



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA DISMINUIR EL
BULLYING EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA. UNA PROPUESTA DE
TALLER**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

RUBIO FLORES FELIPE RUFINO

D I R E C T O R A:

LIC. LIGIA COLMENARES VAZQUEZ

COMITÉ DE TESIS:

MTRA. MARGARITA MARÍA MOLINA AVILÉS

LIC. OBDULIA GABRIELA LUGO GARCÍA

MTRA. INGRID MARISSA CABRERA ZAMORA

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA



Ciudad Universitaria, CDMX Enero, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

-La profesión de mi ejercicio no consiente ni permite que yo ande de otra manera. El buen paso, el regalo y el reposo, allá se inventó para los blandos cortesanos; mas el trabajo, la inquietud y las armas sólo se inventaron e hicieron para aquellos que el mundo llama caballeros andantes, de los cuales yo, aunque indigno, soy el menor de todos.

Apenas le oyeron esto, cuando todos le tuvieron por loco; y por averiguarlo más y ver qué género de locura era el suyo, le tornó a preguntar Vivaldo que qué quería decir caballeros andantes.

-¿No han vuestras mercedes leído? –respondió Don Quijote-.

Don Quijote de la Mancha
Miguel de Cervantes

*Al **Anciano de días**, viejo sabio, por la oportunidad de la vida.*

*He sido muy afortunado donde nací, quienes son **mis padres**, por su disposición a escucharme, mis viejos sabios, mis robles, insistentes en su trabajo y sencillez al andar, mi primer marco de referencia, mi primera ventana al mundo. Por enseñarme a disfrutar la vida, a viajar ligero. Tan incansables. Por su apoyo y paciencia, son la sístole y diástole de mi corazón.*

*Mi infancia esta plantada en el Bosque de Tlalpan, allá en el Sur, lleno de árboles, junto a un lago con patos y tortugas; siempre estuve rodeado de amigos, caminábamos descalzos los Dinamos y el Ajusco; mi infancia viajó en bicicleta y voló en papalotes, siempre estuvieron **mis padres y hermanos**, no me alcanzaría la vida para agradecerles tan tiernas e infinitas, tan excelsas muestras de cariño; sin duda les quedaría debiendo.*

Soy, seré y fuí, como hasta ahora 34 años de ustedes, gracias por compartir su vida y enseñarme a caminar sin miedo, a controlarlo, a reír. A tolerar y respetar las diferencias.

***Valentina** Manantial de alegrías; pebetero de amor, bálsamo para la vida.*

*A mi Norte, mis estrellas que me alumbran día a día, **Vale Y Ana**.*

A ustedes que me ayudan a deconstruirme. Gracias por purificar, cuidar, sostener y contener lo que soy, en mi sustancia las llevo, son la energía dinámica que me enriquece, mueve y sostiene, ustedes son el porque para vivir y la inmutable forma del cómo.

Mis deudas son muchas con cada uno de ustedes, sobre todo porque me iluminan, por compartir su amor, por compartirlo todo. Les debo lágrimas, risas, sueños, su apoyo incondicional. Por compartirme sus días, quiero seguir escuchando sus pláticas, sus enseñanzas, cual Sancho Panza caminar a su lado, son la sal de la vida. Seré honesto y humilde con ustedes, llenan mi corazón de felicidad.

Nunca cambiaría la alegría que me genera el beber una buena taza de café a su lado.

A mí amada Universidad Nacional Autónoma de México. Porque en sus aulas encontré conocimiento, amigos y el amor.

Gracias Lic. Ligia Colmenares por tú apoyo y guía .

Al mis mentores por compartir sus conocimientos: Mtra. A. L. Mendoza Batista, Dr. José Cueli, Dr. Carlos Santoyo, Mtro. Víctor Satré, Mtro. J.C. Muñoz Bojalil, Mtro. F. Pérez Cota, Dra. A. Ampudia Rueda, Dr. Bachá Méndez, Dr. H. Sánchez Castillo, Dr. C. Casasola castro, Dr. V. Uriarte Bonilla.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
1. El Bullying: Un grave problema actual.....	4
1.1. Orígenes de los estudios del Bullying.....	4
1.2. Concepto de Bullying.....	6
1.3. Teorías sobre el origen del Bullying.....	8
1.4. El Bullying en México.....	11
2. Características del Bullying.....	15
2.1. Ciclo del Bullying.....	15
2.2. Participantes	21
2.2.1. Víctimas (Tipos).....	22
2.2.2. El agresor o acosador.....	24
2.2.3. Observadores.....	25
2.3. Tipos de acoso.....	26
2.3.1. Primera clasificación (modalidades).....	26
2.3.1.1. Bloqueo social.....	26
2.3.1.2. Hostigamiento.....	27
2.3.1.3. Manipulación social.....	27
2.3.1.4. Coacción.....	27
2.3.1.5. Exclusión social.....	28
2.3.1.6. Intimidación.....	28
2.3.1.7. Agresiones.....	28
2.3.1.8. Amenaza a la integridad.....	28
2.3.2. Segunda Clasificación (tipos).....	28
2.3.2.1. Abuso Físico.....	29
2.3.2.2. Abuso Verbal.....	29
2.3.2.3. Abuso Psicológico o emocional.....	30
2.3.2.4. Abuso sexual.....	32
2.3.2.5. Bullying entre hermanos.....	33
2.3.2.6. Ciberbullying o acoso por internet.....	34
2.4. Factores de riesgo y protección en las víctimas.....	36
2.5. Las consecuencias del Bullying en la víctima, el acosador y los observadores.....	39
2.6. Esfuerzos locales de combate al bullying.....	44
2.7. La infancia como sujeto de derechos humanos: Una forma de afrontar el bullying desde la equidad y el respeto.....	46
3. La autoestima como factor de protección	55
3.1. Antecedentes.....	55
3.2. Definición.....	57
3.3. Elementos que conforman la autoestima.....	59
3.4. Círculos sociales implicados en la formación de la autoestima.....	63
3.4.1. Padres de Familia.....	63
3.4.2. Maestros de escuela.....	66

3.5. Prevención del Bullying con autoestima.....	72
3.5.1. Fortalecimiento de la Autoestima.....	77
4. Propuesta de Taller, “Mi autoestima y yo contra el bullying”.....	84
5. Conclusiones.....	131
6. Referencias.....	135
7. Anexos.....	141

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la relación que existe entre el fortalecimiento de la autoestima y la disminución del bullying o acoso escolar en estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria, entendiendo a la autoestima como factor de protección. En el capítulo uno se hace una revisión del fenómeno del bullying, que explica el concepto y el uso de la palabra bullying, se hace revisión de algunas teorías sobre su origen y por último se analiza la prevalencia del fenómeno en el país y en la Ciudad de México.

En el capítulo dos se describe el 'círculo del bullying', es decir, sus participantes: tipo de víctimas, el agresor y los observadores. También se explican las modalidades y tipos de bullying que se han documentado. Se hace una revisión de los factores de riesgo y protección de las víctimas y las consecuencias del bullying en las víctimas que en muchas ocasiones terminan en suicidio.

En el capítulo tres se analiza la autoestima como factor de protección en casos de bullying, ya que la autoestima sirve de apoyo a las víctimas, antes y después de un evento traumático. Se explica qué es la autoestima, qué la conforma y la responsabilidad de padres de familia y maestros en su formación. Se explica cómo se previene el bullying con autoestima y cómo se logra su fortalecimiento. Se hace una revisión de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y como estos sirven como un marco de referencia para dicha autoestima que a su vez es factor de protección para los menores.

Culmina el trabajo con una propuesta de Taller con el propósito de fortalecer la autoestima para reducir el bullying en las escuelas primarias, y finalmente se abordan los alcances y limitaciones del trabajo.

Palabras clave: *bullying, acoso escolar, autoestima, derechos.*

*Qué he hecho yo para merecer semejante castigo?
Una palabra a tiempo
puede matar o humillar
sin que uno se manche las manos.
una de las grandes alegrías de la vida
es humillar a nuestros semejantes*
PIERRE DESPROGES

Introducción

La niñez es una etapa fundamental del aprendizaje, de ahí todo lo que se aprenda tendrá efectos durante toda la vida y consecuentemente estos se reflejarán en sus comunidades, así como en sus círculos sociales. Por lo que es esencial que, en la medida de lo posible, el menor viva en una cultura de respeto a sus derechos humanos y el de los demás, alejado de la exclusión, el maltrato, la discriminación y la violencia; lo cual es posible mediante la intervención y el apoyo de los padres y maestros.

En el presente trabajo se hace una revisión teórica de las aportaciones del Doctor Dan Olweus en el estudio del bullying en las escuelas y los esfuerzos de intervención para reducirlo. Así mismo, se revisan los estudios sobre autoestima del Doctor Nathaniel Branden y los factores que están involucrados en que se mantenga a niveles saludables y que funja como factor de protección en el desarrollo. También se explora una perspectiva sobre los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes, que puede aportar una forma diferente de hacer frente a los conflictos por bullying en los escenarios escolares.

A partir de la investigación teórica, se considera que una autoestima sana es un recurso psicológico que puede disminuir el riesgo de ser víctima de bullying, entendido como el fenómeno de violencia entre pares, principalmente en espacios escolares. La autoestima se tiene que fortalecer desde la infancia, por medio de la interacción con los padres principalmente, ya que la familia es el primer círculo social con el que interactúan los menores y en el cual aprenderán valores, principios y reglas. Esta también es una tarea para los maestros ya que pasan mucho tiempo en las aulas con los menores. La autoestima puede ser una herramienta de supervivencia para las víctimas de acoso escolar (Bullying) ya que podría permitir a

niños y niñas a afrontar esta conducta violenta que permea los diferentes niveles de educación, desde la primaria hasta la universidad. Con la propuesta del presente Taller se tiene como finalidad que el menor reconozca sus propias fortalezas y capacidades, conozca sus derechos como persona y que, con ello, adquiera herramientas para hacer frente a posibles agresiones de sus pares, y pueda recuperarse de eventos coercitivos pasados.

“El futuro de los niños es siempre hoy.
mañana será tarde.”
Gabriela Mistral

1. El Bullying: Un grave problema actual

1.1. Orígenes de los estudios del Bullying

Los humanos somos sociales por naturaleza; siempre hemos vivido en comunidades. A lo largo del ciclo de vida mantenemos relaciones con personas iguales o diferentes a nosotros, diferentes culturas, ideas políticas, religiones, idiomas, etc. Cuando se ejerce la violencia en estas relaciones, como el acoso moral, o el maltrato psicológico, este tipo de relación se verá desgastada, ya sea en la pareja, en la familia, en la empresa, en la escuela, en la vida política y/o social.

Se ha definido a la violencia como: “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte” (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2017). Además, las personas que utilizan la violencia no siempre utilizan la fuerza física, sino las palabras, las actitudes, la influencia sobre los recursos o sobre otras personas, para lastimar, esto incluye las insinuaciones, las alusiones malintencionadas, la mentira y las humillaciones (Hirigoyen, 2015).

Parece que en nuestra sociedad actual nos estamos acostumbrando a este tipo de eventos, poniendo poca y en ocasiones nula atención a las víctimas. Como sostiene Marie-France Hirigoyen en su ensayo sobre el acoso moral, “una manera actual de entender la tolerancia consiste en abstenerse de intervenir en las acciones y en las opiniones de otras personas aun cuando estas opiniones y acciones nos parezcan desagradables o incluso moralmente reprobables. Manifestamos asimismo una indulgencia inaudita en relación con las mentiras y las manipulaciones que llevan a cabo los hombres poderosos. El fin justifica los medios” (Hirigoyen, 2015, pág. 13).

El contexto sociocultural actual permite que se desarrolle la violencia porque se tolera, nos estamos acostumbrando a tolerar niveles más preocupantes de violencia, y no hemos aprendido a marcar límites. “Hemos perdido los límites

morales o religiosos que constituían una especie de código de civismo y que podían hacernos decir: <<¡eso no se hace!>>. Sólo nos volvemos a encontrar con nuestra capacidad de indignarnos cuando los hechos aparecen en la escena pública, presentados y amplificados por los medios de comunicación” (Hirigoyen, 2015, pág. 14).

La violencia ha sido estudiada desde diversos contextos y espacios, como dentro de los hogares, en la calle, en el trabajo, en el transporte público, y claro en las escuelas. El presente documento trata sobre una de las expresiones de la violencia que se presenta en los espacios escolares, que se denomina “Bullying”.

Es así como hasta hace muy poco tiempo, a principio de la década de los setenta y principio de los ochenta, el fenómeno de la violencia entre escolares atrajo la atención pública y de la investigación de varios países como Japón, Inglaterra, Países Bajos, Canadá, Estados Unidos y Australia.

En el caso de Suecia, a finales de los setenta y principio de los ochenta hubo un particular interés en toda la sociedad por el problema de agresores y víctimas. En Noruega, la preocupación en los medios de comunicación, entre profesores y padres de familia, no motivó a las autoridades educativas a realizar tareas de forma oficial. Fue hasta 1982 cuando un periódico informaba la situación de tres chicos del norte de Noruega, de edades comprendidas entre los 10 a 14 años que se habían suicidado, probablemente debido al constante acoso al que eran sometidos por parte de sus compañeros, que se dio inicio a una campaña a escala nacional contra la violencia entre pares en las escuelas de educación primaria y secundaria de Noruega, por medio del Ministerio de Educación en otoño de 1983 (Olweus, 2004). Este hecho demuestra la importancia de los medios de comunicación y de la sociedad civil en informar los problemas sociales, aunque las autoridades aún no se den cuenta de la problemática.

El Doctor Dan Olweus Ake, nació en Kalmar Suecia en 1931, es actualmente profesor de la Universidad de Bergen, en Noruega, es considerado pionero en la exploración, descripción y explicación del acoso escolar o bullying, pues desarrolló con base a sus investigaciones programas de intervención que hasta el día de hoy

son implementadas alrededor del mundo (Mendoza, 2012).

1.2. Concepto de Bullying

En su informe de 2002 titulado *Informe mundial sobre la violencia*, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) mencionó que la definición de violencia comprende una amplia gama de actos físicos para incluir “amenazas e intimidaciones”. Este mismo informe agrega que “El uso de la fuerza física o el poder comprende e incluye la negligencia y cualquier tipo de abuso físico, sexual o psicológico, el suicidio y otros actos auto-abusivos”.

Una de las formas que toma la violencia en la actualidad es el Bullying o Acoso Escolar. Existen varias definiciones acerca de ésta; sin embargo, debe de entenderse que en su origen es un acto violento entre “víctima-victimario”; que es un acto “intencional de maltrato ejercido sobre un escolar por parte de uno o más ofensores, generalmente pares o alumnos mayores. Mediante comunicaciones verbales y no verbales, actitudes, mensajes y otras maneras de intercambios relacionales, se ejerce poder en perjuicio de una tercera persona que está en calidad de víctima ofendido” (Musalem & Castro, 2015, p 15).

El psicólogo sueco Dan Olweus es pionero en realizar estudios sobre violencia escolar entre alumnos y es este investigador quien acuñó el término de “Bullying” para referirse a cierto tipo de conductas violentas dentro de las aulas y lo define como: “La situación de acoso e intimidación y la de su víctima queda definida en los siguientes términos: Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos” (Olweus, 2004, p.25).

Olweus aclara que se cometen ‘acciones negativas’ cuando se causa un daño, hiera o incomoda a una persona. Se pueden cometer acciones negativas con palabras por ejemplo con amenazas, burlas y apodos. También comete una acción negativa quien golpea, empuja, da patadas, pellizca, todo esto mediante contacto físico.

También comete acción negativa quien, mediante muecas, gestos obscenos, excluyendo de un grupo o negándose a cumplir los deseos de otra persona. Estas

acciones pueden ser producidas por un solo individuo o por un grupo (Olweus, 2004).

Para que exista bullying debe de existir un desequilibrio de fuerzas, una relación de poder asimétrica, por lo que la víctima tiene dificultad en defenderse del alumno o los alumnos que lo acosan (Olweus, 2004).

Como explica Mendoza (2015) para que se considere una conducta de acoso, violencia escolar o Bullying, se deben de presentar cuatro elementos esenciales:

1. La conducta es agresiva o negativa.
2. La conducta se realiza en múltiples ocasiones, de forma permanente, contra la misma víctima.
3. La conducta ocurre en una interacción en donde no hay equilibrio de poder entre las partes involucradas, nótese que esta diferencia no siempre es real sino así percibida por el agredido.
4. La conducta es intencional, deliberada y cumple un propósito.

Esta definición implica que una acción de violencia aislada, como puede ser una pelea particular, o las acciones de violencia mutua entre pares, no constituyen actos de bullying o acoso escolar.

Algunos ejemplos de la gravedad a que pueden llegar estos actos, se pueden leer en los extractos de periódico que Olweus incluye en su libro "Conductas de acoso y amenaza entre escolares (2006, pág. 23-24):

"Johnny, un chico de 13 años, fue un juguete de sus compañeros de clase durante dos años. Los adolescentes le importunaban para que les diera dinero, le obligaban a tragar hierbajos y a beber leche mezclada con detergente, le golpeaban en la sala de recreo y le ataban una cuerda al cuello, para sacarle a pasear como un 'perrito'. Cuando se preguntó a los torturadores de Johnny sobre las intimidaciones, dijeron que perseguían a sus víctimas porque 'era divertido'.

El alumno Philip C. se vio abocado a la muerte por culpa de las intimidaciones y el acoso de que era objeto en el patio de la escuela.

Se ahorcó, después de recibir continuas amenazas, empujones y humillaciones que le infligían tres compañeros de clase. Al final, cuando a ese chico tímido de 16 años le robaron lo apuntes para el examen, unos días antes de que éste tuviera lugar, ya no pudo resistir más. Tenía miedo de decírselo a sus padres, y Philip decidió morir. Al regresar a casa del colegio, se colgó con una cuerda de la puerta de su habitación”.

Mendoza también explica que diversas investigaciones han demostrado que el acoso escolar ocurre sobre todo desde los seis y hasta los 16 a 17 años de edad, teniendo mayor incidencia entre los 13 y los 15 años de edad (durante los años de secundaria), que es el inicio de la adolescencia y comienza a disminuir aproximadamente a los 16 años de edad; siendo ligeramente mayor el porcentaje de niñas con el perfil de víctimas y en el caso de los varones con el perfil de agresores (Mendoza, 2015).

Con relación a la víctima según estudios del Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia (Serrano & Iborra, 2005), se considera bullying cuando se cumple los siguientes factores:

- La víctima se siente intimidada.
- La víctima se siente excluida.
- La víctima percibe al agresor como más fuerte.
- Las agresiones son cada vez más intensas.

1.3. Teorías sobre el origen del Bullying

Se llama bullying a las conductas violentas que suceden entre niños y adolescentes dentro del ámbito escolar. Pero la violencia no sólo ocurre en este espacio. Si bien este tipo de violencia entre pares tiene como base el origen del poder, en donde se establecen relaciones de dominio de parte de un acosador hacia la víctima, es necesario explicar el origen de la violencia entre los seres humanos. Como lo recopila Oñederra (2008), existen diversas teorías que pretenden dar respuesta a la cuestión de por qué los seres humanos nos involucramos en relaciones violentas:

- Teoría contextual o ecológica.

Explica que las conductas agresivas son el resultado de la interacción entre las características del niño y otros factores que surgen de los distintos contextos y de los valores imperantes en los que vive.

- Teoría de las habilidades sociales.

Explica que es el resultado de un déficit de las competencias sociales apropiadas, que son distintas, menores en las víctimas que en los agresores. Los agresores obtienen puntuaciones más altas que las víctimas en pruebas de habilidades sociales.

- Teorías sociológicas.

La causa reside en la historia, en la memoria colectiva de los pueblos, en los hechos sociales que le preceden y no en los estados de conciencia individuales.

- Teoría conductual.

Es el resultado del aprendizaje por imitación de modelos violentos. Se consigue el aprendizaje en medida que el sujeto se identifica con el modelo de acuerdo con su escala de enfado e ira. Además, la observación del modelo que es recompensado por su conducta violenta aumenta la probabilidad de que el sujeto que observa también presente la conducta.

- Teoría bioquímica.

El desequilibrio de los procesos bioquímicos, los sistemas neuronales y hormonales que desencadenan procesos químicos internos son fundamentales en las conductas agresivas.

- Teoría psicoanalítica.

El sujeto tiene dentro de sí energía suficiente para destruir a su semejante, pero también hacia sí mismo, esta energía es llamada pulsión de muerte.

- Teoría de la frustración-agresión.

El desarrollo de la conducta agresiva es el resultado de la no satisfacción de las necesidades básicas, así como de la frustración incontrolada por deseos o necesidades no básicas.

- Teoría mimética.

El deseo está en la base de las relaciones agresivas y es de carácter mimético, es decir, la imitación del deseo del otro, copiar el deseo de otro por un objeto, que puede ser real (dinero, una persona, beneficios, etc...) o simbólico (el prestigio, el honor, el estatus, el reconocimiento, etc...).

- Teoría del dolor.

El dolor, físico o psíquico genera en el individuo conducta agresiva, ya que existe una relación directa entre la intensidad del estímulo (dolor) y la respuesta (agresión).

- Teoría de catarsis.

Se entiende a la catarsis como una expresión repentina de sentimientos y afectos reprimidos cuya liberación es necesaria para mantener el estado de relajación adecuado para el individuo. En caso contrario, cuando no exista un estado adecuado dichos sentimientos y afectos se expresarán en la conducta agresiva del sujeto.

- Teoría etología de la agresión.

Es una teoría propuesta por etólogos. Considera la agresión como una conducta innata, impulsiva y es debido a esto que en la conducta violenta no necesariamente hay algún tipo de placer o recompensa observable.

- Teoría de la construcción social.

Propone que las relaciones sociales se construyen y se mantienen en base a conflicto de intereses, pero cuando fallan los instrumentos mediadores, o bien las estrategias o procedimientos pacíficos de resolución de conflictos no resultan

idóneos, aparecen las conductas violentas.

Todas estas teorías han propuesto su visión sobre las posibles razones por las que se da el comportamiento violento, incluyendo el del bullying. Sin embargo, diversos estudios han señalado que más que ser únicamente un problema del agresor individual o del aprendizaje que éste ha vivido en la familia o en otros círculos, el problema del acoso escolar aparece por la combinación de dichas características personales de los actores involucrados (agresores, víctimas y observadores) con un contexto en el que existe discriminación por raza, sexo o apariencia, hay impunidad para las acciones agresivas y la violencia es una forma aceptable de resolver problemas para la comunidad y los modelos adultos (Eljach, 2011). En este sentido, es importante analizar a todos los actores y el contexto en el que se están desarrollando estas interacciones violentas.

En el siguiente apartado se hará una revisión acerca del panorama del bullying en México, y cómo es que las autoridades, la comunidad académica y la sociedad civil están abordando el tema y los avances en esta materia.

1.4. El Bullying en México

Según Brenda Mendoza (2012) en México fue hasta 2007 cuando se empezó a estudiar el fenómeno del bullying, a partir de ese año se inició la descripción de la violencia, y para 2008 se publica uno de los primeros artículos que reconoce al bullying como objeto de estudio, en una revista mexicana y con datos de estudiantes de secundaria del sureste del país.

Sin embargo, existe un estudio de 2005 realizado por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE), sobre disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas para la salud en primarias y secundarias de la República Mexicana, con base en cuestionarios a los alumnos y docentes, que brinda una aproximación relevante, aunque aún no usa el término de “bullying”. Dentro de las temáticas que se abordaron en dichos cuestionarios las preguntas sobre el acoso entre pares en México arrojaron que uno de cada diez estudiantes de nivel primaria dijo haber robado o amenazado a sus compañeros. En secundaria se reportaron

diferentes conductas violentas dentro de las que destacan las peleas con golpes donde uno de cada diez estudiantes aceptó haber participado en ellas durante el ciclo escolar. Les siguen el daño a las instalaciones y/o equipo de la escuela, la intimidación a los compañeros y en menor porcentaje el robo de objetos o de dinero dentro de la escuela.

El estudio del INEE (2005) exploró la victimización preguntando en el cuestionario a los alumnos si eran objeto de burla dentro de las escuelas por parte de sus compañeros. Dando como resultado que al menos de tres de cada diez alumnos dicen que sus compañeros se burlan constantemente de ellos y por lo tanto están siendo violentados. Dos de cada diez reportaron haber sido lastimados durante el ciclo escolar. Al menos tres de cada diez afirmaron sentir miedo al asistir a la escuela. Esta sensación de miedo constituye un indicador de que asistir a la escuela está resultando en una experiencia amenazadora (CEAMEG, 2011).

Otro estudio realizado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) en 2008 es la llamada “Primera encuesta sobre Exclusión, Intolerancia y Violencia”, en escuelas públicas del Nivel Medio Superior (estudiantes entre 15 a 19 años de edad). De acuerdo a esta encuesta cuatro de cada diez adolescentes hombres, han sido generadores de algún tipo de acoso hacia sus pares, siendo el de mayor prevalencia los insultos 46.6%; mientras que tres de cada diez adolescentes mujeres reportaron haber acosado a sus compañeras, siendo el de mayor prevalencia el ignorarlas con 43.5%.

El mismo estudio reportó que en promedio 35.5% de los alumnos sienten estrés o depresión, mientras que en promedio el 45.1% de las alumnas lo sienten; las mujeres reportaron que les es difícil hacer amigos 58.5%, o que han vivido situaciones que les han provocado pensamientos de deseo de dejar de existir 46.4%; mientras que los hombres señalaron que es difícil hacer amigos 58.5% o que consideran que su vida es un fracaso 35.7% (CEAMEG, 2011).

Durante el año 2014 México ocupó el primer lugar en casos de bullying a escala internacional. El bullying “en educación básica afectó a 18 millones 781 mil 875 alumnos de primaria y secundaria tanto públicas como privadas, de acuerdo con un

estudio de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos OCDE” (Valadez, 2014, párr.1), en donde participan 33 países y del cual México es miembro.

En ese mismo estudio efectuado por la OCDE se reporta que “40.24% de los estudiantes declaró haber sido víctima de acoso; 25.35% haber recibido insultos y amenazas; 17% ha sido golpeado y 44.47% dijo haber atravesado por algún episodio de violencia verbal, psicológica, física y ahora a través de las redes sociales” (Valadez, 2014, párr.2).

Otro dato importante es que según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), “el número de menores afectados aumentó en los últimos dos años 10 por ciento, al grado de que siete de cada diez han sido víctimas de violencia” (Valadez, 2014, párr. 3).

En el año 2003 se reportó en México que el porcentaje de estudiantes víctimas de agresión de nivel medio superior era de 30% (CEAMEG, 2011).

Se ha documentado algunos estudios para medir el bullying en la Ciudad de México. En el “Estudio exploratorio sobre maltrato e intimidación entre escolares 2008 y 2009” que realizaron el Gobierno del Distrito Federal y la Universidad Intercontinental a 2 mil 930 niños, niñas y jóvenes de 16 Centros de Desarrollo Infantil (CENDIS), de 14 primarias y de 15 secundarias, el 92% de los estudiantes reportó acoso escolar como observadores y 77 % ha sido víctima. En nivel primaria el 80% reportaron estar viviendo, observando y/o ejerciendo la violencia hacia y por parte de sus compañeros. En nivel secundaria el 63% y en nivel preescolar 36% (CEAMEG, 2011).

También se ha documentado el gran número de escolares acosados en sus escuelas. En México, 43% de los niños reconocieron agredir a sus compañeros, de acuerdo a una encuesta hecha a 6 mil alumnos por la Organización Educadores sin Fronteras. Uno de cada tres estudiantes de entre 12 y 18 años de edad han sufrido acoso escolar, según la encuesta de Cohesión Social para la Prevención de la Violencia y Delincuencia. Cabe recordar que México es considerado el país con el

ambiente escolar más violento entre los 34 países que conforman la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (Landetta, 2017).

Desde 2014, existe la Ley General para la Prevención y Atención de la Violencia Escolar, sin embargo, sólo uno de cada 10 estudiantes recibe la atención en casos de acoso escolar. En caso de la preparación que se espera que tengan los maestros solo el 48% saben cómo aplica la Ley, datos de la Fundación en Movimiento, que es una organización dedicada a erradicar y prevenir el acoso escolar (Landetta, 2017).

El bullying ha sido estudiado y ha dejado huella en los cinco continentes. El bullying ha permeado todos los niveles de educación en México, así como grupos sociales, en escuelas públicas y privadas.

A continuación, se hablará un poco de las características específicas del acoso escolar o bullying, sus fases y actores.

