos. Además con el plan Conectar Igualdad, los estudiantes y docentes recibieron sus notebooks. El mantenimiento y cuidado del establecimiento se sostiene con fondos provinciales con intermediación municipal y de la cooperadora. Es importante mencionar, que las construcciones se hicieron de acuerdo a las necesidades de cada momento y no con una planificación a largo plazo. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

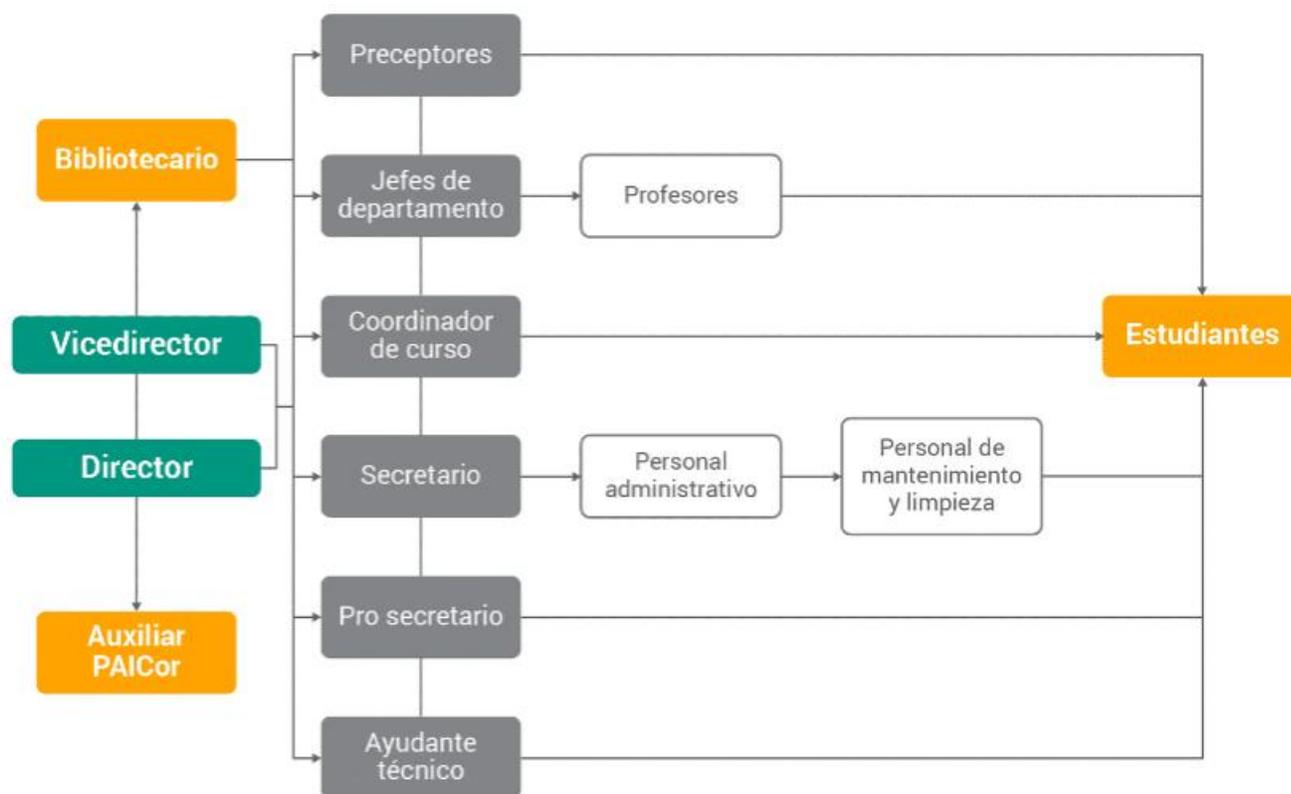
Ante lo expuesto con anterioridad, es posible observar que la institución a lo largo de su historia, se adaptó a múltiples cambios, propios de nuestro sistema educativo nacional y provincial, pero también a las demandas de su comunidad. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

➤ **Misión visión y valores**

Visión: tender hacia una formación integral y permanente de sus educandos, brindándoles herramientas para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas en un espacio de intercambio, enmarcando la educación en valores que favorezcan la realización personal, la inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral, como así también la continuidad en estudios superiores. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Misión: contribuir en el egresado la adquisición de saberes relevantes para la formación de un ciudadano responsable a partir de la cultura del aprendizaje, del esfuerzo y compromiso personal, tratando de afianzar el compromiso social, la comprensión de conceptos aplicados a la vida cotidiana y sus problemáticas, para que reconozcan valores universales aplicados en la realidad social, abordada de manera interdisciplinaria. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Valores: tolerancia, cooperación, participación, libertad y solidaridad, promoviendo de esta manera, la formación y el ejercicio de prácticas ciudadanas. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Organigrama I. P. E. M. N.º 193 José María Paz

Delimitación del problema/ necesidad objeto de la intervención

De acuerdo a la lectura realizada sobre la institución educativa, fue posible observar algunas dificultades o problemáticas que la escuela estaría presentando, como la convivencia escolar, la cual constituye una preocupación constante de toda la comunidad educativa, ya que los alumnos cotidianamente deben vivir soportando situaciones de robos y violencia tanto física como psicológica. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Las principales causas de deserción escolar, derivan de estudiantes con más edad de la debida, consumo problemático de sustancias, repetición reiterada de año, situaciones familiares y problemas de convivencia en las aulas, como el Bullying. Cabe destacar, que como única forma de sanción, ante tales situaciones se proponen las amonestaciones. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Delimitando la problemática sobre la que se realizara la futura intervención, la misma se enfocara específicamente en el fenómeno del Bullying, ya que es una conducta de acecho repetitivo, tanto físico como psicológico, que realiza un estudiante contra otro. Stephenson y Smith (2008) lo definen, como una situación en la que un estudiante o grupo, acosan intencionalmente a un compañero o grupo de compañeros en la escuela.

Este fenómeno, se caracteriza por una marcada diferencia de poder entre el agresor y la víctima, en la que el primero expresa una clara intención de infringir dolor físico y/o emocional, carácter repetitivo y naturaleza relacional. (Goossens, Olthof & Delkker, 2006; Olweus, 1993).

El Bullying, influye de manera negativa en la función que debe ejercer la escuela, relativa a la formación de ciudadanos capaces de convivir en sociedades democráticas (Elliot, 2008;

Ortega & Del Rey, 2008). Las víctimas de los actos violentos pueden manifestar conductas como, rechazo a asistir a clases, disminución del desempeño académico, ansiedad, depresión, retraimiento, baja autoestima e incluso suicidio (O'Brennan, Bradshaw & Sawyer, 2009, Olweus, 1993). Por su parte, los agresores pueden presentar conductas antisociales, como abuso de alcohol, problemas para asumir responsabilidades, trastornos psiquiátricos, entre otros. (Coloroso, 2004; Olweus, 1993; Pearce, 2008).

Es importante mencionar, que las familias que conforman la comunidad educativa en el I.P.E.M. N° 193 José María Paz, en un alto porcentaje, no poseen, ni trabajo estable, ni vivienda propia, suelen contar con bajos ingresos y no poseen cobertura de salud, además, comparten la particularidad de ser familias numerosas. En cuanto a los padres, un 45 % no completaron el secundario y en palabras de la directora, hay padres que tienen la iniciativa de completar sus estudios secundarios en paralelo con sus hijos en el C.E.N.M.A. que funciona en la institución. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Cabe destacar, que la institución se ha encargado de organizar reuniones y talleres para conversar sobre las situaciones de sus hijos. Sin embargo, la asistencia de los padres es baja, por lo que se considera un importante aspecto que trabajar. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

A partir de lo expuesto, se podría inferir que muchos de los estudiantes pertenecientes a dicha institución, se encontrarían inmersos en un contexto de alta vulnerabilidad, ya que por un lado, viven situaciones de violencia dentro de la misma institución educativa, quien debería ser garante, tanto de la educación, como del cuidado y seguridad del alumno, y por el otro, muchos

de ellos podrían no contar con el apoyo y sostén de sus familias, por lo que esta situación, podría llegar a ser un desencadenante de diversas conductas de riesgo para el adolescente.

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz, considera que la escuela tiene un papel fundamental en contribuir a la formación de ciudadanos, por ello es primordial, crear un ambiente que permita habilitar la palabra y centrar los esfuerzos en construir una escuela donde puedan convivir todos, con sus semejanzas y diferencias y donde se puedan ejercer prácticas ciudadanas de resolución de problemas. Sin embargo, si no se cuenta con espacios de diálogo y construcción, no se puede llevar a cabo un intercambio respetuoso de palabras y hábitos de escucha.

La convivencia, implica un esfuerzo que se debe construir entre todos los actores sociales intervinientes, sin olvidar el aseguramiento de la participación democrática de docentes, familias, estudiantes y demás actores institucionales. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Por último, es importante mencionar, que la violencia en la escuela secundaria, hace referencia a la violencia institucional, resultante de la transformación actual de la escuela, en un “no lugar” o “lugar de paso” (Abramovich, 1999, p. 119), definido por Marc Augé.

La globalización, transforma el lugar, en un no lugar, donde las relaciones se caracterizan por ser momentáneas, por la incapacidad para el dialogo y el compromiso. En dicha situación, predomina el individualismo, el aislamiento y el aula se transforma en un “refugio” aparente. Por todo esto, es necesario construir una escuela que pueda transformar algo de esta realidad, a través del trabajo colectivo, resolviendo las situaciones conflictivas a través de un proceso de reflexión sobre los hechos, mediante la participación activa del que transgrede la

norma en la resolución del conflicto, generando propuestas de inclusión y no de imposición de una reparación. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Objetivos

➤ **Objetivos generales**

- Prevenir el Bullying a través de un taller destinado a los alumnos de primer año pertenecientes al colegio I. P. E. M. N.º 193 José María Paz.

➤ **Objetivos específicos**

- Brindar información sobre el fenómeno del Bullying favoreciendo la concientización.
- Promover técnicas de la comunicación no violenta.
- Desarrollar la empatía hacia el otro.
- Estimular la inteligencia emocional.

