

Guatemala, 02 de octubre de 2019

Licenciado  
Edgar Dagoberto Búcaro Pérez  
Director General  
Dirección General de las Artes  
Presente

Licenciado Búcaro Pérez:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en el contrato administrativo No. 3886-2019, y resolución No. VC-DGA-050-2019 por Servicios Profesionales correspondientes al sexto producto.

**Actividades realizadas:**

1. Realizar diagnóstico del funcionamiento y cultura de la Escuela Nacional de Danza “Marcelle Bonge de Devaux”.
2. Contribuir al mejoramiento del clima de la Escuela Nacional de Danza “Marcelle Bonge de Devaux”.
3. Elaborar propuestas que contribuya al mejoramiento de la salud mental de los estudiantes.
4. Evaluar la conducta de la población estudiantil.
5. Realizar consultas de asistencia psicológica.

Producto 6: Realización de programas de ayuda psicológica para el acompañamiento del aprendizaje de los alumnos de la Escuela Nacional de Danza Marcelle Bonge de Devaux. De Quinto a noveno grado.

## **Resultados Obtenidos:**

Los programas de ayuda son:

- A. Realizar el cronograma del mes para tener una guía adecuada de realizar las actividades correspondientes. (Anexo 1).
- B. Los resultados de la Encuesta realizada a los alumnos de toda la Escuela Nacional de Danza, dieron los siguientes resultados:
  - La información recabada es que de las 10 preguntas, 8 están sobre el límite (6), proporcionando información que el alumno no está satisfecho con los servicios prestados, por lo tanto el rendimiento será bajo y como consecuencia los alumnos no estarán preparados adecuadamente.
  - Por otro lado indica que los procesos y elementos en la enseñanza pedagógica, no han sido los adecuados, por tal motivo no pueden trasladar la información apropiada al alumno.

Dentro de las gráficas, las barras con los tonos rojizos son los temas que necesitan mejorar y los tonos azules es lo que realizan adecuadamente. En anexos se puede observar los resultados que obtuvo cada docente según las preguntas realizadas. (Anexo 2)

- C. El acompañamiento es mantener una relación constante con los alumnos, con la finalidad de lograr entablar una relación adecuada, realizada por medio de un Rapport, para que el acompañamiento tenga resultados positivos. (Quinto a noveno grado)
- D. Charla de Inteligencia Emocional, con la finalidad de que los alumnos de quinto a noveno grado conozcan el tema y cómo abordarlo ya que necesitan tener control de las mismas en subida diaria. (Anexo 3)

- E. El acompañamiento psicológico va con base a la elaboración de Psicodiagnóstico y programas terapéuticos basados en resultados obtenidos, esto con la finalidad de brindar un servicio adecuado a cada alumno para una homeostasis equilibrada en su vida. De igual forma se citan a los padres de familia para entregar los resultados obtenidos e informar el programa terapéutico adecuado. Se adjunta machote ya que la información es confidencial, de quinto a noveno grado. (Anexo 4)
- F. Brindar a los alumnos información de habilidades y herramientas que les ayudarán en su proceso terapéutico. (Quinto a noveno grado).
- G. Observación de algunas clases de Maestra Patricia Marroquín con base a información brindada por los alumnos para mejorar su actitud ante ellos.
- H. Colaboración en semana de evaluaciones, proporcionando apoyo en diferentes áreas.

**Recomendaciones:**

- Se recomienda capacitar a los docentes en la didáctica adecuada para la enseñanza, proporcionando las herramientas necesarias para el traslado de la información.
- Se recomienda capacitar a los docentes en el área humanística para que reflexionen sobre cambios que deben realizar para mejorar su actitud hacia los alumnos.

## **Programa mes de Septiembre 2019**

### **Área psicológica**

#### **Objetivo General:**

Que los alumnos alcancen una identidad más estable debido a las etapas que pasan de 5to a noveno grado, conociendo su forma de pensar y actuar para acciona al cambio y como resultado tener una vida plena y equilibrada.

#### **Objetivos específicos:**

- Compilar información con los alumnos para conocimiento del mismo.
- Ejecutar un plan de acción para mejorar el servicio de la Escuela Nacional de Danza y mejorar la enseñanza futura.
- Proporcionar herramientas a los alumnos de quinto grado a noveno grado, y que puedan manejar adecuadamente sus pensamientos y acciones.

#### **Estrategias de trabajo:**

Utilizar como guía el cronograma del mes de octubre, para desarrollar las actividades de forma adecuada.

El programa de Psicología brinda un acompañamiento integral a los alumnos de quinto a noveno grado, proporcionando el servicio adecuado a cada consultante de la Escuela Nacional de Danza.

#### **Resultados que se esperan:**

Obtener un panorama de cada alumno y accionar con planes terapéuticos para obtener cambios positivos y mejoras en su vida diaria.

Además de concientizar en las mejoras del servicio de la Escuela Nacional de Danza.

#### **Actividades:**

Actividad 1, Cronograma de actividades (Anexo 1)

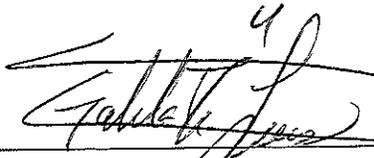
Actividad 2, Resultados de la encuesta realizada (Anexo 2)

Actividad 3, Charla de Inteligencia Emocional (Anexo 3)

Actividad 4 Entrevista y Pruebas psicológicas (Anexo 4)

**Responsable de la ejecución:**

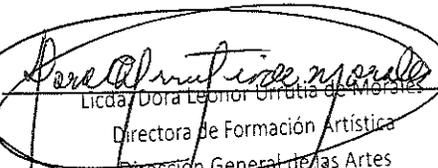
Licda. Gabriela Aceituno

  
\_\_\_\_\_  
Licda. Gabriela Aceituno

Psicóloga Clínica

Colegiado 7629

**Licda. Gabriela Aceituno**  
Psicóloga Clínica  
Colegiada  
Col. 7629

Vo. B6.   
\_\_\_\_\_  
Licda. Dora Leonor Urtecho de Morales  
Directora de Formación Artística  
Dirección General de las Artes  
-MICUDE-



Anexo 3

“La virtud de vivir el presente”



Psicología Clínica y Consejería Social

PLANIFICACIÓN DE TALLERES

TEMA: “Inteligencia Emocional”

No. DE SESIONES 1

PERSONAS RESPONSABLES: Gabriela Aceituno

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA: Que los participantes de la Escuela Nacional de Danza, puedan identificar y controlar sus emociones.

LUGAR: Escuela de Danza “Marcelle Bonge de Devaux”

DIRIGIDO A: quinto a noveno grado

Fecha: 26/09/2019

Objetivo Especifico	ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
1. Que expresen sus emociones por medio de una dinámica.	1. “Cuidando mi hoja”	Actividad 1: se entrega hoja en blanco que deben cuidar mientras otros intentan arruárselas.	Hojas en blanco	20 minutos	Gabriela Aceituno
2. Identificar sus emociones en la dinámica anterior.	2. “Hoja de caritas”	Actividad 2: elegir las caritas según las emociones vividas en la dinámica anterior.	Hoja con caritas y emociones	15 minutos	Gabriela Aceituno
3. Que reflexionen		Actividad 3: en la misma hoja			

<p>sobre sus emociones durante el día.</p>	<p>3. "Hoja de caritas"</p>	<p>de caritas además de elegir sus emociones anteriores deben elegir sus emociones en diferentes etapas del día.</p>	<p>Hoja de caritas de nuevo, crayones</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Gabriela Aceituno</p>
<p>4. Que conozcan los grupos de emociones que existen.</p>	<p>4. "Hoja con grupos de emociones"</p>	<p>Actividad 4: se explica las emociones que pertenecen a cada grupo.</p>	<p>Hoja con emociones</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Gabriela Aceituno</p>
<p>5. Que los alumnos comenten sobre su aprendizaje en el taller</p>	<p>5. Reflexión</p>	<p>Actividad 5: por medio de preguntas se les hace reflexionar.</p>	<p>Preguntas</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Gabriela Aceituno</p>

## Anexo 2



# Resultados de las Encuestas

Licda. Gabriela Aceituno  
Colegiado 7629



# Resultados

Se realizaron 219 encuestas a los alumnos de la Escuela Nacional de Danza "Marcelle Bonge de Devaux".

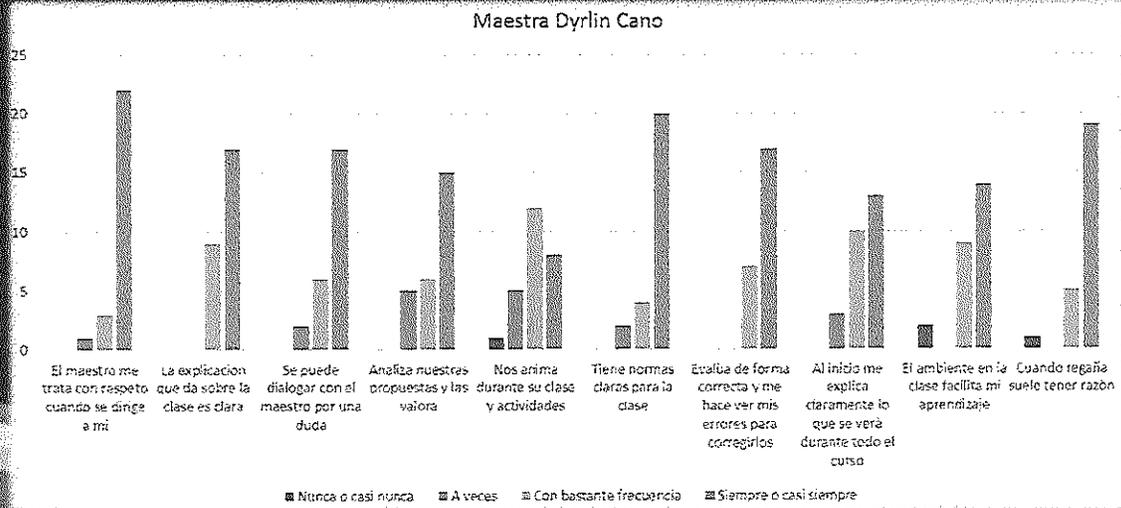
Se puede observar en cada gráfica las barras en tonos rojos (lo que deben mejorar) y las barras en tonos azules (lo que realizan bien).