2. Características del Bullying

2.1. Ciclo del Bullying

Oñate & Piñuel (2016), han descrito el acoso escolar como un proceso que presenta varias fases y que se repiten caso por caso, por lo que se asegura que casi todos los procesos de acoso escolar siguen una secuencia de cuatro fases. (Ver figura 1)

Figura 1. Secuencia de cuatro fases en el proceso de acoso escolar (Oñate

	MALTRATO INCIDENTES CRÍTICOS	FRECUENCIA REPETICIÓN	DURACIÓN CHIVO EXPIATORIO	DAÑOS PERMANENTES VICTIMIZACIÓN
PROCESO				
NIVEL GRUPAL	Violencia Indiferenciada + Efecto de señal + Estigmatización = Selección Victimaria	-No sanción -Impunidad -Trivialización -Refuerzo -No protección -Poder social	Mecanismo de Chivo expiatorio -Extensión -Gang -Unanimidad persecutoria -Error básico de atribución -Victimización secundaria	-Expulsión -Autoexclusión -Extensión a la familia y al entorno social
NIVEL INDIVIDUAL	Confusión perfil bajo	-Miedo -Terror Somatizaciones	Indefensión aprendida Daños en las escalas: -EPT -Ansiedad -Autoestima -Distimia -Flashbacks	-Cambios permanentes en la personalidad -ideación autolítica -Autoimagen negativa

& Piñuel, 2016).

Fase 1: Incidentes críticos. Efecto señal y desencadenamiento por el instigador.

Comienza el acoso psicológico hacia la víctima en la escuela de manera repentina, a partir de entonces, se va a convertir en el objeto de acoso. Entra en un proceso de victimización sistemático.

El acosador inicia un proceso de persecución, en el cual va agregando, poco a poco, a los demás niños formando un grupo que hostiga, margina, agrede, o excluye a la víctima. Este cambio de conducta tan repentino en una relación hasta entonces positiva puede estar motivada por los celos, la envidia, o la rivalidad.

Existen algunos factores que pueden desencadenar la selección de la víctima, como lo es la obtención de buenos resultados académicos, ser popular, éxito social, o la simple belleza de la víctima; debido a que estos rasgos favorecedores son causa de celos o envidia. También suelen ser víctimas de acoso los niños que pueden suponer una amenaza contra otros, por sus habilidades, personalidad, carácter, etc, que pueden amenazar el liderazgo de otros niños.

Dentro de los motivos se puede mencionar la desintegración del grupo por falta de disciplina dentro del aula, lo que desencadena el proceso de victimización de un niño que será tomado como 'chivo expiatorio'. En algunos casos es el profesor el victimario, señalando a la víctima sobre el cual el resto del grupo dirigirá sus agresiones. De esta forma ganan al grupo sobre el cual no tienen control. Esta clase de profesores victimizadores suelen seleccionar a niños con muy pocas probabilidades de defenderse, como en el caso de niños introvertidos, los nuevos en el grupo, lo que por una razón son distintos. Estos suelen ser niños retraídos socialmente o que atraviesan situaciones personales o familiares que les hace estar en indefensión psicológica.

Algunos sucesos desencadenantes en el proceso de acoso escolar contra la víctima están basados en sus errores como dejarse marcar un gol lo que hace perder al equipo, haberse orinado frente a la clase, haber sacado calificaciones fuera de la media del grupo, o haber cometido un error significativo, relevante para el grupo.

Todo lo anterior significa una señal que no trascenderá. Pero existen tres factores que darán inicio a la segunda fase: el inicio del acoso, la impunidad de la conducta de los agresores y la señalización directa de la víctima que es convertida en el 'chivo expiatorio' de su grupo.

Fase 2: Acoso y estigmatización escolar. Repetición de los comportamientos de hostigamiento y estigmatización escolar: latencia y aprendizaje de la indefensión psicológica.

El acosador regularmente manipula socialmente a los demás compañeros, lo que alimenta el acoso. Esto pone en contra de la víctima a todo el grupo de compañeros, lo que ocasionará severos daños a la víctima.

El acosador no perderá la oportunidad de ponerle apodo a la víctima, de realizarle caricaturas, de gritarle, de pegarle, tratarlo ofensivamente, etc. a la vista de todos, por lo que estos observadores pasaran poco a poco a ser de meros testigos a ser partícipes activos en el proceso de acoso. El grupo se burlará de la víctima, la estigmatizará, se apartará de ella, le pondrá apodos por el simple hecho que todos lo hacen, lo cual logra hacer parecer que la víctima es merecedora de violencia y acoso.

En esta fase surge la victimización secundaria o doble victimización. Ésta tiene que ver con la inapropiada intervención de un profesional que atiende a las víctimas, por parte de instancias policiales, judiciales y sociales, de salud, etc. Se trata del sentimiento negativo que aparece cuando los niños logran acusar o denunciar los malos tratos y las agresiones, pero reciben incomprensión, falta de empatía y poca o nula sensibilidad del personal que atiende, así como en muchas ocasiones, el malestar ligado a la repetición forzada de la información emocionalmente dolorosa frente a diversas autoridades o incluso frente al victimario o victimarios.

En el caso del bullying los maestros que son quienes deberían proceder a evaluar la situación y poner remedio inmediato a la violencia protegiendo a la víctima, no siempre lo hacen así.

Con el afán de encontrar una solución a las agresiones recibidas, en muchas ocasiones los padres de la víctima lo sacan de las clases para llevarlo con el psicólogo, se le señala frente a sus padres y profesores que es un niño con déficit, no sociable, agresivo, depresivo, hiperactivo, por lo que necesita cuidados especiales, entonces se ve al niño ya no como víctima sino como la causa de las

agresiones. Así, la intervención se centra en la evaluación del menor y no en la verificación de las conductas de acoso y violencia que recibe en la escuela por parte de sus compañeros, por lo que se le manda un mensaje explícito al menor, de que él es el causante de todas las agresiones y daños.

A la doble victimización y la indefensión de la víctima, se suma la impunidad de los acosadores, lo cual termina por estigmatizar a la víctima que resulta marginada y aislada socialmente.

Es inevitable que una víctima de acoso escolar presente daños psicológicos, pero la profundidad de estos depende de factores que tienen que ver con características individuales como el nivel de autoestima y del apoyo que recibe de su entorno social y familiar.

La fase de latencia se refiere al tiempo que tarda en establecerse y manifestarse el aprendizaje de la indefensión psicológica de la víctima. Es el constante acoso escolar y que nadie en el entorno detiene las agresiones lo que desencadena en la víctima el aprendizaje de la indefensión. Ello deriva en todos los cuadros psicológicos y psicosomáticos que aparecen en la siguiente fase.

La indefensión aprendida es potencializada por los fenómenos típicos de esta fase de latencia:

- Alteraciones emocionales que afectan la vida social del menor, generando problemas que antes no existían.
- Disminución del rendimiento escolar, accionados por problemas de concentración.
- Aislamiento social, los observadores lo perciben como 'raro'.
- Alteraciones conductuales, reacciones de pánico o mudo, ataques de enojo, no querer asistir a la escuela.
- Indefensión en el núcleo familiar.
- Episodios de agresividad con la familia.
- Aumenta los conflictos con sus compañeros de escuela y maestros.
- Abstención escolar, debido al miedo experimentado en la escuela.

- Retraimiento escolar de la víctima.
- Disminución del apoyo social, debido a que sus compañeros y amigos se apartan de la víctima, debido a la estigmatización social. Esta estigmatización social se puede trasladar a otras esferas de su entorno fuera de la escuela como la colonia, los hermanos, la familia y en las actividades donde participa.
- Falta de apoyo, desinformación y mala orientación por parte de los padres y profesores, al considerar el acoso escolar como un problema de la víctima y no de los agresores o del centro educativo, lo cual disminuye la probabilidad de protegerse de los ataques que recibe.

Cuantos más compañeros se suman al linchamiento social, 'todos contra uno', resultará más difícil defender la inocencia del menor.

Fase 3: Creación de un chivo expiatorio. Manifestaciones psicológicas y psicosomáticas graves.

La víctima podría asumir la responsabilidad por algo que no ha hecho, lo que da lugar a manifestaciones psicológicas y psicosomáticas graves. Cuando los padres o los maestros se dan cuenta que existe un problema de acoso escolar, suele ser demasiado tarde. En este momento se corre el riesgo de confundir el diagnóstico de un daño psicológico efecto del acoso escolar (que puede incluir estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, sentimientos de culpabilidad, indefensión y baja autoestima) con una enfermedad mental o un trastorno psicológico. Por lo que en la mayoría de estos casos de acoso son ignorados o erróneamente diagnosticados.

Estos menores presentan sentimientos de culpa internalizados debido al maltrato, ellos creen que son torpes, estúpidos, repulsivos, que algo hacen mal, que se han equivocado, que han cometido errores.

Oñate & Piñuel (2016), recomiendan durante el tratamiento las víctimas tengan acompañamiento, vigilancia y monitoreo, del equipo profesional que garantice que durante el periodo de recuperación los niños no vuelvan a sufrir situaciones de acoso.

Cabe mencionar que los periodos de recuperación de las víctimas son variables. Del enfoque terapéutico utilizado por parte del equipo profesional así como de la constitución psicológica del menor, sus recursos personales, como el nivel de autoestima, también el apoyo social y familiar que recibe el niño.

En el pronóstico y evolución terapéutica dependen del tipo de acoso que ha sufrido la víctima, la duración, sus diferentes modalidades, pero sobre todo el apoyo social y familiar que ha recibido desde el principio.

Fase 4: Victimización a largo plazo. Expulsión o autoexclusión escolar y social de la víctima y cronificación del daño.

Cuando no se diagnostica adecuadamente a la víctima o no se interviene efectivamente, existe una probabilidad más alta que se excluya a la víctima antes de brindarle atención.

Muchas víctimas son obligadas a abandonar su escuela debido a las situaciones de acoso de las cuales son objeto; sin embargo, aun cuando la víctima ahora se encuentre a salvo, estos centros educativos se vuelven lugares tóxicos por el efecto de la impunidad. En ocasiones este abandono escolar tiene que ver con la estigmatización social en la que profesores, orientadores, directores, padres de otros niños, vecinos, etc. que se unen a los acosadores de la escuela, por lo que ni en la escuela ni en el barrio puede huir del linchamiento colectivo, lo que obliga a las familias a abandonar la escuela y en ocasiones el abandono del pueblo o ciudad. Cabe mencionar que también se ha reportado el suicidio de la víctima.

“Son muy escasos aún los casos en que la situación de acoso es correctamente diagnosticada y reconducida con eficacia por los centros educativos afectados por la situación, dando la posibilidad a las víctimas de recuperarse y de seguir desarrollándose en un entorno educativo libre de violencia, acoso e intimidación” (Oñate & Piñuel, 2016, Fase 4: Victimización a largo plazo, párr.6).

Por lo que la implementación de programas o talleres, la mayor difusión de información acerca de la prevención del bullying y en nuestro caso el fortalecimiento de la autoestima podría funcionar como factor protector que ayudara a las víctimas

de acoso a detener la violencia e iniciar su recuperación.

El presente trabajo presenta una propuesta de Taller con el objetivo de aumentar la autoestima en menores de 4to a 6to año de nivel primario, y se podría evaluar que si hay una mejora en el nivel de autoestima con la prueba de Autoestima infantil (PAI), adaptado a la población mexicana por Caso (1999), es una escala auto aplicable que consta de 21 ítems, donde cada uno cuenta con 5 opciones de respuesta: siempre, usualmente, algunas veces, rara vez y nunca. La escala cuenta con un índice de confiabilidad de .82 para población mexicana se ha aplicado con éxito en otros estudios llevados a cabo por la UNAM (Contreras, 2013).

2.2. Participantes

En el año 2005 Olweus describió que tanto la víctima como los agresores juegan un papel importante en el acoso escolar, sin embargo, existen otros grupos de estudiantes que muestran actitudes y reacciones frente al acoso. Describe ocho roles en el ciclo del bullying (Mendoza, 2012; Schmill, 2012):

1. *Agresor (bully)*: estudiante que comienza y ejerce la agresión.
2. *Seguidor o secuaz*: alumno que participa activamente una vez que el agresor (bully) comienza a molestar a la víctima.
3. *Acosador pasivo*: este alumno refuerza el comportamiento del agresor al aprobar su comportamiento.
4. *Seguidor pasivo*: este alumno no se involucra en el episodio de acoso, pero es un potencial acosador.
5. *Testigo no implicado*: es el alumno que observa y no se involucra.
6. *Posible defensor*: alumno que no aprueba el acoso escolar, cree que debería de ayudar a la víctima, sin embargo, no lo hace.
7. *Defensor de la víctima*: alumno que trata de ayudar a la víctima.
8. *Víctima*: alumno que es el objeto del comportamiento agresivo de otros.

Además de estos ocho actores, Mendoza (2012) ha propuesto otros dos actores:

1. *Victima/agresor*: alumno que desempeña doble rol.
2. *Profesorado*: pueda también ser víctima, acosador o agente de cambio para detenerlo.

2.2.1. Víctimas (Tipos)

Son los niños, alumnos que reciben las expresiones de violencia por parte de sus compañeros. Por lo general comparten algunas características psicosociales como que tienen pocos amigos y por tanto poco apoyo social. Tienen dificultades para expresarse, no logran expresar con claridad lo que quiere, necesitan, piensan o desean. Son niños y jóvenes prudentes, callados, sensibles y tímidos (Giangiacomo, 2010).

Este tipo de víctimas pasa más tiempo en casa, con poco contacto con sus pares. Es importante señalar que el miedo de la víctima es real, pues la víctima recibe maltrato de su entorno, de su salón y/o compañeros de escuela. Está en riesgo y así lo percibe, puesto que nadie hace algo por detener las agresiones (Giangiacomo, 2010).

Por otra parte Olweus (2004) describe dos clases de víctimas de bullying:

1. Víctimas típicas (sumisa o pasiva): son alumnos más ansiosos e inseguros que el resto. Suelen ser reservados, sensibles y tranquilos. Cuando están siendo víctimas reaccionan llorando y alejándose, separándose del grupo. Poseen una baja autoestima, tienen una opinión negativa de sí mismos, se consideran fracasados, se sienten estúpidos, avergonzados o faltos de atractivo.

Dentro de los centros escolares están solos, no poseen amigos dentro del salón de clases. Cabe mencionar que no muestran conducta agresiva o burlona, suelen tener una actitud negativa ante la violencia. Si son víctimas hombres es probable que sean más débiles físicamente que sus pares.

En resumen, son alumnos que no responden a los ataques ni a los insultos, estas características aumentan la probabilidad de convertirse en víctimas de acoso e

intimidación. Cabe mencionar que el hostigamiento repetido incrementa la ansiedad, la inseguridad y en general la valoración negativa de las víctimas.

2. Víctimas provocadoras: se caracterizan por combinar ansiedad y reacción agresiva. Por lo regular tiene problemas de concentración; provocan a su alrededor irritación y tensión. Algunos de ellos muestran hiperactividad, de igual forma presentan depresión y autoestima baja.

Por otra parte, en otros estudios se han documentado dos tipos de víctimas de bullying: la víctima pura y la que responde con agresión. Estas últimas tienen un doble papel: víctima/agresor, es decir, es un estudiante que acosa a otros y también es acosado (Mendoza, 2012).

Hirigoyen (2015) se pregunta el por qué las víctimas no reaccionan frente a las conductas de acoso. Ha encontrado en las víctimas sentimientos de inferioridad, lo cual ocasiona que las víctimas se aíslen, teniendo poco o nulo contacto social.

El riesgo que corre la víctima es que su agresor logre paralizarlo, porque no hará nada para defenderse. Esto se debe, en gran medida a que la víctima no cuenta con las herramientas necesarias para ello, pues carece de confianza y de la capacidad de autoafirmación, que son necesarias y que lo pueden alejar de su acosador, lo cual, como se puede observar en el ciclo del bullying, puede llevar a la víctima a pensar en el suicidio. Por otro lado, si la víctima rechaza las agresiones de su acosador, pues cuenta con una imagen sana de sí, podrá enfrentar el acoso del que es objeto o al menos desviando su atención (Cruz, 2014). Esta es una de las razones por lo que la presente propuesta planea centrarse justamente en la fortaleza de las víctimas.

2.2.2. El agresor o acosador

Es el niño que ejerce conductas agresivas, de maltrato e intimidación en contra de otro niño.

Son niños y/o jóvenes que tienen la necesidad de sentirse superiores, tienen actitudes de dominio y han aprendido a conseguir lo que quieren agrediendo y/o sometiendo a los demás.

Algunas de las características de los niños bully son las constantes peleas con golpes que incitan hacia sus compañeros, el bajo rendimiento escolar, las constantes burlas hacia sus compañeros hacia su físico o la forma de hablar. Parece que ellos no están conscientes de las consecuencias de sus agresiones. Un acosador es una persona popular, ya sea porque le admiran o le temen, este tipo de agresores no sienten culpa por su forma impulsiva de actuar. Así lo define el estudio Violencia entre pares en México, realizado por el Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (Landetta, 2017).

Son alumnos que tienen poco control sobre sus emociones, y reaccionan de forma violenta con sus compañeros, muestran conductas desafiantes y agresivas hacia los adultos con los que convive (padres, maestro, etc.). Son alumnos con poco rendimiento escolar, en ocasiones han reprobado el año y presentan mal comportamiento, lo que ocasiona que constantemente los cambien de escuela.

El niño bully también vive una situación compleja, ha aprendido a relacionarse con otros por medio de la violencia, no ha aprendido otras formas de acercarse a sus compañeros o de resolver conflictos (Giangiacomo, 2010). Se sabe que los varones ejercen el bullying de manera directa, con conductas violentas y a través de la búsqueda de humillar, mientras que las mujeres, suelen intimidar de forma indirecta a través de manipulación de la red social (Calixto, 2016).

Según Olweus (2004) este tipo de estudiantes se caracterizan por ejercer agresividad hacia sus compañeros, y en ocasiones hacia sus profesores y padres.

Se caracterizan por su impulsividad y una necesidad imperiosa de dominar a otros.

Tienen poca empatía hacia las víctimas de agresiones. Tienen una opinión positiva sobre sí mismos. Suelen ser más fuertes físicamente que los demás, y en particular más que sus víctimas. Sin embargo, son ansiosos e inseguros.

También destaca la presencia de alumnos intimidadores, quienes no participan en el inicio de las agresiones, a quienes el autor les llama pasivos, seguidores o secuaces. Describe a los agresores con un nivel medio de popularidad quienes se rodean de un grupo pequeño de dos o tres amigos cercanos quienes les apoyan en sus agresiones.

Desde el punto de vista psicológico el autor describe tres motivos por lo que los niños agresores atacan a sus víctimas (a) Los agresores sienten una necesidad imperiosa de poder y de dominio, (b) Disfrutan cuando tienen el control, (c) Necesitan dominar a los demás.

2.2.3. Observadores

Son aquellos alumnos que presencian las conductas de maltrato de unos hacia otros. Son testigos de las situaciones de maltrato, de violencia y juegan un papel importante, pues pueden inhibir las conductas de acoso o fomentarlas. Sin embargo, en la mayoría de los casos estos observadores o testigos estimulan la violencia. Puesto que el acosador o niño bully se siente con más fuerza al ser observado por el grupo, ésta se magnifica como una forma de aprobación si los observadores no hacen algo para detenerlo (Giangiacomo, 2010).

Según Giangiacomo (2010), el miedo de actuar de los observadores se debe a que ellos pueden convertirse en la próxima víctima del agresor.

Mendoza (2015), describió cuatro tipos de observadores:

1. Secuaces: Son los acompañantes del acosador, no detienen sus actos de violencia y celebran su acciones pues temen ser víctimas de él.
2. Reforzadores: Son la “¡porra!” del acosador. Alimentan y estimulan las relaciones de poder y/o sumisión, creen que al reforzar los actos violencia nunca van a ser víctimas.
3. Ajenos o indiferentes: Estos espectadores se mantienen neutrales, con

indiferencia frente a la violencia.

4. Defensores: Son los observadores que abandonan el papel de espectador y apoyan a la víctima y denuncian el acoso, condenan y desaprueban al generador de la violencia.

El riesgo de los observadores en nuestra sociedad moderna es que solo se limitan a observar en el mejor de los casos, estos observadores pasivos no ayudan a la víctima en caso de estar sufriendo algún acto de violencia.

2.3. Tipos de acoso

María Teresa Mendoza (2015) hace dos grandes clasificaciones sobre el fenómeno del Bullying. La diferencia por las formas de agredir, aunque destaca la autora que contienen los mismos elementos. Son dos formas diferentes de abordar el tema, aunque las conductas suelen ser las mismas.

Cabe mencionar que existe un fenómeno de escalamiento de las conductas violentas en el bullying como es la exclusión, maltrato verbal, maltrato físico que desencadena en conductas antisociales, y además se presentan en forma combinada, por lo que en esta primera clasificación se muestran las conductas operacionalmente por la forma específica de los actos y los contextos en los que ocurren; mientras que la segunda clasificación es de forma más general y se basa en el tipo de arma o herramienta de la agresión.

2.3.1. Primera clasificación (modalidades)

Se describen ocho modalidades de acoso escolar, es decir la manera de expresión de la conducta, el modo en que se hacen visibles:

2.3.1.1. Bloqueo Social

Es la conducta que bloquea socialmente a la víctima, con la finalidad de buscar el aislamiento social, marginarlo y excluirlo. Con esto se rompe la red social del apoyo a la víctima, haciéndola llorar. “Esta conducta busca presentar al niño socialmente, ante un grupo de iguales, como alguien flojo, indigno, débil, indefenso, estúpido,

llorón, etc.” (Mendoza, 2015 p.26). De todas las conductas de acoso ésta es la más difícil de combatir ya que se vuelve frecuente y no deja huella. La víctima se siente aislado, siente que nadie quiere estar con él, pues le excluyen sistemáticamente de los juegos (Mendoza, 2015).

2.3.1.2. Hostigamiento

Es la conducta que consiste en acciones que manifiestan desprecio, falta de respeto y desconsideración por la víctima. Los indicadores de hostigamiento son entre otros, el odio, la ridiculización, la burla, los apodos, la manifestación gestual del desprecio y la intimidación grotesca (Mendoza, 2015).

2.3.1.3. Manipulación social

Son conductas que tienen como propósito principal distorsionar la imagen social del niño, presentándolo con una imagen negativa, distorsionada y con carga negativa. Se exagera lo que hace la víctima, o lo que no ha dicho o no ha hecho. Todo esto en conjunto con la finalidad de inducir el rechazo hacia la víctima. Gracias a esta manipulación de la imagen social de la víctima se suma el grupo de acoso de manera involuntaria (Mendoza, 2015).

2.3.1.4. Coacción

Son conductas que buscan que la víctima realice acciones contra su voluntad. Esto provoca en el niño bully una ganancia de poder social, debido a que los que acosan son percibidos como poderosos, sobre todo en los niños observadores, pues percibe el sometimiento de la víctima. Lo cual implica que el niño sea víctima de vejaciones y abuso.

Algunos ejemplos de este tipo de acoso son: cobrarle dinero para evitar ser golpeados, exigir robar exámenes, trabajo, investigación del escritorio del profesor para el agresor, o demandar regalos por parte de la víctima como pueden ser videojuegos, dulces, balones, etc. (Mendoza, 2015).

2.3.1.5. Exclusión social

Son conductas encaminadas a excluir la participación de un niño. Con estas conductas se trata a la víctima como si no existiera, aislándolo, impidiendo su expresión y su participación en el juego.

Algunas formas de exclusión sociales son: hacer una fiesta y no invitar a la víctima, no seleccionarlo para formar equipos de trabajo o de juego, etc. (Mendoza, 2015).

2.3.1.6. Intimidación

Son las conductas que se ejercen sobre la víctima que pretenden asustar, acobardar emocionalmente al menor, con lo cual se busca inducir al miedo. Como, por ejemplo: decirle que se las verá a la hora de la salida o llamarle a casa de la víctima para amenazarlo (Mendoza, 2015).

2.3.1.7. Agresiones

Son las conductas llevadas hacia la víctima o hacia sus propiedades lo cual incluye esconder, romper, rayar, maltratar, doblar, ensuciar, tirar sus pertenencias, así como tomar algo sin pedirlo o pegarle a la víctima (Mendoza, 2015).

2.3.1.8. Amenaza a la integridad

Son conductas que buscan atemorizar enormemente a alguien, de modo que quede aturdido, sin capacidad para reaccionar. Como puede ser la extorsión en donde se amenaza con hacerle algo a la víctima y hacia su familia, para que haga algo o deje de hacer algo (Mendoza, 2015).

2.3.2. Segunda clasificación (tipos)

La segunda clasificación que hace Mendoza (2015) por la forma de agredir, es la siguiente:

2.3.2.1 Abuso Físico

Incluye las conductas de hacer daño físico contra el cuerpo de la víctima: como pegar, empujar, sofocar, estrangular, envenenar, quemar, pellizcar, picar, jalar cabello, poder, disparar, apuñalar, patear etc.

Lo cual ocasiona deserción escolar, por el temor de ser agredidos al regresar a la escuela (Mendoza, 2015).

2.3.2.2 Abuso Verbal

Es la más común en los centros escolares, consiste en usar la palabra con crueldad hacia la víctima con el propósito de deteriorar su bienestar moral, físico o mental. Estas son algunas de sus características:

- a) Intentar lastimar, causar dolor y/o herir

Se trata de burlas en contra de la víctima que hacen reír a otros, aludiendo a características físicas o genéticas que escapan del control de la víctima. Tiene el propósito de lastimar el desarrollo de la seguridad personal y la autoestima. Burlándose de la estatura, el peso, el género, lunares o manchas, cicatrices, enfermedades, dificultades de aprendizaje, inmadurez neurológica, tartamudeo, coordinación motora, etc. Todas estas burlas hacen sentir a las víctimas diferentes, que no encajan dentro del grupo y que nunca van a ser aceptados entre sus pares.

- b) Involucrar intensidad y duración

Los apodos y las burlas son repetidos durante todo el día y durante un largo periodo. El riesgo que corre la víctima al no reaccionar ante estas agresiones es que los acosadores las subirán de nivel, buscando nuevas formas para burlarse como canciones o rimas o nuevos apodos.

- c) Se usa para ganar u obtener poder sobre una persona

Esas burlas se usan como medio para dominar o controlar y lograr que la víctima actúe como el agresor lo desea.

d) Atacar la vulnerabilidad de la víctima

El agresor buscara los defectos y las marcas que más avergüenzan a la víctima y las expondrá públicamente. Cuando este tipo de agresión falla, el acosador involucra a miembros de la familia de la víctima en sus burlas, como el caso de la madre de la víctima, lo cual provoca que la víctima pierda el control y explote.

e) Escala hasta llegar a alcanzar consecuencias físicas

Cuando las burlas no surten efecto, los agresores comienzan a decir groserías hacia las víctimas, empiezan a lanzar objetos o a darles golpes.

f) Puede llegar a convertirse en una forma de acoso sexual

Al utilizar comentarios de índole sexual, como, por ejemplo: “eres una zorra”, “pareces ramera”, que son formas de agresión sexual que involucra conducta sexual de la víctima. (Mendoza, 2015)

2.3.2.3 Abuso Psicológico o emocional

El abuso emocional son conductas que incluyen rechazar, ignorar, excluir, aislar, aterrorizar y corromper, este tipo de abuso es más difícil de detectar por los niños, es la forma de devaluación sistemática del otro. Este tipo de abuso está enfocado a disminuir la autoestima de la víctima hasta el momento en que se considera sin valor, sin sentirse merecedor de respeto, de amistad, sin el derecho de ser amado.

Este tipo de abuso es difícil de diagnosticar pues no deja huella como en el caso del abuso físico o el sexual.

Se ha documentado por Paula y Sueller Fried (en Mendoza, 2015) que este tipo de abuso tiene tres niveles: el abuso leve, moderado o severo. El abuso leve, se considera cuando produce un daño psicológico en una sola área del funcionamiento del niño, como en el caso de una menor que deja de asistir a las clases de Ballet por que se burlan de su vestimenta. El abuso moderado se produce cuando la víctima se ve impedida de alcanzar el éxito en los contextos que él considera importantes; por ejemplo, la víctima también deja de asistir al entrenamiento de

atletismo por temor que si asiste le peguen. Y el abuso severo, son acciones que impiden que la víctima se desarrolle en actividades cotidianas, lo cual lo incapacita para actuar y convivir con sus pares, es decir ya no quiera asistir a la escuela.

También se ha documentado por Garbarino (en Mendoza 2015) que existen cuatro formas de abuso psicológico o emocional: rechazar, aterrorizar, aislar y corromper.

a) Rechazar

Sucede cuando se muestra al otro desprecio y se muestra con comentarios, gestos, burlas, risas o ademanes, con la finalidad que la persona no se acerque a su grupo social.

b) Aterrorizar

El autor lo describe como revelar características vergonzosas de la víctima, cosas privadas que no se quiere que se expongan, pues estas podrían ser humillantes.

c) Aislar

Consiste en privar a un niño de la interacción social normal, por ejemplo, no invitarlo a una reunión social en donde estarán todos sus compañeros, o no elegirlo para actividades dentro y fuera del salón de clases.

d) Corromper

Consiste en presionar a un niño a desarrollar conductas inadecuadas en áreas que podrían traerle consecuencias graves como en el área de la sexualidad, agresividad o en el abuso de sustancias. Esto podría ejemplificarse con la incitación de grupo hacia la víctima a beber hasta emborracharse o a probar una droga para saber qué es lo que se siente.