Justificación

La intervención tendrá como propósito prevenir acerca del Bullying, a través de un taller destinado a alumnos del primer año del colegio I. P. E. M. N.º 193 José María Paz. Tal proyecto es pertinente, ya que, la convivencia escolar es una preocupación constante de toda la comunidad educativa, por esta razón, la escuela tiene una larga historia en elaboración y puesta en marcha de acuerdos, que favorecieron la realización de proyectos de convivencia, desde el año 2001. Estos acuerdos escolares de convivencia (AEC), tienen la pretensión de lograr una mejora en la convivencia institucional, favoreciendo la calidad educativa y garantizando la construcción del saber. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

La propuesta será una novedad en dicho establecimiento, puesto que, por un lado responde a una de las problemáticas más emblemáticas por las que atraviesa la comunidad educativa en este momento, y por el otro lado, entre los proyectos llevados a cabo entre el año 2017-2018 ninguno ha abordado puntualmente el fenómeno del Bullying.

Proyectos implementados entre 2017-2018: Juntos a la par; Dejando Huellas: conciencia abierta y educativa en distintas problemáticas ambientales de la provincia de Córdoba; Florece nuestro patio; Jornada de bienvenida y ambientación para primer año; Jornadas Intercolegiales; Safari fotográfico por Saldán; Acompañando el cambio: pasaje de la escuela primaria a la secundaria; Expo-Feria; Proyecto socio-comunitario; Educación sexual integral; Jornada Educar en Igualdad: erradicación y prevención de la violencia de género; Proyecto Plan de Mejora Institucional (PMI); Proyecto aula saludable: articulación entre ESI y AEC. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Es importante destacar, que el problema central abordado en el ciclo 2018 fueron las trayectorias escolares incompletas, que tienen como principales causas, abandono, edad elevada, escaso acompañamiento familiar, trabajos tempranos, cumplimiento parcial de los acuerdos didácticos e institucionales.

Actualmente, en la institución se proponen diversas temáticas para seguir trabajando, entre ellas: mayor participación de las familias; retomar el proyecto de adicciones; mejorar las trayectorias escolares; seguir recuperando espacios físicos para brindar mayor confort a estudiantes y docentes; reforzar el cumplimiento de las normas; seguimiento en el cumplimiento de los acuerdos institucionales. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Las metas u objetivos a alcanzar, tratan de disminuir el índice de repetición de curso; bajar el índice de alumnos salidos sin pase en el CB; incrementar en un 20 % las observaciones de clase en los espacios curriculares con mayores dificultades; fortalecer la cooperadora escolar para que al menos un 20 % de los padres colaboren y se comprometan. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Lo expuesto anteriormente, destaca que si bien la institución educativa tiene la aspiración de mejorar la convivencia y clima escolar, ni en los proyectos llevados a cabo ni en las metas propuestas, abordan especialmente el fenómeno del Bullying, lo que considero un factor importante a trabajar, ya que, interpela al estudiante en diversas dimensiones, dado que dificulta la construcción de un clima de aprendizaje adecuado, traduciéndose en términos de abandono escolar, poca autoestima, bajo rendimiento académico y sufrimiento emocional. En este sentido, los estudiantes demandan espacios de escucha, donde puedan expresar sus experiencias y preocupaciones. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Es importante señalar, que la intervención será destinada a los alumnos de primer año pertenecientes al Ciclo Básico, debido a que allí se observan estudiantes en una situación de mayor vulnerabilidad, presentando dificultades para comunicarse y relacionarse entre pares, conductas que se ven manifiestas en la falta de respeto, escasa solidaridad y en situaciones de violencia verbal, psicológica y física, además de constatarse un alto porcentaje de inasistencias a clase. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

La puesta en marcha de la futura intervención, será relevante, dado que promover ámbitos saludables, es significativo, ya que además de enseñar y aprender conocimientos, se guíe y acompañe a los jóvenes en el ingreso a la cultura de la convivencia, favoreciendo el compromiso ético con el otro, sin el cual no es posible la construcción del “nosotros” necesario para vivir en sociedad. (Extraído de Canvas, Universidad Siglo 21, 2019).

Marco Teórico

➤ Contextualización

El plan de intervención tendrá lugar en la institución educativa I. P. E. M. N.º 193 José María Paz. A partir del diagnóstico efectuado, se detecta que dicho establecimiento estaría atravesando deficiencias en la convivencia escolar, a causa de situaciones de violencia tanto física como psicológica entre los alumnos del colegio.

El Bullying, es una de las problemáticas que en la actualidad se encuentra en mayor vigencia, por lo que se considera adecuado implementar un taller haciendo foco en este fenómeno, dado que es una necesidad para dicha institución.

Es importante destacar, que se lo abordara bajo la línea estratégica de vulnerabilidad y conductas de riesgo en la actualidad y se apuntara a los alumnos pertenecientes al primer año del ciclo básico, ya que, por dichos de la directora, es allí donde predominan los comportamientos de hostigamientos.

➤ Población

El posterior desarrollo teórico, se enfocara en la etapa evolutiva adolescencia, debido a que la intervención será destinada a alumnos que se encuentran cursando primer año del colegio secundario.

La adolescencia, es un ciclo vital del ser humano, constituido por una compleja secuencia de periodos de relativa tranquilidad y grandes cambios, acompañados de crisis y suponiendo exigencias a la estructura psíquica. Se trata de una organización-reorganización de las defensas contra la emergencia de las pulsiones sexuales que toma lugar en la pubertad, como el camino de la dependencia y de la indefensión infantil hacia una relativa autosuficiencia e independencia adulta, también se puede estudiar este fenómeno, como la búsqueda de una identidad propia. (Carvajal, 1994).

Para comprender la adolescencia, es necesario advertir la cantidad de cambios que ocurren en este periodo, de acuerdo con Moujan (1993), la adolescencia se encuentra dividida en tres periodos, pubertad (13-15); adolescencia media (15-17); adolescencia tardía (17-19).

El sujeto tiene dos tareas fundamentales, luchar por reconstruir su realidad psíquica (mundo interno) y luchar por reconstruir vínculos (mundo externo). Ambas quedan sometidas la lucha por la identidad. El autor sostiene, que es un ciclo vital caracterizado por crisis y duelos que el adolescente debe atravesar. (F. Moujan 1993).

El duelo, implica un sentimiento de pérdida ante un objeto con cualidades reales y fantaseadas, implicando una reconfiguración objetal. Se destacan tres duelos: duelo por la pérdida del cuerpo infantil; el adolescente percibe su cuerpo extraño, cambiado, apareciendo

nuevos impulsos y sensaciones; duelo por la pérdida de la identidad sexual y roles infantiles; se percibe diferente, nota que cambian sus pensamientos e ideas; duelo por la pérdida de los padres de la infancia y roles sociales; nota que los demás no lo perciben como antes. Cabe destacar, que estos duelos se dan en tres áreas, corporal, social y mental. (F. Moujan 1993).

Pubertad, período de protesta, rabia y persecución, se visualiza el cuerpo adulto como peligroso, las conductas se caracterizan por ser autoeróticas e inhibitorias, las identidades son pasajeras, para defenderse de los modelos que impone la cultura. Además, el pensamiento es mágico y omnipotente y el grupo de pares qué función como sostén y se caracteriza por ser del mismo sexo. A este periodo se ingresa, según Griffa y Moreno (2005), desde los cambios corporales. (F. Moujan 1993). Siguiendo la lógica del autor, se podría decir que los alumnos que participaran del taller, se encontrarían atravesando por este periodo de la adolescencia.

Adolescencia media, periodo en el que se da el duelo por la identidad sexual, en este momento debe definir su identidad sexual frente a la sociedad. Aquí el grupo de pares, tiene la particularidad de ser mixto, permitiéndole la construcción de su identidad sin perder aspectos del otro sexo. (F. Moujan 1993).

Adolescencia tardía, periodo en el que se duelan los roles sociales, es decir, el adolescente se encuentra frente a nuevas responsabilidades que tiene que asumir frente a la sociedad. (F. Moujan 1993).

Por su parte, B, Janin (2011), sostiene que las actuaciones violentas, son habituales en los adolescentes, ya que, se caracterizan por pasar al acto sin reflexionar, exponiéndose a numerosas situaciones de riesgos. Sin embargo, considera que la violencia puede ser el modo en que alguien sienta que existe, imponiendo su voluntad y logrando un lugar en el mundo.

La adolescencia, es un momento caracterizado por un gran caos interno, donde el sujeto no sabe quién es y el contexto tiende a excluirlo, porque ya no es un niño pero tampoco un adulto, motivo por el cual, suele desconectarse de los sentimientos, emprendiendo una búsqueda de fuertes estímulos en acciones riesgosas. Es importante destacar, que aquellos que tienden a este tipo de comportamientos, muchas veces se sienten fracasados en su desempeño, ya sea, a nivel escolar, social, deportivo. (B. Janin 2011).

Es fundamental, no encasillarlos en un diagnóstico, ni horrorizarse por la tendencia a la actuación, entendiendo que la adolescencia implica movimiento, idas y venidas, encuentros y desencuentros, es habitual el consumo de sustancias sin que eso devenga en adicción, momentos depresivos que no implicaran un cuadro psicopatológico. (B. Janin 2011).

En tanto momento de reorganización, es una etapa vital de resignificación, un momento de reescrituras y a la vez clave en la escritura de la propia historia, es una nueva oportunidad. Tanto la historia de inscripciones, como las posibilidades que le brinda el contexto para metabolizar lo vivenciado, serán cruciales para definir lo que ocurra. La realidad socio-cultural es determinante en los avatares de la adolescencia. Asimismo, está la posibilidad de que lo no traducido pueda ser retomado y se le otorgue un nuevo sentido, derivando en movimientos transformadores, es decir, mientras el adolescente pueda armar proyectos y sostener vínculos, es más fácil que los riesgos sean tramitados. (B. Janin 2011).

➤ Constructos

- Bullying

La violencia, según la OMS (2002) se define como, el uso intencional de la fuerza física, poder, amenaza, contra uno mismo, otra persona o grupo, que puede producir o tiene una alta probabilidad de provocar una lesión, muerte, daño psicológico, afectar el desarrollo o generar privaciones. (B. Musalem, P, Castro 2014).

El Bullying, se distingue por ser un tipo de violencia y refiere al acoso, intimidación, maltrato, hostigamiento o victimización entre iguales. Dinámica de maltrato sistemática que ocurre de manera persistente. Es considerado un problema de salud pública debido a su prevalencia y consecuencias que tiene en todos los participantes, agresores, víctimas, espectadores, familias y en la comunidad escolar. (B. Musalem, P, Castro2014).

