

World Vision  
Por los niños



**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

**GUIA DE TALLERES  
PARA ESCUELAS  
ENSEÑANZA MEDIA**

---



**Esta guía de talleres ha sido elaborada para mejorar la Convivencia Escolar y eliminar prácticas de Bullying al interior de las escuelas.**

**Autoras:**

**Paulina Jauregui**  
*Psicóloga Educacional*  
*Asesora Externa*

**Alejandra Moreno**  
*Psicóloga Educacional*

**Revisada por:**

**Pamela Zúñiga**  
Licenciada en Educación  
Gerente Operaciones, World Vision

**Fuentes de Información:**

Manual Escuelas Sanas y Seguras  
World Vision

**Santiago, Mayo 2017.**



# Introducción Primera Unidad

## Fortaleciendo la Comunidad de Curso

### Enseñanza Media

#### Orientaciones teóricas:

Abordar los temas de bullying y/o violencia escolar requiere crear ciertas condiciones al interior de un grupo curso. Condiciones que permitan crear mejores niveles de confianza entre pares, de preocupación por el otro y de corresponsabilidad mutua.

Sin embargo, estos procesos no son necesariamente espontáneos, y muchas veces (sino la mayoría), los grupos de estudiantes necesitan de ciertas oportunidades para poder conocerse con sus compañero(as) y generar los vínculos necesarios para preocuparse por el bienestar de los demás. La primera unidad tiene como principal objetivo generar o reforzar las oportunidades que generalmente tienen los estudiantes para conocerse a sí mismos, y conocer e interactuar con los compañero(as) con quienes comparten una parte tan importante de sus vidas. Esto con el fin de ir creando condiciones más sólidas de conexión, responsabilidad mutua e interés por el bienestar de quienes les rodean.

#### Orientada a promover:

- Las actividades de primera la unidad, están orientadas a promover el desarrollo de las siguientes habilidades socio-afectivas:
- Autoconocimiento.
- Conocimiento entre pares.

#### Recursos:

- 3 actividades de profundización, ideales para ser realizadas en espacios como Orientación, Consejo de curso, u otros.
- 2 actividades cotidianas, ideales para ser realizadas al inicio de la jornada, a la vuelta de recreos, u otros.

#### Sugerencias:

- Es importante considerar que las actividades del proyecto pueden generar instancias de conversación en las cuales surjan aspectos como: “en este colegio he visto eso”, “a mí me pasó”, “ella hace bullying”, etc. Asimismo, resulta una valiosa oportunidad para advertir las dinámicas del grupo, especialmente cuando conforman grupos pequeños. Se sugiere estar atentos, registrar lo que sea necesario y abordar la situación siguiendo los protocolos institucionales.
- Es fundamental que el docente lea cada una de las actividades que contiene la unidad, de tal manera ir planificando su ejecución de acuerdo a las necesidades y realidad del grupo.





**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

# Taller 1:

## “Lo que todos Necesitamos”

### **Objetivos:**

La siguiente actividad tiene por objetivo visualizar que todos los seres humanos tenemos ciertas necesidades cuando formamos parte de un grupo, y que es responsabilidad de todos velar por el bienestar de todos los integrantes del curso.

Asimismo busca establecer ciertas condiciones básicas de respeto y participación para las actividades que se realizarán en las diferentes unidades.

### **Orientada a promover:**

Autoconocimiento.

Conocimiento entre pares.

Normas de convivencia y respeto.

### **Tiempos, espacios y materiales:**

Actividad de Profundización.

45-60 minutos.

Orientación; Consejo de Curso; otros.

