

SESIÓN 1: ¿ES POSIBLE RESPETAR A ALGUIEN A PESAR DE QUE NO ES MI AMIGO?

OBJETIVOS:

Visibilizar las semejanzas entre compañeros.

Dialogar sobre las bases del respeto.

DINÁMICA INICIAL: TODOS TENEMOS ALGO EN COMÚN

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se colocarán en el patio frente a una línea de papeles situados en el suelo que tengan los números del 1 al 10. Luego, se les indicará que conforme se mencionen algunas actividades, objetos (chocolate, bailar, jugar fútbol, estudiar, comer ensalada), los alumnos deben ponerle un puntaje del 1 al 10 de acuerdo a cuánto les gusta lo que se ha mencionado y correr a posicionarse en el número correspondiente. Luego, pueden tomarse un momento para ver en qué número se encuentran sus amigos y quiénes se encuentran en el mismo número con ellos. Repetirlo unas 5 o 6 veces.	10'	Hojas de papel con números del 1 al 10

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Descubrieron que tenían algo en común con alguien que no creerían? ¿Qué tenemos todos en común?

¿Qué es el respeto y cómo se demuestra? ¿Quiénes merecen respeto? La actitud de respeto debe ser dirigida a todas las personas por su condición humana.

Al finalizar la sesión: ¿en qué situaciones le faltó el respeto a alguien y cómo puedo cambiarlo?

SESIÓN 2: ¿QUÉ MOTIVA A LOS AGRESORES EN EL BULLYING?

OBJETIVOS:

Reconocer las emociones que nos pueden llevar a agredir a alguien.

Hipotetizar sobre las condiciones que nos pueden llevar a agredir a alguien.

DINÁMICA INICIAL: PIZZA DE EMOCIONES

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
En grupos de 4, los estudiantes recibirán una cartulina, donde deberán dibujar un círculo y dividirlo en 8 pedazos. Cada pedazo corresponderá a una emoción que suelen sentir. Una vez determinada esa emoción, colocarán dentro del pedazo correspondiente los "ingredientes" (causas) de esta. Por último, discutirán cuál(es) de estas emociones consideran que pueden llevarlos a querer agredir a alguien.	10'	Cartulinas Plumones

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Por qué creen que alguien agrede a otra persona?

Dentro de una relación de agresión siempre hay un agresor y una víctima que tienen roles y motivos diferenciados. Los agresores pueden buscar molestar a alguien por diversos motivos y nunca existe una sola razón, pero algunos de los motivos son sentimientos de descontento muy fuertes como la cólera, la frustración, la envidia o el temor. Discutir qué puede pasar por la mente de una persona que agrede a alguien (poner ejemplos de películas, noticias, libros, etc.)

Al finalizar la sesión: ¿alguna vez he dejado que mis emociones me lleven a agredir a alguien? ¿cómo puedo mejorarlo?

SESIÓN 3: ¿CÓMO PONERLE LÍMITES A LA VIOLENCIA VERBAL Y LAS BROMAS PESADAS?

OBJETIVOS:

Calificar adjetivos o palabras como "inofensivos" o "hirientes".

Esbozar distintas alternativas para hacer frente a una burla.

DINÁMICA INICIAL: 1,2,3 STOP

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
El moderador tendrá una lista de palabras que suelen decirse para fastidiar a otros (tonto, mingo, gordo, pavo, marica, tarado, etc.) y le dará las siguientes indicaciones a los estudiantes: empezarán a correr de un extremo del patio en dirección al moderador mientras este dice en voz alta las palabras en su lista. Cada estudiante deberá detenerse en cuanto escuche una palabra que considere que sería ofensiva para él/ella. Cuando una gran parte de los estudiantes se haya detenido, se apuntarán las palabras que los hicieron detenerse y se empezará de nuevo la carrera con un nuevo conjunto de palabras. Al finalizar la dinámica se pueden apuntar todas las palabras "hirientes" en la pizarra para tomarlas en cuenta al dirigirnos a los otros compañeros.	10'	Lista de palabras "hirientes"

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Alguna vez me han hecho alguna burla o me han dicho algo hiriente? ¿Cómo me sentí y cómo respondí?

https://www.youtube.com/watch?v=EFQ_IylaC_A

Discutir el video y qué otras maneras hay de hacer frente a las burlas.