Se trata de un acto consciente y deliberado de maltratar a una persona y colocarla en tensión. Este fenómeno instala una dinámica “víctima-ofendido”, ejercida mediante comunicaciones verbales y no verbales, actitudes, mensajes y otras maneras de intercambios como verbal, física, psicológica, relacional, material, sexual y actualmente, a través del cyberbullying, ejerciendo poder en perjuicio de un tercero que está en calidad de víctima. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Dan Olweus (1983), lo definió como una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios, provocándoles efectos negativos, como, disminución de la autoestima, ansiedad e

incluso cuadros depresivos, lo que le dificulta su integración al medio escolar y la adquisición de aprendizajes. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Olweus (2001), describió distintos roles en la dinámica del Bullying, agresores, cómplices de la agresión que la apoyan de manera activa o pasiva, espectadores, defensores, víctimas y agresores-víctimas. Estos últimos, hostigan a otros, pero a la vez son víctima de Bullying por parte de sus pares. Generalmente, los ofensores, mediante la acción de hostigamiento, fortalecen su estatus frente a la persona ofendida, pero también frente al grupo. Mediante acciones de humillación, el ofensor expone debilidades o asigna falta de valor social al ofendido, al destacar sus defectos, hacerlo quedar en ridículo frente a los demás o mostrar su dificultad para defenderse, el ofensor busca disminuir el estatus del agredido, al tiempo que aumenta su propio estatus. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Por su parte, los ofensores suelen tener cierta popularidad dentro del grupo, intentando ser vistos como superiores a los demás. Generalmente, estos jóvenes tienen bajos niveles de empatía, son egocéntricos y tienen una identidad cuya seguridad y valoración está basada en sentirse por sobre los demás. En ocasiones, han sido destacados en alguna actividad que es valorada para el resto, como por ejemplo, logros deportivos, de esta manera, el grupo le da reconocimiento, empoderando al ofensor y generando tolerancia del grupo frente a sus trasgresiones. Estos jóvenes victimarios, no tienen resuelto su propio sentido de valor, motivo por el cual, necesitan recibir valoración y reconocimiento de los demás. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Niños y jóvenes, objeto de Bullying, generalmente poseen un déficit de habilidades sociales, ya que, eventualmente se le dificultan el hacer amigos, quedando en la categoría de

rechazados, llevándolos a un repliegue social o a actitudes socialmente inhibidas, que contribuyen a justificar y activar aún más la hostilidad de sus compañeros. Esto les impide tener nuevas experiencias de aprendizaje y práctica de destrezas sociales, además de generar sentimientos de malestar emocional, soledad, ansiedad y depresión. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Existen diversos factores causante de Bullying, como las características personales: la sociabilidad o la impulsividad, pueden explicar la forma de reaccionar ante determinadas situaciones (Farrington, 2005). Un niño con un alto nivel de actividad, distracción, inflexibilidad, dificultad para adaptarse a los cambios, poca tolerancia a la frustración, puede tender a tener menos control de sí mismo, al ser menos comprensivo y más propenso a participar en estas dinámicas, como agresor, víctima o agresor/víctima. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Existen características observadas en adolescentes que dirigen el acoso escolar, como la falta de empatía, tendencia a abusar por la fuerza, impulsividad, baja tolerancia a la frustración, dificultad para cumplir con las normas, ausencia de sentimiento de culpa, disminución en el aprendizaje. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Factores asociados a un alto riesgo de ser agresor-victima, como bajas competencias sociales, baja autoestima, hiperactividad, inestabilidad emocional, bajo rendimiento académico, rechazo de compañeros, aislamiento, influencia negativa de los pares, etc. (B. Musalem, P, Castro 2014).

El Bullying afecta a la formación de la identidad personal y social del sujeto maltratado, interfiriendo en el desarrollo social, emocional y caracterológico, pudiendo perdurar a lo largo de la vida, afectando la estabilidad emocional, la confianza en sí mismo, en los vínculos y el sentido

del propio valor. Las víctimas, son las que más sufren, manifestando síntomas como miedo, baja autoestima, pérdida de la autoconfianza, aislamiento o el rechazo social, ausentismo escolar, disminución del rendimiento académico. Además, estudios muestran que presentan diversos problemas psicosomáticos y a nivel de salud mental, presentan ansiedad, fobia social, depresión, tendencias suicidas, entre otros. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Asimismo, los agresores, presentan problemas académicos, de salud mental, uso de sustancias y criminalidad, teniendo una implicancia relevante, ya que, disminuye su capacidad de comprensión moral y empática, se acostumbran a vivir abusando de los demás, lo que les impide una adecuada integración en la vida social, identificándose con un estilo violento de interacción. En menor grado, también tiene consecuencias en los espectadores, contribuyendo a la falta de sensibilidad, solidaridad y apatía. (B. Musalem, P, Castro 2014).

En el contexto institucional, en el que se produce la violencia, se reduce la calidad de vida de las personas, dificulta el logro de sus objetivos como transmisión de valores, aprendizaje y calidad del trabajo, por este motivo, es necesario que los docentes se involucren activamente en las dinámicas interpersonales de los jóvenes, para mejorar las interrelaciones entre los alumnos. Las intervenciones escolares, deben ser de carácter multidisciplinario, incluyendo la participación de profesores, directivos, psicólogos y eventualmente trabajadores sociales, para garantizar que el colegio sea un espacio seguro y libre de acoso escolar. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Se trata de un fenómeno de carácter sistémico, cuyos procesos son activados por múltiples actores en diferentes niveles, desde el macro sistema de una sociedad al micro sistema de una relación entre un sujeto que ocasiona el Bullying y su víctima. Dentro del contexto escolar, se debe considerar a los alumnos involucrados, observadores, profesores y a los padres,

en la evaluación de las situaciones. Como problemática sistémica, se debe actuar en diferentes niveles con los distintos actores, es decir, involucrando a todo el sistema escolar, dado que el alumno tiene derecho a estudiar en un contexto seguro. Por este motivo, es indispensable promover el respeto y la inclusión, el desarrollo de una cultura de aceptación y resolución constructiva de conflictos, con campañas que permitan tomar consciencia sobre la gravedad del acoso escolar. (B. Musalem, P, Castro 2014).

Resulta indispensable, aplicar una perspectiva ecológica global para una mejor comprensión del fenómeno, considerando características del clima, social, familiar y escolar. (Cerezo, Sánchez, Ruiz, Areense 2015).

- Comunicación no violenta

R.B Marshall (2006) da a este enfoque el nombre de “Comunicación no violenta” y uso la expresión “no violenta” en el mismo sentido en que la empleo Gandhi, al referirse a la compasión que el ser humano expresa cuando su corazón renuncia a la violencia. Pese a que quizá no consideremos violentas nuestras actitudes, el modo de hablar, con frecuencia ofendemos o herimos no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos. (M. Rosenberg 2006).

La CNV, ayuda a conectarnos con los otros y con nosotros mismos, reestructurando nuestro modo de expresarnos y de escuchar, haciéndonos conscientes de lo que observamos, sentimos, necesitamos y también de lo que pedimos de los demás. La misma, promueve el desarrollo de la escucha atenta, el respeto, la empatía y propicia el deseo mutuo de dar desde el corazón. Algunos la utilizan para llegar a una mayor autocompasión y comprensión de sí mismos, lograr relaciones más profundas y efectivas. (M. Rosenberg 2006).

La comunicación que nos aliena de la vida, nos atrapa a un mundo de ideas preconcebidas, con respecto a lo que está bien y mal, compuesto de juicios que presuponen una actitud errónea por parte de aquellas personas que no actúan de acuerdo con nuestros valores. Predominando un lenguaje que establece clasificaciones y dicotomías con respecto a personas y a sus formas de actuar, por lo tanto, clasificar y juzgar a las personas, no solo promueve la violencia, si no que también, los efectos de las etiquetas limitan la percepción de la totalidad de una persona. Es decir, el análisis de los otros, es en realidad una expresión de nuestras propias necesidades y valores. (M. Rosenberg 2006).

Existen cuatro elementos clave en la CNV: observar sin evaluar, identificar y expresar los sentimientos, asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y formular a los demás peticiones conscientes para enriquecer nuestra vida.

Dicho autor, propone en su técnica cuatro componentes: 1. Observación 2. Sentimiento 3. Necesidades 4. Petición. En primer lugar, se debe evaluar lo que ocurre en una situación dada; una vez hecha esta observación, comprobamos cómo nos sentimos. Y en tercer lugar, decimos cuáles de nuestras necesidades guardan relación con los sentimientos que hemos identificado. (M. Rosenberg 2006).

A modo ilustrativo y siguiendo la lógica del autor, cuando alguien nos transmite un mensaje negativo, tenemos cuatro opciones respecto a la manera de recibirlo. Una es tomarlo personal, Por ejemplo, “*¡Eres la persona más egocéntrica que he conocido!*”, Si lo tomamos personal, reaccionaríamos respondiendo: “*Sí, debería ser más sensible con los demás*” aceptamos su punto de vista acompañado de sentimiento de culpa.

Una segunda opción, es echar la culpa al interlocutor. “*no, es cierto tú eres el egocéntrico!*”, experimentando enojo. La tercera opción, consiste en clarificar nuestros sentimientos y necesidades, por ejemplo, responder: “*Cuando me dices que soy egocéntrica, me siento herido, porque yo querría que reconocieras los esfuerzos que hago para tener en cuenta tus preferencias*”.

Finalmente, la cuarta opción, consiste en iluminar los sentimientos y necesidades de la otra persona en ese momento, preguntándole, por ejemplo: “*¿Te sientes herida porque necesitas que se tomen en cuenta tus preferencias?*”(M. Rosenberg 2006).

Lo expuesto, denota que los juicios que hacemos sobre otras personas son expresiones alienadas de nuestras propias necesidades insatisfechas. Todos los juicios, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los demás, son expresiones de nuestras propias necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos. (M. Rosenberg 2006).

El último componente de este proceso, se ocupa de lo que nos gustaría pedir a los demás. El autor formula un modo particular de realizar peticiones, ya que sostiene, que cuando una persona percibe que le están exigiendo algo, podría someterse o rebelarse, advirtiendo una actitud coercitiva en la persona que pide y disminuyendo su capacidad de responder compasivamente.

Para determinar si es una exigencia o una petición, se analizara a modo ilustrativo, lo que hace el interlocutor si no se cumple con la petición; Jack le dice a su amiga Jane, *“me gustaría que pasaras la tarde conmigo”*, si la joven responde: *“Mira, estoy muy cansada.”* Y Jack reacciona respondiendo: *“¡Tan egoísta como siempre!”*, quedará claro que se trataba de una exigencia. (M. Rosenberg 2006).