2.3.2.4 Abuso sexual

Este tipo de conducta es considerada por nuestra legislación vigente como un delito, en su Artículo 176 del Código Penal para el Distrito Federal se describe como:

“Al que sin consentimiento de una persona y sin el propósito de llegar a la cópula, ejecute en ella un acto sexual, la obligue a observarlo o la haga ejecutarlo, se le impondrá de uno a seis años de prisión. Si se hiciere uso de violencia física o moral, la pena prevista aumentará en una mitad”.

Cómo se puede leer, la ley habla en sentido general sobre la conducta que considera Abuso sexual y no da ejemplos, en comparación a otro tipo de legislaciones de otros países como veremos más adelante, esta ley deja a interpretación de lector la conducta sancionable; sin embargo, las conductas que ahora nos interesan son las que se presentan con mayor frecuencia dentro de las escuelas, son las siguientes:

a) Abuso sexual sin contacto físico

Conducta que se expresa al nombrar, apodarar, llamar a la víctima con sobre nombres de índole sexual: “eres una perra”, “estas rica”, “eres joto”, “caminas como vieja”, “eres un puñal”, etc.

b) Abuso sexual con contacto físico

Hacer tocamientos, besar, pellizcar, tocar las nalgas o zonas íntimas, todo esto sin consentimiento de la víctima.

c) Acoso escolar de tipo sexual

Mendoza (2015) hace referencia al Código penal del condado sur de la Ciudad de Washington, en donde se define el acoso escolar (harassment) de tipo sexual con base en los siguientes tipos de conductas:

- Jalar el brasier de una chica, hacer “calzón chino”, bajar los pantalones a los niños y levantar la falda a las chicas.

- Dar calificaciones a otros estudiantes o clasificarlos. Por ejemplo, dar calificación a las mujeres por su belleza física cuando pasan frente a ellos.
- Circulan y enseñan material de contenido sexual, como revistas, fotografías porno, videos, etc.
- Poner apodos de contenido sexual, como: “zorra”, “perra”, “maricón”, “joto”, “gay”, “marica”, “nenita”, “puñetas” etc.
- Burlarse de otros alumnos por su actividad sexual o por haber iniciado la vida sexual.
- Vestir camisetas, sombreros, gorras, chamarras, camisetas, insignias, con mensajes sexualmente ofensivos.
- Aprovechar la ocasión para acosar, como por ejemplo al saludar a las mujeres con un beso en la mejilla aprovechar para tocarlas.
- Hacer comentarios sexuales o sugestivos sobre la manera de vestir, por ejemplo: “con ese vestido se ve rica”.
- Hacer comentarios y piropos, alburas en doble sentido, acerca de otro menor.

2.3.2.5 Bullying entre hermanos

Se ha reportado la rivalidad entre hermanos, sin embargo, es difícil de aceptar y reconocer pues ocurre dentro de la familia, en donde se supone debería de haber fraternidad; así se sucede también en el caso de la violencia familiar.

Sin embargo, el tardar en reconocer este conflicto y la rivalidad entre hermanos hace que se retrase en su intervención, el problema es que puede crecer y tomar dimensiones severas.

Según reporta Valle (en Mendoza, 2015) las siguientes conductas pueden considerarse Bullying entre hermanos:

- Rivalidad excesiva: siempre compiten para demostrar quién es el mejor.
- Ridiculizar a un hermano, aprovechando la presencia de visitas en casa.
- Mentir, acusar con los padres a un hermano de algo que no es verdad, por lo

regular es el que se percibe como más débil de la familia.

- Desacreditar, esparcir chismes y/o rumores en contra del hermano en su grupo social, en la escuela, en el equipo al que pertenece, etc.
- Golpear o agredir físicamente, estar constantemente dando empujones, manotazos (zapes), pellizcos, patadas en las nalgas, etc.
- Agresión peligrosa, cuando la escala de violencia se ha salido de control y puede poner en peligro la vida del hermano.

Cabe mencionar que este tipo de acoso trae consecuencias graves dentro de la dinámica familiar, en ocasiones provoca la muerte de alguno de los miembros, por acción u omisión de la conducta.

2.3.2.6. Ciberbullying o acoso por internet

En este tipo de acoso se ve implicado el uso de aparatos electrónicos (celular, Tablet, computadora, lap top, cámaras fotográficas, etc.) aunado a las diferentes plataformas tecnológicas conocidas como redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, Messenger, video juegos online, videoconferencia, correo electrónico, etc.); en donde diariamente millones de usuarios comparten información, fotografías, videos, comentarios, memes, gif's que en cuestión de minutos dan la vuelta al mundo. Solo basta con etiquetar a una persona o usar un hashtag para que la información se vuelva viral.

Esta forma de acoso es nueva, crece en forma acelerada y desproporcionada, puesto que no existe hasta el momento un recurso tecnológico capaz de que censure o restrinja la información que se comparte. Toda esta información se propaga por mensajes de texto de los celulares, blogs o chats, en donde se pueden difundir rumores sin ninguna restricción y en algunos casos para entrar a esos chats ni siquiera es necesario identificarse, por lo que los jóvenes utilizan seudónimos, sobrenombres, apodos, para poder ingresar a ellos, lo que dificulta la identificación del agresor. (Mendoza, 2015)

Los agresores han subido por medio de la red social llamada Youtube fotografías o videos de peleas entre dos niños y los múltiples observadores, lo que les provoca

risa o burla. Al ejercer este tipo de acoso el victimario, en algunos casos, utiliza el acoso psicológico y el acoso sexual al mismo tiempo, esto sucede al publicar información íntima de la víctima (partes de su cuerpo, o de su actividad sexual) sin el consentimiento de esta. Se trata de atormentar, amenazar, hostigar, humillar o molestar, chantaje, vejaciones, e insultos mediante medios telemáticos.

Algunos ejemplos de cómo se manifiesta este tipo de acoso son los siguientes, como lo muestra la página de internet Pantallas Amigas, Ciberbullying:

- Subir a internet una imagen o video comprometedor (real o modificada) datos delicados o íntimos que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Hacer un tipo de subasta, con una foto incluida de la víctima, en donde se trata de votar a las personas más feas, menos inteligentes y resaltar por medio de las votaciones electrónicas sus pocas capacidades sociales.
- Crear un perfil falso de la víctima en redes sociales, con la finalidad de dar a conocer a los observadores información falsa o que la víctima no ha querido revelar, en ocasiones con la finalidad de pedir favores sexuales.
- Dejar comentarios ofensivos en las diferentes redes haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones sean dirigidas hacia quien ha sufrido robo de identidad.
- Robar a la víctima las diferentes claves de acceso a redes sociales y/o correos electrónicos para impedir su consulta y realizar modificaciones sin su consentimiento, también tiene la finalidad de leer su mensajes o notificaciones y contestar por ellos, violando en todo momento su intimidad.
- Provocar en la víctima que reaccione de forma violenta en fotos o en las redes sociales, una vez evidenciada su forma de reaccionar fomentan la exclusión de quien en realidad es la víctima.
- Hacer circular rumores sobre la víctima, que la hagan ver por su comunidad o círculo social como ofensivo o desleal, haciendo que los observadores no pongan en duda lo que leen y entonces se ejerza sobre la víctima sus propias formas de represalia o acoso (Pantallas Amigas, s/f, ¿Cómo se manifiesta el ciberbullying?, párr. 10).

Como se puede ver en este tipo de acoso la víctima no está frente al victimario, por lo que no puede ser identificado inmediatamente el agresor, lo que hace al agresor más sádico y cruel. El anonimato y la adopción de roles imaginarios en la internet convierten al cyberbullying un problema grave.

La mayoría de las víctimas de cyberbullying reportaron no haber informado a sus padres o tutores que eran objeto de acoso, por el temor a que se les impidiera o se les restringiera el uso de internet.

Este tipo de acoso amenaza el desarrollo saludable de la infancia y de la juventud en el mundo entero. Nos hemos vuelto consumidores de este tipo de acoso por medio de los medios de comunicación, sin hacer nada que lo detenga; muchos menores soportan el dolor de la humillación, el miedo a denunciar a sus compañeros. Muchos de estos casos terminan en tragedia, pues ya no soportan la presión que sufren y acaban cometiendo suicidios o asesinatos, en un intento por recuperar su identidad (Fante, 2014).

2.4. Factores de riesgo y protección en las víctimas

El psiquiatra Eduardo Calixto (2016) enumeró algunos factores de riesgo como son:

- En cuanto a la escuela: salones escolares pequeños, edades menores de 16 años en los escolares, ambiente con mayor población de hombres.
- En cuanto al individuo, baja autoestima y aislamiento social;
- En cuanto a la familia: nulo interés por parte de los padres en los problemas de los hijos, baja escolaridad de los padres.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en 2014, por su parte, señala que en los niños que corren riesgo de ser víctimas de bullying se pueden identificar uno o más de estos factores de riesgo:

1. Son percibidos como diferentes de sus pares (por ejemplo, tienen sobrepeso, peso bajo, distinto peinado, ropa diferente o anteojos, o provienen de una raza/etnia diferente).

2. Son percibidos como débiles o incapaces de defenderse.
3. Están deprimidos, ansiosos o tienen baja autoestima.
4. Tienen pocos amigos o son menos populares.
5. No socializan bien con los demás.
6. Sufren una discapacidad intelectual o del desarrollo.

A su vez, el bullying en la infancia es un factor de riesgo para otros resultados desadaptativos en la vida adulta. En otra investigación, se analizaron los efectos del bullying en población adulta europea. Se analizó a una generación a través de 58 años, de los datos que arrojó la investigación se identificó que las personas que ejercieron acoso escolar durante la infancia tuvieron cambios negativos en la vida adulta, y además, se documentaron daños en el cerebro. Es decir, el bullying es también un factor de riesgo para resultados no deseados en el desarrollo de los mismos agresores. Los resultados incluyeron la presencia en la vida adulta de angustia, depresión, ansiedad, dependencia al alcohol, ideas suicidas y daños en funciones cognitivas (Takizawa, Maughan, & Arseneault, 2014).

También se han estudiado los factores de protección. Mendoza (2012), ha reportado que en nuestro país se han desarrollado distintas estrategias metodológicas como la etnografía, cuestionarios y entrevistas reportados en la Revista Mexicana de Investigación Educativa. Destaca que en la UNAM se desarrolló un estudio de evaluación conductual del bullying (Santoyo & Mendoza, 2009), dando como resultado lo siguiente:

- Es posible evaluar el desequilibrio entre víctimas y agresores, por medio de una ecuación conocida como índice de reciprocidad (Santoyo, Colmenares, Cruz & López, 2008), que mide el desequilibrio en los intercambios sociales coercitivos, se identificó que las víctimas no inician los conflictos sino los agresores (bully) quienes lo comienzan.
- A partir de la metodología observacional, indican que el bullying ocurre en el aula y en presencia del profesor, lo que confirma que los profesores son incapaces de identificar el bullying en clase.
- Se documentó que para detener la victimización se tiene que ayudar a la víctima a fortalecer sus habilidades sociales, y que estas no aparecen

espontáneamente a través de sus diferentes etapas del desarrollo y que al fortalecerlos minimizan el riesgo de ser acosado por sus compañeros. Estos factores son:

- ✓ Responsabilidad social: interactúa en pláticas con sus compañeros cuando ellos se dirigen a él;
- ✓ Efectividad social positiva: inicia alguna actividad social invitando a sus compañeros, como jugar;
- ✓ Filiación: se siente aceptado por sus compañeros y porte de un grupo,
- ✓ Conducta académica: participa activamente en actividades académicas y mostrando interés en otras actividades.

Mendoza (2012) afirma que existen factores que protegen a las víctimas dentro de las aulas, son los siguientes:

- Monitorear cotidianamente: el profesor está pendiente de las actividades que cada alumno desarrolla en clase, si cuentan con el material adecuado, si siguen las instrucciones y si finaliza su trabajo.
- Motivar académicamente: el profesor brinda a todos los alumnos la oportunidad de participar en las actividades académicas, brindando estrategias que se adapten a sus intereses y edad, evitando que se distraigan de las actividades.
- Desarrollar asambleas escolares: donde el alumno víctima exprese la situación que está viviendo, dando sanciones al acosador.
- Establecer estrategias en colegiado: los profesores junto con los directivos de la escuela propondrán acciones que protejan a las víctimas en donde intervengan padres de familia. Dando seguimiento.
- Operar el liderazgo del profesorado: el profesor invita al alumnado a que si están siendo molestados hablen abiertamente de la situación, garantizando su seguridad.
- Desarrollar autoestima en el aula: el profesor desarrollara estrategias donde el alumnado se sienta valioso entre sus compañeros, en donde el alumno participe activamente en las actividades como repartiendo el material a utilizar, le resuelve dudas, hace notar los aciertos dentro del aula, evitando

acciones negativas que lo desprestigien.

Más adelante se revisará el desarrollo de la autoestima como factor protector para todos los alumnos, ya que como ha explicado Mendoza (2012), el bullying en la escuela no desaparece, el agresor busca nuevas víctimas a las que dirigirá su comportamiento agresivo. Sin embargo, si el alumnado se encuentra con un nivel de autoestima elevado, disminuirá la probabilidad de ser víctima, aunando a otros factores de protección.

Cabe mencionar que en estas estrategias no solo el profesor está involucrado, también autoridades y padres de familia.

2.5. Las consecuencias del Bullying en la víctima, el acosador y los observadores

Las consecuencias de la violencia son múltiples, unas de ellas son las psicológicas. Se considera a “una persona que ha padecido una agresión psíquica como el acoso moral es realmente una víctima (...). Estamos ante un proceso real de destrucción moral que puede conducir a la enfermedad mental o al suicidio” (Hirigoyen, 2015, pág. 16). Y es que los actos violentos son tan cotidianos que nos parecen normales, comienzan con una simple falta de respeto, con una mentira o con una manipulación. Y solo nos molestan cuando nos afectan directamente y si el grupo social en el que aparece no reacciona, estos actos se transforman progresivamente hasta convertirse en verdaderas agresiones violentas a las víctimas afectando su salud psicológica. Lo que ocasiona que la víctima, al no ser comprendida, sufra en silencio. Algunos casos de abuso llegan hasta los medios de comunicación, como por ejemplo las redes sociales, donde se replica de forma súbita, al grado de conocerse a nivel mundial en cuestiones de minutos.

Cómo lo menciona Mendoza (2015) se debe dar atención tanto al acosador (bully), como a la víctima, ya que ambos requieren de intervención, aunque de diferente forma. Menciona los riesgos de no atender a tiempo al agresor aun siendo niño, pues este crecerá siendo un agresor hasta llegar a la adolescencia y podría involucrarse en actividades delictivas o enrolarse en pandillas antisociales; y al

llegar a la vida laboral podría convertirse en un “acosador laboral”, lo son las personas que ejercen aquello que se conoce como mobbing o harassment, es decir, el acoso ejercido por parte de un compañero de trabajo hacia sus compañeros sin importar las diferencias de jerarquía o de sexo. Estas últimas son contempladas con penas privativas de libertad en nuestro país por la legislación vigente, lo cual lo llevará a terminar en serios problemas con la Ley.

El bullying es un tipo de agresión que es considerado como un problema social por sus consecuencias a corto y largo plazo para la víctima, los agresores y para los observadores, haciendo un ambiente tenso dentro y fuera de las escuelas, la relación con sus profesores, en las familias y en la sociedad. El abuso entre escolares, como ya se ha revisado, incrementa potencialmente las ideas suicidas en la víctima y en conducta antisocial en jóvenes.

El bullying favorece en la víctima la probabilidad de padecer ansiedad, dificultades académicas, disminución de la empatía y autoestima, actitudes sumisas, falta de confianza, y en gran medida, como ya hemos visto, la probabilidad de favorecer la agresividad y la inducción de pasar de víctima a acosador. Las víctimas de bullying suelen tener crisis de ansiedad, una personalidad antisocial e ideas suicidas (Calixto, 2016).

Giangiacomo (2010), coincide que las consecuencias del bullying son: bajo rendimiento escolar, ansiedad, miedo a asistir a la escuela, baja autoestima, depresión y riesgos físicos. Y como ya se ha informado en los estudios de Olweus (2006), ideas suicidas que en muchos de los casos se consuman.

El bullying ocasiona que la víctima se sienta más sola, temerosa e indefensa, y más importante aún, que dude de su percepción. Lo cual lleva a la víctima a un desgaste psíquico, que puede desencadenar un trastorno de ansiedad generalizada, en un estado depresivo o algún trastorno psicossomático (Cruz, 2014). Por lo anterior el presente trabajo trata sobre la importancia de fortalecer la autoestima, para que menor adquiera una adecuada percepción de sí mismo. Y también el conocer y defender sus Derechos Humanos y hacerlos valer.

Aunque este apartado documenta las consecuencias del bullying en las víctimas, cabe mencionar que también los agresores sufren consecuencias no deseadas. Se piensa que ellos tienen una posición altamente valorada y respetada, que tienen habilidades como futuros líderes. Sin embargo, es muy probable que repitan las conductas violentas en sus relaciones adultas, con su pareja, en el trabajo, en la familia, debido a que aprendió la forma incorrecta de lograr poder y liderazgo mediante el ejercicio de la violencia, la prepotencia, la falta de respeto y la sumisión del otro.

En un estudio publicado por Albores, Saucedo, Ruíz & Roque (2011), mostraron las consecuencias del acoso escolar (bullying) y su relación con trastornos psiquiátricos en una muestra de escolares en México. Documentaron las consecuencias del bullying de los participantes. Encontrando en sus resultados que en el grupo de agresores hubo asociación con trastornos de ansiedad, síntomas somáticos, oposicionismo y de conducta. El grupo de víctimas-agresores presentó asociación con problemas de atención, oposicionismo y de conducta. Y en el grupo de las víctimas problemas de ansiedad. Por lo que concluyeron que el acoso escolar se asocia con psicopatología que requiere atención psiquiátrica oportuna.

Informaron mediante el estudio la frecuencia del acoso escolar (bullying) en alumnos de las cinco escuelas en donde se llevó a cabo la investigación en escuelas primarias oficiales del Distrito Federal, que fue alrededor de 24%, semejante al reportado en otros países. Encontraron que en lo que respecta a las niñas, fue un número reducido el detectado por lo que plantean la necesidad de realizar más estudios con instrumentos diseñados para la población mexicana (Albores, Saucedo, Ruíz & Roque, 2011).

También reportaron los investigadores que durante el estudio cinco alumnos del grupo agresor abandonaron la escuela, evento que según ellos, es un factor de riesgo para el uso de sustancias, confirmando la asociación entre el acoso escolar y el mayor uso de sustancias ilícitas, así como el abandono escolar en los sujetos agresores (Albores et al., 2011).

Sin embargo los investigadores consideran que la tarea de los especialistas en la

salud mental no termina con la identificación de los alumnos implicados en el fenómeno del acoso, también implica su referencia a los servicios de salud mental como una estrategia terapéutica para estos casos (Albores et al., 2011). Es aquí donde toma relevancia en el tema el tipo de Taller que en el presente trabajo se propone, considerándose un apoyo para todos los involucrados en el bullying y no solo las víctimas; pues como ya hemos estudiado todos los participantes tienen consecuencias directas o indirectas.

Vallés (2014), documentó las emociones, sentimientos y estados de ánimo experimentados por los participantes del Bullying; en el caso de la Víctima, donde predomina el miedo, el acosador, donde predominan emociones derivadas del orgullo y de los observadores que presentaron emociones derivadas del miedo al riesgo.

Entendiéndose a la emoción como una reacción brusca, rápida del organismo ante un estímulo que la provoca, que tienen afectación fisiológica en el cuerpo, el sentimiento es el componente cognitivo de la emoción. Como observo el investigador las emociones varían según los roles en las situaciones de acoso: acosadores, víctimas, observadores o defensores (Vallés, 2014).

En el siguiente cuadro se puede apreciar los tipos de emociones o sentimientos experimentados por las víctimas del Bullying. (Ver Figura 2)

Comportamiento de acoso	Emociones de la víctima
Llamarles motes (apodos)	Humillación, vergüenza
No hablarles	Disgusto
Reírse de él cuando se equivoca	Humillación
Insultarle	Enfado, Rabia
Acusarle de cosas que no ha dicho o ha hecho	Enfado, Rabia
Contar mentiras sobre él	Enfado, Rabia
Meterse con él por su forma de ser	Miedo, temor, inquietud
Burlarse de su apariencia física	Humillación, autodesprecio, vergüenza
No dejarle jugar con el equipo	Decepción, frustración
Hacer gestos de burla o desprecio	Humillación
Chillarle o gritarle	Miedo
Criticar por todo lo que hace	Autodesprecio
Imitarle para burlarse	Disgusto, vergüenza, animadversión
Odiarle sin razón	Disgusto, zozobra
Cambiar el significado de lo que dice	Enfado
Pegarle, puñetazos y paradas	Miedo

No dejarle hablar	Frustración
Esconderle cosas	Enfado, miedo
Ponerle en ridículo ante los demás	Humillación
Tenerle manía (rechazarle)	Zozobra, incertidumbre, desesperanza
Meterse con él para hacerle llorar	Miedo
Decir a otros que no estén o que no le hablen	Temor, rabia
Meterse con él por su forma de hablar	Desprecio
Meterse con él por ser diferente	Autodesprecio
Robar sus cosas	Miedo, enfado

Figura 2. Comportamientos de acoso y emociones experimentadas por las víctimas (Piñuel, I. & Oñate, A., 2006).

Las víctimas como consecuencia de la intimidación dan lugar a la exclusión, a la falta de afrontamiento efectivo, reservando el problema de acoso para sí mismo y a autoinculparse, dando como consecuencia trastornos psicológicos (Vallés, 2014).

También los espectadores tienen consecuencias emocionales, pues actúan de la misma manera bajo situaciones injustas y reciben un refuerzo para posturas individualistas, egoístas y de tolerancia hacia actos cada vez más violentos, lo que logra la desensibilización ante el sufrimiento de los demás, una sociedad de indiferencia. En un ejemplo social, sucede cuando nadie interviene para ayudar, resolver o mejorar una situación violenta hacia una víctima.

Siguiendo con los sentimientos que experimentan los observadores del acoso escolar (Bullying), Vallés (2014), afirma que se produce un efecto de contagio social. Como ya se ha mencionado anteriormente, los cuatro tipos de observadores que describe Mendoza (2015) y con lo que concuerda Vallés (2014), son: 1. Secuaces, 2. Reforzadores, 3. Ajenos o indiferentes y 4. Defensores. Y dependiendo del Tipo de observador será decisivo para la resolución del episodio de acoso escolar o puede continuar si los observadores lo toleran. En la siguiente Figura se muestran las emociones y sentimientos experimentados por los observadores del acoso escolar, obsérvese que se encuentra constantemente en un dilema social. (Ver Figura 3)

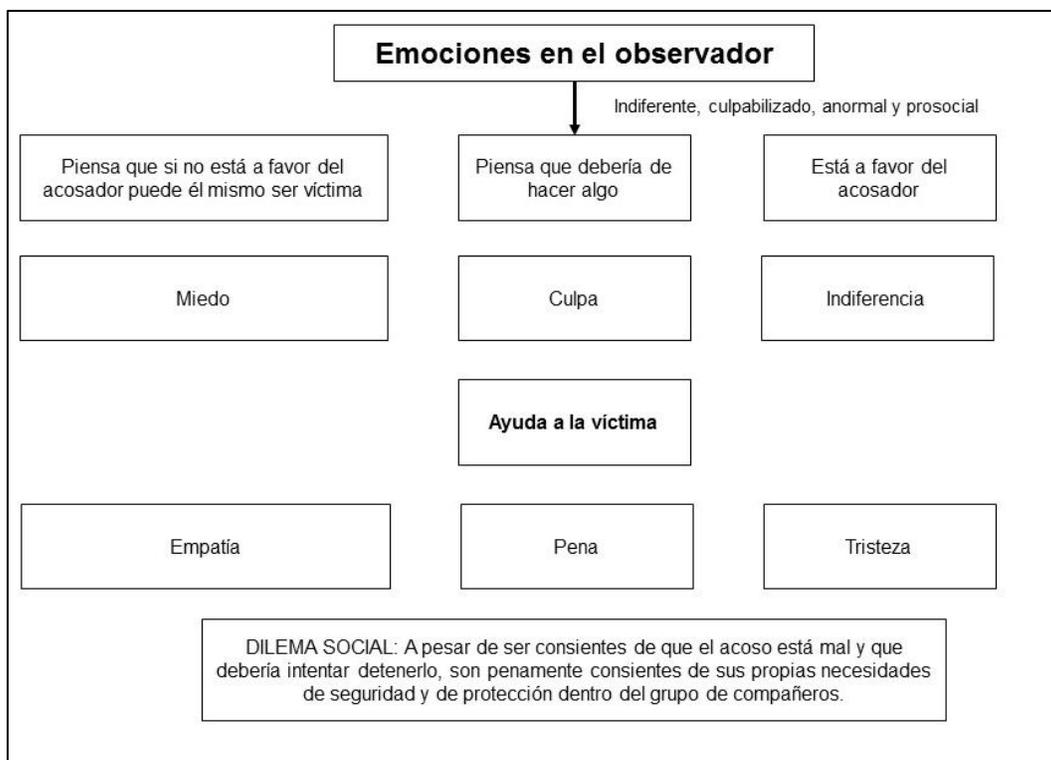


Figura 3. Emociones y sentimientos en los observadores de acoso. (Vallés, 2014).

Por lo anterior, en la presente propuesta de Taller, se ha considerado impartirlo a todo el grupo escolar en donde se experimenten situaciones de acoso escolar.

2.6 Esfuerzos locales de combate al bullying

En los últimos años el bullying ha sido estudiado y se ha sido reconocido en diversas áreas de la sociedad, por lo que el área académica, autoridades educativas, sociedad civil, padres de familia e instituciones gubernamentales unen esfuerzos para dar intervención. En México, las instituciones gubernamentales han implementado programas federales y locales como “escuela segura” y “escuelas sin violencia” respectivamente. Sin embargo, esto no ha sido suficiente para erradicar la violencia en las escuelas, las agresiones entre pares.

El Gobierno de la Ciudad de México lanzó en marzo de 2017 una campaña titulada “Estás viendo y no ves”, que consiste en detectar en la ciudad las actitudes que se pueden considerar como actos de violencia en el entorno escolar a fin de hacerlas

conscientes para evitar pasarlas por alto y que se vuelvan comunes entre la comunidad escolar. De las encuestas realizadas por parte del Gobierno de la CDMX para la implementación de la campaña “Estas viendo y no ves” se detectó que cuatro de cada 10 niños han sido víctimas de violencia escolar, tres de cada 10 han jugado el rol de victimario y seis de cada 10 reconoce haber sido observador de estas formas de violencia. Por ello, la campaña fue consultada y aprobada por la Comisión de Derechos Humanos local, el Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la CDMX (COPRED). Para su difusión se utilizó el Sistema de Transporte Colectivo Metro y la red de Metrobús, así como en escuelas de la Ciudad de México. Todo lo anterior derivado de lo publicado en la Gaceta Oficial el 14 de julio de 2016 en donde se dio a conocer el Programa de Atención a la Violencia en el entorno escolar, y el Protocolo único de Atención.

A partir de lo anterior se creó el Sistema de Información Localizada (SIL), que es una herramienta informática creada por el Gobierno de la Ciudad de México que permite el registro, en una plataforma electrónica, de los casos de violencia, acoso, maltrato o discriminación en el entorno escolar que se identifiquen, así como su canalización, atención y seguimiento de la Violencia Escolar; el cual pone a disposición de los capitalinos varios puntos en la ciudad para recibir atención, como son las oficinas de las dependencias de gobierno que participan, una red Interinstitucional conformada por 13 dependencias con atribuciones especializadas, dentro de las cuales destacan la Secretaría de Desarrollo Social de la Ciudad de México (SEDESO), Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), Secretaría de Seguridad Pública de la Ciudad de México, (SSPCDMX), Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México (PGJCDMX), Secretaría de Educación de la Ciudad de México (SEDU), Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED), Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México (DIF-DF) por mencionar algunas. Lo anterior es un sistema computarizado en donde los usuarios resuelven una batería de preguntas, que consta de 31 preguntas para poder identificar la tipología de la violencia y poder ser canalizados a las dependencias que podrán resolver su problemática. Además, permite realizar geolocalización (mapeo) por delegación donde se ha presentado el caso y el tipo de tipología con la finalidad de diseñar

políticas públicas para su intervención (Ciudad de México CDMX, 2017).

El programa SIL funciona de la siguiente manera (CDMX., 2017):

1. **Registro:** Se determina si la situación es un caso de violencia o no.
2. **Orientación:** Se proporciona información al solicitante acerca de la autoridad competente para que le brinde asesoría.
3. **Identificación:** Se determina tipología y manifestaciones de la situación de violencia escolar.
4. **Canalización:** Se notifica al usuario sobre la o las autoridades competentes para atender su solicitud.
5. **Atención:** Las autoridades competentes ayudarán a contrarrestar los efectos que se presenten en la situación de violencia escolar.
6. **Acompañamiento:** Si el caso lo requiere, se canalizará a la autoridad correspondiente, quedará seguimiento con personal especializado.
7. **Seguimiento:** Se da vista del estatus de las solicitudes de atención brindada por parte de la autoridad competente.