Los resultados por docente se dan a continuación:

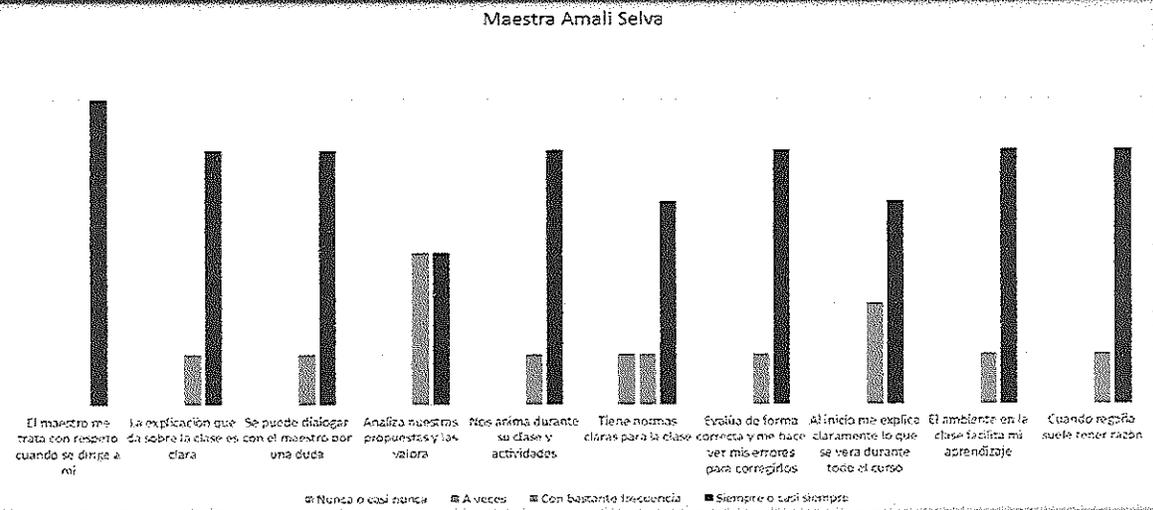


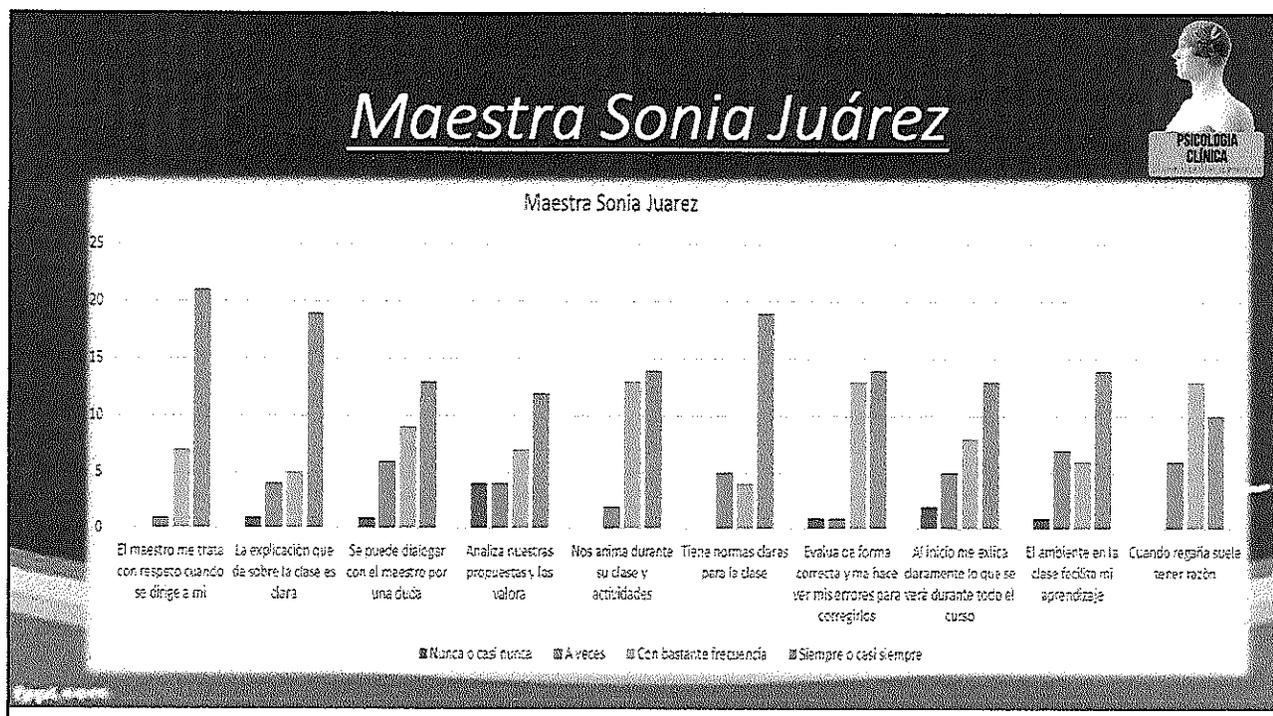
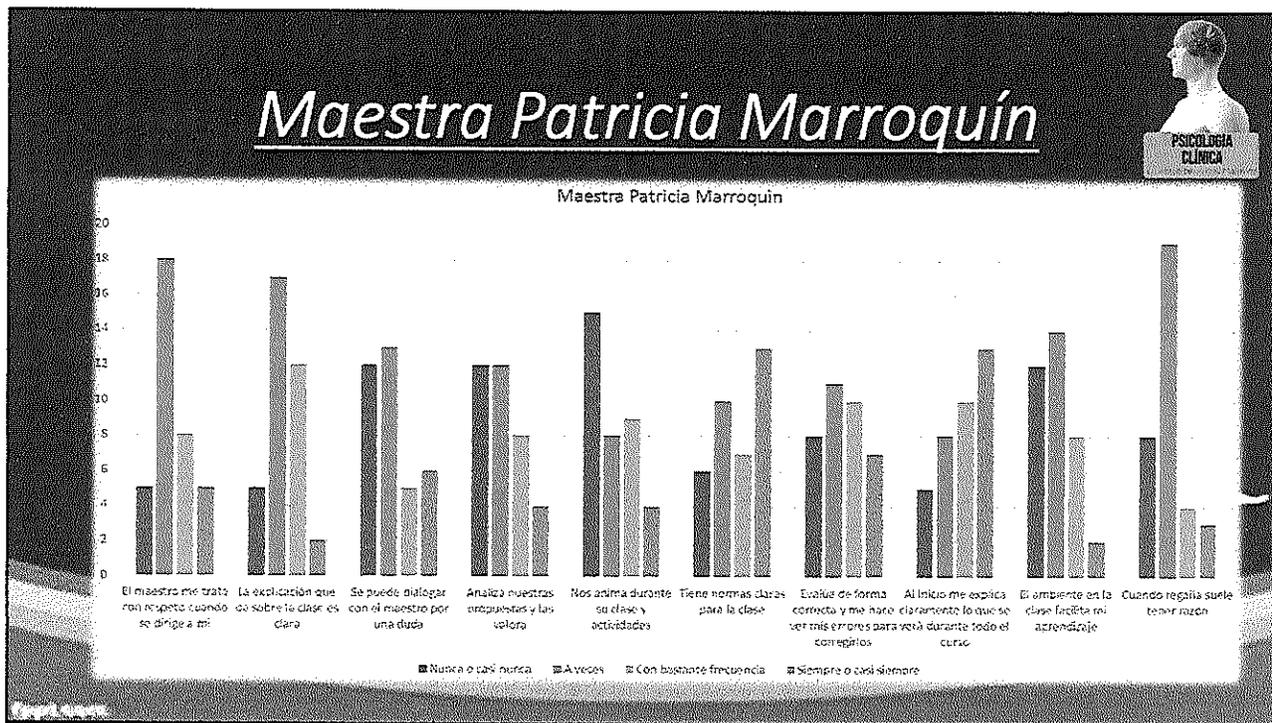