Plantilla normas de convivencia

## Pasos de la Actividad:

1. Se comienza por pedir a todos los estudiantes que se sienten en una ronda todos juntos. A continuación el docente comenta “Cuando formamos parte de un grupo, todos tenemos ciertas necesidades: Sentirnos cómodos, tranquilos, pasarlo bien, no sentirnos amenazados, sentir que los demás nos valoran, etc. Por eso hoy vamos a empezar por reconocer qué es lo que todos necesitamos de nuestro curso”.
2. Se le pide a cada estudiante que escriba en un papel “una cosa que probablemente todos necesitamos de nuestro curso”. Pueden ser los mismos ejemplos que dio el docente, u otros. Lo más importante es que se trate de encontrar aquello que todos o la gran mayoría probablemente necesita. Se pide también que “no” escriban su nombre en el papel, sino que lo dejen anónimo (para facilitar que puedan expresarse libremente).
3. A continuación se recolectan todos los papeles y el docente va leyendo cada uno en voz alta, y va agrupando aquellos que sean similares, para luego tratar de encontrar algunos puntos en común entre lo que la gran mayoría comentó. Por ejemplo: “Pareciera que todos en este curso quieren poder participar y expresarse sin miedo a que los demás se burlen”, o “Todos quieren sentirse tranquilos y no amenazados”, “Varios quieren conocerse más y ser más unidos como curso”.
4. Luego comentar: “Durante los siguientes meses vamos a hacer diferentes actividades para que todos podamos sentirnos lo mejor posible en este grupo, y para que aprendamos a resolver lo mejor posible los problemas que podemos tener en este momento o las cosas que tenemos que mejorar, incluidas cualquier situación de violencia o malos tratos”.
5. Seguir explicando “Sin embargo para que estas actividades resulten bien vamos a necesitar que todos cumplamos ciertas normas básicas”. Se les pide entonces que se reúnan en grupos de 4-5 estudiantes, y que cada grupo defina 1 o 2 normas que serían importantes para que las actividades que se vayan realizando a lo largo del año resulten lo mejor posible.
6. Se les da a cada grupo unos 10-15 minutos para que conversen y definan 1 o 2 normas. Luego se abre plenario, donde cada grupo presenta sus normas, y en base a lo que cada grupo presente se arma un “Catálogo de Convivencia”, donde el docente también puede ir mediando si es que hay normas relevantes que no hayan aparecido. Por ejemplo: “Escucharse con respeto”, “Si alguien no quiere participar, que tampoco le quite la oportunidad a los que sí quieren participar”, “Ser leal con los compañeros y no contarle a otros lo que se hable dentro de estas actividades”, etc.
7. Luego se deja por escrito las principales normas que propusieron los estudiantes, las cuáles será importante tener siempre presentes cuando se vayan implementado las diferentes unidades.
8. Al finalizar resulta ideal agradecer o destacar algún aspecto positivo observado (por ejemplo la participación, el respeto, etc), y luego cerrar con alguna Idea Fuerza (ya sea de las propuestas u otras que el docente quiere resaltar).

## Ideas Fuerza:

*“Todos queremos y necesitamos sentirnos bien y tranquilos con la gente con la que nos relacionamos todos los días. Mientras mejor nos sintamos y nos tratemos en este curso, mejor vamos a estar todos”.*

*“En un grupo, todos somos responsables unos de otros, y todos tenemos un impacto ya sea positivo o negativo en los demás. Por eso es tan importante que cada uno se haga responsable de lo que puede aportar a este grupo para que todos estemos lo mejor posible”.*





**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

# Taller 2:

## “Lo mejor de Mí y de Ti”

### **Objetivos:**

La siguiente actividad tiene por objetivo identificar aspectos positivos de uno mismo y de las personas que forman parte del curso. Para esto cada estudiante identificará ciertas cualidades y luego recibirá la opinión de sus compañeros(as).

### **Orientada a promover:**

Autoconocimiento.

Conocimiento entre pares.

### **Tiempos, espacios y materiales:**

Actividad de Profundización.

45-60 minutos.

Orientación; Consejo de Curso; otros.

Una hoja en blanco por estudiante; Una copia del anexo I por estudiante.

## Pasos de la Actividad:

1. Preparación previa: Dado que la actividad requiere formar grupos de 4-6 estudiantes, es importante que el docente defina previamente la conformación de los grupos.
2. Al momento de iniciar la actividad se explica lo siguiente: “Cada persona tiene diferentes cualidades y fortalezas, y es importante que podamos aprender a identificarlas y valorar lo que es bueno y positivo en nosotros y en los demás”.
3. El docente lee en voz alta una lista de cualidades (adjuntas en el anexo 1), y le entrega una copia a cada estudiante. Se pregunta si alguien tiene alguna duda sobre alguna de las cualidades y si es así se explica o se le pide a otros de los estudiantes que den ejemplos de qué entienden por esas cualidades.
4. Luego se pide a los estudiantes que mencionen en voz alta otras cualidades o fortalezas que ellos valoran, y que no aparezcan en esa lista. Así se termina de completar la lista de fortalezas.
5. A continuación se pide a los estudiantes que se reúnan en grupos y el docente menciona cuál será la conformación de cada grupo. Cuando ya estén reunidos se les entrega una hoja en blanco a cada estudiante y se explica lo siguiente: “Cada persona debe escribir su nombre en una hoja, elegir al menos 1 de las cualidades que más lo identifican, y luego la escribirá en su hoja. Por ejemplo: “Ana: Alegría”.
6. Después cada estudiante le pasará su hoja a la persona de la derecha, y esa persona deberá escribir “una” nueva cualidad (ya sea de las que se presentaron u otras). Por ejemplo: “Ana: Alegría, Generosidad”.
7. El proceso se repite hasta que cada Hoja vuelva a su dueño, quien lee lo que sus compañeros agregaron.
8. Luego se le pide a todos los estudiantes que se sienten juntos en una ronda, y reflexionen en relación a las siguientes preguntas. Para esto se les pide primero que anoten sus respuestas de forma individual, y luego se da la palabra para que quienes quieran de forma voluntaria, puedan comentar sus respuestas con el resto del curso:
  - ¿Estaba consciente de todas las fortalezas que ahora están en mi Hoja? ¿Hubo alguna fortaleza que me sorprendiera?
  - ¿Cómo se siente que otras personas nos digan las fortalezas que ven en nosotros?
  - ¿Cómo se siente notar las fortalezas en otras personas?
  - ¿Me gustaría poder ver mis propias fortalezas y las de los demás de forma más frecuente? ¿Cómo podría lograrlo?
9. Al finalizar resulta ideal agradecer o destacar algún aspecto positivo observado (por ejemplo la participación, el respeto, etc), y luego cerrar con alguna Idea Fuerza (ya sea de las propuestas u otras que el docente quiere resaltar).