De esta forma, ha habido algunos esfuerzos para atender la problemática brindando herramientas de denuncia y de sensibilización a la población escolar de la Ciudad de México. Esto ha dado algunos avances sobre todo para minar la normalización de la violencia que desgraciadamente se vive en la sociedad actual. Sin embargo, es preciso profundizar el conocimiento del fenómeno y abordar sus diferentes aspectos, para tener un efecto más contundente al detener dicha violencia. Una posibilidad es retomar la perspectiva de los derechos humanos para empoderar a la víctima y dejar muy explícita la intolerancia dentro de los contextos escolares y comunitarios a la violencia.

2.7 La infancia como sujeto de derechos humanos: Una forma de afrontar el bullying desde la equidad y el respeto

La mayoría de las intervenciones revisadas en este trabajo, están centradas en visiones de trabajo clínico para que el agresor o bully trabaje posibles problemas emocionales previos y/o aprenda formas nuevas de interacción, o bien, para que la víctima de bullying trabaje los problemas emocionales que ya le ha causado la violencia de sus pares. Sin embargo, pocos trabajos han procurado el trabajo con

la comunidad escolar en conjunto, cambiando contextos y tratando de convertir a los observadores de bullying en agentes de cambio en lugar de agentes de violencia (con la notable excepción del trabajo de la Asociación Educación, Redes y Rehiletes, que se puntualizará más adelante).

Se ha mencionado el papel que desempeñan los observadores en el 'ciclo del bullying', aunque no están directamente relacionados en las conductas agresivas, las pueden estar apoyando al ser apoyadores activos o acosadores potenciales. (Giangiacomo, 2010). Y es en este sentido en donde la sociedad y las autoridades en general 'como observadores' también puede estar apoyando directamente a la protección de la niñez contra el bullying y el maltrato infantil: divulgando, promoviendo y sobre todo haciendo valer los 'derechos humanos de los niños'.

La sociedad y las autoridades pueden y debe participar en la protección de la niñez, al dar a conocer a nivel mundial a los niños 'los derechos de la infancia' que se encuentran estipulados en la 'Convención sobre los Derechos del niño' que data del año 1989. Cabe mencionar que dentro de este acuerdo internacional se considera niño a todo ser humano desde su nacimiento hasta los 18 años de edad, y para el presente trabajo las niñas, niños y adolescentes estarán englobadas en la palabra niñez.

En el sitio de la asociación Olweus International, puede encontrarse una cita del investigador Dan Olweus (s/f), en la que señala que "Para cualquier estudiante, es un derecho humano fundamental tener seguridad en la escuela y ser protegido de la humillación repetida que está implicada en el bullying". Esta perspectiva de que la vida libre de violencia es un derecho humano de los estudiantes, podría ser un punto de partida para las intervenciones efectivas de prevención y atención remedial de casos de bullying.

En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos prevé tales derechos, a partir la publicación de la 'Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes' el 3 de diciembre de 2014, la población mexicana ha reconocido que las niñas, niños y adolescentes son sujetos plenos de derechos, su respeto y protección es un deber de las familias, la comunidad, la sociedad civil y el estado.

Por lo que la Comisión Nacional de los Derechos Humanos se ha visto en la necesidad de elaborar materiales y publicaciones para que los niños y adultos conozcan sus derechos, los ejerzan, promuevan y difundan (CNDH, 2017). Como ha de notarse esta iniciativa es muy reciente.

En esta Ley se reconoce que las niñas, niños y adolescentes tienen derechos por el simple hecho de ser niños. En el cual se destaca el 'derecho a la igualdad', en donde todos deben de gozar del mismo trato, a no ser tratados diferentes por sus rasgos físicos, de ideologías, de extracto social, nacionalidad, o por ser migrantes, etc. Esto es relevante porque hemos visto en la revisión que los episodios de bullying se 'alimentan' del odio o el miedo a estas diferencias. La ley fortalece las medidas de protección a los niños que viven con alguna discapacidad, que de nuevo es uno de los rasgos de las víctimas comunes de bullying en las escuelas. La incapacidad para proteger los derechos de todos los niños sin importar las diferencias, y la falta de habilidades para convivir dentro de dicha diversidad son el 'alimento', 'el combustible', por decirlo de alguna manera, del bullying en las escuelas (Pinheiro, 2006).

Se reconoce el derecho a la 'salud gratuita y de calidad', el 'derecho a la educación', el 'derecho de acceso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación' para que la niñez interactúe, pero de una forma sana aprenda a manejar estas tecnologías, recordemos los peligros y las consecuencias del cyberbullying, de lo fácil que resulta en las plataformas tecnológicas la distribución de la información; es en este sentido por lo que es conveniente enseñar a la niñez sus derechos.

Se reconoce el 'derecho a la participación'. A que las voces de la niñez sean escuchadas y tomadas en cuenta, y en este sentido se enseña a la niñez a hablar de sus ideas, necesidades, opiniones, para que no sean víctimas y en caso de ya serlo, ponerle un alto a las agresiones, a la violencia.

Por otro lado, también en esta Ley el estado mexicano prevé un Sistema a nivel nacional de Protección de los Derechos de niñas, Niños y Adolescentes, que encabeza la Secretaría de Gobernación (SEGOB, 2014).

Se debe enseñar a los menores que sus derechos humanos son una serie de 'poderes' que tienen todas las personas sin importar edad, raza o etnia; y que tienen que hacer uso de ellos en todo momento, ya que cubren sus necesidades para vivir bien, en paz y ser felices, y que además los protege de situaciones que los ponen en riesgo o causarles algún tipo de daño.

Enseñarles que todos los niños tienen derecho de vivir en una familia que los quiera, respete y haga valer sus derechos. A que tienen derecho a la salud, a vivir en un medio ambiente limpio, así como acceso al agua potable, a poder expresarse libremente, a jugar y a participar con otros, a tener acceso a las tecnologías de la información, entre muchos otros. Todos estos derechos humanos están descritos en un documento que se respeta a nivel internacional y se llama 'Convención Sobre los Derechos Humanos del Niño' (CNDH, 2017).

Cuando estos derechos no se reconocían los menores se enfrentaban a muchos riesgos y peligros, porque no se les tomaba en cuenta, no se les permitía que se expresaran. Antes de esta ley no se les permitía que asistieran a la escuela, se les pegaba o gritaba.

Sin embargo, la realidad es que pocos niños y pocos adultos conocen el contenido de estos derechos, o tienen herramientas para defenderlos o exigir su cumplimiento. En el Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas, la UNICEF señala que la aceptación social de la violencia contra la infancia es un problema a nivel mundial. Textualmente, relata que, en muchos Estados miembros de la ONU, "el castigo físico y otras formas de castigo cruel o degradante, la intimidación (bullying) y el acoso sexual y una variedad de prácticas tradicionales violentas pueden ser percibidas como normales, particularmente cuando no dan lugar a un daño físico visible y duradero" (Pinheiro, 2006, pág.13). En ocasiones, los castigos y sanciones que impone la escuela como medidas de disciplina puede ser violatorios de derechos establecidos en las leyes, pero tanto profesores, padres de familia y los mismos niños lo consideran natural e irremediable (Eljach, 2011). Dicho informe sugiere para enfrentar este problema, que los Estados prohíban la violencia contra la infancia en todos los entornos como requieren los tratados internacionales, para

enviar con ello un mensaje claro de que toda forma de violencia contra niños y niñas es inaceptable e ilegal y con ello reforzar normas sociales positivas no violentas. Ello también facilitaría que los gobiernos inviertan en políticas y programas basados en evidencia que detengan la violencia desde sus causas. También se recomienda dar prioridad a la prevención, a la disminución de factores de riesgo como la pobreza, los papeles de género estereotipados, la discriminación y otras formas de desigualdad, las diferencias salariales, el desempleo, el hacinamiento urbano, etc. (Pinheiro, 2006).

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación publicó en 2011 un informe sobre la discriminación de la infancia en donde se hace mención que “la infancia es una etapa de la vida para comprender, asimilar e interiorizar derechos, compromisos, reglas, valores y formas de conducta dentro de la comunidad” (Pág.5). En este sentido, en dicho periodo se ofrece la oportunidad de transformar patrones culturales excluyentes y discriminatorios”, lo que hace necesario enseñarles a los niños una cultura de respeto a sus derechos y de las demás personas, lo cual no será posible si sus experiencias se viven en la exclusión, el maltrato, la discriminación y la violencia (CONAPRED, 2011).

En otro documento informativo sobre Discriminación en la infancia realizado por el CONAPRED (2011), se destaca que un 35 % de los niños de entre seis y nueve años de edad a nivel nacional han sufrido de violencia en su familia y en el ámbito escolar. Destaca que la niñez es una etapa fundamental de aprendizaje que sin duda tendrá efectos durante toda la vida de las personas, considera que todo lo que suceda en la infancia tendrá gran influencia en el resto de sus vidas y por tanto en sus comunidades. Es por este motivo que se debe dar mayor importancia a mejorar la autoestima durante la infancia por parte de los padres de familia. Es en la infancia donde se comprende, asimila e interioriza derechos, compromisos, nociones, reglas, valores y formas de conducta dentro de una comunidad, por lo que, en esta etapa de la vida, ofrece una oportunidad de transformar patrones culturales excluyentes y discriminatorios. El mismo documento considera al bullying y el ciberbullying como nuevas manifestaciones de la violencia y exclusión, formas más sofisticadas de poner en riesgo a las comunidades educativas que dividen a la

sociedad. Por lo que se requiere un compromiso de las instituciones públicas y privadas, de las familias y de la sociedad en general para erradicarlas. Además, se ha considerado como factor de vulnerabilidad en la niñez la falta de educación, el trabajo infantil, la niñez en situación de calle, la violencia contra los niños, que presentan alguna discapacidad, los niños que son migrantes, los menores que han tenido problemas con la Ley (CONAPRED, 2011).

En México existen mecanismos para levantar quejas y proteger el interés superior del menor en casos de violencia escolar o específicamente de bullying (Red por los Derechos de la Infancia en México, s/f), y las autoridades federales, de los estados, municipales y de la Ciudad de México están obligadas a tener mecanismos de prevención, atención y canalización de los casos de violencia que se suscite en los centros educativos, a tener protocolos de actuación en caso de bullying y a diseñar estrategias y acciones para la detección temprana, contención, prevención y erradicación de acoso escolar en todas sus manifestaciones (SEGOB, 2014). Sin embargo, estas leyes no podrán aplicarse a cabalidad si no hay información y sensibilidad por parte de los actores involucrados.

Por todas estas cuestiones, la UNICEF recomienda que se proporcione capacitación para impartir conocimientos y promover el respeto de los derechos de los niños en todas las personas que trabajan con y para los niños (docentes, cuidadores, etc.) con el fin de eliminar los ambientes propiciadores de violencia (Pinheiro, 2006). Sin embargo, también se considera necesario enseñar a la niñez sus derechos y las formas en las que la sociedad mundial está involucrada para protegerles y defenderles, incluyendo mecanismos de denuncia y de búsqueda de apoyo. La misma Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes establece en su artículo 57 que “Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad que contribuya al conocimiento de sus propios derechos y, basada en un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva, que garantice el respeto a su dignidad humana; el desarrollo armónico de sus potencialidades y personalidad, y fortalezca el respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales (SEGOB, 2014).

Enseñar a los niños sobre sus derechos humanos es importante porque les brinda herramientas para reconocer y aceptar la diversidad de los individuos, los géneros, los pueblos y las culturas, les permite desarrollar la capacidad de cooperar con los demás, resolver los conflictos con métodos no violentos, nutre el sentimiento de solidaridad y equidad, y además, tiene la ventaja de estimular la autoestima de los alumnos y profesores (OREAL/UNESCO, 2004). Todo ello contribuye a crear en la escuela un buen clima de convivencia humana, que no deje espacio a la violencia en general ni al bullying en particular. Un esfuerzo que se ha basado en esta visión es el proyecto “Somos comunidad educativa: hagamos equipo”, de la Asociación Civil llamada Educación, Redes y Rehiletes (2011). Este proyecto plantea que es importante el trabajo basado en los derechos humanos tanto con los niños, niñas y jóvenes, con sus responsables de crianza, docentes, personal directivo de las escuelas, etc., para que lo que está en las leyes se convierta en una práctica cotidiana basada en la solidaridad, la cooperación, el respeto a la diferencia, la solución no violenta de conflictos, etc. Será muy importante poner a prueba esta perspectiva y buscar documentar los resultados obtenidos para fortalecer la propuesta y lograr que más espacios adopten estas estrategias.

Un punto importante de esta reflexión de la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe (OREAL/UNESCO, 2004), es el acento que pone sobre la autoestima, que puede definirse como la actitud global hacia uno mismo (Bosson, 2006). Se ha considerado que una autoestima frágil (Roca, 2014), en la que los sentimientos hacia uno mismo son vulnerables, necesitan promoción y protección continua, puede estar relacionada de manera cercana con varios procesos en los participantes involucrados en el bullying:

- a) En las víctimas, es posible que se presenten casos de autoestima contingente (Kernis, 2003). Esto querría decir que las actitudes de las víctimas hacia sí mismas dependen de los actos de los demás. En ese sentido, el ser víctimas de bullying podría producir un círculo vicioso en el que recibir agresión les confirma que son merecedoras de ello. Otros autores hablan de que una baja autoeficacia en cuanto a la competencia social, es predictor de victimización en episodios de bullying (Kokkinos & Kipritsi, 2012).

- b) En los agresores, una alta autoestima de tipo inflada o insegura (Kernis, 2003) podría estar relacionada con la agresión a pares cuando está mediada por un bajo nivel de apoyo en el clima escolar (Gendron, Williams & Guerra, 2011). También se considera que los bajos niveles de autoeficacia -tanto para las interacciones sociales como para el desempeño académico, están relacionados con afrontamientos de tipo poco perseverante, ansioso o maladaptativo, incluyendo la agresión y el bullying (Kokkinos & Kipritsi, 2012).
- c) Poca literatura se centra en los observadores, pero se ha encontrado que la “controlabilidad”, o la capacidad percibida de que tendrían efecto en lo que está ocurriendo (concepto muy cercano a la autoeficacia), explica en gran medida si los observadores ayudan o no al bully o a la víctima, sobre todo entre varones (Bushard, 2013).

Es importante analizar entonces esta relación entre el acoso escolar y la autoestima porque podríamos estar ante una posibilidad de intervención inmediata y de bajo costo.

La autoestima sana se considera un recurso psicológico que puede utilizarse como factor de protección para disminuir el bullying en las escuelas, se ha observado que sirve de apoyo a las víctimas antes y después de un evento traumático (Bulnes, 2015); por lo que la autoestima debe de ser constantemente fortalecida:

- Fortaleciendo la autoimagen.
- Que el menor reconozca su valores y logros.
- Aprendiendo a controlar el enojo, las emociones.
- Aprendiendo la comunicación asertiva.
- Desarrollando la escucha activa, el diálogo y negociación.
- Solución de problemas.
- Aumento de la empatía.
- Conociendo los Derechos Humanos.

Además de las anteriores, desarrollando estrategias de afrontamiento efectivo ante las situaciones de peligro, de modo que no se paralizen si no que estén motivados a actuar ante una injusticia o se encuentre en peligro su integridad física o psicológica. Por lo que se necesita de protección permanente (Roca, 2014).

Por esa razón, el siguiente capítulo se referirá al estudio de la autoestima y las herramientas necesarias para fortalecerla en la infancia.

“Un ser humano no puede esperar realizar su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se respetan a sí mismos, no valoran su persona ni confían en su mente”.

Branden.

3. La autoestima como factor de protección

3.1. Antecedentes

En la actualidad parecería que cualquier persona es capaz de hablar de la autoestima. Somos bombardeados por los medios de comunicación quienes distribuyen programas, comerciales, propaganda, cursos o talleres; también existen grupos de autoayuda y en ocasiones han surgido personajes a quienes se les considera eruditos en el tema, o dirigentes que terminan por ser charlatanes. Por todo lo anterior existe el peligro de mal informar a las personas acerca de este tema debido a que no se han documentado y su información carece de valor y veracidad, ya que dan diferentes definiciones del término y no se mide de forma estandarizada el fenómeno, pues no utilizan instrumentos idóneos para estudiar el tema, terminando por confundir a las personas que están buscando ayuda por medio de estas publicaciones.

Sin embargo, debe de entenderse que la autoestima es un tema de relevancia en cuanto al desarrollo de la personalidad, como lo demostró Abraham Maslow en su ‘jerarquía de necesidades’, situando a la autoestima por encima de las necesidades básicas de supervivencia, pero incluyéndola dentro de las necesidades más elementales. Maslow (2007) centró sus estudios en el desarrollo personal y la autorrealización, ya que era humanista, y tenía la idea de que los humanos tienen el deseo innato para autorrealizarse, lo cual significaba para este autor la realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos, el cumplimiento de la misión o llamada, destino, vocación. Él definía a una persona sana como aquella que ha satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y auto-estimación, de tal modo su motivación vigente ya no es por esas cosas sino por conductas que les lleven a dicha auto-realización (Maslow,

2007).

La 'Pirámide de Maslow' está dividida en dos sectores:

- 1.-Las necesidades básicas.
- 2.-Las necesidades de crecimiento.

Cabe mencionar que el autor consideró que ese debe de cubrir primero una para llegar al siguiente nivel en la pirámide (Santillán, 2004).

- ***Necesidades básicas:***

- Las fisiológicas:** Las vitales para la supervivencia son de orden biológico (respirar, beber agua, dormir, comer, sexo, etc.).

- Las de seguridad:** Las que tiene que ver con la seguridad personal, estabilidad y protección (seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familia, salud, etc.).

- Las de filiación:** Tiene que ver con el ámbito social, el no estar solos (el amor, el afecto, la pertenencia o filiación hacia un grupo social, deseo de casarse, de tener una familia, ser parte de la comunidad, etc.).

- Las de reconocimiento:** Es aquí en donde Maslow considera a la autoestima, como el reconocimiento de la propia persona, el logro personal y el respeto hacia los demás. Al satisfacer estas necesidades las personas se sienten seguras de sí y se sienten valiosas dentro y fuera de la sociedad.

De lo contrario si las personas no satisfacen dichas necesidades se sienten inferiores y sin valor.

- ***Necesidades de crecimiento:***

- Desarrollo de necesidades internas:** Es el nivel más alto se encuentran las necesidades de autorrealización, como el desarrollo espiritual, moral, búsqueda de los logros e intereses, el cumplimiento de las metas, ayuda hacia los demás, y en donde se encuentra la autoestima.

Así mismo, el autor distinguió entre necesidades deficitarias o inferiores y necesidades de desarrollo o necesidades "meta". Las necesidades deficitarias son aquéllas que, al cumplirse, reducen una tensión o un dolor, de modo que cuando

son satisfechas, se detiene el comportamiento de búsqueda. Aquí se incluyen las necesidades fisiológicas, las de seguridad, de amor y pertenencia, y las necesidades de estima. Las necesidades de desarrollo en cambio, son aquellas cuyo cumplimiento aumenta la tensión y estimula aún más el comportamiento, y se refieren a las necesidades del hombre de hacer reales sus capacidades potenciales de sentirse libre y a gusto con lo que hace, así como la utilización plena de sus capacidades (Santillán, 2004).

De acuerdo con esta teoría, las necesidades de autoestima son las más complejas de las necesidades básicas. Es decir que, aunque no se requiere para mantener la vida biológica, sí es indispensable para una vida psicológica saludable. También la ubica como una necesidad deficitaria, es decir, como una parte del desarrollo cuya no satisfacción, causa tensiones y problemas, así como una conducta persistente para lograr dicha satisfacción. La autoestima también influye en la manera en como tratamos a los demás, influye en las interacciones sociales, por lo que es necesario fomentar y reforzar la autoestima ya que si el niño es seguro de sí y sabe lo que vale, entonces podrá enfocarse en la satisfacción de otras necesidades superiores, y en este proceso logrará una buena relación con sus compañeros. Se tiene la teoría de que un niño que se estima, quiere y respeta a sí mismo será capaz de comportarse con los demás de la misma forma. Ello hará más probable que sea tratado con reciprocidad por parte de sus semejantes.

"Todas las personas mayores fueron al principio niños,
aunque pocas de ellas lo recuerdan".
Antoine de Saint-Exupéry

3.2. Definición

Para entender mejor la definición de autoestima habría que explicar que es el autoconcepto. En psicología se ha distinguido tres dimensiones dentro del autoconcepto (Cava & Musitu, 2000):

1.-La cognitiva: Se refiere a los múltiples esquemas en que las personas organizan la información que se refiere a ellos mismos.

2.-La afectiva o evaluativa: Se refiere a la autoestima.

3.-La conductual: Se refiere a las conductas orientadas a la autoafirmación y/o a la búsqueda de reconocimiento.

Puede entenderse que en el autoconcepto se utilizan descripciones abstractas, pero no necesariamente juicios de valor; en el caso de la autoestima se expresa el concepto que se tiene de uno mismo, según las cualidades subjetivas y valorativas, es la satisfacción personal de individuo consigo mismo, relacionada con una actitud evaluativa de aprobación (Cava & Musitu, 2000).

Cava & Musitu, 2000, afirman que en la práctica esta distinción no es tan clara y depende del autor y su formación.

Por otra parte, Branden (2015) afirma que la autoestima es una necesidad humana fundamental, la define como: "...la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir con sus exigencias...podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos" (Branden, 2015, p.21, 22).

Una definición formal de autoestima es "la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad" (Branden, 2015, p.46).

Cabe resaltar que la autoestima es un constructo multidimensional y que más de un

autor la ha definido desde su posición teórica y ha tenido modificaciones a través del tiempo. Fajardo (2001), después de realizar una revisión encontró que la autoestima contiene seis factores que interactúan, conviven y se nutren entre sí (en Vite, 2008):

1. Auto-percepción: la evaluación que se hace de uno mismo.
2. Conducta: las habilidades y competencias del individuo.
3. Cognitivo: Proceso en el que individuo percibe la realidad y la evalúa.
4. Contexto inmediato: Retroalimentación que consigue el individuo en el medio e influencia de las personas que el rodean.
5. Contexto social: las ideas, valores, normas y creencias del grupo social en el cual se desenvuelve el individuo.
6. Sentimientos y emociones: derivados de la auto-evaluación.

3.3. Elementos que conforman la autoestima

Según Branden (2015) en sus estudios se describe a la autoestima que está conformada por seis partes que él llama “pilares de la autoestima” y que estas se deben de fomentarse constantemente en el menor:

1.- *Vivir conscientemente*: Es estar consciente de nuestras conductas y de sus consecuencias, de los peligros, de comportarse o evitar alguna conducta que nos lleve a recibir cosas buenas o malas.

2.- *Aceptación de sí mismo*: Implica el conocimiento y aceptación de habilidades y deficiencias.

3.- *Responsabilidad de sí mismo*: Implica responsabilidad de los propios actos, lo que está a nuestro alcance y posibilidad, para el logro de las metas. Se refiere a la forma, la manera en que se van a lograr los objetivos, teniendo presente los riesgos. Si deseo una meta debo de tener presente el tiempo que le dedico, a la escuela, al trabajo, a la pareja, al ejercicio, etc.

4.-*La práctica de la autoafirmación:* Se refiere a respetar los deseos, necesidades y valores. Es oponerse a lo que se rechaza y vivir de acuerdo a los valores y expresarlos en conducta. Se refiere a la disposición de enfrentar los retos de la vida y no negarlos, confianza en la capacidad para enfrentarlos. (Branden, 2015).

5.-*La práctica de vivir con propósito:* Significa tener autodisciplina para que las conductas lleven a las metas. Lo cual implica tener autodisciplina para dedicar tiempo y recursos en lograr nuestras metas.

6.-*La práctica de la integridad personal:* Es la congruencia entre las convicciones, normas, creencias y la conducta. Si existe congruencia entre las ideas y conducta, entonces se tiene integridad.

7.-*El amor a la propia vida (autoestima):*

Para Branden, 2015, la autoestima se refiere a la práctica constante de los seis pilares anteriores.

Como se considera más adelante, el fortalecimiento de la autoestima supone un marco de referencia para los padres en la labor de educar y criar hijos psicológicamente saludables y con buenas bases para una vida adulta satisfactoria (Bulnes, 2013). Esto resalta la necesidad de examinar las creencias y las normas con las cuales estamos criando a los hijos, las prácticas educativas en casa y en la escuela; implica revisar las actividades de esparcimiento de los menores y en general la forma en que los estamos educando, para asegurar que dichos espacios, dichas interacciones y prácticas estén orientadas a generar en ellos emociones y acciones para reforzar la autoestima. Bulnes (2013), propuso el fortalecimiento de la autoestima con la finalidad de deducir y/o evitar episodios de bullying y al abuso sexual, se fortalece la capacidad de reacción en forma efectiva frente a las agresiones.

Para Branden (2006) la autoestima se forma a partir de dos factores:

- a) Internos: ideas, creencias, conductas.
- b) Externos: mensajes transmitidos verbal o no verbalmente y experiencias

suscitadas con personas significativas.

También habla de la autoestima saludable, conformada por dos aspectos. Si una de las dos falla, la autoestima se deteriora:

1. La eficacia personal: Se refiere a la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar y entender, elegir y tomar decisiones, es decir, la posibilidad de esperar el éxito debido a sus propios esfuerzos.
2. El respeto a uno mismo: Se refiere a la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Es la convicción para apoyar, proteger y alimentar la propia vida y el bienestar personal. Es tener confianza y admiración por nosotros mismos basado en la realidad.

Así lo demostró Aladro (2012), quien explicó que dentro de la autoestima se han identificado una serie de características:

- Características cognoscitivas: opiniones y creencias de la personalidad y conducta.
- Características socioafectivas: valoración de lo positivo o negativo.
- Características conductuales: intención y decisión de actuar.

Los estudios de Aladro (2012) muestran características conductuales específicas relacionadas con el grado o nivel de autoestima:

- Autoestima baja (carente de autoestima): son personas que evitan actividades en donde se tenga que evidenciar alguna habilidad por miedo a ser criticados, complacen a la autoridad en todo para no tener problemas, carecen de autonomía, no toman decisiones, muestran dependencia hacia alguien, no exponen sus necesidades personales, toman decisiones inadecuadas.
- Autoestima alta (autoestima positiva, saludable o constructiva): este tipo de personas tienen habilidades cognoscitivas y socioafectivas altas, pues tienen ideas claras de sí mismas, hablan de manera positiva, su discurso es coherente, su juicio es estable e independiente a las circunstancias o a las personas. Buscan nuevas experiencias.

Por otra parte, Rodríguez (1988), ha documentado y descrito la 'escalera de la autoestima', en la que los componentes de la autoestima se visualizan como peldaños, en los que el logro de un componente requiere el dominio de los anteriores. Estos elementos se describen a continuación en el orden en el que los plantea el autor:

1.-*Autoconocimiento*: Consiste en el reconocimiento que tenemos de nosotros mismos como personas en el mundo. En donde se reconocen nuestras necesidades, debilidades, cualidades corporales o psicológicas, etc. y que todas estas se entrelazan.

2.-*Autoconcepto*: Es la serie de creencias que tenemos acerca de nosotros mismos. Consiste en aceptarnos a nosotros mismos, el cómo somos en varios aspectos de la vida, cómo es nuestra apariencia física, en el aspecto psicológico y en el social.

3.-*Autoevaluación*: Es nuestra capacidad de evaluar y valorar las cosas que nos rodean de forma objetiva y que son positivas para nosotros, identificando las cosas que nos proveen de satisfacción y nos enriquece, provocando bienestar, crecimiento y aprendizaje.

4.-*Autoaceptación*: Es aceptar nuestra forma de ser y sentir, la forma de expresar nuestros sentimientos y emociones de forma adecuada, teniendo presente a las demás personas, lo que permite respetar a los otros con sus propias individualidades. La autoaceptación es tratarnos de la mejor manera posible, teniendo presentes nuestros deseos y necesidades son un derecho natural.

4.-*Autorrespeto*: Trata sobre atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresando de forma correcta nuestras emociones y sentimientos, sintiéndonos orgullosos de nosotros mismos.

5.-*Autoestima*: Tiene que ver con la suma de todas las anteriores, es decir, si la persona se conoce a sí misma, tiene conciencia de los cambios, ha creado una

escala de valores, han desarrollado y fortalecido las capacidades y potenciales propios, donde se acepta y se respeta a sí mismo y a los demás, tendrá buen nivel de autoestima.

Como se ha considerado anteriormente, los autores concuerdan que para desarrollar una autoestima sana existen varios niveles, y que no solamente depende de cómo nos vemos a nosotros mismos, sino también con el trato con los demás; la autoestima no surge de la noche a la mañana, por lo que es importante el fortalecimiento de la autoestima constantemente, como lo veremos más adelante.