Al finalizar la sesión: compromiso grupal de evitar las palabras calificadas como "hirientes" en la dinámica.

SESIÓN 4: ¿CÓMO CONSTRUIR RELACIONES DE AMISTAD DURADERAS?

OBJETIVOS:

Nombrar qué es esencial para establecer una relación de amistad duradera.

Reflexionar sobre cómo construir y cuidar de una relación de amistad.

DINÁMICA INICIAL: CADENA DE AMIGOS

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Cada estudiante recibirá una tira de papel donde deberá escribir lo que considera esencial para establecer una buena relación de amistad (escucharse, gustos en común, confianza, sinceridad, etc.). Luego, deberán unir sus tiras de papel para formar una cadena de amistad.	10'	Tiras de papel Cinta

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cuáles son las claves para una buena relación de amistad? ¿Cómo deben construir y cuidar esta relación?

Un buen amigo es una persona con quien disfrutas pasar tiempo y compartir tus experiencias, te preocupas por él y su bienestar y te sientes inclinado a apoyarlo cuando lo necesita. En esos casos, un buen amigo no te impone sus pensamientos ni te obliga a hacer nada, sino que te aconseja y te apoya.

Al finalizar la sesión: ¿cómo puedo ser un mejor amigo?

SESIÓN 5: ¿CÓMO ARREGLAR CONFLICTOS CON LOS COMPAÑEROS?

OBJETIVOS:

Representar los distintos tipos de intervención que puede emplear un tercero al presenciar un caso de bullying.

Establecer las situaciones en las que se requiere de la intervención de un tercero y las situaciones en las que no.

DINÁMICA INICIAL: ¿CÓMO INTERVENIR?

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes formarán grupos de 3 y a cada grupo se le entregará una tarjeta que indique un tipo de intervención anti-bullying (redirigir la atención, acompañar a la víctima, usar el humor, cuestionar el comportamiento de la víctima). Cada grupo deberá representar una situación en la que empleen la estrategia que se les ha dado y mostrársela a sus demás compañeros.	10'	Anexo A. Tipos de intervención

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cuándo y cómo se puede intervenir ante un conflicto entre dos compañeros? ¿Qué métodos son eficaces y cuáles no?

Es importante que los compañeros intervengan si hay otros dos en un conflicto, pero si este conflicto no es muy grave se debe procurar un espacio para que los dos lo solucionen por sí mismos. ¿cómo puedo solucionar un conflicto que tengo con alguien? ¿cuándo debo buscar ayuda? Si yo estoy observando el conflicto entre otros dos compañeros, cuándo debo intervenir y cómo.

Al finalizar la sesión: ¿tengo actualmente algún conflicto con algún compañero? ¿cómo puedo arreglarlo?

ANEXOS:

A. Tipos de intervención anti-bullying

Tipos de intervención anti-bullying

“Stealing the show” (Robar el protagonismo): implica usar el humor para desviar la atención de la situación de bullying. Debe hacerse de una manera que se sienta natural para el defensor y vaya de acorde con su personalidad. De esta manera la intervención parece auténtica. Incluye actos desde contar una broma graciosa, hasta pretender una caída o actuar torpemente.

“Turning it over” (Entregarlo/Delegarlo): involucra informar a un adulto de la situación y pedirle ayuda. Es importante utilizar esta estrategia siempre que haya algún tipo de violencia física o los estudiantes no estén muy seguros de cómo intervenir.

“Accompany others” (Acompañar al otro): acercarse al estudiante que ha sido víctima para explicarle que lo que sucedió no está bien y que él/ella no está solo y hay gente que se preocupa por él/ella. Puede incluir pasar cierto tiempo con esa persona o invitarlo a alguna de las actividades grupales. También puede ser abordada de manera más directa al ayudar al estudiante a procesar sus emociones acerca de la situación, escuchándolo y ofreciéndole soporte.

“Coaching compassion” (Enseñar compasión): confrontar al abusador sea durante o después del incidente y comunicarle que su comportamiento es inaceptable. Adicionalmente, el defensor puede decirle al abusador que considere cómo se sentiría si él fuera la víctima y a sentir empatía por esta. Se aconseja usar esta estrategia cuando el defensor ya tiene una relación con el abusador o si el defensor es mayor y considera que el abusador puede sentir respeto hacia él.