## Ideas Fuerza:

*“No siempre tenemos la oportunidad de decirle a otras personas lo bueno que vemos en ellos(as), o escuchar lo positivo que otros ven en nosotros. Sin embargo, ésta es una de las experiencias más gratificantes que podemos tener, y lo mejor: no cuesta nada!”*

*“Aprender a ver lo positivo en los demás, nos ayuda a ver lo positivo en nosotros mismos. Esto no siempre resulta fácil o espontáneo, pero es una habilidad que vale la pena ejercitar”.*



## Anexo 1: Cualidades

1. **Creatividad** (originalidad, ingenio)
2. **Curiosidad** (interés en diversos temas, búsqueda de nuevos conocimientos, actividades)
3. **Crítico** (capacidad para analizar, entender diferentes perspectivas, basar la propia opinión en argumentos sólidos)
4. **Facilidad por el aprendizaje** (dominar nuevas habilidades o conocimientos, tendencia a seguir siempre aprendiendo)
5. **Sabiduría** (capacidad de dar consejos sabios a otros, tener formas de ver el mundo que hacen sentido a la propia persona y al resto)
6. **Valor** (capacidad para enfrentar amenazas, desafíos, dificultades o dolor; levantar la voz por lo que es correcto, incluso si hay oposición; actuar por convicción)
7. **Perseverancia** (persistencia, terminar lo que se comienza; persistir en un curso de acción a pesar de los obstáculos)
8. **Honestidad** (autenticidad, ser genuino(a) y actuar de una forma sincera sin dejarse influenciar por la opinión de los demás).
9. **Entusiasmo/ánimo** (vitalidad, energía, no hacer las cosas a medias o con el corazón a medias; vivir la vida como una aventura).
10. **Amor** (Valorar y tener facilidad para establecer buenas relaciones con otros, ser cercano a la gente).
11. **Bondad/Amabilidad** (generosidad, hacer favores y buenas acciones por otros; ayudar; cuidar).
12. **Inteligencia Social** (habilidad para relacionarse con diferente tipos de personas, saber qué hacer para calzar/adaptarse en diferentes situaciones sociales).
13. **Trabajo de equipo** (trabajar bien como parte de un grupo o equipo; Ser leal hacia el grupo; Realizar la parte que a uno le corresponde).
14. **Justicia** (tratar a toda la gente por igual, darles a todos un trato justo y respetuoso independiente de la situación)
15. **Liderazgo** (motivar a los grupos de los cuales uno es miembro a lograr las metas, y al mismo tiempo mantener buenas relaciones dentro del grupo; Organizar actividades grupales y lograr que sucedan).
16. **Capacidad de perdonar** (perdonar a aquellos que han actuado mal; aceptar las limitaciones de otros; darle a las personas una segunda oportunidad; no ser rencoroso o vengativos).
17. **Apreciación/Asombro** (admirarse con diferentes dominios de la vida, desde la naturaleza, al arte, a las matemáticas, a la ciencia en la vida diaria).
18. **Gratitud** (ser consciente y agradecido de las cosas buenas/positivas que suceden; tomarse tiempo para expresar gratitud).
19. **Esperanza** (optimismo, esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo; creer que un buen futuro es algo que puede ser provocado).
20. **Humor** (alegría, gusto por reír y bromear sin que sea a costa de otros).