# Maestra Dyrlyn Cano



# Maestra Amali Selva

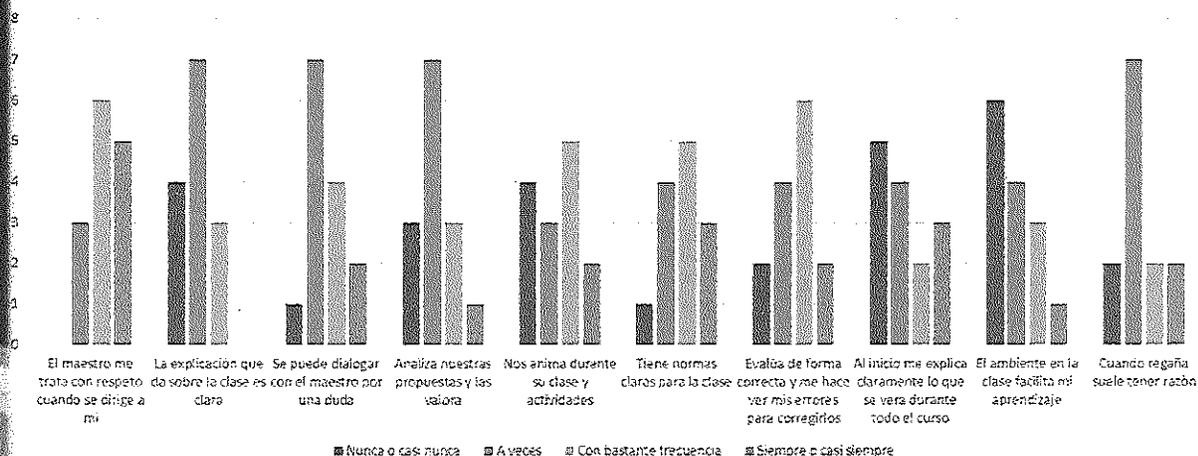




# Maestra Ana Lucía Alfaro



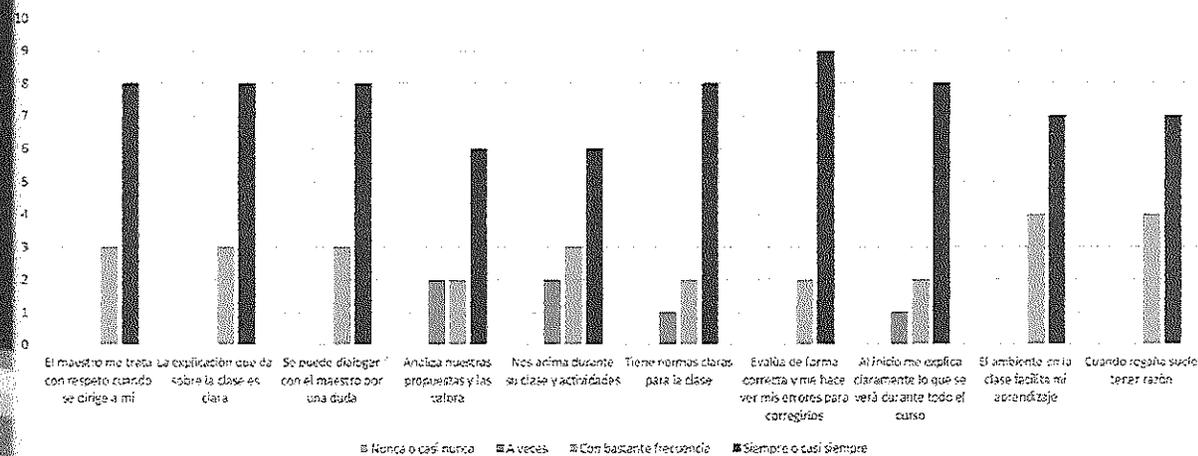
Maestra Ana Lucía Alfaro



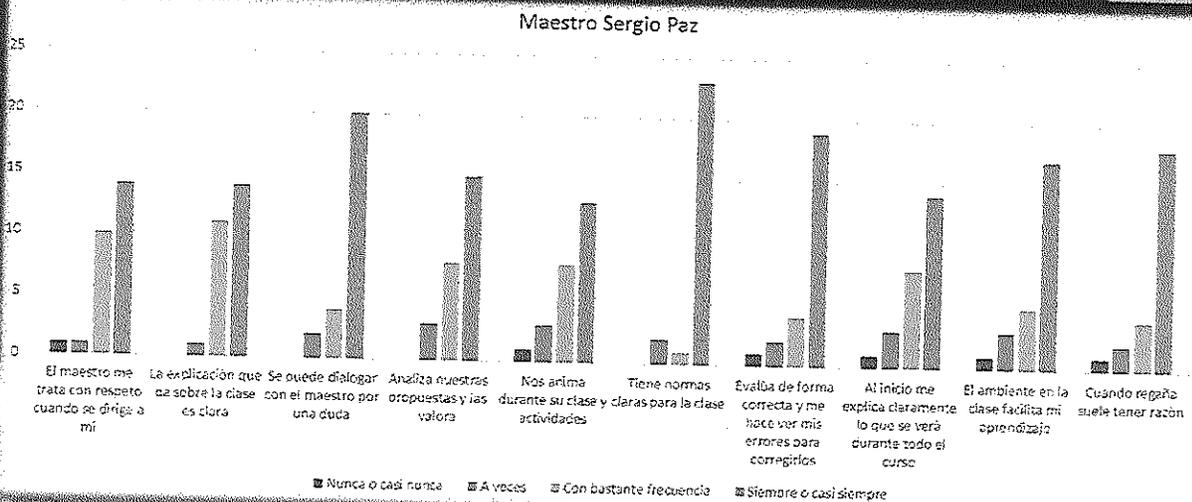
# Maestra Valeria Velásquez



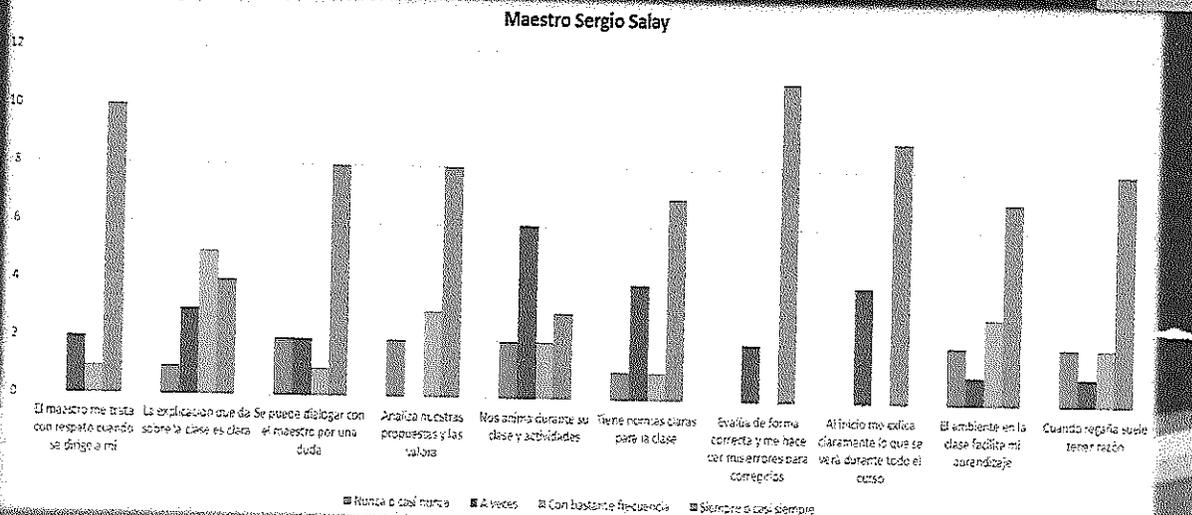
Maestra Valeria Velásquez



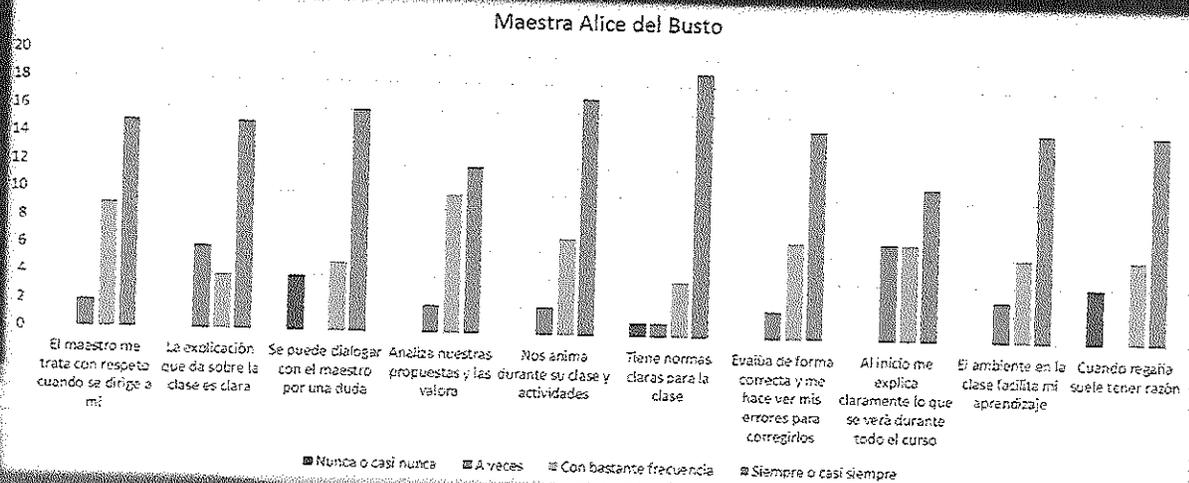
# Maestro Sergio Paz



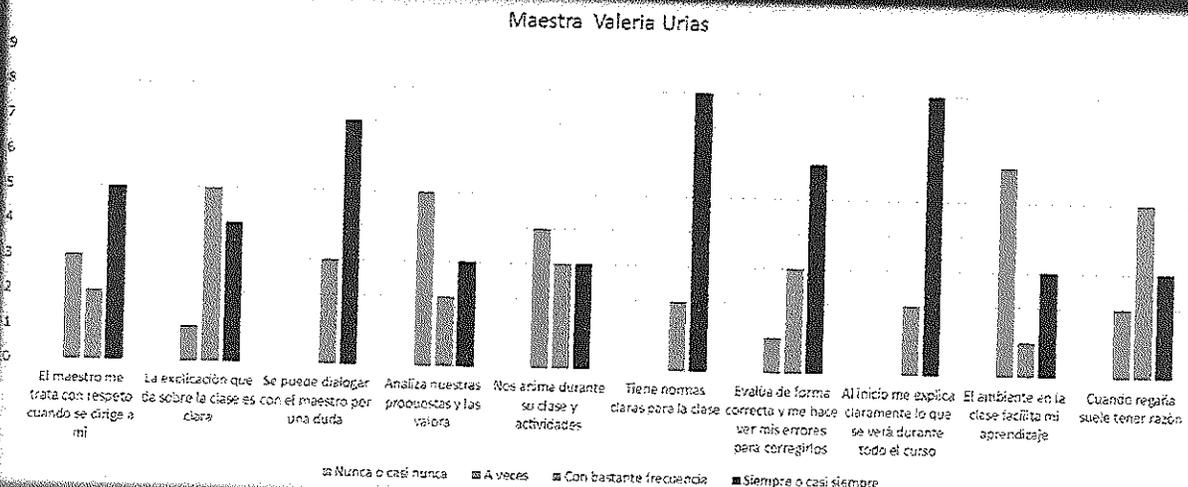
# Maestro Sergio Salay



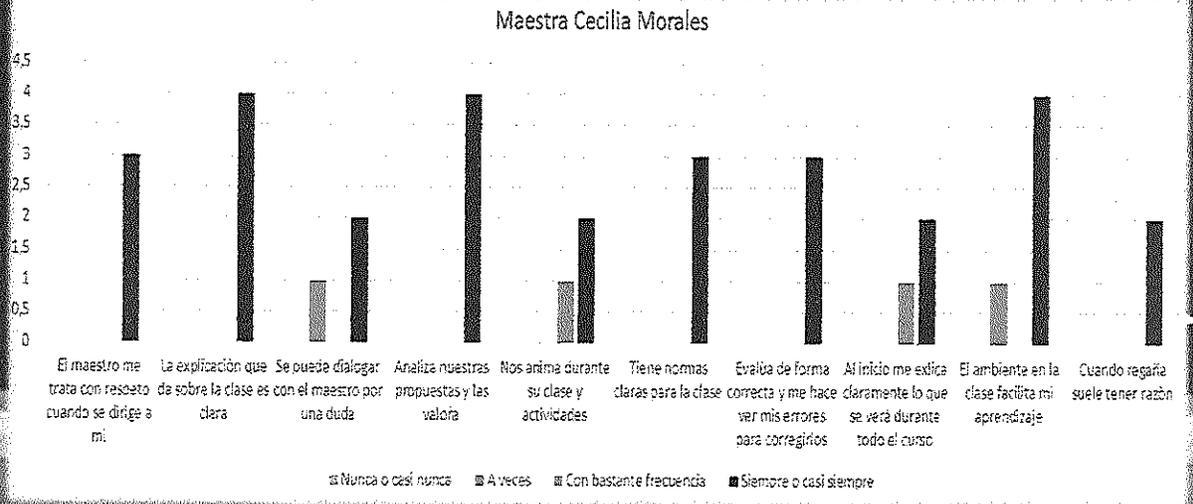
# Maestra Alice del Busto



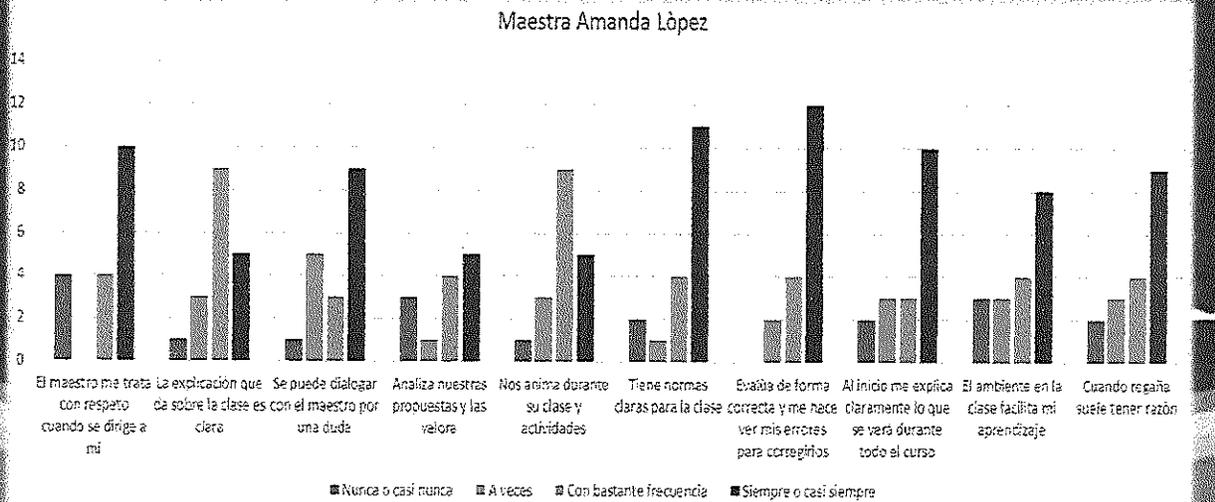
# Maestra Valeria Urías



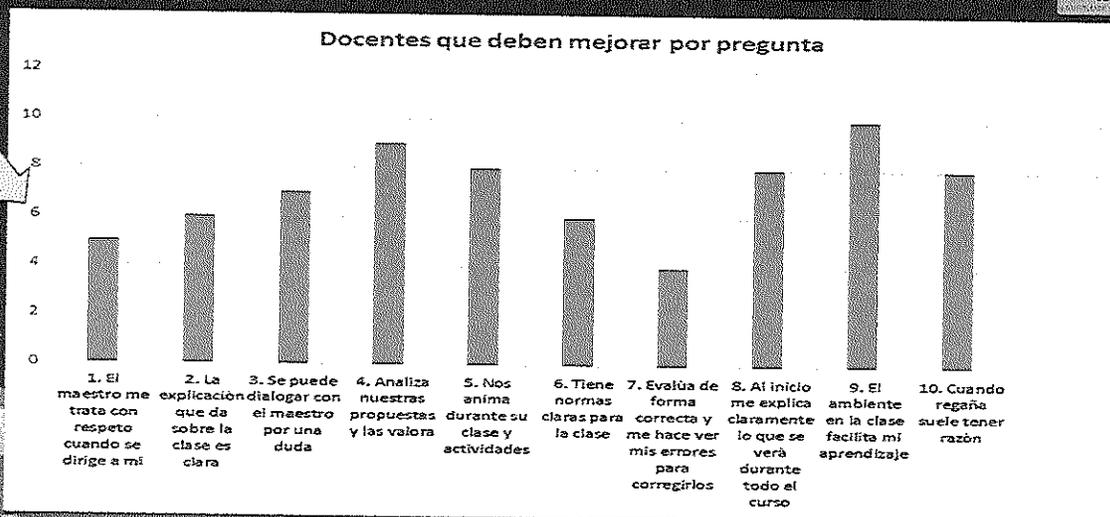
# Maestra Cecilia Morales



# Maestra Amanda López



## Número de docentes que deben mejorar su enseñanza



Se puede observar en las gráficas que el parámetro de la mitad en puntaje es el 6, esto indica que hay que prestar atención a las barras mayores al puntaje 6.

### Análisis desde la pregunta:

La información recabada es que de las 10 preguntas, 8 están sobre el límite (6), proporcionando información que el alumno no está satisfecho con los servicios prestados, por lo tanto el rendimiento será bajo y como consecuencia los alumnos no estarán preparados adecuadamente.

### Análisis desde el docente:

Esto indica que los procesos y elementos en la enseñanza pedagógica no han sido los adecuados, por tal motivo no pueden trasladar la información apropiada al alumno.

## Análisis de los Resultados



- Que los docentes escuchen a sus alumnos y les pregunten para que puedan saber lo que piensan y opinan.
- Que los incentiven durante las clases y actividades, esto genera actitud positiva en ellos y serán receptores positivos de la información, además de realizar los ejercicios de mejor manera.