3.4. Círculos sociales implicados en la formación de la autoestima

Existen numerosos estudios sobre el tratamiento del Acoso escolar y se ha tratado desde diferentes perspectivas teóricas, desde diferentes metodologías, pero se debe entender que es un problema multifactorial en el que se ven involucradas la sociedad, los padres de familia, la dinámica familiar, los tipos de crianza, el tipo de cultura, las normas y leyes que sancionan y regulan la convivencia en una sociedad determinada, por lo que debe de ser tratada desde una óptica multidisciplinaria en donde estén involucradas todas las partes que originan el problema.

Los adultos más cercanos a los menores que sufren acoso escolar como son los maestros y sobre todo los padres de familia son el primer círculo social implicado en desarrollar una autoestima sana. Por lo que los adultos más cercanos al menor deben de estimular la confianza hacia ellos, haciendo una relación estrecha y sólida, libre de miedo o ansiedad.

3.4.1. Padres de familia

Los padres de familia tienen una labor sumamente importante en el desarrollo de la autoestima. Si el objetivo es proteger a los niños de la violencia y darles herramientas para defender sus derechos, se debe enseñar a los menores desde pequeños a quererse, a valorarse y a motivarlos a ser mejores, a realizar todo lo que se propongan. Los padres deben fomentar en sus hijos el amor hacia ellos mismos, a valorar lo que son, el proponerse metas y enseñarles a cumplirlas. En

casa se pueden evitar, el primer entorno social, conductas que afecten el desarrollo emocional del menor, como es el caso de violencia familiar, adicciones, una familia amenazante, o maltratos (Deza, 2015); antes bien el menor se debe de sentir reconfortado en casa y libre.

En un estudio de Stanley Coopersmith titulado *The antecedents of self-esteem*, (en Branden, 2015) se identificaron las conductas que los padres realizaban con mayor frecuencia en las familias en las que los menores crecían con una autoestima sana. En los resultados de este estudio Coopersmith no encontró correlación significativa en factores como: estatus social, la educación, zona geográfica, la profesión del padre o que la mamá del menor estuviera todo el tiempo en casa. Lo que encontró el investigador fue la importancia de la calidad de la relación entre el hijo y los padres.

Estas fueron las cinco condiciones asociadas a la alta estima en niños:

1. El niño experimenta aceptación de los pensamientos, sentimientos y valora su propia persona.
2. El niño cuenta con límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. Lo cual le da al menor una sensación de seguridad, así como un parámetro para evaluar su comportamiento. Así mismo, la libertad con la que cuenta no es ilimitada. Estos límites le dan confianza de que será capaz de cumplirlas.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad. No ha aprendido de los padres la utilización de la violencia, humillación o ridículo para controlar alguna conducta o manipular a sus semejantes. Cabe mencionar que los padres de estos menores están dispuestos a negociar las reglas familiares, pero dentro de los límites; por lo que los padres ponen énfasis en la recompensa y el refuerzo de la conducta positiva.
4. Los padres tienen alta expectativa sobre el niño en cuanto a su comportamiento y rendimiento. Los padres tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten a sus hijos, se le propone al menor ser mejor que los padres.
5. Los padres tienen un alto nivel de autoestima, y con ello son modelo para

sus hijos.

Cabe mencionar que en el sano desarrollo de la autoestima no solo se ven implicados los padres del menor, sino también los maestros o algún otro adulto que sirve como modelo para el niño. Es importante darle a conocer al menor sus derechos, pues si sabe cuáles son es más probable que exija que se cumplan. Supone desde satisfacer sus necesidades fisiológicas, hasta educarlos para ser independientes para la etapa adulta. Se trata de generar un entorno en el que el menor se sienta seguro y protegido; la tarea es construir un sentimiento de identidad fuerte y sana (Aladro, 2012).

Por supuesto que la comunicación entre los miembros de la familia es esencial. A través de la comunicación verbal y no verbal interactúan y se transmiten información, transmitiendo sus necesidades físicas, socioafectivas, cognitivas, conductuales, sexuales, laborales, recreativas, materiales y espirituales. Por lo que dentro de las familias debe existir confianza y comunicación abierta en donde se acepten las diferencias individuales, se motiven los errores a corregirlos y ser flexibles para propiciar una autoestima positiva. De lo contrario si el menor se encuentra de una familia disfuncional, con un ambiente punitivo, en donde se descalifique, y la comunicación no sea congruente con las reglas y los límites, esto dificultará el pleno desarrollo de la autoestima del menor (Aladro, 2012).

El desarrollo de la autoestima va ocurriendo poco a poco, cada etapa de la vida aporta experiencias y sentimientos que dan una sensación de valía. Es por ello que es importante que el círculo más cercano de adultos no deje de persistir en fomentar el fortalecimiento de la autoestima. Ya que este apoyo social por parte de otros que coinciden con sus propios valores hace que el menor se sienta valioso para avanzar a nuevas etapas de desarrollo, como ingresar a otro año escolar, a pasar de primaria a secundaria, o de niño a la pre adolescencia, es decir a estar preparado para los cambios. Le ayudara a ser independiente y a confiar en sus propios recursos.

3.4.2. Maestros de escuela

El ámbito escolar constituye especial relevancia en el desarrollo de la autoestima, puesto que el menor pasa gran parte del día en este círculo social, teniendo gran número de interacciones sociales, interacciones con el profesor y experiencias de éxito y fracaso académico. En este sentido se debe tener especial atención, pues se ha documentado que los escolares utilizan los éxitos y fracasos académicos como índice de autovaloración y que niños con bajo rendimiento académico tienen bajo autoconcepto (Cava & Musitu, 2000). También los maestros pueden ayudar a aumentar la autoestima en las aulas de las escuelas, como ya se mencionó anteriormente, por ser de los adultos más cercanos y que pasan más tiempo los menores.

Si el maestro trata a los menores con respeto, los estará orientando a tener buenas relaciones humanas para fortalecer lo ya aprendido por los padres, o en el caso que en su casa exista carencia de respeto, pueda aportar elementos novedosos a su círculo familiar o ser resiliente al daño que ese círculo podría hacerle. Sin embargo, esto no sucede en un corto tiempo, se tiene que estimular a los menores para que poco a poco aumenten su nivel de autoestima (Branden, 2015). La imagen que el menor ha comenzado a crear en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de las interacciones con sus profesores, en las relaciones con sus compañeros, y las experiencias de éxito y fracaso académico (Cava & Musitu, 2000).

Es de considerar el tipo de relaciones que el menor establece con los compañeros, ya que durante la infancia influye en el desarrollo de los niños y en la adaptación del medio social, en el desarrollo cognitivo y emocional, la influencia de los iguales influye en varios aspectos, como (Cava & Musitu, 2000):

- 1.- *Aprendizaje de actividades, valores e informaciones* respecto del mundo que lo rodea, la cual toma mayor relevancia para el menor si se siente satisfecho con su grupo.

2.-*Percibir situaciones desde el punto de vista del otro*, lo cual aleja al niño de posiciones egocéntricas, lo cual mejora el aprendizaje y el progreso en la competencia social.

3.-*Formación de la identidad del menor*, el menor evaluará constantemente todas aquellas conductas que su círculo social valora como positivas y cuáles de forma negativas, y cuales reconoce como relevantes e importantes.

4.-*Habilidades sociales*: Se irán adquiriendo conforme aumente la edad y con ayuda de sus semejantes.

5.-*El control de los impulsos agresivos*: Se irán adquiriendo psicológicas y sociales que se expresen en conductas para regular la agresividad con sus iguales.

6.-*Socialización del rol sexual*: en el cual se refuerzan las conductas que son pertinentes al propio sexo.

7.-*Uso de drogas ilegales, conductas alcohólicas, y la conducta sexual*: También serán influidas por el grupo social el cual pertenece.

8.-*Aspiración académica y logro académico*: influidos por las interacciones sociales entre iguales.

9.-*Fuentes de apoyo en situaciones de estrés*: los iguales se convierten en amigos 'confidentes'.

Convirtiéndose todo lo anterior en un indicativo de evaluación válido para salud psicología, y de vital importancia la convivencia entre sus iguales dentro de la escuela (Cava & Musitu, 2000). Por todo lo anterior, en el caso que nos ocupa en la propuesta de Taller me interesa, y de esta forma está diseñado, el impartir a todo el grupo escolar el Taller para el fortalecimiento de la autoestima para disminuir el bullying en estudiantes de primaria, con la finalidad que todos sean beneficiados y ninguno de los menores sea discriminado.

En el caso de los maestros, se deben de dirigir a los menores con respeto y cortesía, no haciendo comparaciones entre los alumnos, no provocando el miedo sino estimulándolos, creyendo en las posibilidades de crecimiento y no resaltando sus limitaciones. Se debe de crear un vínculo entre el profesor y el alumno. Por lo cual el maestro debe de ser receptivo a las conductas, pensamientos y sentimientos de

los menores, observando los logros obtenidos por los menores, con el objetivo de motivarlos (Branden, 2015).

Los maestros deben tener como meta formar a menores que puedan pensar e innovar en el presente para que pueden funcionar adecuadamente en el futuro. Eso significa que el fomento de la autoestima se debe de fortalecer en las escuelas, principalmente por dos razones: “una es apoyar a los jóvenes a perseverar en sus estudios, a apartarse de las drogas, evitar el embarazo, abstenerse del vandalismo y a conseguir la educación que necesitan. La otra es ayudarles a prepararse psicológicamente para un mundo en el que la mente es el principal activo capital de todos” (Branden, 2015, p. 229).

Cabe mencionar que, en el caso de los maestros, sucede algo muy similar a lo que ocurre con la autoestima de los padres: si el maestro cuenta con una sana autoestima no le será difícil transmitirla a sus alumnos, pues servirá de modelo de un sentido de identidad sano y afirmativo. Por el contrario, los maestros infelices a menudo favorecen las conductas devaluativas y destructivas que se ejercen durante la clase.

Los maestros sirven de modelos a los menores para aprender conductas adecuadas. Por lo que deben de tener una profunda creencia en el potencial de los alumnos y la puede transmitir durante sus interacciones.

Otro factor importante que influye en la autoestima del niño es la forma en que es tratado por el maestro y la forma en que se tratan a los demás. En donde se ve implicada, según Branden (2015):

- La dignidad del niño: por lo que se espera que los maestros traten a los estudiantes con cortesía y respeto, esto lo observan los demás estudiantes de la clase.
- La justicia en clase: tiene que ver con la forma en que se aplican las mismas reglas a todos, teniendo la misma actitud y criterio para con todos los menores, por lo que los se ve al maestro como una persona íntegra y que está reforzando la seguridad física y mental.

- **Aprecio de uno mismo:** el maestro ayuda a los menores a sentirse visibles, reforzando o retroalimentando las participaciones que tiene durante la clase.
- **Atención:** dando atención adecuada los menores, algunos necesitaran más atención que otros, pero la idea es que no se ignore a nadie. Y tengan la misma oportunidad.
- **Disciplina:** el maestro se ocupa de dar a conocer las reglas que deben de respetarse para que el aprendizaje avance y todas las tareas que se llevan a cabo dentro de la escuela.
- **Comprender las emociones:** se debe de educar para que los menores comprendan e identifiquen sus sentimientos, con el propósito que no repriman sus emociones y sentimientos. Se debe de hacer entender a los menores que las emociones no son peligrosas, y que no se deben de negar, por el contrario, se debe de tener conciencia de ellas, pero se debe de tener cuidado y conciencia en la forma en que las expresamos, para que sea de forma adecuada.
- **Relación con los demás:** el reto es enseñar a los menores a relacionarse eficazmente con los demás. Que las relaciones deben de ser agradables para uno mismo y para los demás. Si por el contrario esas relaciones no son buenas o adecuadas será muy poco probable que los menores quieran seguir socializando, se verán limitados en sus interacciones por que no se respetan mutuamente, por lo que se les debe de dar atención adecuada a la escucha activa y se les debe retroalimentar adecuadamente.
- **Competencias y aptitudes:** consiste en que el maestro fomente el desarrollo de habilidades, utilizando ejercicios o dinámicas que el menor pueda llevar a cabo, adecuadas a su capacidad, y que le impliquen un reto cada vez mayor, lo cual requiere que maestro identifique las habilidades de cada estudiante.
- **Implicaciones morales:** implica que el estudiante alcance sus metas, pero no perjudicando a sus compañeros. También no tratará de retar a la autoridad, podrá cuestionar alguna regla, pero no con el propósito de desafiar.

Cava & Musitu, (2000) consideran a la autoestima como el principal recurso personal del niño, y que bajo situaciones difíciles incide de modo directo en el

bienestar; y que su desarrollo está basado en la interacción con sus semejantes.

En especial, como ya se ha mencionado, los padres y los maestros, acompañados de ayuda profesional, como son los psicólogos, son los principales actores en el desarrollo de la autoestima en los menores. Estos personajes están implicados en los cuidados de los menores, y de igual forma tendrán que trabajar por tener una autoestima adecuada. Los retos a los que pueden enfrentarse frente a la implementación de los programas, talleres, pláticas, cursos, clases, etc., pueden convertirse, si así lo ven, como un instrumento de desarrollo personal, en el cual también se verán beneficiados en la búsqueda de aumentar su propia autoestima.

En la formación de la autoestima están implicados padres y maestros, y esta sirve como factor de protección contra posibles actos de violencia en contra de los menores, recientemente Cuenca & Mendoza, (2017) demostraron mediante un estudio que el entrenar a padres y maestros disminuye el comportamiento agresivo e incrementa el comportamiento prosocial en alumnos de escuela básica. Los resultados demostraron que la intervención de padres y maestros como agentes de cambio obtuvo el mayor incremento en el comportamiento prosocial y una mayor disminución del comportamiento agresivo en el contexto familiar comparado con el grupo que recibió solo entrenamiento a padres. De igual forma el tratamiento combinado demostró cambios significativos en el comportamiento de los niños en el contexto escolar.

Se utilizaron las siguientes categorías para medir el comportamiento agresivo: agresión física, agresión verbal, agresión sexual, conducta antisocial, excluir, no sigue instrucciones, interrupción verbal, interrupción motriz y otras conductas.

Y en cuanto a las categorías para medir el comportamiento prosocial se midió: comunicación asertiva, escuchar, seguir instrucciones, autocontrol, compartir, empatía, actividad académica, ayuda física, ayuda verbal.

En el contexto familiar se hizo participar a los padres, como se ha propuesto anteriormente, quienes registraron diariamente la frecuencia de la ocurrencia de la conducta agresiva y prosocial. Registrando fecha, lugar y a quien dirigió la conducta.

Se aplicaron 2 condiciones experimentales: la condición experimental 1 fue un entrenamiento a padres, en cuanto la condición experimental 2 fue un entrenamiento a profesores y padres.

En cuanto a la condición 1 se enseñaron las siguientes técnicas en el programa de entrenamiento a padres: identificación de maltrato dirigido a sus hijos, economía de fichas, establecimiento de hábitos y límites, extinción (conductas negativas), respuestas alternativas, consecuencias, seguimiento de instrucciones, interacción positiva.

En cuanto a la condición 2 se enseñaron las siguientes técnicas en el programa de entrenamiento a padres y profesorado: técnicas de control de estímulos, monitorización, moldeamiento y autocontrol (establecimiento de hábitos), técnicas de respuesta alternativa, establecimiento y aplicación de costos al alumnado por romper reglas, técnicas de sobrecorrección del comportamiento agresivo, técnicas de autocontrol, comunicación asertiva, habilidades para solución de problema, técnicas de contingencias grupales (reforzamiento grupal), análisis de tareas, aprendizaje cooperativo.

Los investigadores concluyen que un entrenamiento a padres en crianza positiva permite que los niños aprendan conductas prosociales, como son el seguir instrucciones, comunicación asertiva, ayudar y compartir; reduciendo la desobediencia, la agresión y los berrinches, por lo que afirman que disminuye el comportamiento agresivo. Concluyeron que el entrenamiento a padres y maestros, afecta de forma positiva el comportamiento de los menores previniendo el comportamiento antisocial y delictivo, mejorando la relación entre pares (Cuenca & Mendoza, 2017).

"No hay causa que merezca más alta prioridad que la protección y el desarrollo del niño, de quien dependen la supervivencia, la estabilidad y el progreso de todas las naciones y, de hecho, de la civilización humana"

Plan de Acción de la Cumbre Mundial a favor de la Infancia, 30 de septiembre de 1990.

3.5. Prevención del Bullying con autoestima

Como se mencionó en el primer capítulo, se ha considerado que en algunos casos el acoso puede tener un origen orgánico o un déficit en ciertos neurotransmisores, que dan origen a la violencia, pero también existe evidencia de que hay factores de riesgo en el ambiente violento en donde ha sido criado el menor; es decir existe una implicación biológica y psicológica tanto en el acosador (bully) como en sus víctimas. Así mismo, como se estableció en el segundo capítulo, un pobre desarrollo de la autoestima puede facilitar la victimización en los niños, pero también tendencia a la una resolución violenta de los conflictos por parte de quienes tienen otros factores de riesgo para ser agresores. Por lo anterior es necesario que desde temprana infancia se fortalezca la autoestima, dotando al infante de herramientas que ayuden a reducir el riesgo de ser víctimas de bullying, pero también en el caso del acosador, ya que en el caso tanto de la víctima como del acosador el Psicólogo juega un papel importante (Cruz, 2014, pág. 1227).

Se han estudiado las consecuencias del Bullying, dentro de las que se pueden mencionar el daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño poniendo el peligro la vida; por ello es vital reducir este riesgo.

Por medio de la autoestima conócenos mejor, nuestras cualidades, capacidades sentimientos, pensamientos que conforman nuestra autoimagen. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos con base a nuestras experiencias y sensaciones que hemos aprendido a lo largo de la vida; y que depende de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. Lo que posibilita a resolver conflictos

y retos, a hacernos responsables de nuestros actos y sus consecuencias.

Se desarrolla un ser reflexivo, ya que se ejercita la capacidad de pensar, por lo que se es consciente de la conducta. De forma contraria, si se desconfía de los sentimientos y pensamientos, se tomará una actitud pasiva y menos persistente frente a las dificultades, dicha conducta tendrá como resultado resultados desagradables y dolorosos. En cambio, si se cuenta con una autoestima alta es más probable que la persona se esfuerce ante las dificultades. Si se persevera ante las dificultades es más probable que tenga éxitos que fracasos.

En el caso de los menores, si aprenden el respeto hacia ellos mismos, piden a los demás que los traten con el mismo respeto y se comportan de la misma manera hacia sus compañeros, aumentarán la probabilidad que los demás respondan de forma apropiada hacia ellos. Cuando el menor así lo haga su creencia inicial estará reforzada y confirmada. En caso contrario, si el menor no aprende respetarse a sí mismo y acepta las conductas negativas y el abuso de forma natural las demás personas lo tratarán de la misma manera, disminuyendo cada vez más su autoestima. Cabe mencionar que, en cualquiera de los dos casos, el concepto de uno mismo saldrá reforzado (Cruz, 2014).

Branden (2015), explica que “el valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que no permite sentir mejor, sino que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada” (p.23).

El nivel de autoestima sana influye en muchos aspectos de nuestras vidas, sobre todo en nuestra conducta en el trabajo, en la escuela, en las relaciones que emprendemos con nuestros iguales, influye en la relación con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros amigos y el nivel de felicidad personal que lleguemos a alcanzar. Se ha correlacionado una autoestima saludable con la racionalidad, el realismo, la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar cambios y el deseo de corregir errores (Branden, 2015).

Un nivel de autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad, la rigidez y el miedo al cambio, lo que llevará al sujeto a la conformidad, estará a la defensiva o la

sumisión, por lo que el sujeto estará reprimido, con miedo y mostrara conductas hostiles hacia los demás (Branden, 2015).

De manera clara, la autoestima tiene implicaciones para la adaptación al cambio y la realización personal. Por lo que una autoestima sana busca el desafío y el estímulo de nuevas metas. Tiene la necesidad de expresarse abiertamente, pues se cree que los pensamientos tienen valor. Cuanto menor sea la autoestima es probable que la comunicación sea pobre, restringida, evasiva pues existe incertidumbre sobre los pensamientos y sentimientos personales.

Si la persona tiene la autoestima alta, buscará a sus iguales, favoreciendo sus relaciones sociales. También se correlaciona el buen sentido de valía personal y autonomía con la amabilidad, la generosidad, la alineación con el otro, a un espíritu de cooperación. De manera que todo lo anterior nos da como resultado una mayor probabilidad de felicidad personal (Branden, 2015).

En el caso específico de las víctimas de bullying,

“Un cambio sustancial sobre el que se puede trabajar para al menos contenerlo es el *fortalecimiento de la autoestima* en las posibles víctimas, con el fin de capacitarlas para defenderse; tornándose en personas asertivas y sintiéndose personas valuadas, amadas, y respetadas, al conocer sus derechos como individuos de una misma sociedad, que lejos de generar violencia, los apoya y los acoge. Labor que corresponde en primera instancia al entorno familiar primario y en segunda instancia la labor realizada por el psicólogo podría en caso necesario, reforzar o fomentar un claro sentido de la importancia de la autoestima. Adicionalmente habría de considerarse que los acosadores también podrán estar requiriendo que se les fomente una sana autoestima” (Cruz, 2014, pág. 1229).

Toda forma de violencia debe de ser erradicada, para lograr la sana convivencia humana. “Si con ello no se logra erradicar el acoso, al menos podría conseguirse que el impacto de dichas agresiones sea mucho menor, con lo que podría aseverarse que el acoso estará siendo contenido” (Cruz, 2014, pág. 1229).

Como ya se ha señalado, la generación del bullying, la violencia en las escuelas, tiene una causa multifactorial así como su tratamiento y prevención debe de ser atacado desde varias disciplinas y con ayuda de padres, maestros, sociedad civil y expertos de la salud; así también como medios de comunicación masiva y redes sociales, ya que los desarrollos tecnológicos tiene cada vez mayor influencia sobre los escolares.

El tema de interés en el que se debe de trabajar en forma constante y permanente en el escolar víctima de acoso y más aún en quienes no lo son, es el fortalecimiento de su autoestima. Para evitar la proliferación de las prácticas de acoso en las escuelas y se concienticé a la población en general, pero en especial por supuesto a todos los actores involucrados en el Bullying.

Como un ejemplo de un programa que ha resaltado la importancia de la autoestima en el desarrollo de los niños y en la construcción de ambientes de convivencia sin violencia, el gobierno de la Ciudad de México en el año 2010 publicó un manual titulado “Escuelas aprendiendo a convivir” (SE, 2010), en donde las autoridades de la Ciudad de México se han basado en las propuestas de Branden, pues reconocen que a la autoestima como una necesidad profunda, esencial para la sana adaptación, para el funcionamiento óptimo y para la autorrealización.

En este programa se considera la construcción de la autoestima como un proceso “dinámico y continuo”, en donde las experiencias sanas y amorosas se pueden obtener del medio familiar y que son determinantes en el autoconcepto y que a su vez permiten el desarrollo critico en cualquier etapa de la vida con esta herramienta se pueden evitar relaciones de violencia, adicciones, y que el menor pueda participar en conductas delictivas. De manera que los menores aprendan a expresar sus emociones. En comparación con quienes no las expresan, que tienen más probabilidad de refugiarse en emociones colectivas e inducidas, incluyendo conductas delictivas (SE, 2010).

Es necesario aumentar la autoestima en menores, sin embargo, también es necesario en los adolescentes, ya que el bullying persiste hasta el nivel universitario, según lo demuestra la investigación de Aguilar Pérez (2011), demostrando que las

víctimas de acoso suelen no tener recursos o habilidades para reaccionar ante una situación de acoso, pues al tratarse de personas poco sociables tiene poco apoyo en las redes de apoyo. Lo cual los hace más vulnerables. Esto puede tener su origen en la crianza dentro de su entorno familiar, por lo que se debe de trabajar primeramente desde casa.

El mejoramiento de la autoestima no sólo mejorará el clima escolar y el ambiente de convivencia, sino que la relación también irá en sentido contrario, pues existe evidencia de que en los casos en los que una intervención logra incrementar las conductas prosociales en el aula, se disminuye el riesgo de rechazo y exclusión en la interacción de pares, se incrementa la autoestima en ellos disminuyen los comportamientos disruptivos, los problemas emocionales, la hiperactividad y la agresión (Wright et al., 2010).

A continuación, se expondrán algunos elementos implicados en las intervenciones orientadas al fortalecimiento de la autoestima en niños de edad escolar. El propósito de la propuesta de Taller, que más adelante se describe, es el fortalecimiento de la autoestima para disminuir el bullying en estudiantes de primaria, lo cual implica que se imparta a todos los involucrados en el ciclo del bullying, tanto observadores, bullies y víctimas.

Se ha documentado que los bullies agreden como una forma de defenderse cuando ellos mismos son violentados en otros espacios o por personas más grandes que ellos, por lo que la propuesta de Taller también va dirigido a ellos (Ramos, 2009).

También el en caso de los observadores del bullying, al contar con una mejor autoestima y autoeficacia, se pretende que se sientan motivados y capaces de detener un evento de bullying con su conducta, en lugar de sentir que no pueden actuar para evitar el acto violento, en lugar de sentir que no servirán de nada o que se pondrán en riesgo ellos mismos (Ramos, 2009).

3.5.1. Fortalecimiento de la Autoestima

En nuestros días los padres de familia trabajan fuera del hogar y pasan muchas horas fuera de casa, por lo que es difícil que los padres pasen tiempo con sus hijos, en muchas ocasiones no comen juntos, de hecho, solo los ven por las noches, lo que ocasiona que no exista interacción social entre ellos y el lazo afectivo se vea deteriorado, por lo que pierden la confianza entre ellos. Existe evidencia de que la interacción social positiva junto con el menor uso del castigo promueve relaciones más cercanas, mejor comunicación y mejor comportamiento en los niños (Morales & Vázquez, 2014). Por lo cual es importante que se les ayude a los menores a expresar ideas y sentimientos de forma natural, seguros de que tienen el derecho de hacerlo. En general a aumentar su autoestima.

Branden (2015) afirma que el fomento de la autoestima en el niño depende en gran medida en la adecuada crianza por parte de los padres, con el propósito de que sobreviva de forma independiente en la edad adulta. De manera que serán adultos que se respetan a sí mismos, siendo responsables de sí mismos; con la capacidad de ser autosuficientes no solo desde el punto de vista económico, también intelectual y psicológico.

El autor afirma que “la tarea humana primaria consiste en llegar a ser nosotros mismos. También es el reto humano primario, porque no está garantizado el éxito” (Branden, 2015, p.191). Destaca que en este proceso algo puede interrumpirse, frustrarse, bloquearse o desvirtuarse y explica que los riesgos de que esto pase es que el individuo quede fragmentado, escindido, alienado o detenido en algún nivel de madurez mental o emocional; por todo lo anterior es necesario que en el menor se estimule el desarrollo de la autoestima, y se logre la autonomía del individuo.

Lo que se consigue con la autoestima según Bulnes Puerta (2013), es que los menores se sientan:

1. Amados y capaces de amar
2. Inteligentes y respetados
3. Fuertes y competentes

4. Independientes
5. Con valores
6. Capaces de hacer lazos permanentes

Lo anterior es una tarea permanente, lo que implica que los padres estén en constante cuidado de las actividades del menor, lo que reducirá la probabilidad de ser víctima, enseñarle a defender sus derechos y a ser respetado por los demás pero sin utilizar la violencia (Bulnes Puerta, 2013). Lo anterior muestra la necesidad de fortalecer la autoestima en los niños y adolescentes. Por lo que los padres deben de construir en su hogar un lugar tranquilo y una atmósfera segura, en donde el menor se sienta protegido, en donde el respeto y el amor sea lo cotidiano. (Bulnes Puerta, 2013)

En el trabajo de García Cruz y cols. (citado en Cruz, 2014) se considera a la familia como el primer sistema social, pues cuentan con leyes y reglas. La familia es el contexto más grande de crecimiento físico, psicológico y social; que a su vez está vinculado con diversos grupos exteriores. Por medio de la familia el menor es introducido a la vida social, esta moldea su conducta. Reportaron que una baja autoestima podría encadenar un estado de apatía, aislamiento y pasividad; por el contrario, una alta autoestima se asocia a personas activas, menor ansiedad y una mejor capacidad para tolerar el estrés interno y externo.

Para desarrollar una sana autoestima en los menores escolares con la finalidad de disminuir el bullying es necesario desarrollar habilidades y destrezas en el menor que sirvan como herramientas frente al acoso escolar.

Una de las herramientas puede ser el uso de la asertividad, ya que permite al menor decir lo que piensa, expresar lo que siente, con respeto al otro y hacia sí mismo. Ya que le da la capacidad de negociar, negarse, permitir o ser flexible para obtener lo que se desea. Lo cual fortalecerá la confianza y seguridad en el menor, mejorando su posición social y el respeto de los demás (Cruz, 2014).