Expresar una auténtica petición requiere tener conciencia de cuál es el objetivo, si sólo se trata de influir sobre la persona y modificar su conducta o si el propósito es salirnos con la nuestra, en este caso la CNV no es la herramienta adecuada, ya que el objetivo de la misma, es una relación basada en la honestidad y la empatía, que permitirán en última instancia que se satisfagan las necesidades de todos. (M. Rosenberg 2006).

La ira, es el resultado de una manera de pensar que se aliena de la vida, indica que se analiza y juzga a alguien, desconectándonos con nuestras necesidades. La misma, es canalizada,

como castigo hacia los demás, matar, pegar, culpar, lastimar a otra persona, física o mentalmente, no son más que expresiones superficiales de lo que nos ocurre por dentro cuando sentimos enojo. Sin embargo, cuando hicimos algo que lamentamos, el paso siguiente es perdonarnos, estableciendo una conexión empática con nosotros mismos que nos libera para aprender, crecer y actuar posteriormente en armonía. Cuando conseguimos estar completamente presentes con los sentimientos y necesidades de la otra persona, la ira ya no existe (M. Rosenberg 2006).

El autor menciona cuatro pasos para expresar la ira: detenerse y respirar profundamente, nos abstenemos de culpar o castigar a la otra persona; identificar los pensamientos que contienen juicio y provocan el enojo; conectarse con las propias necesidades; expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades no satisfechas, por ejemplo si considero racista a alguien, tal vez, la necesidad sea de inclusión, igualdad o respeto. (M. Rosenberg 2006).

Tanto para aprender el proceso de la CNV, como para aplicarlo, necesitamos tiempo. Cuando se enfrentan dos partes en conflicto y cada una tiene la oportunidad de expresar lo que observa, siente, necesita y pide y cada una ha empatizado con la otra, por lo general se llega a una solución que satisface ambas necesidades, o en todo caso, pueden con buena voluntad, llegar al acuerdo de no estar de acuerdo. Lo que el autor recomienda en tales situaciones, es, primero, ofrecer nuestra empatía a la persona que se comporta de manera violenta. (M. Rosenberg 2006).

Existen condicionamientos culturales negativos que nos ocasionan dolor, todos en mayor o menor medida, hemos adquirido este tipo de aprendizaje cultural destructivo, que se encuentran tan arraigados que ni siquiera somos conscientes de ello. Por esta razón, hace falta un

alto nivel de conciencia, para detectarlos y transformarlos en pensamientos y conductas que nos resulten valiosas y al servicio de la vida. Esto requerirá saber identificar las necesidades y tener la capacidad de conectarse consigo mismo. Lo importante de este proceso, consiste en tomarse el tiempo necesario, dado que en un comienzo es posible que nos sintamos incómodos al desviarnos de ciertas conductas habituales y automáticas. (M. Rosenberg 2006).

La CNV, enriquece la comunicación, al ayudarnos a transformar mensajes negativos en sentimientos y necesidades, ofreciendo instrumentos para crear un estado mental más apacible. Contribuye a las relaciones con nuestro entorno ya sea, amigos, familia, trabajo, etc., y su aplicación más crucial, radica en la manera en que nos tratamos a nosotros mismos, ya que, si somos interiormente violentos con nosotros mismos, es difícil que seamos realmente compasivos con los demás. (M. Rosenberg 2006).

Concluyendo, es un medio para establecer una conexión empática con nosotros mismos y con el otro. Se trata de un enfoque que puede aplicarse de manera efectiva en diversas situaciones y en todos los niveles de comunicación, es decir, disputas y conflictos de todo tipo. Por lo que, a través de la misma, se logra que reacciones de resistencia y violencia se vean reducidas. Más que una estrategia de comunicación, es un modelo de vida que permite abordar los conflictos de manera que todos los involucrados salgan beneficiados.

Propicia una actitud moral basada en el reconocimiento de la responsabilidad de nuestras acciones y la toma de conciencia de que nuestro bienestar y el de los demás son lo mismo. Podría considerarse que el uso más importante de la CNV tal vez sea para el desarrollo de la autocompasión. (M. Rosenberg 2006).

- Empatía

REl filósofo chino Chuang-Tzu afirmó: “Escuchar simplemente con los oídos es una cosa, escuchar con el entendimiento es otra distinta. Pero escuchar con el alma, exige vaciar todas las facultades. Y cuando las facultades están vacías, es todo el ser el que escucha, captando de manera directa aquello que se tiene delante, lo cual jamás podría oírse a través del oído ni comprenderse con la mente”. (M. Rosenberg 2006).

La empatía es fundamental, ya que, es la capacidad de estar totalmente presentes con la otra persona y lo que está sintiendo, exige que vaciemos nuestra mente y escuchemos con todo nuestro ser a la otra persona, es una respetuosa comprensión de la vivencia de los demás. Esta calidad de presencia, es la que distingue la empatía de una comprensión intelectual o de compadecerse ante otro. Si mantenemos la empatía, permitimos que el otro llegue a niveles más profundos de sí mismo. El autor recomienda, que demos a los demás la oportunidad de expresarse plenamente antes de centrarnos en buscar soluciones o satisfacer sus peticiones. (M. Rosenberg 2006).

Carl Rogers (2009) describió el efecto de la empatía en las personas que la reciben, “Cuando alguien te escuche realmente sin juzgarte, sin tratar de responsabilizarte, ni querer cambiarte, sientes algo maravilloso; Cuando me prestan atención, me escuchan, soy capaz de percibir mi mundo de una manera nueva y seguir adelante. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución, la tiene, cuando hay alguien que te escucha y todas las cosas que parecían irremediables se transforma, por el solo hecho de que alguien ha escuchado tus palabras”.

Cuanto más nos conectemos con los sentimientos y necesidades de los demás, menos temeremos abrirnos. Generalmente, en las situaciones en las que nos sentimos más reacios a exponer nuestra vulnerabilidad, son aquellas en las que el sujeto teme perder autoridad o control de la situación. Por esta razón, la capacidad de brindar empatía a las personas que se encuentran en situaciones estresantes, puede neutralizar la violencia y el peligro. Las personas logran superar los efectos del dolor psicológico cuando establecen suficiente contacto con alguien que puede escucharlos con empatía. (M. Rosenberg 2006).

- Inteligencia emocional

D, Goleman (1995), asegura que la inteligencia emocional, nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar presiones, frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. La misma se encuentra plagada de habilidades como, el autocontrol, entusiasmo, perseverancia, automotivación, control de los impulsos y regulación de nuestros propios estados de ánimo.

Muchas de estas habilidades son interpersonales, es decir, correspondientes a la capacidad para interpretar adecuadamente los signos emocionales y sociales, que estimulan competencias, tales, como la escucha, la de resistirse frente a influencias negativas, asumir la perspectiva de los demás y comprender conductas que resulten más apropiadas para una determinada situación. (D, Goleman 1995).

Dicho autor, afirma que el desarrollo de estas habilidades tanto emocionales como sociales, pueden contribuir al sujeto a la solución de sus problemas, teniendo mayor conciencia de sí mismo para identificar, expresar y controlar los sentimientos. Por esta razón, revela que las emociones descontroladas pueden hacer que personas inteligentes tomen malas decisiones, es decir, para tomar una buena decisión tenemos que aplicar sentimientos a los pensamientos. No obstante, no todas las personas manifiestan el mismo grado de pericia en cada uno de estos dominios. (D, Goleman 1995).

En épocas donde predomina el individualismo, la competencia, mezquindad, etc. como valor social, la importancia de la inteligencia emocional es crucial, porque constituye el vínculo

entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. La infancia y adolescencia constituyen etapas cruciales para asimilar los hábitos emocionales que permanecerán a lo largo de la vida, haciéndola más saludable. (D, Goleman 1995).

➤ **Dispositivo**

- Taller

En primer lugar, resulta adecuado definir que es un taller, ya que será la metodología utilizada para llevar adelante el presente proyecto de intervención.

De acuerdo con Ander-Egg (1991), un taller se define, como un sistema de enseñanza y aprendizaje, que indica un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado, es decir, es un aprender haciendo en grupo, que implica una metodología participativa. La modalidad del taller, se caracteriza por ser práctica sobre terreno, donde los objetivos se basan en fomentar la adquisición de destrezas y habilidades que podrán ser o no ser aplicadas posteriormente en la práctica.

Continuando con los aportes del autor, la dinámica del taller, posee la particularidad de que los participantes se acostumbran a reflexionar y a actuar en grupo, por lo que las actividades que se lleven a cabo deben estar vinculadas a la solución de problemas reales o relacionadas a conocimientos, capacidades y habilidades que han de adquirir. Así la función de los participantes será la de asumir una participación activa y responsable con tendencia a trabajar en equipo y la función principal del educando será una actitud de respeto esencial para el desarrollo de relaciones interpersonales positivas. (Ander-Egg 1991).

Cabe mencionar, que desde el punto de vista organizativo, se realizara bajo la modalidad de taller horizontal, dado que abarca o comprende a quienes cursan el mismo año de estudio. En el caso de la intervención, los alumnos de primer año del colegio I. P. E. M. N.º 193 José María Paz.

Que sean capaces de una elección y autodirección inteligente
Que aprendan críticamente,
con capacidad de evaluar las contribuciones que hagan los demás
Que hayan adquirido conocimientos relevantes para la resolución de problemas
Que hayan internalizado la modalidad adaptativa de aproximación a los problemas
utilizando la experiencia pertinente de una manera libre y creadora.
Que sean capaces que cooperar eficazmente con los demás
en estas diversas actividades.
Que trabajen, no para obtener la aprobación de los demás
Si no en términos de sus propios objetivos socializados.

Carl Roger.

➤ Plan de acción

El taller como se expuso anteriormente será destinado a alumnos de primer año del colegio I. P. E. M. N.º 193 José María Paz. El objetivo del mismo, es que pueda ser dictado en todas las divisiones de primer año, es decir, correspondiente al turno mañana y tarde de dicho establecimiento educativo. Cada división posee entre 28/30 alumnos.

Es importante mencionar, que para llevar a cabo el plan de prevención, cada división será dividida en dos partes, conformando dos grupos, ya que de acuerdo al autor Ander Egg, el taller deberá tener un número máximo de participantes, que en este caso será de 14/15 de alumnos.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, es preciso subrayar que la duración del taller será de un mes y medio, constituido por dos encuentros semanales (uno con cada grupo) de 1 hora y media de duración, comprendiendo un total de 18 horas.

El espacio que se utilizara para llevar adelante los encuentros es en la sala multimedia, la cual, posee un armario donde se guardan instrumentos musicales, 1 mesón, 1 piano, 1 televisor Smart de 60 pulgadas, 30 sillas, 1 escritorio, 1 ventilador y 1 calefactor.