- Que al inicio de cada curso, expliquen lo que darán durante ese período, proporcionando la información adecuada.
- Que los docentes tengan creatividad al impartir la clase, para que el ambiente de la misma facilite el aprendizaje de los alumnos.
- Que los docentes expliquen a sus alumnos la razón de los regaños y que les hagan reflexionar en qué están fallando, de esta forma comprenderán mejor la información y corregirán el error.



Recomendaciones



PSICOLOGIA  
CLINICA

# ¿DE QUÉ SE TRATA BASTIA DE BULLYING?

En esta carpeta encontrarás situaciones que les pasan a los niños y niñas como tú y tus amigos y amigas. Seguramente, la mayoría de las cosas que los pasan son buenas y entendidas, pero a veces, pueden ocurrir cosas con compañeros que no son divertidas. Es más, que pueden ser muy tristes y molestas.

Tal vez no conozcas esta palabra, pero seguramente podrás reconocer rápidamente de qué se trata cuando lees lo que sigue.

Tú y tus compañeros y compañeras podrán realizar actividades/juegos para entender bien qué significa molestar, amenazar o discriminar a alguien, y cómo se sienten las personas que participan en esas situaciones.

## Anexo 3

El programa **BASTIA DE BULLYING** quiere ayudarte a pensar sobre el tema para que lo conozcas mejor, porque seguramente te va a permitir encontrar nuevas soluciones a un problema que afecta a tantos niños y niñas. Los adultos que te rodean también tienen que participar para prevenir y ayudar a que el **BULLYING** no ocurra.

Allí dice que los niños y niñas deben ser protegidos y no ser discriminados, ni siquiera por otros niños o niñas. También dice que los niños y niñas tienen derecho a estudiar, a jugar, a ser cuidados y a muchas cosas más!