**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

# Taller 3:

## “Conocimiento Acelerado”

### **Objetivos:**

La siguiente actividad tiene por objetivo promover mayores niveles de interacción entre pares, por medio de una actividad de “conocimiento acelerado”, es decir un espacio que nos ayude a conocer más en profundidad a las personas con quienes compartimos diariamente.

### **Orientada a promover:**

Autoconocimiento.

Conocimiento entre pares.

### **Tiempos, espacios y materiales:**

Actividad de Profundización.

45-60 minutos.

Orientación; Consejo de Curso; otros.

## Pasos de la Actividad:

1. Para iniciar la actividad se divide a los estudiantes en 2 grupos. Si los estudiantes no son pares, el docente deberá participar como un miembro más.
2. Dado que la actividad implica formar parejas que van siempre cambiando, es necesario que se defina alguna forma para que se puedan ir formando nuevas parejas fácilmente. Por ejemplo la mitad están parados en fila o en una ronda, y la otra mitad están cada uno al frente de uno de sus compañeros.
3. Se le explica a los estudiantes lo siguiente: “Muchas veces pasamos horas, meses, incluso años conviviendo con otras personas, pero no siempre tenemos la oportunidad de conocernos bien, conocernos más y mejor es la base para formar grupos más unidos, donde cada uno se siente más en confianza. Por eso hoy vamos a realizar un juego que va a “acelerar nuestro nivel de conocimiento mutuo”.
4. Cuando ya cada estudiante tenga al frente a otro compañero(a), el docente leerá una primera pregunta (adjuntas en el anexo I), y cada pareja deberá contarle su respuesta a la persona que tiene al frente (es decir ambos responden). Por ejemplo: “¿Cuál es uno de tus sueños en la vida?”
5. Una vez que cada persona ha respondido, uno de los grupos se queda en el lugar donde está, y las personas del otro grupo se mueven a la derecha y así se forman nuevas parejas. En ese momento el docente vuelve a leer una segunda pregunta, cada estudiante le cuenta su respuesta a quien tiene al frente, y así se va repitiendo la actividad con al menos 8-10 preguntas.
6. Cuando queden 10 minutos para finalizar, se le pide a los estudiantes que se sienten todos juntos, se plantea una pregunta de reflexión y se pide a cada persona que responda en voz alta: ¿Qué me gustó de esta actividad?
7. Al finalizar resulta ideal agradecer o destacar algún aspecto positivo observado (por ejemplo la participación, el respeto, etc), y luego cerrar con alguna Idea Fuerza (ya sea de las propuestas u otras que el docente quiere resaltar).

## Ideas Fuerza:

*“No siempre tenemos la oportunidad de decirle a otras personas lo bueno que vemos en ellos(as), o escuchar lo positivo que otros ven en nosotros. Sin embargo, ésta es una de las experiencias más gratificantes que podemos tener, y lo mejor: no cuesta nada!”*

*“Aprender a ver lo positivo en los demás, nos ayuda a ver lo positivo en nosotros mismos. Esto no siempre resulta fácil o espontáneo, pero es una habilidad que vale la pena ejercitar”.*



## Anexo 1: Cualidades

Si pudieras elegir a cualquier personaje, vivo o muerto, con quien pasar una tarde: ¿A quién elegirías?

¿Te gustaría ser famoso? ¿Por qué?

¿Qué te encanta hacer, y cuándo fue la última vez que lo hiciste?

¿Cómo sería un día perfecto para ti?

¿Cuándo fue la última vez que cantaste para ti mismo? ¿Y para alguien más?

Nombra una cosa que tú y la persona que tienes al frente, parecieran tener en común

Si a partir de mañana pudieras adquirir cualquier cualidad ¿Cuál sería?

¿Hay algo que durante mucho tiempo hayas soñado hacer? Si es así, ¿Por qué aún no lo has hecho?

¿De qué te sientes orgulloso(a)?

¿Qué es lo que más valoras en un amigo(a)?

¿Cuál es un buen recuerdo que tienes de tu infancia?

Nombra una cosa que te de vergüenza

¿Cuándo fue la última vez que lloraste?

¿Quién es una de las personas que más quieres en la vida?





**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

# Actividad Cotidiana

“Preguntas para  
Conocernos en el Día a Día”

## **Objetivos:**

La siguiente actividad tiene por objetivo fomentar mayores niveles de interacción y conocimiento entre todos los miembros de la comunidad curso.

## **Orientada a promover:**

Autoconocimiento.

Conocimiento entre pares.

## **Actividad cotidiana.**

5 a 10 minutos.

Inicio de la jornada; Inicio de clases; Vuelta de recreo; otros.