	Turno mañana			Turno tarde	
1° año	A	B	C	A	B
2° año	A	B		A	B
3° año	A	B		A	B
4° año	A	B		A	B
5° año	A			A	B
6° año	A			A	

➤ **Objetivos de los encuentros**

Primer encuentro

- Presentación.
- Brindar información.
- Romper las tensiones propias del primer contacto.
- Permitir un acercamiento entre la coordinadora y los participantes.
- Facilitar la participación de todos.

Segundo encuentro

- Generar un espacio de relajación.
- Promover a los alumnos de conocimientos sobre la comunicación no violenta.

Tercer encuentro

- Reestructurar el modo de comunicación.
- Incorporar conceptos de comunicación no violenta.
- Fomentar el desarrollo de la escucha atenta.
- Ocasionar la creatividad.
- Estimular la expresión de los sentimientos.
- Comprender a través de la vivencia, una situación determinada.

Cuarto encuentro

- Estimular el reconocimiento de las emociones y sentimientos.
- Tomar conciencia del estado de ánimo.
- Identificación de pensamientos que contienen juicio y provocan enojo.

Quinto encuentro

- Motivar la introspección.
- Provocar empatía.
- Trabajar la reflexión.

Sexto encuentro

- Suscitar la inteligencia emocional.
- Construcción de lazos personales y colectivos.
- Disponerse a confiar en los demás
- Montar un cierre en conjunto.

➤ Planificación de actividades

Primer encuentro

- Actividad I : Encuadre y Presentación

La primera actividad del encuentro, se tratara en primera instancia de hacer una presentación del taller, incluido el encuadre del mismo y posteriormente la presentación de los participantes.

Para dar comienzo, la coordinadora, procederá a indicarles a los alumnos que se sienten en ronda formando un círculo.

A modo de introducción, les explicará en qué consiste el taller, la duración del mismo, cómo se llevará a cabo, con qué frecuencia se darán los encuentros y la duración de cada encuentro, además de la metodología y forma de trabajo que incluirá también los objetivos.

A continuación, la coordinadora les propone a los participantes la presentación de ellos mismos, a través de la técnica “La Pelota”. Consiste en entregarle una pelota de goma a los estudiantes, ya sentados en ronda y mientras se entona una canción, la pelota se hace correr de mano en mano, a una seña de la coordinadora, se detiene el ejercicio y la persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta diciendo, su nombre, que le gusta hacer o algo que la caracteriza, que expectativa tienen para con el taller y como se siente en ese momento.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presentan todos. La coordinadora, será quien empiece a pasar la pelota aleatoriamente.

- Actividad II: Torbellino de ideas

En primer lugar, la coordinadora les explicara a los estudiantes que estarán sentados en sus sillas, que la siguiente actividad se trata de una lluvia de ideas.

Posteriormente, procederá a definir la temática sobre la que se va a trabajar, “Bullying” y les solicita a los estudiantes que interactúen entre ellos para intercambiar ideas u opiniones que tengan sobre el mismo. Indicara a los estudiantes, que entre todos a partir del constructo planteado, puedan manifestar libremente lo que saben del mismo.

La coordinadora, deberá ir anotando todas las ideas en una pizarra, sin censuras, críticas o cuestionamientos, ya que debe evitarse todo tipo de manifestación que inhiba la espontaneidad de los participantes.

Finalmente, entre todos discutirán las ideas surgidas, generando una síntesis grupal y posterior conclusión.

- Actividad III: Bullying

En un clima que favorezca la comunicación, se proyectarán imágenes y procederá a brindarles a los alumnos, no solo información sobre la temática que se abordara a lo largo del taller, sino también a proyectarles un cortó anti Bullying de 11:02 minutos de duración.

<https://www.youtube.com/watch?v=9qd0ZzWb4Uw>.

El propósito, es abrir un debate e intercambio de opiniones al respecto, se cree que brindar información sobre el Bullying y sus consecuencias favorece la concientización.

La coordinadora se encargara de indagar a los alumnos, si han presenciado o vivenciado alguna situación similar; como se han sentido; si pudieron hacer algo al respecto etc. El cierre del encuentro se realizará con una reflexión grupal sobre lo aprendido.

Tiempo: Una hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos

Recursos Materiales: pelota, pizarra, mesa, sillas, notebooks, video, proyector de cañón, presentación de PowerPoint.

Segundo encuentro

- Actividad I: Técnica de relajación

El encuentro se abrirá proponiéndoles una técnica de relajación, dado que la misma, posibilitara la reducción de ansiedad, estados de tensión o nerviosismo en los alumnos. El propósito, es que gradualmente los alumnos comiencen a conectarse consigo mismos y con el entorno. Una vez finalizada esta actividad, la coordinadora deberá indagar a los alumnos sobre cómo se sintieron.

Instrucciones para los alumnos:

- ✓ indicarles que se ubiquen en una posición que les resulte cómoda;
- ✓ posteriormente que se tomen unos minutos para relajarse y respirar;
- ✓ se les señala que centren su atención en el pie derecho, *“tómame un momento para observar cómo lo sientes” “Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas, mantén la posición contando hasta diez; relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda sin fuerzas y suelto”*
- ✓ se les indica que permanezcan en ese estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente; *“cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo, sigue la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación”*
- ✓ *“Muévete lentamente a través de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello, cara”*
- ✓ De esta manera, se repite la secuencia contrayendo y relajando los grupos musculares sobre la marcha.

- Actividad II: comunicación no violenta “introducción conceptual”

Por último, la coordinadora dedicara algunos minutos a explicarles brevemente a los alumnos de que se trata la comunicación no violenta. Como un conjunto de técnicas concretas para mejorar la comunicación y por lo tanto las relaciones y vínculos.

Sera importante que los participantes tomen conocimientos teóricos sobre la temática que se abordara en los próximos encuentros de manera práctica.

Tiempo: 1 hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos.

Recursos Materiales: música relajante, proyector de cañón, presentación de PowerPoint, sillas, mesa.

Tercer encuentro

- Actividad I: Comunicación no violenta “Cuatro elementos”

En primer lugar, la coordinadora les dará a los participantes el tiempo necesario para relajarse y conectarse consigo mismo. A continuación, les pedirá que piensen en una situación de Bullying concreta que hayan experimentado y que analicen que emociones experimentan, se les solicitará que todo lo que vayan recordando de esa situación lo anoten detalladamente en un papel.

Se trata de un ejercicio de introspección, donde se intenta averiguar qué sentimientos y emociones, ya sean positivas como negativas les provoca ese hecho.

En segundo lugar, si la situación descrita por el alumno interpela a un compañero/a del grupo, la coordinadora les indicará, que por turno, los alumnos deberán expresar lo anotado a la o las personas concretas con quienes estén realizando el ejercicio y también les mostrará el modo en que deben hacerlo.

La coordinadora les solicitará que realicen este ejercicio, mirando a la cara a la persona a la que se habla. La forma de expresarse será la siguiente: el alumno, primero debe definir el hecho de la manera más objetiva posible, evitando todo tipo de interpretación, valoración o juicio y a continuación, nombrar todas las emociones experimentadas. Por ejemplo: *"Te habías comprometido a hacer un informe para la clase y no lo has hecho, es la tercera vez que pasa. Eso me hace sentir decepción, rabia, desconfianza e impotencia"*

La persona que escucha, tiene la tarea de gestionar el mundo emocional que experimenta en ese momento, evitando que sus sentimientos perjudiquen su capacidad de escucha y empatía.

No tratará de explicar nada, defenderse o aclarar malos entendidos, se limitará a escuchar y a dejar que aquello que escucha se pose en su interior. Suele ser habitual que cosas que se dicen cuando la emoción se enfría, comiencen a resultar razonable y sirva para modificar actitudes.

- Actividad II: comunicación no violenta “Peticiónes”

La coordinadora, explicará a los alumnos que se trabajará con la temática “peticiónes” y procederá a definir dicho constructo. Posteriormente, los estudiantes trabajarán con el concepto de manera práctica.

La coordinadora les pedirá a los alumnos que se enumeren del uno al dos repetidamente, de este modo, se separarán en dos grupos, por un lado los número uno y por otro los número dos, conformando de este modo dos grupos aleatorios.

Ya divididos en dos grupos, la coordinadora les solicitará a los participantes que entre todos identifiquen una situación cotidiana donde tengan que realizar peticiones. Posteriormente, les pedirá que se elijan entre ellos para realizar una dramatización de aquella situación escogida.

Finalmente entre todos lograr una reflexión conjunta que refleje el objetivo de dicha actividad.

Tiempo: Una hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos.

Recursos Materiales: mesas, sillas, hojas blancas, lapiceras.

Cuarto encuentro

- Actividad I: “Cuál es mi cara”

El comienzo de este encuentro se realizara trabajando con las emociones, de este modo, la coordinadora procederá a indicarles a los alumnos que se sienten en ronda, formando un círculo.

Inmediatamente les señalara que entre varias caras impresas “emoticones”, que se van a encontrar distribuidas al medio del círculo, el alumno deberá escoger aquella que manifieste mejor su estado de ánimo en ese momento.

A continuación, cada uno en voz alta dará a conocer su elección y explicara el motivo. Aquí la coordinadora podrá indagar, ¿porque te sientes de ese modo? Si hubo algún motivo que desencadenara tal emoción, etc.

Es importante, que la coordinadora pueda observar si hay recurrencias en la elección de una emoción, para una posterior reflexión grupal, puesto que, en la misma se pondrá énfasis en poder hablar y reconocer los sentimientos, ya que, esto produce tranquilidad y predispone al sujeto de un modo diferente para enfrentar tarea.

- Actividad II: comunicación no violenta “la ira”

Para la siguiente actividad, la coordinadora solicitara la participación voluntaria de dos alumnos. Seguidamente, les explicara que la tarea consiste en plantearles una situación problemática, en la cual los participantes tendrán que debatirla y discutirla y el resto de los alumnos deberán disponerse como observadores no participantes.

En primer lugar, la coordinadora les requerirá que se sienten de espaldas y discutan sobre la temática planteada durante unos minutos, por ejemplo “fútbol”.

En segundo lugar, se les pedirá que se coloquen de frente, aquí la coordinadora guiara la tarea, interrogando a los alumnos acerca de cómo se sintieron, como podrían consensuar entre ambos posicionamientos etc. En esta instancia, se permitirá la participación del resto del alumnado, donde podrán intervenir manifestando que observaron.