Por eso, te invitamos a conocer un poco más sobre las cosas que pueden afectarte a ti o a tus compañeros y compañeras, ya que tienes que estar informado para poder participar y dar tu opinión en todo lo que te suceda a ti o a los que te rodean.

**¡ACOMPÁÑANOS!**

# ¿QUÉ ES EL BULLYING?

## ¿ALGUNAS VEZ ESCUCHAS ESTE PALABRA?

*Bullying* es un término que se refiere a un comportamiento que significa intimidar, molestar o hacer daño a otra persona, haciéndole daño y burlas de forma repetida y frecuente.

El *bullying* puede suceder entre niños y niñas en la escuela, en el club, en el barrio y también en otros lugares donde los niños y niñas se encuentran con frecuencia.

## ¿POR QUÉ SUCEDE? ¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS HACEN BULLYING? ¿POR QUÉ HAY NIÑOS Y NIÑAS QUE SON VÍCTIMAS DE BULLYING?

Son todas preguntas muy difíciles de responder, pero si entendemos mejor de qué se trata el *bullying*, podremos evitar que siga sucediendo. Lo cierto es que los niños y niñas que participan en *bullying* de una manera u otra, no se sienten bien consigo mismos, ni con sus compañeros y compañeras.

El *bullying* es cuando un niño, una niña o un grupo de niños, maltratan a otra persona con la intención de molestarla y hacer que se sienta mal, en forma repetida, a través del tiempo.

Maltratar significa "hacer mal a otras personas". Se puede maltratar a alguien de diferentes maneras, por ejemplo, pegar, o intimidar (maltratar físicamente), con el tiempo, pero hay otras maneras, como agresivas palabras, aunque no se use el cuerpo.

Con las palabras o con los gestos se puede insultar, burlar, no permitirle jugar a un compañero o compañera, echarlo del grupo, dejar siempre "de lado" a alguien, etc. También se hace daño cuando se habla mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos o amigas.

No es lo mismo pelearse con alguien una vez o discutir en un juego, que maltratar siempre a la misma persona, con intención de hacerla sentir mal. Esto último es el **acoso o bullying**.

## EN EL BULLYING SIEMPRE:

- el que agrede tiene **intención** de molestar o dañar a la víctima
- el maltrato ocurre **frecuentemente y sin motivaciones** claras
- el agresor puede sentir **que tiene más poder, fuerza o inteligencia**, que la persona que es molestada.

## NO SE TRATA DE BULLYING CUANDO:

- peleas con un amigo o amiga, **discusión o incluso insultos** porque no se **intenta** dañar a alguien
- aunque no sea una buena manera de resolver un problema, **no es bullying**
- alguien **verano de** **propósito** **entrar** en un juego o alguien se **hacía** de **idiota**. Aunque esto **sin** **el** **hacer** **sentir** **mal** y **no** **se** **usa** **la** **palabra** **de** **bullying**

El *bullying* es un problema que afecta a millones de niños y niñas sin importar de dónde vienen, ni dónde viven, ni quiénes son sus padres o sus madres. Es un problema grave, principalmente en las escuelas y, cada vez más, en Internet y las redes sociales.

## EL LENGUAJE QUE USAMOS

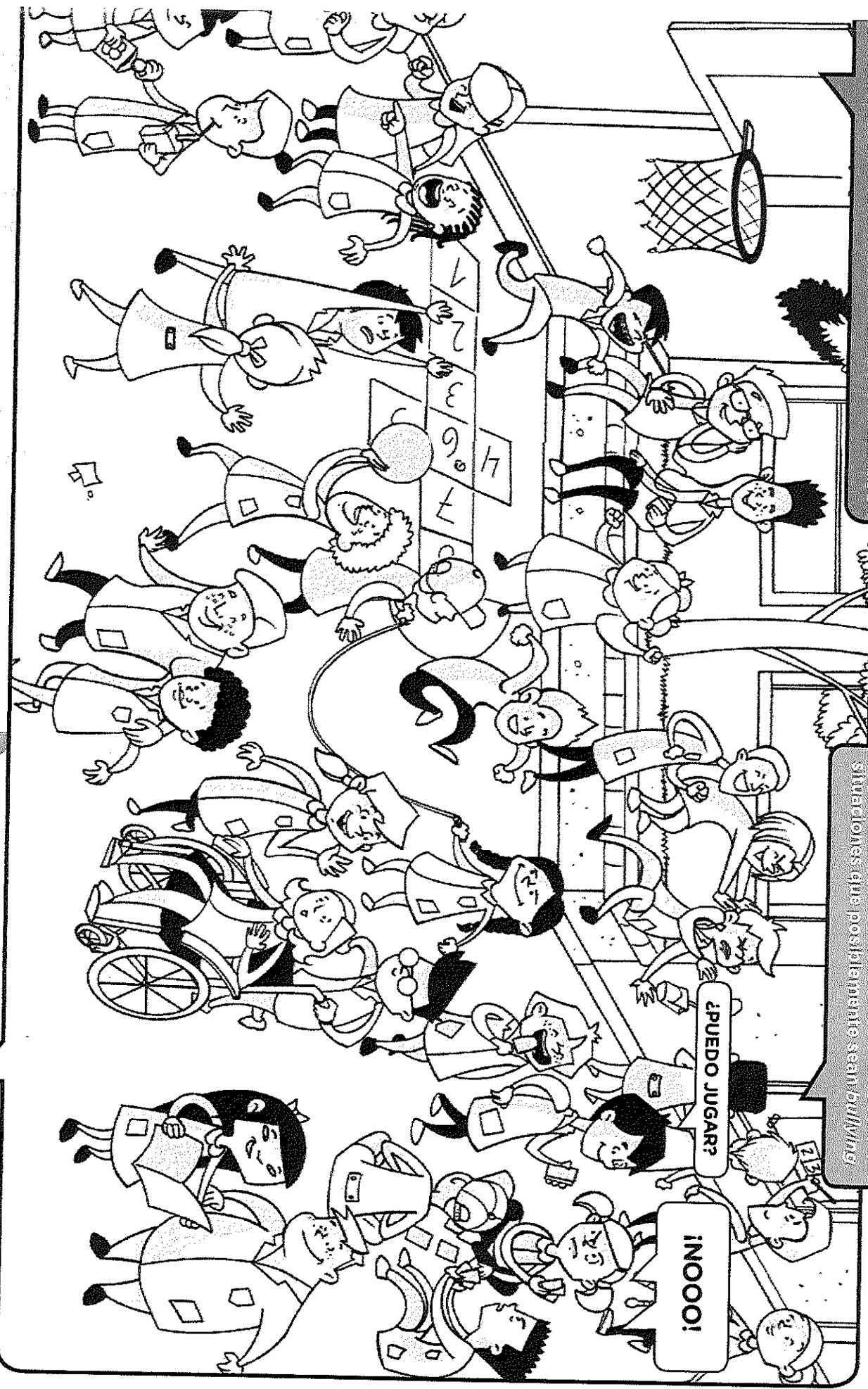
En esta cartilla aplicamos el término "víctima" para describir a un/a estudiante que está siendo intimidado/a, pero no por que lo sea en sí mismo/a, sino como un comportamiento temporal. Lo utilizamos porque es de uso general en la conversación ordinaria, en los medios de comunicación e incluso para la ley.

Pero esta palabra no nos convence, ya que a menudo da la idea de pasividad o debilidad. No es así como vemos a los niños y a las niñas que son intimidados. Por el contrario, son jóvenes activos que defienden sus derechos y los de los demás y que tienen toda posibilidad de cambio. De esta misma manera, usamos el término "agresor/a" referido a un comportamiento y no a una condición permanente.

Sabemos que, en ocasiones, nuestro lenguaje y nuestra forma de decir las cosas discriminan, haciendo a veces a las niñas, adolescentes y mujeres "invisibles". Por lo tanto, en la mayoría de los casos, hemos utilizado "niños y niñas" en lugar de solo "niños" y "madres y padres" en lugar de solo "padres". Sin embargo, hemos preferido no recurrir frecuentemente a formulaciones como "acoso/a" o "maestro/a", que pueden ser más inclusivas, pero que hacen más difícil la lectura, especialmente para los niños y las niñas.

ACTIVIDAD 1: PROBLEMAS EN EL PATIO

Descubre en el patio de tu escuela tres situaciones que posiblemente sean bullying!



¿PUEDO JUGAR?

¡NOOO!

## ACTIVIDAD 1: PROBLEMAS EN EL PATIO

Ahora comparte con tus compañeros y compañeras las situaciones que encontraron. Describe las tres situaciones que viste.

SITUACIÓN 1:

---

---

---

---

---

---

---

---

SITUACIÓN 2:

---

---

---

---

---

---

---

---

SITUACIÓN 3:

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cuándo es bullying?

Marca las respuestas correctas con una cruz.

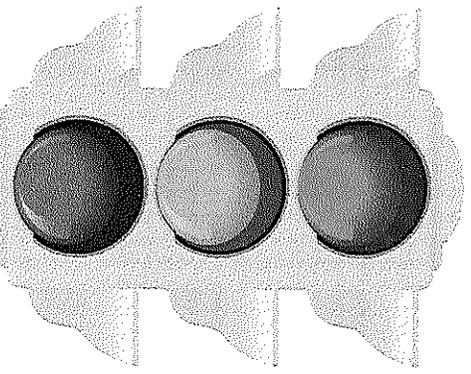
- a) Para que se trate de *bullying*, estas situaciones deberían ocurrir:
  - una vez.
  - dos veces.
  - muchas veces.
- b) Para que sea *bullying*, el niño, la niña o el grupo que agreden:
  - tienen intención de molestar.
  - lo hacen sin darse cuenta.
  - lo hacen como broma.
- c) Se trata de *bullying* cuando el niño o niña que es molestado:
  - no le afecta para nada ser molestado.
  - se siente mal, discriminado o humillado.
  - puede ignorar lo que le pasa.