La empatía ha sido mencionada como factor protector en el Manual “Escuelas aprendiendo a convivir” (SE, 2010), ya que se le reconoce como la capacidad para comprender los pensamientos y emociones de las otras personas, es ponerse en el

lugar del otro. Cuando la empatía se practica en el ámbito familiar los adultos enseñan al menor a que sus emociones son aceptadas y correspondidas.

Ángela Serrano (Cruz, 2014), menciona que la educación familiar para el desarrollo de la empatía, debe reunir tres condiciones:

1. Relación afectiva cálida
2. Cuidado del menor de acuerdo a la edad
3. Disciplina constante

En este ejercicio están implicado implicados los dos padres del menor, pues en ellos recae la responsabilidad de la crianza.

Alcántara (citado en Aladro 2012), menciona que en el fortalecimiento de la autoestima se debe de dar atención a tres áreas en el menor: la cognitiva, la afectiva y la conductual. Entendiéndose lo siguiente:

- En el área cognitiva: son las creencias, opiniones, percepciones y procesamiento de la información que influyen en las conductas, es decir, los rasgos de personalidad y las expectativas a futuro.
- En el área afectiva: es la esencia de la autoestima, lo que implica juicios de valor sobre la propia persona.
- En el área conductual: es la forma en que el sujeto buscan el respeto y el reconocimiento de las personas, se busca conductas de autoafirmación.

Para este propósito se ha documentado algunas técnicas de intervención psicológica para el fortalecimiento de la autoestima, como lo es el entrenamiento asertivo y la reestructuración cognoscitiva utilizando los principios de psicología humanista de Branden (Aladro, 2012).

En cuanto el entrenamiento asertivo se tiene el propósito de enseñar a identificar y aceptar los derechos personales y los de los demás, reduciendo los obstáculos cognoscitivos y afectivos que pudieran interrumpir el proceso, enseñando a identificar la conducta asertiva y agresiva, evitando ideas irracionales, la ansiedad

y sentimientos de culpa. Utilizando también habilidades sociales como son las verbales para la comunicación en las relaciones interpersonales.

En relación a la reestructuración cognoscitiva, se aplican autorregistros para identificar pensamientos o ideas negativos; como son el perfeccionismo, el absolutismo, la exageración, el resentimiento, la apatía, la intolerancia, la depresión y el aislamiento, para posteriormente sustituirlos con pensamientos alternativos. De igual forma la visualización y las autoafirmaciones sirven para la reestructuración cognoscitiva en la sensibilización interna, para hacer cambios en la forma de pensar, sentir y actuar.

Algunas de las estrategias que se pueden usar los maestros y los padres para mejorar la autoestima según Feldman (2006), pueden ser las siguientes:

- Aceptar a los niños tal y como son, esta aceptación impulsara en el menor los sentimientos de autoaceptación.
- Tratar a los niños como individuos, valorando y apreciando sus diferencias y no utilizando las comparaciones.
- Llamarlos por su nombre. En lo posible familiarizarse con sus vidas fuera de la escuela, consiguiendo familiaridad con su entorno (pasatiempos, mascota, familia, gustos).
- Respetar a los menores, sus familias y cultura.
- Reconocer los talentos de todos los menores, no solo la intelectual.
- Los niños hablan por medio de la conducta, por lo que se debe de ser sensible a sus acciones y comentarios en clase.
- Los estudiantes con capases de muchas cosas, esto depende de sus cualidades, por lo que se puede diseñar un currículo en el que cada uno pueda tener éxito.
- Impulsando a los niños dándoles opciones para lograr las metas.
- Motivarlos a ser independientes, enfrentando sus responsabilidades y conseguir la finalización de sus tareas.
- Fijar metas claras y realistas. Fijando límites.
- Ser justos y coherentes, ayudar a los menores a asumir las consecuencias de su conducta.

- Tener un horario de actividades durante el día.
- Dar tiempo a los menores para el desahogo de su energía, así como de sus emociones con ejercicios, puede ser con juegos al aire libre.
- En caso que los niños cometan errores, se debe de evitar las acciones desmedidas.
- Evitar las etiquetas en clase, ya sea para bien o para mal.
- Valorar la creatividad y originalidad de los menores.
- Hacer preguntas abiertas, con el objetivo que los menores se expresen con sus propias palabras.
- Animar a los menores a solucionar los problemas.
- Ofrecer a los niños tiempos de calidad, hablar con ellos individualmente de las cosas que los inquietan.
- Compartir nuestra vida con ellos, que nos conozcan.
- Es indispensable mantener un sentido del humor constantemente, que disfruten las actividades que realizan.
- Celebrar los logros de los menores, recordando los éxitos pasados, para recordarles que están creciendo y cambiando.
- Motivar a los menores a ponerse metas y a disfrutar de forma correcta los éxitos.
- Utilizar estímulos motivacionales en vez de recompensas inmediatas.
- Los niños deben de escuchar comentarios positivos acerca de ellos.

También Feldman (2006), destaca técnicas de comunicación constructivas que ayudan a fortalecer la autoestima en los menores:

- Escuchar todo lo que nos quieran comunicar.
- Ayudarlos a conocer sus pensamientos y sentimientos.
- Ser empáticos cuando nos hablan y mirar a los ojos.
- Ayudar a los menores a expresar sus emociones, no importando si están enojados, tristes, etc.
- Evitar interactuar con ellos cuando se esté enojado, usar un tono de voz, lenguaje y gestos adecuados a la situación.
- Enseñarles que se debe de decir lo que se siente y sentir lo que se dice.

El ambiente, como puede ser en el hogar o la escuela, también es una poderosa influencia en el desarrollo del autoconcepto en los niños.

- Realizar actividades adecuadas apropiadas a su desarrollo.
- Dentro del aula de clases los menores deben de trabajar de manera independiente, sacando, utilizando y guardando todos los materiales que se ocupen.
- Permitir que exploren sus intereses.
- El docente debe de aprovechar los distintos estilos de aprendizaje acompañado de actividades para que los menores pueden desarrollar más habilidades.
- Ofrecer elecciones, para que el menor tome decisiones propias.
- Ofrecer un horario de actividades equilibrado, momentos de actividad y de silencio.
- Destinar en el día tiempo para el juego, la exploración libre y diversión, ya sea en casa o escuela.
- Planear actividades para los menores para que trabajen de forma individual y de grupo.
- Enseñarles a trabajar en equipo, en grupos cooperativos.
- Proporcionar para cada actividad los materiales, espacio y tiempo necesarios, para que el interés se centre en las tareas.
- Ayudar a los menores a sentirse aceptado, como parte del grupo en todas las actividades, no excluirlo.
- Mostrar a los menores la diversidad cultural, por medio de fotos libros, juguetes música, arte, por medio de objetos de otras culturas, etc.
- Reconocer su trabajo que realizan, hablar con ellos sobre cómo se sienten por los logros alcanzados.
- Exponer sus trabajos realizados en clase frente al grupo, como sus obras artísticas, dibujos, redacciones, maquetas y otros proyectos.
- Lograr que en el aula o en casa, los alumnos se sientan seguros y protegidos, evitando un clima amenazante.

Todas estas estrategias que se han descrito anteriormente, se deben de estar practicando en casa por los padres de los menores; también se pueden entrenar dentro del aula con una intervención, en este caso, con una propuesta de Taller, que permita el fortalecimiento de la autoestima para poder disminuir el bullying en estudiantes de primaria dentro del aula. Esto permitirá apoyar estos aspectos mencionados y con ello, disminuir las probabilidades de ser víctima o participar en episodios de bullying.

En la tarea de erradicar el bullying de las aulas y aumentar la autoestima en los menores hay muchos participantes: padres de familia, maestros, autoridades gubernamentales, personal de la salud mental, investigadores, medios de comunicación, etc. Por lo que todos los programas, talleres, pláticas, foros, publicaciones, convenciones sobre el tema, se deben de estar impartiendo de forma permanente en las escuelas para lograr nuestro objetivo. A continuación se describe la propuesta de taller.

4. Propuesta de Taller

“Mi autoestima y yo contra el bullying”

El presente taller tiene el propósito de aumentar la autoestima y disminuir los episodios de bullying en los escolares de nivel primaria de entre 9 y 12 años de edad, que representa los grados escolares de 4to año a 6to año de nivel primaria. Debido a que se encuentran en un periodo de cambio biológico, de la niñez a la pubertad, y un cambio escolar, la transición de primaria a secundaria, se encuentran en constante formación de valores, de autoestima. Se encuentran receptivos a nuevos aprendizajes y pueden adaptarse a ellos. Aún más porque están expuestos a episodios de acoso escolar o bullying en las escuelas.

Está diseñado con un lenguaje de fácil comprensión para los niños. Consta de 10 sesiones de una hora cada una, dos horas por semana, se pueden elegir los días martes y viernes después del recreo, ya que los menores llegan a las aulas con mayor disposición para prestar atención y no se cansen al realizar las actividades, dando tiempo a la reflexión entre casa sesión.

El Taller ayuda a que los menores identifiquen los episodios de bullying y puedan hacer frente de manera que pueda evitarlo o eliminarlo de las aulas, debido a que el fenómeno de bullying permea las escuelas públicas y privadas, con el propósito de reducir las consecuencias a corto y largo plazo. Por lo que consta con una serie de actividades para aumentar el nivel de autoestima en los menores, en cada sesión se propone una serie de actividades para que cada día se aprenda y se aplique, con una actividad, lo aprendido, de manera que sea un aprendizaje dinámico.

Cabe resaltar que el Taller cuenta con tres pilares teóricos:

1. El programa de intervención del Doctor Dan Olweus para reducir el bullying en las escuelas.
2. Los estudios sobre autoestima del Doctor Nathaniel Branden.
3. Los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes que muchas organizaciones nacionales e internacionales defienden y respaldan.

Se recomienda que el personal que imparta el Taller sea un psicólogo o profesional relacionado con los servicios de salud mental, familiarizado con los temas de Autoestima, Bullying y Derechos Humanos. Sin embargo se espera que puedan incluirse a Maestros y Padres de familia en un futuro para darle continuidad al Taller de forma permanente, y se puedan incluir temas dependiendo de las necesidades de la población a la cual va dirigido.

Objetivo general del taller:

El alumno fortalecerá su autoestima y la utilizará como una herramienta para prevenir el bullying o acoso escolar.

Perfil de los alumnos:

Alumnos, niños y niñas, que cursan cuarto, quinto y sexto año de primaria, de edades entre los años 9 y 12 años; con el objetivo de prepararlos para transición a secundaria. Ya que es un periodo de cambio y adaptación a una nueva etapa de la vida personal y académica. Con el propósito de fortalecer su autoestima.

Duración:

10 sesiones de una 1 hora cada una, dos sesiones por semana, pueden ser los días martes y viernes, se recomienda que sea después del recreo.

Metodología:

El taller busca la participación activa del alumno, donde se involucre en todas las actividades. Dependiendo de la dinámica se trabajará de forma individual o grupal para reafirmar los conocimientos según sea el caso de la actividad. Se tendrán como metas constantes a lo largo de todas las sesiones, que consiste en:

- Buscar que el menor se sienta cómodo y atraído hacia el curso por lo que se recomienda que se les brinde una bienvenida calurosa y efectiva. Que los participantes puedan interactuar desde el primer momento por lo que se debe de pedir a los participantes que se saluden de mano o con un abrazo, si así lo desean.

- Explicar el encuadre para el trabajo, el objetivo y las indicaciones de cada actividad, es decir, darles un contexto de por qué y para qué se realizarán las actividades.
- Explicar clara y brevemente las ideas centrales de cada tema.
- Procurar que las actividades no se desvíen del objetivo. El instructor será el encargado de dirigir y retroalimentar cada sesión. Evitando que los alumnos tengan diferencias entre las actividades.
- Incentivar el desarrollo de la autoestima, para que los niños tengan confianza en sus propias capacidades, desarrollando habilidades para conocer los sentimientos propios y la de los demás.
- Fomentar un ambiente de empatía, considerando los sentimientos ajenos, promover el decir las cosas con respeto y claridad, actuar de la misma manera, y tratar de entender el punto de vista de los demás, así como la capacidad de conocer los propios derechos y los de los demás. Esto con la finalidad de fomentar un clima empático, para que los niños participen y disfruten este taller. Consiste en una serie de actividades para fortalecer la autoestima, la comunicación y las relaciones interpersonales dentro del grupo, con ello se busca que quienes participan se sientan bien al escuchar y ser escuchados.

Instrumentos para evaluar bullying y autoestima

Aunque el objetivo del presente Taller es fortalecer la autoestima para disminuir el bullying en estudiantes de primaria, también se puede medir la violencia escolar, que incluye al bullying o el acoso escolar, previo a la aplicación del mismo, es importante la detección del rol del participante como víctima, acosador o espectador para contrarrestarlo, de aquí la importancia de hacer una evaluación del bullying.

Se seleccionará la escuela primaria en donde se aplicara el Taller por medio del *Cuestionario para medir el bullying y violencia escolar* (Mendoza, Cervantes, Pedroza & Aguilera, 2015), la finalidad es que el Taller se imparta en escuelas en donde se identifique que existen episodios de bullying, al término del Taller se volverá a aplicar el Cuestionario a los participantes para conocer si incidió en el bullying y comparar si ayudo a las víctimas, a los bullies o a los observadores o a todos por igual.

El *Cuestionario para medir el bullying y violencia escolar* (Mendoza, Cervantes, Pedroza & Aguilera, 2015), consta de 57 reactivos con cuatro opciones de respuesta cada una: Nunca, A veces, A menudo y Muchas veces; los cuales están organizados en tres escalas: recibir, dirigir u observar agresión; lo cual permite identificar el tipo de agresión empleada y el rol que desempeña el alumnado como víctima, acosador o espectador. El instrumento mide: 1.-Situaciones de violencia y exclusión, en las que se juega el papel de la víctima; 19 reactivos. 2.-Situaciones de violencia y exclusión en las que se ha sido acosador; 19 reactivos. 3.-Situaciones de violencia y exclusión en las que se ha sido espectador, 19 reactivos. Con un índice de confiabilidad de 0.90; por lo que se considera un instrumento adecuado para identificar acoso escolar en población mexicana (Mendoza, Cervantes, Pedroza & Aguilera, 2015) (Ver anexo 4). Su aplicación es de aproximadamente 35 minutos y se aplicara en forma grupal. Después de repartir a cada uno de los menores el cuestionario impreso, el aplicador leerá las instrucciones a los niños y cada uno de los ítems para que se vaya contestando. Al terminar el aplicador recogerá los cuestionarios y verificar que se hayan respondido todos los reactivos de manera apropiada.

Por otra parte, la forma de evaluar el objetivo general del Taller será por medio de la aplicación de un instrumento, la *Prueba de Autoestima Infantil* (PAI), adaptada a población de niños mexicanos por Caso (1999). Escala auto aplicable que consta de 21 ítems, donde cada uno cuenta con 5 opciones de respuesta: *siempre, usualmente, algunas veces, rara vez y nunca*. Dichos ítems se agrupan en 3

factores: evaluación positiva, percepción de competencia y evaluación negativa. (Contreras, Hernández & Freyre, 2016) La escala cuenta con un índice de confiabilidad de .82 para población mexicana (Contreras, 2013) (Ver anexo 3).

La Prueba de Autoestima Infantil (PAI), se aplicará al inicio y al término del Taller con la finalidad de evaluar la autoestima antes y después del Taller. Se espera que los menores tengan una mejor evaluación de su autoestima al finalizar el Taller.

La aplicación del instrumento se realizará de forma colectiva. Después de repartir a cada uno de los menores el cuestionario impreso, el aplicador leerá las instrucciones a los niños y cada uno de los ítems para que se vaya contestando. Al terminar el aplicador recogerá los cuestionarios y verificar que se hayan respondido todos los reactivos de manera apropiada.

Materiales

Los materiales a utilizar durante el Taller se enlistan en casa sesión, ya que se adaptan a cada actividad que realizan los menores, el instructor se asegurará de contar con el material necesario para cada uno de los participantes, se puede pedir el apoyo de padres y maestros para conseguir el material.

En general se ocupan materiales de fácil acceso, como son:

- Pizarrón
- Plumones de colores
- Borrador
- Computadora
- Proyector
- Bocinas
- Hojas blancas
- Lápiz
- Pluma
- Cartulina blanca
- Lápices de colores

- Tijeras
- Pegamento
- Goma
- Caja de cartón
- Papel de varios colores y tamaños
- Revistas con imágenes para recortar

Tipo de escenario

En cuanto al tipo de escenario para la realización del Taller debe ser un Aula o Salón bien iluminada, con ventilación, que no exista distractores como ruido. Y lo suficientemente grande para que los menores puedan realizar las actividades. Puede ser un salón de usos múltiples, donde los menores puedan mover las bancas de lugar y no sentirse apretados en espacio, con sillas y mesas para llevar a cabo las actividades.

SESIONES	TEMAS A TRABAJAR
Sesión 1	Aplicación de instrumento para evaluar la autoestima en los niños Encuadre del curso y concepto de bullying o acoso escolar
Sesión 2	El ciclo del bullying y sus consecuencias
Sesión 3	Mi autoimagen, reconociendo mis valores y logros
Sesión 4	Aprendiendo a respirar y controlar el enojo
Sesión 5	Comunicación asertiva
Sesión 6	Escucha activa, diálogo y negociación
Sesión 7	Solución de problemas
Sesión 8	Aumentando la empatía
Sesión 9	Derechos Humanos de Niñas, Niños y adolescentes, parte I
Sesión 10	Derechos Humanos de Niñas, Niños y adolescentes, parte II Aplicación de instrumento para evaluar la autoestima en los niños Fin del Taller

A continuación, se presentan las cartas descriptivas de cada una de las sesiones.

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: Aplicación de instrumento para evaluar la autoestima en los niños. El alumno conocerá el concepto de bullying y sus diferentes tipos para detectar situaciones de acoso.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 1	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Encuadre	a) Presentación del taller b) Presentación del objetivo general c) Presentación del temario d) Explicación de las reglas del taller	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	5 min.
Aplicación del Instrumento para medir la autoestima en niños (PAI).	El instructor aplicara la Prueba de la Autoestima Infantil (PAI). <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará de forma colectiva. • El aplicador repartirá a cada uno de los menores el cuestionario impreso: “¿Cómo me siento realmente?” (PAI). • Leerá las instrucciones a los niños y cada uno de los ítems para que se vaya contestando. Se hará notar que no existen respuestas buenas ni malas a los participantes. • Al terminar el aplicador recogerá los cuestionarios y verificar que se hayan 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas carta impresa con el cuestionario : “¿Cómo me siento realmente?” (PAI). (ver Anexo 3) • Lápiz. • Goma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de Instrumento, grupal, 	15 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	respondido todos los reactivos de manera apropiada.			
Qué es bullying y sus diferentes tipos	<p>Se explicará qué es bullying, así como los diferentes tipos que existen y en qué consisten, realizará en el pizarrón un mapa mental con ayuda de los participantes del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abuso físico. • Abuso verbal. • Abuso psicológico o emocional. • Abuso sexual. • Bullying entre hermanos. • Cyberbullying o acoso por internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Participativa 	15 min.
Los diferentes tipos de bullying	<p>Se proyectará un video sobre “Corto animado bullying” (04:12’)</p> <p>Al terminar se pedirá a los alumnos que formen equipos de 5 y que identifiquen los diferentes tipos de bullying que vieron en el video.</p> <p>Se pedirá a los equipos que compartan si en su escuela han visto estos tipos de bullying, que compartan sus experiencias y se retroalimentarán.</p> <p>La actividad estará dirigida y supervisada por el instructor para evitar confrontaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Video (VIDEO 1, ANEXO 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	20 min.
Cierre de sesión	<p>Al terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo, el instructor retroalimentara al grupo, los estimulara para que hagan preguntas y responderá a los que desean participar. Se</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal y de integración. 	5 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso. Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno conocerá el ‘ciclo del bullying’ y sus consecuencias.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 2	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Qué es el ciclo del bullying y sus participantes	Se explicará qué es el “ciclo del bullying”, así como las características de cada participante en el ciclo, con ayuda de una lámina que se le presentará al grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Computadora • Lámina (FIGURA 4, ANEXO 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	10 min.
Consecuencias del bullying	Se proyectará el video sobre las “10 graves consecuencias del bullying” (07:12’). Al terminar se pedirá a los alumnos que formen equipos de 5 y que identifiquen las consecuencias del bullying, además discutirán lo que les llamo la atención del video. Se hará hincapié en las consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Físicas. • Psicológicas. • El riesgo de suicidio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Computadora (VIDEO 2, ANEXO 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeños grupos 	15 min.
Juego de roles en el bullying	El instructor sensibilizará a los estudiantes a reflexionar sobre qué papel quieren jugar en el ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Una silla 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles 	15 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>del bullying, una vez que ya conocen sus consecuencias.</p> <p>Pedirá la participación de 6 niños para interpretar los roles frente al grupo durante 5 minutos (se tratará que el dialogo sea improvisado).</p> <p>El instructor estará al centro del grupo sentado, simulando estar en una silla de ruedas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 participantes se burlarán de él, tratarán de hacerlo sentir menos por su condición. • 2 participantes tratarán de evitar que se siga insultando. (sin tocar a ningún participante por ningún motivo, ni utilizar grosería). • 2 participantes solo observarán, sin emitir ningún tipo de comentario. <p>Se trata que los espectadores se sensibilicen a la impotencia de actuar ante situaciones similares, se espera que la reflexión sea emotiva.</p> <p>Después de interpretar los roles, se realizará las siguientes preguntas al grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintieron cuando los personajes intervinieron para detener a los agresores? • ¿Cómo hubieras reaccionado si estuvieras en la silla de ruedas? • A los agresores ¿Qué sintieron al momento que intervinieron para detener el abuso? • A los defensores ¿Qué sintieron cuando detuvieron a los agresores? 			

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	El instructor tratará que todos los menores se expresen.			
¿Qué debo hacer en caso de ser víctima de bullying?	<p>El instructor informará a los participantes que deben de hacer en caso de ser víctimas de bullying.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rompe el silencio: Si una persona dentro de la escuela te molesta todo el tiempo, te hace cosas que te causan daño o te amenaza para que hagas cosas que no quieres hacer, debes de informarlo al director de la escuela y le pidas que te proteja de esa persona. 2. Cuéntale a tus papás: para que te apoyen frente al director de la escuela. 3. Rompe el círculo de la violencia: nadie tiene derecho a insultarte o a lastimarte, por lo que tú tampoco debes de lastimar o insultar a otros; mejor aléjate de los niños o del adulto que te está agrediendo. Si a pesar que ya lo comentaste con tus papás y con el director de la escuela, te sigue molestando o lastimando, cuéntalo a más personas hasta que alguien te proteja. De no ser así tu puedes llamar a los teléfonos de emergencia o a los teléfonos del Ministerio Público más cercano. (los teléfonos se proporcionarán en la hoja impresa). 4. Debes de identificar si este tipo de violencia es un delito: puede existir el caso 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con información (ANEXO 1, FIGURA 5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva-Informativa 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>de que alguien esté ejerciendo violencia sexual o violencia física en tu contra, por ejemplo: es un delito el que alguien te toque tu cuerpo sin tu consentimiento o que te obligue a que tú lo toques; también es un delito que alguien te golpee o te maltrate o lastime de tal manera que cause daño o deje marcas en tu cuerpo.</p> <p>En caso de que tú seas víctima de este tipo de violencia tienes que acudir acompañado de un adulto al Ministerio Público que esté más cerca de tu escuela o casa para denunciar estos actos y pedir que te protejan.</p> <p>Es importante que sepas que los insultos, apodos, rechazo, gritos o alguna forma de exclusión no son considerados como un delito, pero es importante que pidas a tus padres que te ayuden y en caso de que ellos no hagan algo, tu puedes poner tu queja.</p> <p>5. Puedes recurrir a autoridades: con una llamada telefónica o puedes utilizar los medios tecnológicos a tu alcance para pedir ayuda como Twitter o Facebook de las instituciones que están encargadas de protegerte como es la Secretaría de Seguridad Pública, Procuraduría General de Justicia, la Secretaría de Educación, la</p>			

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p data-bbox="520 326 1152 391">Comisión Nacional de Derechos Humanos de la Ciudad de México.</p> <p data-bbox="426 435 1152 574">El instructor ofrecerá esta información impresa para que los niños la conserven, dada la importancia y relevancia en el caso de ser víctimas, tengan la información a la mano.</p> <p data-bbox="426 618 1152 758">Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p data-bbox="426 764 1152 862">Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno fortalecerá su autoimagen, reconociendo sus valores y logros.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 3	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Presentación del tema	Se les explicará a los niños que es la autoimagen y en que consiste.	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	10 min.
Presentación frente al grupo de cada participante	<p>A cada participante se le proporciona una hoja blanca de tamaño carta para que la doblen por la mitad. Se realizará lo siguiente en la hoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De lado izquierdo se dibujarán tal y como ellos se perciben, y dibujaran las cosas que les gustan; • Del lado derecho de la hoja escribirán todas las cualidades que ellos tienen, antes de cada cualidad escribirán “Yo soy...” ejemplo: yo soy amigable, yo soy inteligente, Yo soy bueno para las matemáticas, Yo soy deportista, etc. • En la parte superior de la hoja escribirán su nombre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápiz • Pluma 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal de integración 	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	Los niños que lo deseen se presentaran frente al grupo, con ayuda de su dibujo, Se recomienda que todos se presenten, si lo permite el tiempo.			
Autoimagen: el árbol de la buena persona	<p>El instructor proporciona a cada participante una hoja blanca y media cartulina blanca, dibujará en la cartulina un árbol frondoso y con raíz ocupando todo el espacio, lo iluminará a su gusto, utilizará muchos colores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El instructor dibujará en el pizarrón un ejemplo de cómo deberá de realizarse el árbol. • Se pedirá a los niños que realicen en las hojas blancas un listado de sus cualidades, habilidades y valores, una lista por cada uno; se puede poner, por ejemplo: si es cariñoso, sensible o bueno para la lectura. • Se realizará otro listado de todos sus logros que ha conseguido durante su vida, por ejemplo: si se sacó un diploma, si logro conseguir más amigos, que sí consiguió andar en bicicleta, si ha recibido medallas, etc. • Con relación al listado de cualidades, habilidades y valores se recortarán y pegarán sobre la copa del árbol. • Con relación al listado de logros personales se pondrán sobre la raíz del árbol. <p>El propósito del árbol de la buena persona es reafirmar la autoimagen de los menores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador • Hojas blancas • Cartulinas blancas • Lápices de colores • Plumones de colores • Tijeras • Pegamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal y de integración 	30 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	Estos dibujos se pegarán en el salón de clases durante el tiempo que dure el taller, se lo podrán llevar a casa una vez que se termine el taller.			
Cierre de sesión	Al terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo, el instructor retroalimentara al grupo, recomendando a los menores que al reconocer las cualidades, valores y logros de las personas podemos valorarlas mejor, los estimulara para que hagan preguntas. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso. Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.		<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal y de integración 	10 min.

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: Aprendiendo a respirar y a controlar el enojo.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 4	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Expresando el enojo, en primera persona	<p>Se les enseñará a los menores a aprender a expresar su enojo mediante frases en primera persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les explicará a los participantes a cómo comunicar sus emociones empleando la expresión “yo siento” para reemplazar las expresiones que señalen a otra persona como responsable de su enojo “tú eres...” o “por ti”. • El instructor mostrará la importancia de cuando se está enojado con alguien debe de expresar su enojo con palabras, y con conductas agresivas como pegar o aventar cosas. • Explicará que cuando se está enojado es muy probable que “se culpe a otra persona” 		<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>de lo que sentimos, utilizando frases como “POR TÚ culpa...”, “POR TI me caí “, ” POR TI me regañaron...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicará que cada vez usa frases con el nombre “tú”, es más probable que no se reconozca lo que en ese momento él está sintiendo. Lo cual hace menos probable que se identifiquen las emociones y complique la resolución del conflicto. 			
Expresando el enojo, vamos a escribirlo	<p>Se les proporcionará de forma impresa en media hoja blanca 5 frases, en donde se culpa a otras personas, sin reconocer los sentimientos propios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • POR TÚ culpa me caí. • POR TI me regañaron. • POR TI me sacaron del juego. • TÚ ERES el causante que se burlen de mí. • POR TÚ culpa me castigaron. <p>Estas frases las transformaran en primera persona, donde escriban el sentimiento que están experimentando empleando la frase “me siento” o “estoy”, dependiendo la frase, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “ME SIENTO ENOJADO, POR QUE”, y a continuación descubrir el comportamiento de la otra persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medias hojas blancas, con impresión de 5 frases. (VER ANEXO 1, FIGURA 8) • Lápiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	Se retroalimentarán las respuestas, el participante identificará que está enojado debido a la conducta de la otra persona, y reconocerá sus propias emociones.			
Ejercicios de respiración para controlar el enojo	<p>El instructor explicará a los participantes cómo tranquilizarse y concentrarse a través de la respiración profunda, estrategia esencial para fomentar la calma. Se presentará como estrategia que deportistas, actores y otras personas realizan para calmarse, enfocarse y tener confianza antes de algo importante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El instructor pedirá que se sienten derechos sin tensarse, con las manos en los músculos abdominales bajos (justo debajo del ombligo). • Pedirá a los participantes realizar una respiración profunda y “jalar” aire desde su estómago (se tienen que levantar el tórax y los hombros) como si se inflará un globo dentro del estómago. • Les solicitará mantener el aire unos segundos y expulsarlo lentamente a la vez que relaja o pone “flojito el cuerpo”, desde la cabeza hasta los pies. • Los participantes realizarán este ejercicio tres veces, haciendo pausa entre cada una de ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silla 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal (relajación) 	30 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>Deberá de comunicar a los participantes que no cuesta trabajo relajar el cuerpo y que puede darse cuenta cómo al respirar todo su cuerpo empieza a relajarse a medida que suelta el aire lentamente.</p> <p>El instructor mencionará que estos ejercicios de respiración se pueden realizar: acostado, sentado o parado.</p> <p>Los participantes se pondrán de pie poco a poco, y tomarán su lugar para la siguiente actividad.</p> <p>Se explicará la importancia del control de la respiración cuando se está experimentado una emoción fuerte.</p> <p>Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p>Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno aprenderá la solución de problemas por medio de la comunicación asertiva.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 5	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
¿Qué es el enojo?	<p>El instructor explicará que es el enojo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudará a los participantes a identificar el enojo, los cambios corporales, tono de voz, y las consecuencias del comportamiento: se alejan de él, le pegan, lo regañan, lo castigan o consigue que lo quieran, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	15 min.
¿Cómo se manifiesta mi enojo?	<p>El instructor pedirá a los participantes que respondan las siguientes preguntas, en las hojas blancas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué haces cuando te enojas? • ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando te enojas? • ¿Qué hacen las demás personas cuando te enojas? <p>Se analizarán las respuestas con el propósito de hacerlos reflexionar con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te has dado cuenta cómo es la cara de las personas cuando se enojan?, ¿Te has dado 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas Blancas • Lápiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal participativa-reflexivo 	25 min.