Tal actividad, se podrá repetir sucesivamente en la medida que los alumnos quieran participar de una dramatización voluntaria.

Por último, se hará una reflexión grupal, acerca de cómo actuar ante situaciones que nos generen ira o descontento.

Tiempo: Una hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos

Recursos Materiales: caras “emoticones” impresos en papel.

Quinto encuentro

- Actividad I: Presentación de casos reales

Para comenzar este encuentro, la coordinadora, solicitará a los alumnos que conformen cuatro grupos a libre elección, luego les entregará a cada uno de ellos, diferentes casos, impresos en papel, sobre historias reales de personas que sufrieron Bullying, (ver anexo n° 1, pág.73) con el objetivo de que puedan leerlas con detenimiento para finalmente reflexionar sobre lo trabajado.

La coordinadora, se encargara de guiar la reflexión con preguntas disparadoras tales como ¿pueden imaginarse aquella situación que han leído? ¿Han visto a alguien atravesar por una situación similar? ¿Qué harían por aquella persona que está sufriendo? Etc.

Por último, la coordinadora propondrá a los grupos que puedan pensar diversas soluciones para estas situaciones, bajo la consigna, ¿Qué hubiese hecho yo en la misma situación? ¿Cuáles son las alternativas que puedo plantear?

- Actividad II: Juego educativo “Relato”

Esta actividad consiste en relatar una historia en la que el alumno será el protagonista. (Ver anexo n°2, pág. 78)

La coordinadora procederá a pedirles a los alumnos que se ubiquen en una posición que les resulte cómoda, que cierren los ojos e intenten inhalar y exhalar suavemente y comiencen a relajarse lentamente.

Inmediatamente la coordinadora, comenzara a relatar la historia con un tono de voz suave y serena.

Al finalizar el relato, poco a poco se les pedirá a los participantes que vayan abriendo los ojos paulatinamente y una vez que todos estén dispuestos por igual, la coordinadora, procederá a realizarles una serie de preguntas que tienen como objetivo fomentar la empatía: ¿Qué sensaciones has tenido mientras fuiste un ratón?; ¿Tuviste miedo en algún momento del relato?; ¿Has sentido ese miedo en algún momento de tu vida?; ¿Qué sensación tuviste mientras eras un perro?; ¿Cómo se puede aplicar este relato a la vida cotidiana? Etc.

Al finalizar el encuentro y antes que los alumnos se retiren del lugar, será importante anticiparles que el cierre del taller será el próximo encuentro. Dicha aclaración, es pertinente como un modo para ir elaborando las ansiedades de separación.

Tiempo: Una hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos

Recursos Materiales: fotocopias impresas con los casos, fotocopias impresas con el relato y música relajante.

Sexto encuentro

- Actividad I: Acróstico

Se les explicara a los alumnos, que la actividad que se llevara a cabo, se tratara de un acróstico realizado a partir del nombre propio. A modo grafico se les presentara un ejemplo para una mayor comprensión de la consigna.

La coordinadora, procederá en primer lugar a repartir una hoja en blanco y una lapicera a cada participante, les indicara que escriban sus nombres en forma vertical y que en cada letra puedan identificar y escribir, ya sea un sentimiento o una emoción. Les indicara que se tomen el tiempo que necesiten para poder pensar y plasmar lo mejor que puedan sobre cómo se sienten o que emoción han experimentado este último tiempo. También les señalara, que al lado de la palabra coloquen un signo positivo o negativo según corresponda. A modo de ejemplo, alegre (+), triste (-).

El propósito es que con esta actividad los participantes puedan expresar cómo se sienten, colocando tanto aspectos positivos como negativos. Este ejercicio se combina con la técnica torbellino de Ideas, desde el momento que se les dice a los estudiantes que anoten tantas ideas o sensaciones como sientan o quieran expresar.

El análisis de este acróstico, demuestra que el participante en esta instancia del taller ha logrado conectarse con sus sentimientos y emociones. A modo ilustrativo el siguiente ejemplo.

Berrear (-)

Enfadada (-), Estoy aquí (+)

Animo (+), Aprender(+)

Triste (-), tonta (-), tranquila (+)

Responsible para encontrar la salida (+)

Irritante (-), ida en un círculo vicioso (-)

Lu**Z**(+)

- Actividad II: Dejarse caer

Para la presente actividad, la coordinadora les pedirá que se dividan en tres grupos a libre elección, seleccionara a uno de los grupos, los hará pasar al frente, mientras el resto permanece sentado siendo de observadores no participantes.

En primer lugar, requerirá a los observadores no participantes, que registren aquellos datos que les resulten significativos para compartirlos con sus compañeros cuando el ejercicio finalice.

En segundo lugar, al grupo que ya se encuentra ubicado al frente de la sala, les señalara que se junten en un círculo bien cerrado e indicara que uno a uno vayan pasando al centro de ese círculo con los ojos cerrados y relajados y se deje caer hacia delante con tranquilidad, ya que sus compañeros están allí para sostenerlo.

Cada uno de los compañeros de este círculo deberá repetir esta acción. Terminada la experiencia, la coordinadora les preguntara como se sintieron, en el caso que no puedan hacerlo ¿Por qué? Etc. Además, se les pide a los observadores los datos que registraron. Dicho ejercicio se repetirá con la misma modalidad para los otros dos grupos.

Es importante señalar, que esta técnica es de gran importancia para el grupo ya que, requiere de confianza y seguridad entre ellos para poder realizarlo. Es una actividad que permite reflexionar sobre la relación con los demás.

- Actividad III: Fragmento del recorrido como cierre, reflexión y despedida.

Para llevar adelante la siguiente actividad se debe crear un clima previo de bienestar y gusto.

La coordinadora procederá a indicarles a los participantes que se sienten formando una ronda y con música relajante de fondo, les pedirá que cierren los ojos para una mayor concentración. Posteriormente, procederá a leerles el poema de Vicente Aleixandre, “ascensión del vivir” (ver anexo n°3, pág. 80)

El propósito, es trabajar por medio de la visualización mental, la idea de camino recorrido, de cuesta subida, de meta alcanzada y también de trabajo compartido.

Tiempo: Una hora y media.

Recursos Humanos: Coordinadora- 15 alumnos

Recursos Materiales: hojas en blanco, lapiceras, fotocopia impresa en papel del fragmento.

- Diagrama de Gantt

Actividades	1 Semana	2 Semana	3 Semana	4 Semana	5 Semana	6 Semana
Encuadre y presentación						
Torbellino de ideas						
Bullying						
Técnica de relajación						
CNV: “introducción conceptual”						
CNV: “cuatro elementos”						
CNV: “las peticiones”						
¿Cuál es mi cara?						
CNV: “la ira”						
Presentación de casos reales						
Juego educativo “relato”						
Acróstico						
Dejarse caer						
Fragmento del recorrido como cierre.						

➤ Recursos

A continuación, se plasmaran aquellos recursos necesarios para llevar adelante el proyecto en el establecimiento educativo I. P. E. M. N.º 193 José María Paz.

Recursos humanos: Lic. en Psicología “coordinadora” y alumnos de primer año “participantes”.

Recursos técnicos/materiales: notebook, proyector de cañón, sala multimedia.

Recursos de contenido: pelota de goma, hojas en blanco, fotocopias (emoticones, casos, relatos, fragmento final) lapiceras.

Recursos económicos: los honorarios del profesional sería un total de \$8550, ya que se tiene en cuenta que el mínimo ético es de \$285 por integrante y en este caso se trabajara con un curso de 30 alumnos.

En cuanto a los materiales, se estima aproximadamente un gasto de \$720 incluyendo en ese costo, pelota de goma, pack de lapiceras, resma de hojas blancas y fotocopias.

➤ Presupuestos

En la sala multimedia, se llevaran a cabo los encuentros para la realización de dicho taller, la misma forma parte de la infraestructura escolar y cuenta con:

- * un armario donde se guardan instrumentos musicales
- * 1 mesón
- * 1 piano,
- * 1 televisor Smart de 60 pulgadas
- * 30 sillas
- * 1 escritorio
- * 1 ventilador y 1 calefactor.

Los materiales no provistos por el establecimiento educativo, son los siguientes:

Cantidad	Materiales	Costo estimado
1	Pelota de goma	\$80
1	Pack de lapiceras pizzini	\$359,90
1	Resma de hojas blancas A4	\$229
59	Fotocopias (varias)	\$50
Total		\$718,90

Por otro lado, teniendo en cuenta los honorarios mínimos éticos que establece el Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba para los profesionales, son:

- \$750 Psicoterapia individual.
- \$1155 Psicoterapia de pareja y familia.
- \$ 285 (por integrante) Psicoterapia de grupo.

Teniendo en cuenta la modalidad del taller “Psicoterapia de grupo” y la cantidad de alumnos que concurrirán al mismo (30 aproximadamente) el costo estimado será de \$ 8550.

➤ **Evaluación**

El grupo focal, es una técnica de investigación cualitativa, que consiste en pedir a un grupo de participantes que opinen sobre un determinado asunto con el objetivo de obtener información.

La entrevista semi-dirigida, será el instrumento seleccionado para realizar la evaluación de impacto en el establecimiento educativo I. P. E. M. N.º 193 José María Paz.

Para la realización efectiva de la evaluación de impacto, se procederá a dividir en dos etapas este momento.

En primera instancia, resultara relevante asistir a la escuela secundaria una semana antes de comenzar con el taller, donde el propósito es llevar a cabo, la realización de una entrevista semi-dirigida tanto a los actores institucionales (profesores y directivos) como a los alumnos que serán los futuros participantes del taller.

En segunda instancia, con el objetivo de evaluar si se alcanzaron los resultados esperados, se asistirá a la institución la semana posterior a la conclusión del taller y se procederá a aplicar una entrevista a los actores institucionales y a los alumnos que formaron parte del mismo, utilizando la dinámica de grupo focal.

El propósito, es evaluar si existieron cambios respecto a la problemática de Bullying, y en ese caso, si esos cambios tienen conexión con el taller aplicado, es decir, si el proyecto genero efectos a nivel institucional.

La coordinadora, una vez en el establecimiento educativo, procederá a realizar la evaluación de la siguiente manera: solicitara al curso que se divida en dos, de este modo, primero

se reunirá con un grupo y más tarde con el otro. Se estima que dedicara aproximadamente una hora a cada grupo. Con los actores institucionales, se llevara a cabo el mismo proceso.

Se indagara sobre los cambios luego de la aplicación del taller, es decir, sobre los resultados obtenidos, cómo se sienten, si aprendieron e incorporaron los constructos trabajados durante los encuentros, si significan de otra manera el Bullying, etc.