Responde a las preguntas que aparecen en el cuadro de molestias que se te muestra.

## ACTIVIDAD 2: ATENCIÓN AL SEMÁFORO

LOS COLORES DEL SEMÁFORO NOS SEÑALAN ALGO: EL ROJO ES PELIGRO, EL AMARILLO, ATENCIÓN, Y EL VERDE, PERMISIVO. VAMOS A USAR ESSE CODIGO PARA EL BULLYING.

Asigne un color del semáforo a cada oración que figura en el cuadro.

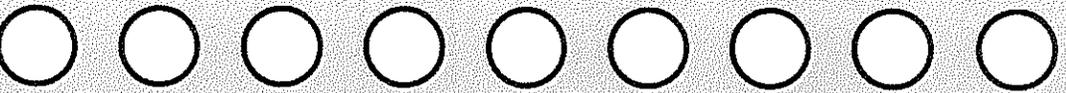


**¡PELIGRO!**  
Se trata de *bullying*.

**¡ATENCIÓN!**  
Aunque no se trate de *bullying*, esto puede molestar a alguien.

**CORRECTO.**  
Actuar de esa manera ayuda a llevarse bien con los demás.

COLOR



SITUACION

- Ayudar a un compañero o compañera cuando algo se le pierde.
- Poner atención en un compañero solo cuando juegan al fútbol porque es buen jugador.
- Ponerle apodosos y reírse de un compañero o compañera todos los días.
- Invitar a jugar a un compañero o compañera, aunque no sea mi amigo o amiga.
- Inventar mentiras sobre otra persona y difundirlas por internet.
- Escuchar y tener en cuenta lo que dicen los demás.
- No ayudar a un compañero/a con la tarea porque hoy no tengo tiempo.
- Sumarse a molestar cuando agreden a un compañero o compañera.
- Prohibirle participar en un juego a un compañero o compañera siempre que lo pide.

# Y QUÉ ES EL CYBERBULLYING?

El *cyberbullying* tiene como objetivo molestar o maltratar a una persona, pero usando para eso finjas tecnologías que sirven para comunicarse, como el celular o Internet (Facebook, WhatsApp, Hilo, u otras redes sociales).

## ¿CÓMO SE PRODUCE EL CYBERBULLYING?

Este se genera cuando un compañero o alguien que te molesta en la escuela, te sigue por Internet, te escribe mensajes, te llama o te envía fotos o videos que te hacen avergonzarse.

El *bullying* por Internet es muy diferente al que se hace "cara a cara" porque los mensajes pueden ser enviados en cualquier momento del día, desde cualquier lugar y compartidos con muchísima gente al mismo tiempo, incluso de forma anónima (es decir, cuando no sabes quién es la persona que te está molestando porque no firma sus mensajes).

Además, estos comentarios pueden permanecer en Internet durante toda tu vida. Por eso, es importante que si te sucede algo así, busques ayuda y le cuentes lo que te está pasando a un adulto de tu confianza.

Es importante que recuerdes que las redes sociales no están permitidas para niños y niñas menores de 13 años. Esto quiere decir que las cosas que pasan en las redes sociales, los comentarios, los videos o fotos, pueden ser inapropiados para alguien de tu edad. En estos sitios no existen los controles suficientes para cuidar a los niños y niñas. Las redes sociales tienen políticas para protegerte, pero no siempre se pueden cumplir.

Por eso, con el apoyo de un adulto de tu confianza, debes aprender cómo protegerte y qué medidas tomar si ocurre el *cyberbullying*.

Es muy importante que nunca uses las tecnologías para **agredir**. Si te sucede algo malo en Internet, o si sabes de algún compañero o compañera que le está pasando mal, avísale siempre a tu padre o madre, o a algún adulto de confianza.

## PARA PENSAR

¿Alguna vez molestaste o fuiste molestado con un mensaje de texto en tu celular o en Internet? ¿Conoces compañeros o compañeras que hayan estado en esa situación?

¿Crees que es lo mismo molestar a alguien "cara a cara" o usando tecnologías? ¿Por qué?

# POR QUÉ EL BULLYING ES UN PROBLEMA?

El *bullying* es un problema porque trae malestar y perjuicios para todos los que participan, no solo para el que es agredido.

• Todos los niños  
• niñas que son  
• parte de este  
• problema se  
• ven afectados  
• emocional.

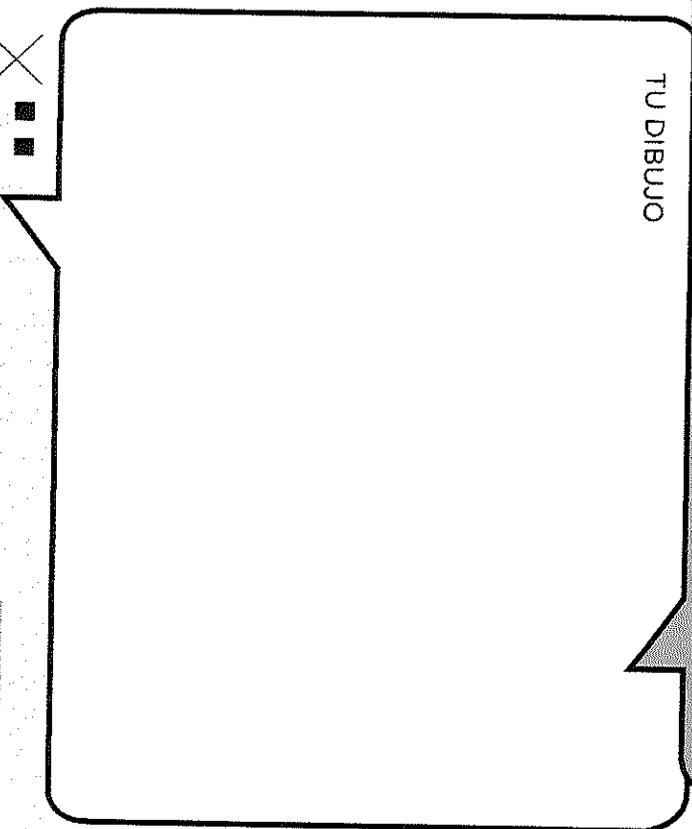
El que es molestado o amenazado, el que molesta y también los que ven esta situación, especialmente si ellos o ellas no saben qué hacer al respecto o tienen miedo de que los molesten si intervienen.

En este cuadro están descritos algunos sentimientos o comportamientos que pueden afectar a cada uno y cada una. Elige uno de cada columna y haz un dibujo para representarlo.

## EL/LA QUE ES MOLESTADO/A

- Muchas veces no tiene ganas de ir a la escuela.
- Generalmente, se siente triste.
- Puede tener pesadillas y no dormir bien.
- Puede sentir miedo.
- Puede sentir vergüenza.
- Puede bajar sus calificaciones en la escuela.
- Tal vez se sienta solo o sola.
- Puede sentir que alguien tiene que ayudarlo/a.
- Puede no saber cómo pedir ayuda.
- Puede sentir rabia o cólera.
- Puede empezar a comer mucho o, por el contrario, muy poquito.

## TU DIBUJO



### EL/LA QUE MOLESTA

- Puede bajar sus calificaciones en la escuela.
- Puede mostrarse agresivo/a.
- Puede provocar miedo en los demás.
- Puede sentirse solo/a, o estar atravesando algún problema que no sabe cómo resolver y, por eso, a veces, utiliza la violencia.
- Tal vez no sepa comunicarse de otra manera con los demás.
- Puede necesitar ayuda y no sabe cómo pedirla.

TU DIBUJO

### LOS/LAS TESTIGOS

- Sienten miedo de ser también agredidos/as.
- Pueden sentir culpa por no intervenir para cambiar la situación.
- Pueden creer que la violencia es la forma de conseguir lo que se quiere.
- Se sienten afectados aunque no lo demuestren.
- No tienen ganas de asistir a clases o ir a la escuela.
- Pueden pensar que la violencia que observan es algo normal.

TU DIBUJO

# ODOS Y TODAS SOMOS DIFERENTES, Y TODOS TODAS TENEMOS DERECHOS IGUALES

Cualquier cosa puede servir cuando se trata de molestar a alguien por su raza o lenguaje de ella. Puede ser porque no me da la gana de tenerla, o por ser color de piel. Puede ser porque es de pa' adentro de fuera, o porque son muy estudiosos, y sepan muy buenas calificaciones.

La realidad es que los niños o niñas que molestan o amenazan a otros y otras, no necesitan mucho para inspirarse si tienen la intención de herir o dejar a alguien fuera de su círculo de amigos o amigas. Pero tienes que saber que esto se llama **discriminar**.

¿Sabes una cosa? Los niños y las niñas tienen derecho a no ser discriminados. Y estos son importantes que esta esgato un un documento internacional que se llama la Convención sobre los Derechos del Niño

No importa si eres alto o bajo, flaca o gorda, mexicano o colombiano, musulmán, católico o judío. No importa si tienes alguna discapacidad, si tu mamá y tu papa están o no separados. No importa si tu papa está preso, si eres rico o pobre, si hablas bien el español o no. No importa si eres varón o mujer, si te gustan o no los deportes, si te gusta maquillarte o nada de eso.

No existe ninguna razón que justifique que otra persona te discrimine.

Y aunque seas un niño o una niña que quiere saber que han por el mundo, derecho a discriminar, porque tienes el compromiso de respetar los derechos de los demás.