	<p>cuenta que le pasa a tu cara y a tus puños?, ¿Cuándo te enojas alguna vez has sentido que tu cara se pone 'calientita'?, ¿Te has dado cuenta que a veces demuestras tu enojo pegando, llorando, tirando objetos, etc?, ¿Crees que está bien pegar para mostrar que estás enojado?</p> <ul style="list-style-type: none"> • El instructor les pedirá a los participantes que relaten la última vez que se enojaron, ¿cómo reaccionó la persona con la que te enojaste cuando le demostraste tu enojo? <p>El instructor concluirá diciendo que este tipo de comportamiento lastima a otras personas y que esta forma negativa provoca que las personas se alejen.</p>			
<p>Comunicación asertiva</p>	<p>El instructor les mostrará a los participantes una diapositiva que contenga frases negativas. El instructor les comentará que las frases negativas hacen sentir mal a las personas, por lo que son una falta de respeto y además aumentan la probabilidad de que lo insulten o le hagan algo para hacerlo enojar.</p> <p>Después el instructor les mostrará el lado contrario, que al utilizar frases positivas hacen sentir bien a las personas y que "sería buena idea" decirlas a sus compañeros, a sus amigos, sus hermanos, a sus padres y profesores.</p> <p>Los participantes elegirán a un compañero del grupo y le dirán tres frases positivas que ellos elijan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector <p>(VER ANEXO 1, FIGURA 9)</p>	<p>Dinámica grupal de integración</p>	<p>20 min.</p>

	<p>Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p>Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>			
--	---	--	--	--

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: Se le mostrara al participante la capacidad para resolver conflictos haciendo uso de la escucha activa, el diálogo y la negociación.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 6	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Aprendiendo a escuchar para evitar confrontaciones	<p>Se les explicará que cuando una persona exhibe conductas de enojo acompañadas de tono de voz alto, respiración agitada, etc. Será mejor que evite discutir con esa persona ya que muy probablemente se involucrará en una discusión; así se evitará que los niveles de enojo escalen a niveles incluso de comportamientos agresivos.</p> <p>El instructor explicará que la siguiente dinámica tiene el propósito de comunicarse asertivamente con una persona que visiblemente se encuentra enojada.</p> <p>Pasos para aprender a escuchar, se presentarán en una diapositiva los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primer paso: Mantener contacto visual con la persona que habla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Diapositiva • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<ul style="list-style-type: none"> • Segundo paso: respirar profundamente y relajarse (relajación por postura). • Tercer paso: dejar hablar a la persona y evitar interrumpirla. • Cuarto paso: mostrar expresión facial amable (contacto visual). Se deberá evitar escuchar con expresión facial de asco, enojo. • Quinto paso: decir con un tono de voz tranquilo: “me doy cuenta que estás enojado (a), por lo que es mejor que platiquemos cuando estés más calmado, por ahora no podemos platicar, te voy a dejar solo para que te tranquilices y más tarde platicamos”; “Tal vez este no es momento adecuado para platicar, cuando estés más tranquilo y este un adulto presente”; “Estamos muy alterados y podemos decirnos cosas que no queremos, lo mejor es tranquilizarnos y buscarnos más tarde ”... (No es necesario decir esto de memoria, el instructor puede ayudar a los participantes a decir más frases que cumplan este propósito, de hecho puede pedir a los participantes su apoyo en lluvia de ideas y las escriban en su cuaderno). 			

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
<p>Vamos a poner en práctica lo aprendido, escuchar para evitar confrontaciones</p>	<p>El instructor les propone la siguiente situación al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Estás en tu casa con tu hermano mayor decidiendo que película verán, Él quiere ver una película y tú otra; tu hermano se enoja y te grita que verán la película que él decida. Tú mamá les ha dicho que tienen que ponerse de acuerdo sin discutir, si no lo hacen los dos se quedaran sin ver la película ni comer palomitas”. <p>El instructor pedirá al niño que resuelva la situación con la técnica para saber escuchar en un conflicto que aprendió durante la sesión.</p> <p>Se dividirá el grupo en dos, se pondrán los participantes en parejas, mirando de frente, grupo A, hará el papel del hermano mayor y el grupo B el hermano menor, después cambiaran de papel.</p> <p>Los que tengan el papel del hermano mayor, tendrán que hablar por 5 min. Los que tengan el papel del hermano menor aplicarán la escucha activa.</p> <p>Después de realizar la dinámica el instructor le preguntará al grupo, en forma de retroalimentación:</p> <p>¿Cómo se sintieron mientras escucharon a su hermano pelear?</p> <p>¿Cómo se sintieron al ni involucrarse en la pelea?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Participación grupal 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
El diálogo y la negociación	<p>El instructor pedirá al niño que recuerde sobre la última vez que sintió enojo, teniendo consecuencias negativas para él. Dicha situación se analizará con el siguiente listado de preguntas que se les dará en media hoja blanca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue la situación por la que enoje? • ¿Cómo me comporte ante esa situación? • ¿Qué cosas se obtuvieron de esa respuesta? Y ¿Cuáles cosas malas se obtuvieron? • ¿Qué otras formas de solucionar ese problema existen sin recurrir al enojo? • ¿Qué cosas buenas y malas se obtiene de esa solución? • Toma de decisión • ¿Qué debo de hacer para llevar a cabo esa solución sin agresión? <p>Con ayuda del instructor se evaluarán los aspectos buenos que traen como consecuencia las soluciones que los participantes expresen. Se resaltarán las soluciones alternativas para la solución de problemas que ya se han aprendido, como la escucha activa y el empleo de relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Media hoja blanca con preguntas escritas • Lápiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal 	20 min.
Retroalimentación	<p>Preguntará a todo el grupo: ¿Qué otras soluciones existen para resolver el problema sin enojarme?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Media hoja blanca con preguntas 	<ul style="list-style-type: none"> •Expositiva 	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>Los participantes contestarán, y escribirán su respuesta, al reverso en la media hoja de trabajo, esta última será evaluada y guiada por el instructor.</p> <p>Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p>Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>	<p>escritas (al reverso)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz 		

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno aprenderá afrontar conflictos, solución de problemas.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 7	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Evitar involucrarme en conflictos	<p>El instructor pedirá a los participantes que describan el comportamiento o palabras que otros le expresan y que elevan la probabilidad de que se involucre en una situación conflictiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Se escribirán como lluvia de ideas en el pizarrón a modo de identificar las palabras, sobrenombres o comportamientos que inevitablemente provocan enojo y hacen que tengan problemas con otros compañeros. <p>El instructor explicará a los participantes que al identificar de manera temprana lo que nos hace enojar, podemos evitar que las agresiones suban de nivel, utilizando las técnicas que se han aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Plumones •Pizarrón 	<ul style="list-style-type: none"> •Intercambio de opiniones e ideas entre pequeños grupos 	15 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
<p>No permito que suba de nivel mi enojo, aprender a decir “NO”</p>	<p>Continuando con la dinámica anterior, el instructor les enseñará algunos pasos para enfrentar este tipo de conflictos evitando involucrarse en peleas y tener consecuencias escolares como castigos o sanciones, que lo lleven a la dirección, regaños de los papás, etc.</p> <p>1. El primer paso: respirar tranquilamente (ya lo han aprendido en sesión anterior).</p> <p>2. Segundo paso: decir las siguientes autoinstrucciones, el niño puede emplear las siguientes frases.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Mantente calmado” • “No fue intencional, fue accidente” • “No vale la pena enojarse” • “Respirar tranquilamente” • “Respira e ignorar” • “Respira y relaja tu cuerpo” <p>Estas frases se deben de realizar acompañadas con tres respiraciones profundas para ayudarse a relajar. (las fases anteriores sirven como ejemplo, sin embargo, el menor o el instructor pueden enriquecer la actividad aportando otras, puede ser en una lluvia de ideas que los participantes pueden apuntar en las hojas que se les proporcionan).</p> <p>3. Tercer paso: decir “NO”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja blanca, con dos situaciones de conflicto. (VER ANEXO 1, FIGURA 6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva grupal <ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de opiniones entre pequeños grupos 	<p>30 min.</p>

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>Mirarlo a los ojos, y decir firmemente: “NO TE PERMITO QUE LLAMES ASÍ...” o “NO TE PERMITO QUE ME LLAMES ASÍ.”</p> <p>4. Cuarto paso: solicitar ayuda a un adulto. El instructor debe de recalcar que el niño debe de evitar involucrarse en una situación de conflicto, por lo que debe de solicitar ayuda inmediatamente a un adulto.</p> <p>A continuación, se les dan por escrito en una hoja blanca dos situaciones para que el menor ponga en práctica lo aprendido.</p> <p>El instructor revisará las respuestas con el grupo, los participantes que quieran compartir sus respuestas.</p>			
Resolviendo conflictos valorando la situación	<p>El instructor solicitará al niño que comente un conflicto que haya tenido durante la semana pasada en casa, escuela o cualquier otro lugar, se le proporcionará en una hoja blanca con preguntas que contestará para la toma de decisión que contendrá las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuéntame ¿qué fue lo que te ocurrió para que te enojaras? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja blanca con preguntas impresas • Lápiz o pluma (VER ANEXO 1; FUGURA 7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo sobre anécdotas familiares y personales 	15 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>2. Cuéntame ¿en dónde estabas? (ejemplo: patio escolar, salón de clases, en tu habitación) y ¿quiénes estaban presentes?</p> <p>3. Nombra las conductas positivas que realizaste para solucionar el problema.</p> <p>4. Cuéntame si otras personas reaccionaron positivamente cuando solucionaste el problema.</p> <p>El instructor y los participantes analizarán el conflicto con base a cada una de las preguntas de la hoja de trabajo, se irán anotando las respuestas.</p> <p>Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p>Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno aprenderá a fomentar la empatía.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 8	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Fomentando la empatía	<p>El instructor resaltaré que una característica de los niños que ejercen bullying es la falta de empatía con los demás.</p> <p>Por lo que el instructor plantea una cuestión en que todos los participantes se tengan que poner de acuerdo.</p> <p>Pero se tendrán que respetar las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetar el turno de los demás cuando tengan la palabra. • Hablar sin herir al resto del grupo. (evitar decir la palabra “NO”, o “eso para que”, etc.) <p>Se propondrá la siguiente actividad ficticia: “tenemos el día sábado un día de campo, ¿Qué cosa te gustaría llevar para el día de campo?”</p> <p>Entre todo el grupo tendrán que elegir solo 10 cosas u objetos que llevaran, la idea es que todo el grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Pizarrón •Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> •Intercambio de opiniones entre pequeños grupos 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	esté de acuerdo. Se escribirá el listado en el pizarrón.			
Pongámonos de acuerdo	<p>El instructor fomentará la empatía entre los participantes, reconociendo las cualidades de sus compañeros. Explicará que esta es una actividad clave para la convivencia de los participantes en su comunidad.</p> <p>El instructor organizará el grupo en parejas, es preferible emparejarlos con aquellos compañeros que conozcan menos o tengan menos contacto. Durante 10 min. uno de ellos se auto describirá hacia el otro, pasado ese tiempo se realiza la actividad a la inversa.</p> <p>El instructor les pedirá que describan a su compañero como en primera persona, es decir, como si él mismo fuera su compañero, ejemplo: “yo soy...”, “Me gusta...”, etc.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de opiniones entre pequeños grupos 	20 min.
Después del conflicto, ¿Qué sigue?	El instructor les mencionará a los participantes algunas de las actividades que los participantes pueden llevar a cabo para evitar el mal humor después de haber tenido un problema. Se le explicara a detalle cómo llevar a cabo las siguientes actividades y para qué sirven.	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Intercambio de opiniones entre pequeños grupos 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar un paseo, de ser posible acompañado (caminar por lugares seguros y que les gusten a los participantes). 2. Realizar tácticas de relajación (por posturas, caminando o recostado), pueden poner música relajante para esta actividad. 3. Jugar con otras personas (reír, expresar frases positivas), socializar con otras personas. 4. Jugar con tu mascota. 5. Jugar juegos de mesa. 6. Dibujar o colorear. <p>El instructor invitará a los participantes a proponer otras actividades que podrían realizar, se comentaran con el grupo.</p> <p>Se analizará con el grupo los aspectos positivos de llevar a cabo estas actividades.</p> <p>Para terminar la sesión se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.</p> <p>Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.</p>			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno conocerá que son los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes para fortalecer su autoestima, para protegerlos y que no se violenten sus derechos.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 9	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Lluvia de ideas sobre los derechos de Las Niñas, Niños y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • En lluvia de ideas, se pedirá al grupo para que de manera libre exprese Los derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Estas ideas se redactarán o dibujarán en el pizarrón y se analizarán de manera que conformen un listado colectivo. • Posteriormente, con la participación de todo el grupo se elaborará en una cartulina blanca el listado correcto de los derechos. • Finalmente se coloca en un lugar visible de manera permanente en el salón. <p>El instructor realizará las siguientes preguntas al grupo, con el propósito de reforzar lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Ya conocían sus derechos como niños? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador • Cartulina blanca 	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Dinámica grupal y de integración 	15 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten al conocerlos, me hacen sentir seguro? • ¿Son importantes para ustedes? • ¿Cuáles ya se están aplicando y cuáles falta por aplicar en su vida diaria? 			
¿Cómo surgieron mis derechos?	<p>El instructor explicará cómo surgieron los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, se presentará video titulado: “¿Qué es la convención de los derechos del Niño- UNICEF” (07:03’)</p> <p>Resolverá dudas después de presentar el video y motivará el pensamiento crítico haciendo preguntas al grupo:</p> <p>¿Es necesario que surgieran estos Derechos?</p> <p>¿En qué parte del mundo es más necesario que se hagan cumplir estos derechos?</p> <p>¿Se cumplen en tu localidad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador • Video (VIDEO 3, ANEXO 2) • Computadora • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	15 min.
Conociendo mis Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes	<p>El Instructor presentará brevemente qué son los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y como surgieron estos, se presentará el video: “Aprende los 10 derechos de Niños en Kindon.com” (03:25’), estos son expuestos de forma enunciativa pero no limitativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Derecho a la igualdad. 2) Derecho a la protección. 3) Derecho a la identidad. 4) Derecho a la integración. 5) Derecho a la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador • Video (VIDEO 4, ANEXO 2) • Computadora • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	20 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>6) Derecho al amor. 7) Derecho a la educación. 8) Derecho al juego. 9) Derecho al auxilio. 10) Derecho a la participación.</p> <p>Resolverá dudas después de presentar el video y motivará el pensamiento crítico haciendo preguntas al grupo: ¿Cuál es el derecho más importante para ti? ¿Agregarías un derecho más? ¿Ya conocías estos derechos?</p> <p>Para recalcar estos derechos se presentara una canción en un video titulado “Derechos de los Niños-UNICEF” (03:02’)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video (VIDEO 5, ANEXO 2). • Computadora • Proyector 		
<p>Por qué es importante hacer valer mis derechos y qué relación tiene con la autoestima</p>	<p>a) El instructor explicará la importancia de hacer valer los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes. b) Explicará que los adultos están directamente involucrados en hacerlos valer, en general la sociedad en la que vive. c) Explicará que al saber los menores que existen leyes que los protegen, y que existen mecanismos internacionales y locales aumenta la seguridad en ellos. Que no se encuentran solos cuando se encuentran en</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Plumones • Borrador 	Expositiva	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	peligro y que pueden alzar la voz cuando sientan amenazada su integridad o seguridad.			

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del taller: “Mi autoestima y yo contra el bullying”	Duración: 10 sesiones
Objetivo general: El alumno utilizará la autoestima como una herramienta para prevenir el acoso escolar.	
Objetivo particular: El alumno conocerá que son los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes para fortalecer su autoestima, para protegerlos y que no se violenten sus derechos. Aplicación de instrumento para evaluar la autoestima en los niños.	
Perfil de los participantes: Alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria, de entre 9 y 12 años de edad.	
Sesión 10	
Instructor: Personal capacitado para impartir el tema.	Horario: Una hora, se recomienda después del recreo.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
Reforzando conocimientos	El instructor presentará un video para recalcar lo aprendido, titulado “Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes” (01:53’)	<ul style="list-style-type: none"> • Video (VIDEO 5, ANEXO 2). • Computadora • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositiva 	5 min.
Un nuevo país con reglas de convivencia	<p>El instructor formará tres equipos con los participantes del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá que se imaginen un país que se acaba de descubrir en el cual no hay personas ni reglas. • Cada miembro del equipo son los primeros habitantes en ese lugar, pero poco a poco van a ir llegando más personas. • Por lo que cada equipo imaginará un nombre para ese país y deberán de escribirlo en una 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Pluma • Goma • Lápiz 	Participación grupal y de integración	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>hoja, además lo describirán como se lo imaginan, (si es una montaña, una isla, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después describirán un listado de 10 derechos que deben de tener todas las personas que viven ahí. <p>Cada equipo pasará al frente y le contará al grupo cómo se llama el lugar que crearon, cómo es y cuáles serán los derechos de todos los habitantes.</p>			
El árbol de mi familia	<p>Para esta actividad los menores tendrán que elaborar el árbol genealógico de su familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nombre de los abuelos • nombre de los padres • nombre de los hermanos <p>describirán su nacionalidad, edad, qué les gusta hacer y a que se dedican.</p> <p>Cuando terminen de elaborar el árbol, el instructor explicará el derecho al nombre, a tener nacionalidad y a una familia que los cuide, proteja y quiera.</p> <p>Se sentarán en círculo y cada participante explicará su árbol genealógico. Así todos aprenderán algo nuevo de sus compañeros y de sus familias. Resaltando que la diferencia entre las personas enriquece la diversidad y tolerancia entre las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Pluma • Goma • Lápiz • Pegamento • Foto de las familias de los menores 	Participación grupal y de integración	10 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	<p>Si en vez de discutir escuchamos las opiniones de cada quien, llegaremos a soluciones que beneficien a todos.</p> <p>Se pedirá al grupo que cometen las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Se parecen algunas familias, o son diferentes? 2. ¿En que se parecen? 3. ¿Hay más familias grandes o pequeñas? 4. ¿Quieren a su familia?, ¿Se sienten a gusto con los miembros de su familia? 5. ¿Qué es lo que les gusta hacer más con su familia? 6. ¿Por qué crees que es importante vivir con una familia? <p>Nota: se puede pedir con anticipación una fotografía al menor donde aparezca toda su familia, para que se pegue abajo del “árbol de mi familia” y lo puedan explicar a los demás participantes.</p>			
<p>Todos tenemos derecho a aprender a usar internet, ver y escuchar</p>	<p>El instructor concientizará a los participantes que vivimos en la era de la información, y de la importancia de utilizar la tecnología para nuestro beneficio para recibir, buscar y publicar información con millones de personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Pluma • Goma • Lápiz • Pegamento 	<p>Participación grupal y de integración</p>	<p>15 min.</p>

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
<p>programas educativos</p>	<p>Informará sobre los peligros de compartir información sensible sobre nuestras vidas. También explicará los peligros de utilizar la tecnología sin la supervisión de un adulto.</p> <p>El instructor proporcionará una caja de cartón grande con el propósito que todos los participantes la pinten y decoren como si fuera una gran televisión.</p> <p>Realizarán un hoyo por debajo de la caja para que los menores puedan meter sus cabezas y también recortarán del lado de la pantalla para que se pueda ver que es lo que hacen.</p> <p>Se harán dos equipos, cada uno actuara un programa de televisión para los demás compañeros, se meterán a la televisión de cartón y le enseñaran a los demás su programa. Cada equipo estará de acuerdo en el tipo de contenido que les gustaría presentar y que les gustaría que se presentara en la televisión abierta y accesible a todos.</p> <p>Al terminar la presentación, el instructor les pedirá que se sienten en círculo y comenten, haciendo las siguientes preguntas:</p> <p>1. ¿Qué pasaba en los programas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una caja de cartón grande • Colores • Plumones de colores • Pliegos de diferentes tipos de papel, de diferentes colores • Revistas (para hacer recortes) 		

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	2. ¿Qué programa presento el contenido más llamativo y por qué? 3. ¿Ya existen programas así en la televisión real? ¿Cada cuando los pasan y en que horario? 4. ¿Qué es lo que les gusta ver más en la televisión?			
Aplicación del Instrumento para medir la autoestima en niños (PAI).	El instructor aplicara la Prueba de la Autoestima Infantil (PAI). <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará de forma colectiva. • El aplicador repartirá a cada uno de los menores el cuestionario impreso: “¿Cómo me siento realmente?” (PAI). • Leerá las instrucciones a los niños y cada uno de los ítems para que se vaya contestando. Se hará notar que no existen respuestas buenas ni malas a los participantes. • Al terminar el aplicador recogerá los cuestionarios y verificar que se hayan respondido todos los reactivos de manera apropiada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas carta impresa con el cuestionario : “¿Cómo me siento realmente?” (PAI). (ver Anexo 3) • Lápiz. Goma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de Instrumento, grupal. 	15 min.
Cierre de sesión	Para terminar el taller, se les pide a los participantes que formen un círculo para que se despidan. Se concluye un abrazo entre los participantes (si lo desean) y un aplauso.		<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica grupal y de integración 	5 min.

Contenido temático Temas y Subtemas	Actividades	Materiales	Técnica didáctica	Duración
	Si la actividad lo requiere se puede extender la actividad para que el instructor resuelva las inquietudes de los participantes.			

* Cabe mencionar que todos los anexos se podrán proporcionar a los participantes para que los vean en su casa junto con su familia y los puedan compartir.

5. Conclusiones

Vivimos en una sociedad marcada por la indiferencia sobre el sufrimiento ajeno, estamos acostumbrados a ver el sufrimiento en vivo: descuartizados, la narcoguerra en México, balaceras en la colonias, etc., en redes sociales como Youtube o Periscope se transmite en vivo los accidentes, asaltos, asesinatos, protestas, golpes de estado, no existe ningún filtro o medio de censura para compartir la información, cabe destacar que si un adulto no es capaz de asimilar esta información a un menor le será más difícil entender estos actos de violencia. El miedo nos paraliza para actuar. Giovanni Sartori (1998), describió los riesgos de pertenecer a una sociedad teledirigida, en donde los espectadores tienen la concepción del mundo deformada, en donde solo se conoce la realidad por medio de las imágenes. Los acontecimientos no se analizan por lo rápido que viaja la información, no existe capacidad de análisis. Lo cual dificulta el actuar, muy pocos son defensores de las víctimas y muchos los observadores.

En el caso de los observadores de la violencia hay mucho por hacer, pues como sabemos están a un paso de ser apoyadores de la violencia e incluso fomentarla. En nuestros tiempos nadie quiere ser excluido, todos quieren pertenecer a un grupo que los apruebe sin importar el daño en la sociedad que esto pueda ocasionar, para muestra tenemos el auge de todas las redes sociales. Por lo que los profesionales de la salud mental, autoridades públicas y privadas, padres, maestros, la sociedad en general debemos de educar de mejor forma a los menores para que aprendan a defender sus derechos y los de los demás. Enseñarles a no ser solo observadores desde pequeños. La niñez es una etapa de aprendizaje, por lo que se debe de aprovechar esta etapa de formación de hábitos y costumbres, apoyándolos en la formación cívica y de valores, fortaleciendo su autoestima. Por lo que se debe aprovechar los medios masivos de comunicación, así como las nuevas tecnologías y las redes sociales.

En caso concreto habría que preguntarnos como estamos educando a la niñez en nuestro país, como les ayudamos a afrontar la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones. Sabemos que en las escuelas no sólo permea la violencia en su

expresión de bullying, también existen otras formas de violencia dentro de las familias y en la sociedad, como es la discriminación, el maltrato infantil, el abuso sexual, el trabajo infantil, el maltrato físico, emocional o psicológico, el abandono o negligencia, etc. Por lo que se necesita para su intervención, diagnóstico y tratamiento un grupo multidisciplinario, así como la importante tarea de sensibilizar a la ciudadanía sobre la protección de los menores, por lo que es conveniente impartirles, cursos, talleres, pláticas, etc. que ayuden a concientizar sobre la importancia que tiene la niñez y en la responsabilidad de educarlos y cuidarlos, con el objetivo de formar ser humanos conscientes de sus necesidades y la de los demás, ciudadanos que estén dispuestos de aportar lo mejor de sí para la sociedad. Recordemos que los pequeños cambios logran producir grandes resultados.

Cómo se ha mencionado, es importante dar seguimiento he intervención a los 'observadores' de la violencia, ya que la mayor parte de las personas la pasan por alto, por lo que aumenta la probabilidad que no disminuya, de hecho, conforme pasa el tiempo está aumentando. Este tipo de Talleres ayuda a sensibilizar a los menores a intervenir directamente en su comunidad, cuando observan o sufren actos de violencia, a no tolerarlos, un nivel de autoestima alto ayudara a conseguir estos objetivos a corto, mediano y largo plazo. El riesgo de los observadores es que se refuerzan posturas individualistas, egoístas y de tolerancia hacia actos cada vez más violentos, lo que logra la desensibilización ante el sufrimiento de los demás, una sociedad de indiferencia. Y es que, no solo pasa en el tema del bullying, podemos verlo en nuestra sociedad actual, cuando una mujer está siendo víctima de acoso sexual en el transporte público, por ejemplo el Metro de la Ciudad de México, y ninguno de los usuarios interviene en ayudar a la víctima, las personas sacan su celular de la bolsa de su pantalón y graban la agresión para después publicarla en sus redes sociales, pero en el momento no se oponen al agresor para acompañar y defender a la víctima, para tratar de frenar la agresión. Por lo que es conveniente que desde temprana edad se impartan este tipo de talleres en las aulas, y no solo a las víctimas, sino también a los agresores y observadores.

Dentro de las limitaciones se puede decir que el taller dura poco tiempo y se debiera de estar implementando de forma permanente en las aulas, donde también se

involucre a los maestros y padres de familia en las dinámicas, para que puedan desarrollar herramientas pedagógicas para la niñez. Es importante mencionar que las personas no nacen con una buena o mala autoestima, esta se va desarrollando en el transcurso de la vida con las experiencias que uno va acumulando durante la niñez, en el ambiente escolar, en el familiar, en lo laboral, etc, por lo que este tipo de talleres se puede aplicar de manera permanente en los diferentes niveles escolares y con forme a la edad de los participantes.

El taller está destinado para que se presente en las aulas, pero como se ha mencionado la responsabilidad de fomentar la autoestima en los menores va más allá, los menores deben de conocer las características del bullying y cómo prevenir el acoso y el que conozcan sus derechos humanos, no depende solamente de psicólogos o trabajadores sociales, sino también de los padres de familia, los maestros y de la sociedad en la que viven inmersos, por lo que sería pertinente diseñar platicas informativas, conferencias, talleres, elaborar materiales o programas, y poder compartirlos por medio de las nuevas tecnologías como lo son las redes sociales, cómo: Twitter, Whatsapp, Facebook, páginas web, Youtube, etc, y darles seguimiento para que puedan intervenir en la erradicación del fenómeno. Es por ello que en el Taller se muestran varios videos de diferentes plataformas, para que los menores se sientan cercanos a las redes sociales que ellos ocupan y aprendan a utilizarlas en beneficio de los temas de su interés.