Guía de preguntas dirigida a los actores institucionales.

- De acuerdo a su apreciación, ¿considera que el taller para los alumnos ha sido de utilidad para los alumnos? Sí – No ¿Por qué?
- ¿En qué aspectos cree les fue de utilidad?
- ¿Se observaron cambios a nivel conductual?
- ¿Se observaron mejorías en la convivencia escolar? ¿De qué tipo?
- ¿Algún indicio te hace sospechar de que existe acoso escolar en la institución?
- ¿Cómo consideras que debe actuar un profesor/a frente un caso de Bullying?

Guía de preguntas para los alumnos:

- ¿Qué conoces ahora sobre el Bullying?
- ¿Cómo podrías distinguir el acoso de una pelea en el colegio?
- ¿Algún indicio te hace sospechar de que existe acoso escolar en tu institución?
- ¿Qué soluciones o alternativas podrías implementar en un caso de Bullying?
- ¿Estarías dispuesto/a a hacer algo para ayudar a la persona que sufre acoso?
- ¿Obtuviste herramientas para ejercer la comunicación, la forma en que expresas tus opiniones hacia los demás?

- Los encuentros ¿facilitaron las interacciones y fomentaron la confianza entre ustedes?
- ¿Pudiste transmitir a los demás compañeros y docentes lo aprendido en el taller? ¿de qué manera?
- ¿Consideras que el taller ha sido de utilidad?
- ¿Le agregarías algo al formato de taller desarrollado? Sí – No ¿Qué agregarías?
- ¿Qué aspectos de tu vida mejoró esta experiencia?

Resultados esperados

La puesta en marcha del plan de intervención en el establecimiento educativo I. P. E. M. N.º 193 José María Paz, tendrá como propósito prevenir el Bullying en los alumnos de primer año.

Mediante el dispositivo taller, se brindara información a los alumnos participantes sobre el Bullying, para que mediante la visualización de sus efectos negativos comiencen a tomar conciencia del mismo.

A lo largo de las actividades planteadas en el plan metodológico, se trabajaran conceptos de comunicación no violenta, con el objetivo de fomentar la conexión con los otros y consigo mismos, reestructurando el modo de expresarse, escuchar y haciéndolos conscientes de lo que observan, sienten, necesitan y también de lo que piden de los demás, promoviendo el desarrollo de la escucha atenta, el respeto, logrando relaciones más profundas y efectivas.

En este sentido, a través de diversas actividades con dinámica vivencial se pretende que los participantes desarrollen mayor empatía, fomentando y estimulando la inteligencia emocional.

A través de estas dinámicas se pretende que los alumnos encuentren un espacio de confianza, escucha, reflexión y contención en el que puedan trabajarse distintos aspectos tendientes a favorecer la prevención del Bullying.

Tras el desarrollo del proyecto de aplicación profesional, se espera que los alumnos logren la incorporación de diversas herramientas para un adecuado desempeño en las relaciones interpersonales.

Conclusión

A lo largo de este Proyecto de Aplicación Profesional, se ha intentado dar respuesta a la problemática del Bullying identificada en la escuela secundaria I. P. E. M. N.º 193 José María Paz, ubicada en la localidad de Saldán, a 18 km de la ciudad de Córdoba.

Como respuesta a la necesidad de dicho establecimiento, se diseñó un taller coordinado por un profesional Psicólogo/a con el objetivo de prevenir tal problemática.

El espacio diseñado es de encuentro, aprendizaje y concientización, donde se pretende favorecer la comunicación, empatía e inteligencia emocional de cada uno de los participantes. Mediante esta dinámica, los alumnos son participantes activos como agentes de cambio.

Comprendiendo algunos aspectos de la elaboración del presente plan de intervención es posible realizar a modo crítico un análisis del mismo, comprendiendo aspectos como limitaciones, fortalezas y recomendaciones.

Una limitación observada a lo largo del plan metodológico desarrollado, es que el taller solo apunta a los alumnos de primer año, dado que se trata de una problemática sistémica, sería pertinente abordarla teniendo en cuenta y consideración a todos los actores institucionales.

La coherencia y pertinencia, tanto de la problemática identificada como del plan de desarrollo, es considerada una fortaleza del presente proyecto.

Teniendo en cuenta las recomendaciones, en primer lugar, tener la posibilidad dentro del establecimiento educativo de crear espacios de intercambio con los demás actores de la institución, para fomentar e incrementar la empatía y la sensibilización a nivel general sobre esta problemática. Es importante hacer partícipes activos a los demás actores institucionales, ya que de este modo se puede potenciar la prevención del Bullying.

En segundo lugar, sería efectivo, que en un futuro el proyecto pueda aplicarse en otras instituciones educativas, ya que, al ser una temática de reciente acontecer es posible brindar herramientas anticipatorias, como las que se plantean en el taller a los jóvenes, para que sepan cómo desenvolverse ante situaciones de Bullying.

Asimismo, un posible ajuste como método de mejora, en el desarrollo del taller, es extender el mismo a un plazo de tiempo más prolongado, es decir, proponer mayor cantidad de encuentros, para que el alumno cuente con mayor tiempo para la incorporación herramientas.

Si bien esta problemática se identifica en esta institución en particular, se advierte que se trata de un flagelo que está en auge y en ascenso, por ello, en la búsqueda de soluciones se necesita del compromiso y participación activa de familiares y actores de todos los órdenes para su abordaje.

Referencias Bibliográficas

- A, **Egg**, (2003) El taller como sistema de enseñanza aprendizaje. *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. 2da edición Ed. Magisterio del Rio de la Plata. Bs. As.
- A, **López de Méndez** “Los grupos focales” recuperado de: http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/grupo_focal.pdf
- B. **Musalem, P, Castro** (2014) “*Que se sabe del Bullying*” recuperado de:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S071686401500005X>
- Carvajal, G.** (1993). *Adolecer: La aventura de una metamorfosis*. Bogotá: Tiresias.
- Cienradios** (2019) “la historia de una adolescente que sufrió Bullying” recuperado de: <https://ar.cienradios.com/la-historia-de-una-adolescente-que-sufrio-bullying/>
- D, Goleman** (1995) “*inteligencia emocional*” Ed. Kairos “*Ocho lecciones de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional*” recuperado de:<https://gestionandohijos.com/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>
- Educapeques** (2019) “juegos educativo para fomentar la empatía” recuperado de: <https://www.educepeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-fomentar-la-empatia.html>

F, Cerezo, C, Sánchez, C, Ruiz, J, Areñse (2005) *“Roles en Bullying de adolescentes y preadolescentes, y su relación con el clima social y los estilos educativos parentales”*

recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/175/17532968008/>

Flexbot (2019) Testimonios reales de víctimas *“Episodio de Bullying psicológico y verbal”*

recuperado de: <https://www.flexbot.es/bullying-iii-testimonios-reales-victimas/>

García, E (2015) *“Conductas de riesgo en los adolescentes”*, recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010

Gonzales, R (2015) *“vulnerabilidad y riesgo en salud ¿dos conceptos concomitantes?”*

Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782015000100007

Infobae (2019) *“tenía ocho años, sufría Bullying y se suicidó”* Recuperado de:

<https://www.infobae.com/america/eeuu/2017/05/12/tenia-8-anos-sufria-bullying-y-se-suicido-dos-años-días-antes-había-recibido-una-golpiza-registrada-en-video/>

Infobae (2019) *“no quiero vivir más”* dramático testimonio de una niña de 9 años que es víctima de Bullying en la escuela. Recuperado de

<https://www.infobae.com/sociedad/2017/09/25/no-quiero-vivir-mas-el-dramatico-testimonio-de-una-nina-de-9-anos-que-se-quiso-suicidar-por-el-bullying-en-la-escuela/>

Janin, B (2011) *“Los adolescentes, riesgos y aperturas posibles”* recuperado de:
<https://beatrizjanin.com.ar/articulos-i-mis-articulos/>

Mendura, O, Monfarrell (2008) técnicas grupales y aprendizaje afectivo *“hacia un cambio de actitudes”* 1ra Edición Ed. Lumes Buenos Aires.

Mosca de Mori, A. y Santiviago, C.; Conceptos y herramientas para aportar a la orientación vocacional ocupacional de los jóvenes; recuperado de:
<http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2013/10/MANUAL-CONCEPTOS-Y-HERRAMIENTAS-OVO.pdf>

Martina Charaf (2012) Relajación creativa *“técnicas y experiencias”* 2da Edición, Ed. Meubook,S.L.Recuperadode:<http://educreate.iacat.com/Biblioteca/Educreate.%20Martina%20Charaf.%20Relajacion%20Creativa.pdf>

Moujan, O. (1993). *Abordaje teórico y clínico del adolescente.* Nueva Visión.

Marshall B. Rosenberg (2006) *“comunicación no violenta, un lenguaje de vida”* Gran Aldea editores.

Martínez, C, Valdés Cuervo, A (2014) *“Relación entre el autoconcepto social, el clima familiar y el clima escolar con el Bullying en estudiantes de secundaria”* “recuperado de:
<https://www.redalyc.org/html/799/79932029007/>

Recursos de autoayuda (SF) “*ejercicios y técnicas de relajación*” <https://www.recursosdeautoayuda.com/ejercicios-de-relajacion/>

Universidad Siglo 21, (2019) “*Datos generales de la escuela*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) “*Ubicación de la institución en contexto*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) “*Historia institucional*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) “*la institución educativa: su estructura y dinámica*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) “*la convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad educativa*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) “*Finalidad*” recuperado de: <https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) *“Perfil del egresado”* recuperado de:
<https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) *“Evaluación del plan de gestión 2017”* recuperado de:
<https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Universidad Siglo 21, (2019) *“Proyectos 2017-2018”* recuperado de:
<https://siglo21.instructure.com/courses/4713/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

➤ **Anexos**

- **Anexo n° 1**

Caso 1: Con 12 años, de la noche a la mañana, cinco chicas del colegio, que eran dos años mayores que yo empezaron a insultarme por los pasillos (“caramono”, “hija de puta”, “asquerosa”...) y a acorralarme en los recreos. Frases como “ten cuidado que sabemos dónde vives” y “no tiembles que te vas a mear de miedo” las escuchaba casi a diario y no entendía qué les había hecho porque no las conocía más que de vista hasta entonces.

Tras casi tres meses de aguantar sus insultos me esperaron en el callejón de la puerta trasera del colegio para pegarme. No me pegaron porque ese día llegué tarde a clase por una bendita cita médica, esas casualidades que a veces te preguntas si no lo son tanto y me enteré de sus intenciones al poco de entrar en clase.