# ¿QUÉ DEBO HACER ANTE EL BULLYING?

Ya sea que te estén molestando o así y sientas que te están molestando *bullying*, o seas testigo de un ataque contra otros, compañeros y compañeras, o amigos y amigas, hay muchas cosas que puedes hacer para frenarlo. Lo mejor es que no te quedes callado.

• **Habla con un adulto de confianza.** Tienes que hablar con tu papá y mamá, con algún profesor/a, o con alguien de confianza para que pueda intervenir. Recuerda: pedir ayuda no es acusar, es ayudar a alguien.

**No respondas al *bullying* e la misma forma. Reaccionar con violencia genera más violencia, lo cual hará que la situación empeore.**

• **DI NO!** Junto a tus compañeros y compañeras, pídele al agresor o a la agresora que pare de molestar.

• **Sumate a una campaña anti *bullying* en tu escuela.** Propone a tus maestros y maestras hablar del tema en la escuela, armar reglas para llevarse mejor con el grupo, hacer reuniones que traigan y resuelvan problemas de acoso en la escuela.

• **Sé solidario.** Decir palabras amables al niño o niña que sufre de *bullying*, lo hará sentir mejor. Un gesto tan simple hace la diferencia. Intenta algo así como: "Lamento mucho lo que te ocurrió". Déjale saber que el *bullying* es inaceptable y que él o ella no debe culparse a sí mismos por ello. Aun mejor sería que lo invitaras a ser tu amigo o amiga. Piensa que el niño o niña que es víctima de *bullying* debe sentirse mal y necesita de tu ayuda.

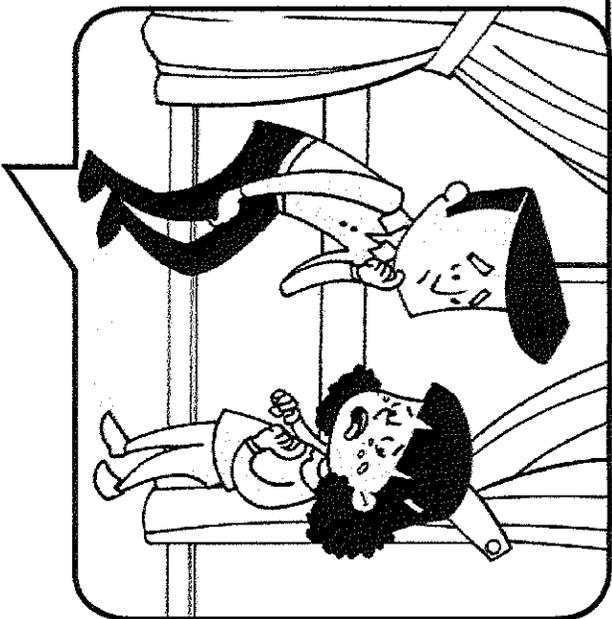
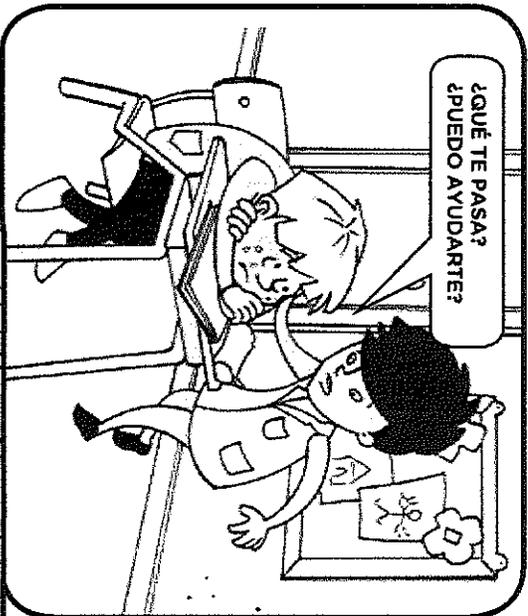
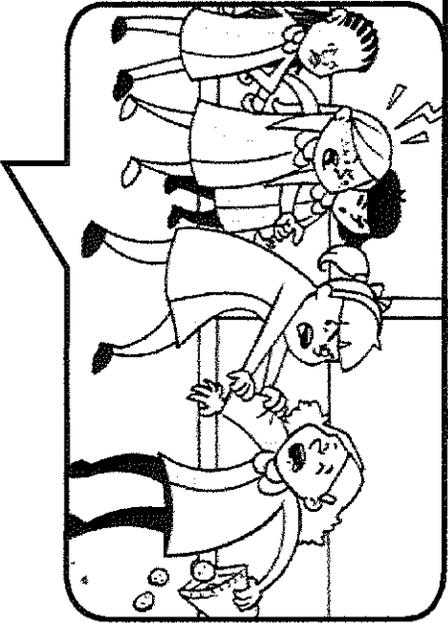
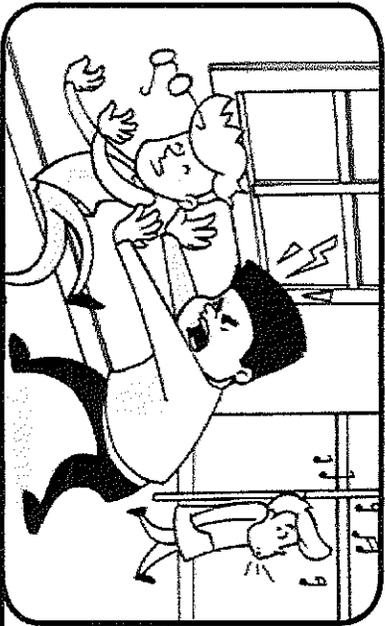
• **Trata de manejar tu miedo o enojo.** Al que molesta o intimidada le agrada ver el efecto que causa en otras personas. Evita enojarte, y recuerda a las personas adultas que pueden ayudarte.

• **Si alguna vez hiciste *bullying*, piensa cómo te sentiste y cómo se sintió el otro niño o niña.** Busca ayuda si no sabes cómo detener el problema.

# ACTIVIDAD 4: LOS SÍ Y LOS NO ANTE EL BULLYING

Coloca Sí o No al lado de cada situación, según consideres que lo que ves sucede o no para detener el bullying.

## SITUACIONES





**1- El bullying es:**

- a) Un pasatiempo.
- b) Algo normal que pasa mientras crecemos.
- c) Es un abuso y causa dolor.
- d) Una broma.

**2- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias del bullying?**

- Marca todas las que correspondan.
- a) Sentir miedo.
  - b) Abandonar la escuela.
  - c) Bajas calificaciones.
  - d) No tiene consecuencias.

**3- ¿A quién afecta el bullying?**

- Marca todas las que correspondan.
- a) A los niños y niñas que sufren el bullying.
  - b) A los niños y niñas que lo ven, los testigos.
  - c) A los que atacan.
  - d) A todos y todas.

**4- ¿Qué puedo hacer para detener el bullying?**

- Marca todas las que correspondan.
- a) Quedarme callado y mirar para otro lado.
  - b) Con mis compañeros y compañeras ir a decirle al agresor que pare.
  - c) Contarle al maestro o maestra, o a algún adulto de la escuela.
  - d) Decirle a mi papá o mamá.
  - e) Ayudar a crear o fortalecer el programa antibullying de mi escuela.

Revisa si tus respuestas fueron correctas:

# ENTRE TODOS Y TODAS DECIMOS BASTA DE BULLYING

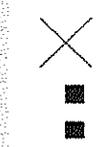
Para tener una escuela libre de bullying, donde haya  
toda la gente y una buena convivencia, una gran idea  
es organizar con tus compañeros y compañeras una  
campaña de prevención del bullying

A nosotros se nos ocurrió esta  
campaña en tres pasos para proponerle:

**PASO 1**  
Dibuja del  
contorno de  
una mano.

**PASO 2**  
En el dibujo de la  
mano, escribir el  
mensaje: **"Apoya  
a quien haya  
sido víctima de  
bullying. Hazle  
saber que él  
o ella no es  
culpable."**

**PASO 3**  
Dibuja de muchas  
manos con mensajes  
en los dedos:  
"Basta de bullying, no  
te quedas callado"  
"No mantengas  
secretos que te hacen  
mal"  
"Rompe el silencio,  
DIFENDE AL  
BULLYING"



## 1º CAMPAÑA PASO A PASO

Que todos los participantes de la campaña:

1. Dibujen en una hoja el contenido de su mensaje y lo recorten.
2. Escriban en cada mano recortada un mensaje que sirva para detener el *bullying*.
3. Todos y todas pegan todas las manos con mensajes en una cartelera o en la puerta de la escuela, así pueden difundir el mensaje.

Para firmar el compromiso online, visita [bastadebullying.com](http://bastadebullying.com)

## COMPROMISO BASTA DE BULLYING

Después de todo lo que has trabajado, seguramente te has dado cuenta de que el **bullying** trae problemas y molestias para todos los involucrados, y que puede llegar a ser una pesadilla.

El programa **Basta de bullying** te propone que firmes este compromiso *antibullying*. Llévalo a tu escuela para que también lo firmen tus compañeros y colabora para que no se produzca más *bullying* en tu entorno. Lograr que toda la comunidad escolar se adhiera al compromiso significa convertirse en "Escuela 100% Comprometida" y mercedora de un reconocimiento por parte de Cartoon Network y los demás socios de la campaña regional.

Yo puedo detener el maltrato, involucrándome de algunas formas específicas. Aquí está mi compromiso:

• **No me quedaré callado**  
Cuando vea a un niño que está siendo intimidado o lastimado, diré algo. Voy a hablar sobre *bullying* con mis amigos y con los adultos que forman parte de mi vida para que todos el mismo sepan que yo creo que molestar al otro está mal.