Como profesionales de la salud a corto plazo, tenemos que ayudar a lograr que las escuelas se conviertan en lugares seguros, en donde los menores se sientan comprendidos, para que no abandonen la escuela. Recordemos que el bullying atenta contra el derecho de los niños a crecer y asistir a la escuela en un ambiente saludable, libre de violencia, con igualdad de oportunidades. Si los padres y maestros, reciben la capacitación adecuada, tendrán la capacidad de detectar a tiempo el bullying y apoyan a los menores a fortalecer su autoestima, será menos probable que los menores se vean involucrados en abuso de sustancias, abandono escolar, violencia intrafamiliar, embarazos de adolescentes, conductas delictivas y trastornos psiquiátricos cómo déficit de atención, conducta oposicionista, ansiedad, problemas psicossomáticos y de conducta como ya se ha documentado. La

autoestima es una herramienta de supervivencia para las víctimas de acoso escolar (Bullying) ya que permite a los menores a afrontar esta conducta violenta que permea los diferentes niveles de educación. Y es aquí en donde el Psicólogo puede ayudar a la capacitación de las personas cercanas a la niñez.

6. Referencias

Aguilar Pérez, F.A. (2011) *Bullying en los estudiantes de Nivel Medio Superior de la Universidad Nacional Autónoma de México*. Tesis de especialidad. Facultad de Medicina, UNAM, México.

Aladro, P. A. (2012). *Desarrollo de habilidades para construir una autoestima positiva, Un programa de intervención psicoeducativa*. Alemania: Editorial académica española.

Albores, G.L., Saucedo, G.J., Ruiz, V.S., & Roque., S.E. (2011). El acoso escolar (bullying) y su asociación con trastornos psiquiátricos en una muestra de escolares en México. *Salud Pública en México*. 53 3 220-227.

Bosson, J. K. (2006). Conceptualization, measurement, and functioning of nonconscious self- esteem. En Kernis, M. H. (Ed.) *Self- esteem issues and answers: A source book of current perspectives*, 53- 59. NY: Psychology Press.

Branden, N. (2015). *Los seis pilares de la Autoestima*. Distrito Federal: Paidós.

Bulnes Puerta, M. (2013). *No más víctimas, Cómo fortalecer el carácter de los niños para prevenir el abuso y el bullying*. Chile: Paidós.

Bushard, C. J. (2013). An attributional analysis of observers helping the bully in bullying episodes, Tesis de Doctorado, University of Montana. Recuperado de: <https://scholarworks.umt.edu/etd/10743>

Calixto, E. (2016, 15 de Agosto). El bullying: una experiencia negativa en el cerebro, *Excelsior*. Columna Neurociencias en la vida cotidiana. Recuperado de: <http://www.excelsior.com.mx/blog/neurociencias-en-la-vida-cotidiana/el-bullying-una-experiencia-negativa-en-el-cerebro/1111179>

Caso N., J. (1999). Validación de un instrumento de autoestima para niños y adolescentes (tesis de maestría, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México). Disponible en: <http://132.248.9.195/pd2007/0620057/Index.html>

Cava, M. & Musitu, G (2000). *La potencialización de la autoestima en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.

CDMX (2017, 05 de junio). ¿Qué es la violencia escolar?/ ¿Dónde puedo acudir? ¿Qué es el Sistema de información Localizada (SIL)? Secretaría de Educación de la Ciudad de México. Recuperado de: http://data.educacion.cdmx.gob.mx/violencia_escolar/

CDMX (2017, 01 de marzo). Lanzamiento de campaña "Estás viendo y no

ves". Secretaría de Educación de la Ciudad de México. Sección Notas. <http://www.educacion.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/lanzamiento-de-campana-estas-viendo-y-no-ves>

Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género/Cámara de Diputados CEAMEG (2011), *Estudio sobre la violencia entre pares (Bullying) en las escuelas de nivel básico en México*. Cámara de Diputados LXI Legislatura. Recuperado el 14 de junio de 2017 de: http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/ias/Doc_25.pdf

Comisión Nacional de Derechos Humanos, CNDH (2016), "Niñas y niños promueven sus derechos". Comisión Nacional de Derechos Humanos, México. Recuperado de: http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/cua_NN_DH_Primeria_4-6.pdf

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED. (2011). La infancia como factor de vulnerabilidad. Documento informativo sobre discriminación en la infancia. México, DF: CONAPRED. http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/DocumentoInformativoInfancia.pdf

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED. (2011). En México los derechos de la infancia aún son vulnerados: persistente violencia contra la niñez. México, DF: Dirección de Educación, Divulgación y Comunicación Social. Recuperado de: http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/DOCUMENTO%20INFORMATIVO%20INFANCIA.pdf

Contreras V. J.; Hernández G, L & Freyre, M.A. (2016) Insatisfacción corporal, autoestima y depresión en niñas con obesidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (1), 24-31.

Contreras, V.J. (2013) Insatisfacción corporal, autoestima y depresión en los niños con obesidad de 5° y 6° de primaria. Tesis de licenciatura en psicología, UNAM, México.

Cruz, P.G. (2014). El entramado del acoso (bullying): la autoestima como factor protector. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (3), 1227-1253.

Cuenca, S. & Mendoza, B. (2017). Comportamiento prosocial y agresivo en niños: tratamiento conductual dirigido a padres y profesores. *Acta de Investigación Psicológica*, 7 2691-2703.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (s/f). *Who is at risk? Risk factors*. Recuperado de <http://www.stopbullying.gov/at-risk/factors/index.html>

Deza V., S.L. (2015). Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de instituciones educativas en Villa El Salvador, *Avances en Psicología*, 23 (2), 231- 240.

Educación, Redes y Rehiletes, A.C. (2011). *Proyecto “Somos comunidad educativa: hagamos equipo”*. Una propuesta de intervención integral educativa contra el acoso escolar (bullying). UNICEF México. Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/spanish/Proyecto_Somos_comunidad_educativa.pdf

Eljach, S. (2011). *Violencia escolar en América Latina y el Caribe: Superficie y fondo*, UNICEF- Oficina Regional para América Latina y el Caribe, Panamá. Recuperado de https://www.unicef.org/lac/violencia_escolar_OK.pdf

Fante, C. (2014). *Cómo entender y detener el bullying y cyberbullying en la escuela. 112 preguntas y respuestas clave para profesores y padres*. Colombia: Magisterio Editorial.

Feldman, J. R. (2006). *Autoestima para niños; Juegos, Actividades, Recursos, Experiencias creativas*. Lima, Perú: Laucasts S.A.

Gendron, B. P.; Williams, K. R. & Guerra, N. G. (2011), An Analysis of Bullying Among Students Within Schools: Estimating the Effects of Individual Normative Beliefs, Self-Esteem, and School Climate, *Journal of School Violence*, 10 (2), 150-164.

Giangiaco, M. (2010). *Cuando la escuela se vuelve un infierno, Acoso escolar: Bullying*. México: Editores Mexicanos Unidos.

Hirigoyen, M.F. (2015). *El Acoso Moral, El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Barcelona, España: Paidós.

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self- esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.

Kokkinos, C. M. & Kipritsi, E, (2012). The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self- efficacy and empathy among preadolescents, *Social Psychology of Education*, 15, 41-58.

Landetta, C. (2017, 27 de Mayo). Ingrid: La historia de una bully. El Universal, sección Nación. Recuperado de: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2017/05/27/ingrid-la-historia-de-una-bully>

Maslow, A. H. (2007). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser* (17ª edición), Barcelona, Kairós.

Mendoza, B. (2012). *Bullying; Los múltiples rostros del acoso escolar: estrategias para identificar, detener y cambiar la agresividad y la violencia a través*

de competencias. Argentina: Pax México.

Mendoza, M. (2015). *La violencia en la escuela, Bullies y víctimas*. México, D.F.: Trillas.

Mendoza-González, B.; Cervantes-Herrera, A. del R.; Pedroza-Cabrera, F.J. & Aguilera-R,S.J. (2015). *Estructura factorial y consistencia interna del "Cuestionario para medir bullying y violencia escolar*. Universidad Autónoma de Tamaulipas. CienciaUAT, 10(1), 06-16.

Morales, Ch. S. & Vázquez, P. F. (2014). Prácticas de Crianza Asociadas a la Reducción de los Problemas de Conducta Infantil: Una Aportación a la Salud Pública, *Acta de investigación psicológica*, 4 (3). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000300007

Musalem, R. & Castro, P. (2015). Qué se sabe de bullying. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1),14-23.

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe (OREAL/UNESCO) (2004). *Cuadernos de ejercicios para la enseñanza de los derechos humanos*, Santiago de Chile, UNESCO. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001373/137336s.pdf>

Olweus D. (2004). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. Madrid, España: Ediciones Morata.

Olweus, D. (s/f). *Olweus International A.S*. Recuperada de <http://olweusinternational.no/mitarbeiter/dan-olweus-de-DE/>

OMS, O. M. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C.

OMS, O. M. (26 de Mayo de 2017). *Violencia*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/violence/es/>

Oñate, A & Piñuel. I (2016). *La evolución de un caso de acoso escolar*. Recuperado de: <http://www.acosoescolar.com/evaluacion-acoso-escolar/evolucion-caso-acoso-escolar/>

Oñederra J. A. (2008), *Bullying: concepto, causas, consecuencias, teorías y estudios epidemiológicos*, XXVII Cursos de Verano EHU-UPV Donostia-San Sebastián, consultado el 21 de Junio de 2017 en: <http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/meriales%20docentes%20curso%20verano%2008/1.%20Bullying%20aproximacion%20al%20fenomeno%20Onederra.pdf>

Pantallas Amigas. (s/f). CyberBullying. Acoso escolar - ciberacoso entre iguales: Consultado el 30 de junio de 2017 en: <http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/que-es-el-ciberbullying/>

Pinheiro, P.S. (2006) *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas, Estudio del Secretario General de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra los Niños*. Recuperado de [https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1\(1\).pdf](https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1(1).pdf)

Piñuel, I. & Oñate, A. (2006). Estudio Cisneros X. Violencia y Acoso escolar en España. Instituto de innovación Educativa y Desarrollo Directivo (IEDDI). https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/cisneros-xviolenca_acoso-2006120p.pdf

Ramos, P.I.G. (2009) *Organización y estabilidad del comportamiento coercitivo de niños de primaria*. Tesis de Doctorado en psicología, UNAM.

Red por los Derechos de la Infancia en México (s/f) Ficha de asesoría sobre Violencia Escolar. RDIM. Recuperado de <http://www.derechosinfancia.org.mx/fichasdeasesoria/violenciaescolar.html>

Roca, E. (2014). *Autoestima sana: Una visión actual, basada en la investigación*, Valencia: ACDE.

Rodríguez Estrada. M. (1988), *Autoestima, clave del éxito personal*; México D.F.: El Manual Moderno.

Santillán P. P. (2004). *Creatividad y personalidad. Revisión documental desde dos perspectivas humanísticas: Abraham H. Maslow y Erik H. Erikson*. Tesis de licenciatura en Psicología, UNAM, México.

Santoyo, V. C., Colmenares, V. L., Figueroa, B. N.E., Cruz, C. A., & López, C. E. (2008). Organización del comportamiento coercitivo de niños de primaria: Un enfoque de síntesis. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 1, 71-87.

Santoyo, V. C. & Mendoza, G. B. (2009). Evaluación conductual del desequilibrio de poder de los intercambios sociales asociados al acoso escolar (bullying): estabilidad y cambio. Manuscrito inédito.

Sartori, G. (1998) *Homo Vides, La sociedad teledirigida*. Argentina: Taurus.

Schmill, V. (2012, 2 de Octubre). *El ciclo del bullying. Adaptación hecha por Vidal Schmill basada en el trabajo de Dan Olweus* Fundación Televisa. Recuperado de <https://fundaciontelevisa.org/2012/10/uncategorized/el-ciclo-del-bullying/>

Secretaría de Educación/Gobierno del Distrito Federal (2010), *Escuelas aprendiendo a convivir: Un proceso de intervención contra el maltrato e intimidación entre escolares*. Programa "Por una cultura de no violencia y buen trato en la

comunidad educativa", Recuperado el 26 de mayo de 2017 de: <http://www2.uned.es/intervencion-inclusion/documentos/Documentos%20interes/violencia5.pdf>

Secretaría de Gobernación, SEGOB. (2014, 3 de diciembre). DECRETO por el que se expide la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y se reforman diversas disposiciones de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de <http://derechosinfancia.org.mx/documentos/leyDerechosNinasNinosAdolescentes.pdf>

Serrano S., A. & Iborra M., I (2005) *Violencia entre compañeros en la escuela*, España: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.

Takizawa, R.; Maughan, B. & Arseneault, L. (2014). Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *Am J Psychiatry*, 171, 777-784.

Valadez, B. (2014, 23 de mayo). México es el primer lugar en bullying a escala internacional. *Diario Milenio*, sección Política. Recuperado de: http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional_0_304169593.html

Vallés, A. (2014) Emociones y sentimientos en el acoso escolar. *Revista digital EOS Perú*, 3, (1), 7-17.

Vite L; M.I. (2008) Autoestima adolescente. Tesis de Licenciatura en psicología, Facultad de Psicología: UNAM.

Wright, R.; John, L.; Duku, E.; Burgos, G.; Krygsman, A.; Esposto, C. (2010). After-school programs as a prosocial setting for bonding between peers, *Child & Youth Services*, 31 (3-4), 74-91.

ANEXO 1

MATERIAL VISUAL

FIGURA 4. CICLO DEL BULLYING



Figura 4. Ciclo del Bullying. (Daniel, 2016)

FIGURA 5. ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE SER VÍCTIMA DE BULLYING?

- 1. Rompe el silencio:** Si una persona dentro de la escuela te molesta todo el tiempo, te hace cosas que te causan daño o te amenaza para que hagas cosas que no quieres hacer, debes de informarlo al director de la escuela y le pidas que te proteja de esa persona.
- 2. Cuéntale a tus papás:** para que te apoyen frente al director de la escuela.
- 3. Rompe el círculo de la violencia:** nadie tiene derecho a insultarte o a lastimarte, por lo que tú tampoco debes de lastimar o insultar a otros; mejor aléjate de los niños o del adulto que te está agrediendo.
Si a pesar que ya lo comentaste con tus papás y con el director de la escuela, te sigue molestando o lastimando, cuéntalo a más personas hasta que alguien te proteja.
De no ser así tu puedes llamar a los teléfonos de emergencia o a los teléfonos del Ministerio Público más cercano. Estos números están al reverso de la hoja.
- 4. Debes de identificar si este tipo de violencia es un delito:** puede existir el caso de que alguien esté ejerciendo violencia sexual o violencia física en tu contra, por ejemplo: es un delito el que alguien te toque tu cuerpo sin tu consentimiento o que te obligue a que tú lo toques; también es un delito que alguien te golpee o te maltrate o lastime de tal manera que cause daño o deje marcas en tu cuerpo.
En caso de que tú seas víctima de este tipo de violencia tienes que acudir acompañado de un adulto al Ministerio Público que esté más cerca de tu escuela o casa para denunciar estos actos y pedir que te protejan.
Es importante que sepas que los insultos, apodos, rechazo, gritos o alguna forma de exclusión no son considerados como un delito, pero es importante que pidas a tus padres que te ayuden y en caso de que ellos no hagan algo, tu puedes poner tu queja.
- 5. Puedes recurrir a autoridades:** con una llamada telefónica o puedes utilizar los medios tecnológicos a tu alcance para pedir ayuda como Twitter o Facebook, de las instituciones que están encargadas de protegerte a la niñez como es la Secretaría de Seguridad Pública, Procuraduría General de Justicia, la Secretaría de Educación, la Comisión Nacional de Derechos Humanos de la Ciudad de México o a la Red por los Derechos de la Infancia en México.

Contacto

Secretaría de Seguridad Pública de la Ciudad de México.

Dirección: Calle Liverpool 136

Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc C.P. 06600, Ciudad de México

Teléfono de emergencia: 911

Twitter: @SSP_CDMX

Facebook: Policía Ciudad de México

Página de internet: www.ssp.df.gob.mx

Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México

Dirección: Calle Gral. Gabriel Hernández 56

Colonia Doctores, Delegación Cuauhtémoc C.P. 06720, Ciudad de México

Teléfono: 5200 9000

Twitter: @PGJ_CDMX

Facebook: PGJCDMX

Página de internet: www.pgj.cdmx.mx

Secretaría de Educación CDMX

Dirección: Avenida Chapultepec 49

Colonia Centro, Delegación Cuauhtémoc C.P. 06010, Ciudad de México

Teléfonos: 51340770 Ext. 1012, Ext. 1013

Twitter: @educaciónCDMX

Facebook: Secretaría de Educación CDMX

Web: <http://www.educacion.cdmx.gob.mx/>

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Avenida Universidad 1449, Colonia Pueblo Axotla,

Delegación Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

Teléfono: 52295600

Twitter: @CDHDF

Facebook: CDHDF

Web: <http://cdhdf.org.mx>

e-mail: cdhdf@cdhdf.org.mx

Red por los Derechos de la Infancia en México

Av. México Coyoacán No. 350 Col. General Anaya

C.P. 03340 México, D.F.

Tels. 56 04 24 66, 56 04 32 39, 56 04 24 58

buzon@derechosinfancia.org.mx

Figura 5. ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE SER VÍCTIMA DE BULLYING?
(RDIM, 2017)

FIGURA 6. RECONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS

Frases sin reconocer mis sentimientos	Frases en primera persona, reconociendo mis sentimientos
1. POR TÚ culpa me caí. 2. POR TI me regañaron. 3. POR TI me sacaron del juego. 4. TÚ ERES el causante que se burlen de mí. 5. POR TÚ culpa me castigaron.	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Figura 6. Reconociendo mis sentimientos (Mendoza, 2010).

FIGURA 7. FRASES POSITIVAS Y NEGATIVAS

Frases positivas	Frases negativas
<p>¡Bien, lo hiciste muy bien! Gracias por apoyarme Gracias por cuidarme Gracias por enseñarme Gracias por servirme Gracias por... ¡Excelente esfuerzo! ¡Te ves muy bien! ¡Excelente trabajo! Eres un gran amigo/a ¡Maravilloso! ¡Muy buena idea! ¡Sensacional, lo hiciste muy bien! ¡Felicidades, eres un ganador! ¡Eres un buen deportista! ¡Qué padre lo hiciste! ¡Lo hiciste muy bien, estoy seguro que lo puedes hacer mejor!</p>	<p>¡No quiero ser tu amigo! ¡Siempre te equivocas y perdemos por tu culpa! ¡No te queremos en nuestro equipo! No juegues con nosotros ¡Eres un idiota! ¡Vete de aquí, no te queremos! Burro, no puedes hacer nada bien Eres un estúpido ¿Eres tonto o qué te pasa? Eres un menso, baboso, etc. ¡Vete al diablo! ¡Todo me sale mal pro tu culpa! Tonto, burro, cuatro ojos, enano, marrano, chimuelo, (o cualquier otro apodo)</p>

Figura 7. Frases positivas y negativas (Mendoza, 2010).

FIGURA 8. DOS SITUACIONES DE CONFLICTO

Situación 1.

Estás en el patio escolar y un niño te empuja tan fuerte que y te caes, el niño inmediatamente te ofrece una disculpa y te dice que se tropezó, esta situación te causa enojo, ¿qué harías?

Pon en práctica lo aprendido:

1. _____
2. _____
3. Decir con firmeza "NO"
4. _____

Situación 2.

Estás en el patio escolar y se acerca un niño de dos grados escolares mayores al tuyo y comienza a decirte un apodo que te molesta mucho (_____ escribir apodo), se acerca y comienza a decirte "gallina", ¿qué harías?

Pon en práctica lo aprendido:

1. _____
2. _____
3. Decir con firmeza "NO"
4. _____

El instructor revisara las respuestas con el grupo, los participantes que quieran compartir sus respuestas.

Figura 8. Dos situaciones de conflicto (Mendoza, 2010).

FIGURA 9. RESOLVIENDO CONFLICTOS VALORANDO LA SITUACIÓN

1. Cuéntame ¿qué fue lo que te ocurrió para que te enojaras?
2. Cuéntame ¿en dónde estabas? (ejemplo: patio escolar, salón de clases, en tu habitación) y ¿quiénes estaban presentes?
3. Nombra las conductas positivas que realizaste para solucionar el problema.
4. Cuéntame si otras personas reaccionaron positivamente cuando solucionaste el problema.

Figura 9. RESOLVIENDO CONFLICTOS VALORANDO LA SITUACIÓN
(Mendoza, 2010).

ANEXO 2

VIDEOS

ANEXO 2. Videos utilizados para el taller

SESIÓN	VIDEO	TÍTULO	REFERENCIA	DURACIÓN
1	VIDEO 1	Corto Animado Bullying (Blender)	(Serdna, 2014)	04:12'
2	VIDEO 2	10 Graves Consecuencias del Bullying	(Lifeder, 2016)	07:35'
9	VIDEO 3	¿Qué es la Convención sobre los Derechos del Niño? UNICEF	(UNICEF, 2012)	07:03'
9	VIDEO 4	Aprende los 10 derechos de los Niños en kindon.co	(Kidon, 2015)	03:25'
9	VIDEO 5	Derechos de los niños – UNICEF	(UNICEF, 2015)	03:02'
10	VIDEO 6	Derechos de los niños, niñas y adolescentes	(ISSSTE, 2016)	01:53'

BIBLIOGRAFÍA ANEXO 1,

Daniel. (07 de Abril de 2016). El Blog de Daniel. Obtenido de Material para trabajar sobre el Bullying (acoso escolar): <http://danalarcon.com/material-trabajar-bullying-acoso-escolar/>

Mendoza. B, (2010) *Manual del enojo, Tratamiento Cognitivo-Conductual*, México: Manual Moderno.

RDIM, (06 de 12 de 2017). Red por los Derechos de la Infancia en México (RDIM). Obtenido de Red por los Derechos de la Infancia en México: <http://www.derechosinfancia.org.mx/fichasdeasesoria/violenciaescolar.html#q>

BIBLIOGRAFÍA ANEXO, VIDEOS

Serdna, Z. (24 de Septiembre del 2014) “Corto Animado Bullying (Blender)”. [Archivo de video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=l0RZvBUYgnQ>

Lifeder. (03 de septiembre de 2016) “10 graves consecuencias del Bullying”. [Archivo de video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=JxjlBC37emo>

UNICEF (03 de septiembre del 2012) “¿Qué es la Convención sobre los Derechos del Niño? | UNICEF”. [Archivo de video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=lbGOMqP7yuc>

Kidon.co (22 de abril del 2015) “Aprende los 10 derechos de los Niños en kindon.co” [Archivo de video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=Zlmlus9eEHs>

UNICEF (24 de octubre del 2015) “Derechos de los niños - UNICEF”. [Archivo de video]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=kSD_Vs6TaG0

ISSSTE MX (9 de septiembre del 2016) “Derechos de los niños, niñas y adolescentes” [Archivo de video]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=cN_aqL2EKZE

ANEXO 3

PRUEBA DE AUTOESTIMA INFANTIL

¿Cómo me siento realmente?

PAN (Pope, McHale & Craighead, 1988)

Tu nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Estas afirmaciones son para ayudarnos a aprender cómo se sienten los niños de tu edad con respecto a diferentes cosas. No hay respuestas buenas o malas. Solamente tú conoces tus verdaderos sentimientos. Por ello, es importante que contestes, marcando con una X, la opción que mejor represente la forma como tú te sientes, y no cómo otros piensan que deberías sentir.

	Siempre	Usual mente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1.-Me gusta como soy.	()	()	()	()	()
2.-Me siento bien cuando estoy con mi familia.	()	()	()	()	()
3.-Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.	()	()	()	()	()
4.-Estoy feliz de ser como soy.	()	()	()	()	()
5.-Tengo una de las mejores familias de todo el mundo.	()	()	()	()	()
6.-estoy orgulloso(a) de mí.	()	()	()	()	()
7.-Soy un(a) buen(a) niño(a).	()	()	()	()	()
8.-Me gusta la forma como me veo.	()	()	()	()	()
9.-Hago enojar a mis padres.	()	()	()	()	()
10.-Si me enojo con un(a) amigo(a) le digo groserías.	()	()	()	()	()
11.-Soy muy lento(a) para realizar mi trabajo escolar.	()	()	()	()	()
12.-Soy un(a) tonto(a) para realizar los trabajos de la escuela.	()	()	()	()	()
13.-Soy malo(a) para muchas cosas.	()	()	()	()	()
14.-Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que quiero.	()	()	()	()	()
15.-Le echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal.	()	()	()	()	()
16.-Me gustaría ser otra persona.	()	()	()	()	()
17.-Siento ganas de irme de mi casa.	()	()	()	()	()
18.-Tengo una mala opinión de mí mismo(a).	()	()	()	()	()

19.-Mi familia está decepcionada de mí.	()	()	()	()	()
20.-Me siento fracasado(a).	()	()	()	()	()
21.-Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.	()	()	()	()	()

¡Muchas gracias por ayudarnos!

Adaptado por Laura Hernández-Guzmán. Ph.D.
Facultad de psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

(Contreras, 2013)

ANEXO 4

**CUESTIONARIO PARA
MEDIR BULLYING Y
VIOLENCIA ESCOLAR**

Cuestionario para medir bullying y violencia escolar

(Mendoza, Cervantes, Pedroza & Aguilera, 2015).

Tu nombre: _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Llena correctamente. No hay respuestas buenas o malas. Por ello, es importante que contestes, marcando con una X, la opción que mejor represente la forma como tú piensas, y no cómo otros piensan.

	Nunca	A veces	A menudo	Muchas veces
1.-Me ignoran.	()	()	()	()
2.-Me rechazan.	()	()	()	()
3.-Me prohíben jugar.	()	()	()	()
4.-Me insultan.	()	()	()	()
5.-Me dicen apodos.	()	()	()	()
6.-Hablan mal de mí.	()	()	()	()
7.-Me pegan.	()	()	()	()
8.-Me rompen mis cosas.	()	()	()	()
9.-Me amenazan verbalmente.	()	()	()	()
10.-Me obligan a hacer cosas que no quiero con amenazas.	()	()	()	()
11.-Me amenazan con armas.	()	()	()	()
12.-Se burlan de mi físico.	()	()	()	()
13.-Me intimidan con frases de carácter sexual.	()	()	()	()
14.-Me obligan con amenazas a conductas de carácter sexual.	()	()	()	()
15.-Me esconden mis cosas.	()	()	()	()
16.-Me roban mis cosas.	()	()	()	()
17.-Me molestan tocándome mis partes íntimas.	()	()	()	()
18.-Me empujan.	()	()	()	()
19.-Me molestan con mensajes vía internet.	()	()	()	()
20.-Yo ignoro.	()	()	()	()
21.-Los rechazo.	()	()	()	()
22.-Les prohíbo jugar.	()	()	()	()
23.-Los insulto.	()	()	()	()
24.-Les digo apodos.	()	()	()	()
25.-Hablo mal de ellos.	()	()	()	()
26.-Les pego.	()	()	()	()
27.-Les rompo sus cosas.	()	()	()	()
28.-Los amenazo verbalmente.	()	()	()	()
29.-Los obligo con amenazas a hacer cosas que no quieren.	()	()	()	()
30.-Los amenazo con armas.	()	()	()	()
31.-Me burlo de su físico.	()	()	()	()

32.-Intimido con frases de carácter sexual.	()	()	()	()
33.-Los obligo con amenazas a conductas de carácter sexual.	()	()	()	()
34.-Les escondo sus cosas.	()	()	()	()
35.-Les robo.	()	()	()	()
36.-Los molesto tocándoles sus partes íntimas.	()	()	()	()
37.-Los empujo.	()	()	()	()
38.-Les envié mensajes vía internet para molestarlos.	()	()	()	()
39.-He visto como ignoran.	()	()	()	()
40.-He visto como rechazan.	()	()	()	()
41.-He visto como les prohíben jugar.	()	()	()	()
42.-He visto cuando insultan.	()	()	()	()
43.-He visto cuando les dicen apodos.	()	()	()	()
44.-He visto que hablan mal de otros.	()	()	()	()
45.-He visto que les pegan.	()	()	()	()
46.-He visto que les rompen sus cosas.	()	()	()	()
47.-He visto como amenazan verbalmente.	()	()	()	()
48.-He visto que les obligan con amenazas a hacer cosas que no quieren.	()	()	()	()
49.-He visto como amenazan con armas.	()	()	()	()
50.-He visto como se burlan.	()	()	()	()
51.-He visto como les intimidan con frases de carácter sexual.	()	()	()	()
52.-He visto como obligan con amenazas a conductas de carácter sexual.	()	()	()	()
53.-He visto como les esconden sus cosas.	()	()	()	()
54.-He visto como les roban.	()	()	()	()
55.-He visto como los molestan tocándoles sus partes íntimas.	()	()	()	()
56.-He visto como empujan.	()	()	()	()
57.-He visto como los molestan con mensajes vía internet.	()	()	()	()

¡Muchas gracias por ayudarnos!

(Mendoza, Cervantes, Pedroza & Aguilera, 2015).