Estaba muy nerviosa y minutos antes del cambio de clase me eché a llorar. La profesora (era de la asignatura de música, nunca se me olvidará) se acercó inmediatamente para preguntarme qué me pasaba y no pude más había guardado esos meses silencio pero se lo conté todo. Ella me dijo que hablara directamente con ellas, sin miedo y que aclarase por qué me estaban haciendo aquello y que si tenía más problemas con ellas que lo dijera en dirección. Ahí decidí armarme de valor y plantar cara a aquellas chicas mayores que yo. Hubo compañeros/as de clase, que me preguntaron qué pasaba y lo conté por desahogo, no tenía casi trato con ellos pero me intentaron calmar y animaron a solucionar el problema con esas chicas.

Me enfrenté a ellas, en un pequeño parque a la vuelta del colegio a la salida de aquella jornada de tarde y me enteré cómo empezó todo y por quién: Un chico que había repetido dos veces

el mismo curso y al que un día contesté mal porque no me dejaba oír en clase, se había inventado que yo las insultaba. Estas chicas iniciaron su particular guerra contra mí simplemente porque se sintieron ofendidas.

Salieron en mi defensa dos chicos de clase, tuve suerte y aquel día todo se frenó tal y como empezó, pero muchas inseguridades generadas desde entonces siguen presentes en mí día a día.

Si estás inmerso/a en una situación así no dudes en contarlo a tus padres, a tus profesores, ¡No te encierres! en mi caso duró un trimestre porque hablé, pero si no hubiera dicho nada hubiera durado años. Y si no eres víctima pero estás siendo testigo de Bullying a otra persona, defiende, no permitas que se lo sigan haciendo porque de lo contrario eres cómplice.

Aquellas dos personas que me defendieron evitaron que siguieran acosándome y que las secuelas fueran mayores.

Caso 2: Cuando el 24 de enero Gabriel Taye, de apenas 8 años, ingresó al baño de su colegio, no sabía que sería golpeado brutalmente por varios compañeros y que quedaría tendido en el suelo, inconsciente, durante cinco minutos. En esa interminable tortura se burlaron de él, continuaron pateándolo e insultándolo, sin que pudiera escapar de ellos. Todo eso ocurrió hasta que un responsable escolar pudo detenerlos. Dos días después, se suicidaría.

Su madre, Cornelia, siempre sospechó que el pequeño había sufrido Bullying y que atormentado decidió terminar con su vida, pero no tenía ninguna prueba.

Meses después de la pérdida, busca respuestas tras conocerse el video que muestra cómo fue salvajemente herido. Luego de la paliza, que según su madre pudo conducirle a colgarse con su propia corbata en su habitación, dos días después.

Pasaron cuatro meses desde entonces y recién hoy supo sobre esa golpiza. La institución nunca le había dicho nada al respecto. El distrito escolar defiende a la institución y dice que el video no es tan crudo como lo relata la abogada de la familia, señalaron que se siguieron todos los protocolos y que la madre fue advertida por una enfermera del colegio sobre lo sucedido y que incluso le recomendaron que lo llevara a un hospital. Cornelia negó esto último.

Su hijo pasaba varias horas en la enfermería de la escuela y en ocasiones no quería concurrir, prefería quedarse en casa.

La abogada de la familia, quiere que los demás padres puedan observar el video para que sepan qué ocurre en el edificio al que envían a sus hijos. "cubrirlo y pretender que nada ocurre no es bueno para nadie", indicó.

Al día siguiente de la golpiza no fue al colegio, regresó el 26 de enero, dos días después y al regresar a su vivienda, nadie sabe por qué, subió a su habitación y se quitó la vida. *"Creo que no supo cómo decirme lo que estaba ocurriendo, yendo a la enfermería o no queriendo ir a la escuela, era su forma de tratar de comunicarse conmigo. No quería decir 'ma, alguien me está acosando'. Simplemente no supo cómo decírmelo"*, explica Cornelia.

Caso 3: "No quiero vivir más": el dramático testimonio de una niña de 9 años que es víctima de Bullying en la escuela.

"En la escuela me dicen gorda, me ponen la traba y cuando me caigo dicen que hubo un terremoto. Me tiran manzanas, frutas. Ya no quiero vivir más", afirmó Jazmín en medio de las lágrimas.

La niña aseguró haberles comentado junto a sus amigas a los profesores lo sucedido, pero indicó que desde las autoridades *"solo nos retan a nosotras, a los varones no les dicen nada"*.

En tanto, su mamá le pregunta a la niña dónde había estado en los últimos días, y la niña abrió su corazón para comentar la drástica decisión que quiso tomar. *"Estuve en el hospital porque me quise matar tomando pastillas"*, afirmó Jazmín, mientras el llanto no se terminaba.

La madre indicó que su hija no quiere cambiarse de escuela, ya que tiene muchas amigas con las que forjó una gran relación. Sin embargo, la mujer aseguró no encontrar respuestas para el problema por parte de la institución educativa.

Caso 4: Esta es la historia de Gabriela Méndez, una joven que padeció Bullying durante más o menos un año.

Estaba en segundo año de secundaria y tenía sólo 13 años cuando todo empezó. Primero fueron palabras, luego notas, insultos y luego golpes. Siempre fui una persona muy alegre y sonriente, pero encontrar notas en mi mesa y en mis cuadernos con un montón de obscenidades fue, poco a poco, disminuyendo mi sonrisa y mi alegría.

Para mí estar en clases era una pesadilla, los profesores ya ni siquiera me llamaban al pasar la asistencia, sabían que yo estaba ahí, escondida, faltaba a clases un día y era imposible conseguir los apuntes, puesto que nadie quería prestármelos.

La verdad me dolía la agresión verbal y las cosas que decían, pero siempre trate de no prestarle atención, hasta que la agresión se volvió física. Tenía moratones en mis rodillas, mi camisa siempre estaba sucia, pues me tiraban cosas encima. Ser insultada y humillada en público

es realmente doloroso, todo eso me afectó de tal manera que dejé de comer, estaba deprimida y me sentía en completa soledad. El no comer me causó anemia, además, ya no hablaba, ya no reía y siempre inventaba excusas para no ir a clases.

Pero una mano amiga me llevó a la luz y me iluminó con su forma de ser. Empecé a comer, a sonreír, a hablar, a verle el lado positivo a la vida. Por eso te digo, dale siempre una mano amiga a quien más lo necesite, porque puedes salvarle la vida. Ahora estoy en un nuevo colegio, han pasado 2 años y las cosas mejoran.

- Anexo n°2

Relato:

“Cierra tus ojos y comienza imaginando que te encuentras en un valle verde. El día es soleado y bonito. No sientes frío ni calor. Te encuentras muy a gusto donde estas. Pronto divisas un sendero color amarillo y comienzas a caminar por él. Llegas hasta un puente, debajo corre un río de aguas tranquilas, cruzas ese puente y observas que cerca se encuentra una casa muy bonita. Te acercas a ella y entras...

Mientras lo haces notas que tu cuerpo va cambiando de tamaño, observas que poco a poco tu cuerpo se va empequeñeciendo, cada vez más y más. Luego notas que tus orejas se han vuelto de forma puntiaguda y tu nariz se ha alargado y ahora tiene forma de hocico de animal. Pronto descubres que caminas en cuatro patas y que tienes una cola larga. Ya no tienes dudas de que te has convertido en un ratón.

Comienzas a recorrer la casa, todo te parece gigante, no puedes llegar ver por la ventana ni subirte a la mesada, sólo recorres el suelo, de pronto ves un gato, él te mira fijamente. Tú sabes que los gatos persiguen ratones así que comienzas a temblar. Tienes deseos de correr, te agitas. Giras media vuelta e intentas huir, pero pronto te das cuenta que tu cuerpo comienza a crecer, cada vez más y más y te conviertes en un perro enorme. Luego giras tu cuerpo y observas al gato. Sientes como tiembla de miedo pero tú sólo lo miras. Te detienes unos instantes para evaluar la situación.

Luego comienzas a acercarte hasta la puerta de entrada de la casa, sales por la puerta y retomas el sendero amarillo. En este momento, te das cuenta que tu cuerpo ha crecido más todavía y que ya no te encuentras caminando en cuatro patas sino que estas caminando como lo

haces normalmente. Luego cruzas el puente y poco a poco vas tomando conciencia de tu cuerpo, de la sala, de los ruidos del ambiente. Ahora te encuentras nuevamente en el salón. Suavemente abres los ojos y respiras profundamente”

- Anexo n°3

Poema de Vicente Aleixandre (1954):

“Aquí tú, aquí yo: aquí nosotros. Hemos subido despacio esa montaña.

¿Cansada estás, fatigada estás? « ¡Oh, no!», y me sonrías. Y casi con dulzura.

Estoy oyendo tu agitada respiración y miro tus ojos.

Tú estás mirando el larguísimo paisaje profundo allá al fondo.

Todo él lo hemos recorrido. Oh, sí, no te asombres.

Era por la mañana cuando salimos. No nos despedía nadie. Salíamos furtivamente,

y hacía un hermoso sol allí por el valle.

El mediodía soleado, la fuente, la vasta llanura, los alcores, los médanos;

aquel barranco, como aquella espesura; las alambradas, los espinos,

las altas águilas vigorosas.

Y luego aquel puerto, la cañada suavísima, la siesta en el frescor sedeño.

¿Te acuerdas? Un día largo, larguísimo; a instantes dulces: a fatigosos pasos; con pie muy herido, casi con alas.

Y ahora de pronto, estamos. ¿Dónde? En lo alto de una montaña.

Todo ha sido ascender, hasta las quebradas, hasta los descensos, hasta aquel instante que yo dudé y rodé y quedé con mis ojos abiertos, cara a un cielo que mis pupilas de vidrio no reflejaban.

Y todo ha sido subir, lentamente ascender, lentísimamente alcanzar, casi sin darnos cuenta.

Y aquí estamos en lo alto de la montaña, con cabellos blancos y puros como la nieve.

Todo es serenidad en la cumbre.

Sopla un viento sensible, desnudo de olor, transparente.

Y la silenciosa nieve que nos rodea

angustamente nos sostiene, mientras estrechamente abrazados

miramos al vasto paisaje desplegado, todo él ante nuestra vista.

Todo él iluminado por el permanente sol que aún alumbra nuestras cabezas.

Vicente Aleixandre, "Ascensión del vivir"

Historia del corazón (1954).