• **Seré un defensor.**  
Voy a defender a otras personas que podrían necesitar mi ayuda, no solo a mis amigos más cercanos. No voy a quedarme callado cuando alguien esté siendo maltratado.

• **Seré un modelo a seguir.**  
Con mis acciones, palabras, voy a demostrar que podemos convivir en mi escuela, resolviendo nuestros conflictos de forma pacífica. No voy a maltratar o excluir a nadie, ni voy a contar rumores en persona o a través de mi celular o computadora.

Parar el *bullying* empieza conmigo. Firmar este pacto puede cambiar mi vida y la de otra persona de manera significativa. Lo voy a reenviar a mis amigos y familiares para ayudar a construir una comunidad comprometida con poner fin al *bullying*.  
**¡No voy a quedarme callado!**

FIRMA: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_



NOTAS:

Lined writing area for notes.

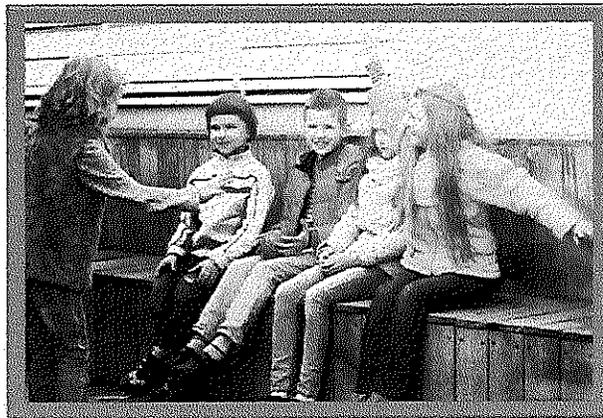
NOTAS:

Lined writing area for notes.

NOTAS:

NOTAS:

## **Actividades para fortalecer la autoestima en niños**



En psicología, la autoestima se define como la evaluación subjetiva que una persona hace sobre sí misma, es decir, es lo que pensamos sobre nosotros mismos. Puede que pienses que lo que tu hijo opine sobre sí mismo no es importante porque es solo un niño, pero en algún momento será adulto y la autoestima jugará un papel importante en sus decisiones y en su vida.

Además de que el grado de autoestima puede o no determinar las probabilidades de éxito académico, puede tener un impacto en su felicidad general. En este artículo de Psicología-Online, te mostramos algunas **actividades para fortalecer la autoestima en niños**.

### **Bases de la autoestima**

La **autoestima** es la cualidad que nos permite **querernos a nosotros mismos** tal y como somos, con nuestras virtudes, defectos, fortalezas y debilidades. Para llevar una vida plena y feliz, es muy importante que tengamos una autoestima sana. De lo contrario, si la tenemos baja, viviremos pendientes de la aceptación y la aprobación de los demás, teniendo muchas veces que renunciar a nosotros mismos para lograrla.

### **Qué hacer para tener una buena autoestima**

La autoestima no se crea de la nada, sino que depende de una serie de bases que debemos cuidar para que **nuestra autoestima sea positiva** y mejorarlas si queremos pasar de la negativa a la positiva. Aquí te mostramos los más importantes:

#### **Respetarte a ti mismo**

Al igual que tú respetas a los demás para no dañarlos emocionalmente, debes hacer lo mismo contigo.

En muchas ocasiones nos faltamos al respeto, subestimando nuestras cualidades y nuestros logros, hablándonos negativamente, descalificándonos. Detener esta conducta es esencial para nuestra autoestima.

### **Autoconcepto**

Es la opinión que tenemos de nosotros mismos. Puede variar según las circunstancias (ante un hecho o un fracaso), pero debemos intentar que sea positivo, es decir, que confiemos en nosotros mismos y en nuestras capacidades.

### **Aceptar nuestros límites**

Todos tenemos cualidades y defectos, algo en lo que sobresalimos y cosas que nos resulta casi imposible hacer, y todos somos geniales y metemos la pata. Conocer nuestras limitaciones, intentar superarlas en la medida de lo posible y aceptarlas cuando no sea así, resulta esencial para nuestra autoestima y nuestro bienestar emocional. Aceptando que no somos perfectos, abandonaremos el perfeccionismo y con él, la autoexigencia desmesurada de perfección en todo momento, situación y lugar.

### **Cuidar de nosotros mismos**

Con hábitos de vida saludables, cuidando también nuestra imagen y nuestra salud emocional y psicológica.

## **Ejercicios de autoestima infantil**

Las bases de la autoestima comienzan a desarrollarse en el día a día y los padres juegan un papel importante en esa construcción. Como los padres son las personas más influyentes en la vida de un niño lo que dicen o hacen influye en lo que el niño piensa.

### **Cómo trabajar la autoestima en niños**

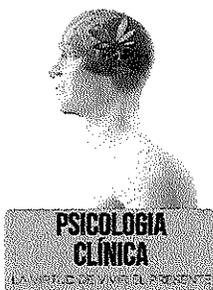
Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarte a que tu hijo desarrolle una autoestima adecuada:

- Los niños que se sienten queridos y aceptados se quieren y se sienten cómodos con ellos mismos. Cuando le hablas con palabras amables o le

muestras afecto tu hijo se siente querido y pensará bien sobre él. A veces, una simple sonrisa es suficiente para mostrarle que le quieres.

- Céntrate en los **puntos fuertes de tu hijo** y no en los débiles. Anímale a hacer aquello que se le da bien sin sentirse avergonzado. Además, ayúdalo a identificar sus puntos débiles y distintas formas para trabajarlos.
- Animar a los niños a **alcanzar el éxito** es bueno. Pero debemos decirles que no siempre somos exitosos, hacerles entender que a veces es normal no ganar o no conseguir el éxito es algo fundamental. Enséñale a aceptar el fracaso y que el éxito no es la única forma de medir nuestra autoestima.
- Aprender nuevas habilidades ayuda a sentirnos valiosos. Enséñale a tu hijo nuevas actividades, aunque sean muy simples, ya que es una forma de aumentar su autoestima y sentimiento de valía.
- Tener **el poder de elegir** es un buen sentimiento. Dale la oportunidad de elegir sobre cosas poco importantes. Además, también les enseña que tomar decisiones conlleva una responsabilidad y riesgos que hay que afrontar. Por eso es bueno empezar con pequeñas decisiones (juguetes, ropa...) y a medida que vayan creciendo ir aumentando el nivel de responsabilidad de las elecciones.
- Cuando se soluciona un problema, ya sea pequeño o grande, uno se siente satisfecho. Por esto, la próxima vez que tu hijo tenga un problema, no lo resuelvas por él, proporciónale las herramientas que necesite para hacerlo por sí mismo, aunque sea con tu ayuda. Esto aumentará la confianza en sí mismo.
- **Enseña a tus hijos a cuidar de sí mismos** y de otros. Háblale sobre la importancia de un estilo de vida saludable. Sentirse bien con uno mismo aumenta la confianza en uno mismo.
- Los niños son inquisitivos y quieren intentar nuevas cosas. Si tu hijo muestra interés en una actividad, deporte o un nuevo aprendizaje, no lo desanimas. Anímale a intentarlo mientras le explicas los posibles riesgos y consecuencias (horas de práctica, disciplina...).
- **Animar y reforzar a los niños** es muy bueno para desarrollar una buena autoestima, pero en exceso puede ser contraproducente ya que hay niños que se sienten incómodos y pueden intentar hacer cosas incorrectas para probar a sus padres.

Anexo 4



PSICOLOGIA CLINICA Y CONSEJERIA SOCIAL

Entrevista Directa

1. Ficha de identificación

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Idioma: \_\_\_\_\_  
Fecha de la entrevista: \_\_\_\_\_ Cuota: \_\_\_\_\_  
Referido por: \_\_\_\_\_

**Niños/as:**

Nombre de ambos padres, edad y grado de instrucción:

\_\_\_\_\_

Nombre, edad y sexo de hermanos/as en orden cronológico:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Adultos:**

Estado civil: \_\_\_\_\_

Años de matrimonio: \_\_\_\_\_

Nombre del conyugue: \_\_\_\_\_

**Nombre, edad y sexo de los hijos:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. Fuente de información**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. Motivo y circunstancias de la consulta**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Padecimiento o problema actual**



**PRESENTACIÓN DEL PLAN TERAPÉUTICO (EJEMPLO)**

<b>Problema Clínico</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de intervención y técnica</b>	<b>Observaciones y duración</b>
Conflicto en las relaciones (enojo)	Aprender a identificar los pensamientos y creencias que generan enojo hacia la expareja, evaluando la validez y utilidad de los mismos.	Se utilizarán técnicas para identificar ideas irracionales y cambiarlos por positivos, además de resolución de conflictos	Estas técnicas serán aplicadas en 7 sesiones, y se asignaran tareas para casa.
Los pensamientos y creencias irracionales de la situación que vive.	Reconocer los pensamientos automáticos y responder a ellos de una forma alterna más adaptativa para crear un cambio positivo.	Se utilizaran técnicas Cognitivo Conductual enfocadas principalmente a la percepción de sus pensamientos y creencias.	Fichas técnicas se presentaran en 4 sesiones intercalándolas con las de Terapia Gestalt.
Conflicto en las relaciones interpersonales	Que logre darse cuenta en el aquí y ahora de sus acciones ante los demás por la situación que le sucedió y de esta forma responsabilizarse para mejorar sus relaciones con los demás.	Se utilizaran técnicas de Gestalt que se enfocarán principalmente en un contacto con sus propias emociones.	Estas técnicas serán aplicadas en 3 sesiones, se ensayaran en consulta.