## Pasos de la Actividad:

1. Preparación previa: Leer las preguntas del anexo 1 y elegir una pregunta por cada vez que se realice la actividad. Se sugiere empezar por las más simples y también de acuerdo a las características del grupo.
2. Para empezar la actividad por primera vez se explica lo siguiente: “Hoy vamos a empezar el día de una forma diferente. Les voy a plantear una pregunta y rápidamente cada uno de ustedes la va a responder. Esto nos ayudará a conocernos más a nosotros mismos y también a conocer un poco más de cada miembro de nuestro curso”.
3. Plantear la pregunta elegida previamente, idealmente leyéndola en voz alta y dejándola por escrito (ya sea escribiéndola en el pizarrón o proyectándola). Por ejemplo: “¿Si pudiera tener un súper poder, cuál elegiría?”.
4. Rápidamente el profesor le va dando la palabra a cada estudiante para que responda. Para que la actividad sea dinámica es importante aclarar que las respuestas deben ser acotadas a la pregunta, sin dar mayores explicaciones o justificaciones. Por ejemplo “El súper poder que elegiría es tener poderes telepáticos”, “Yo elegiría volar”, etc.
5. Dado que la idea es que esta actividad se pueda realizar en diferentes oportunidades, se puede ir modificando la forma de responder. Para esto se proponen diferentes alternativas en el anexo 2. Por ejemplo, la primera vez el profesor va dando la palabra y cada estudiante responde delante de todos sus compañeros; la segunda vez los estudiantes responden en grupos de 4 (de acuerdo a cómo están sentados en la sala); etc.
6. Al finalizar resulta ideal agradecer o destacar algún aspecto positivo observado (por ejemplo la participación, el respeto, etc), y luego cerrar con alguna Idea Fuerza (ya sea de las propuestas u otras que el docente quiere resaltar).

## Ideas Fuerza:

*“Siempre se puede conocer algo nuevo de las personas que nos rodean”.*



## Anexo 1: Cualidades

- Si pudieras tener un súper poder ¿Cuál elegirías?
- ¿Cuál es tu comida favorita?
- Si pudieras ser lo que quisieras cuando adulto ¿Qué serías?
- ¿Hay alguien a quien admires? ¿Quién?
- Si pudieras ser un animal ¿Cuál serías?
- Si pudieras elegir un viaje a cualquier lugar ¿Dónde irías?
- Si pudieras nacer de nuevo: ¿En qué época y lugar te gustaría vivir?
- ¿Cuál es tu libro favorito?

## Anexo 2: Formas de Responder

- El docente plantea la pregunta, y le va dando la palabra a cada estudiante, quienes responden delante de todos sus compañeros.
- El docente plantea la pregunta, y pide a los estudiantes que respondan en parejas.
- El docente plantea la pregunta, y pide a los estudiantes que respondan en grupos de 3-4 participantes.
- El docente plantea la pregunta y pide que respondan en grupos de a 8-10 estudiantes.
- El docente plantea la pregunta, y pide a los estudiantes que la respondan sólo para sí mismos y por escrito.
- Otros (a criterio del docente).

## Anexo 3: Para Formar los grupos

Cuando las preguntas se respondan en grupos (parejas, grupos de a 3-4, grupos de 8-10, etc), se pueden usar diferentes criterios para formar los grupos (y así intencionar que los estudiantes se vayan conociendo con diferentes compañeros).

- Formar grupos de acuerdo a cercanía de los puestos.
- Formar grupos por listas de abecedario.
- Formar grupos al azar (el docente los forma).
- Formar grupos por género (grupos de hombres y grupos de mujeres).
- Formar grupos de acuerdo a orden de estatura.
- Otros (a criterio del docente)





**GANÉMOSLE  
AL BULLYING.cl**

# Actividad Cotidiana

## “Todos Tenemos Miedos”

### **Objetivos:**

La siguiente actividad tiene por objetivo reconocer que todos tenemos aspectos en los que nos sentimos más inseguros, o en los que nos gustaría mejorar, y que al contrario de lo que a veces se cree, reconocer y compartir nuestra propia vulnerabilidad, no nos hace más débiles, sino que nos genera un mayor sentimiento de comunidad con quienes nos rodean.

### **Orientada a promover:**

Autoconocimiento.

Conocimiento entre pares.

### **Actividad cotidiana.**

5 a 10 minutos.

Inicio de la jornada; Inicio de clases; vuelta de recreo; otros.

Un papel por estudiante (donde se pueda escribir una o dos frases).

Una bolsa o recipiente para recolectar y guardar los papeles.

## Pasos de la Actividad:

1. Preparación previa: Entregar un papel a cada estudiante y comentar: “Todos los seres humanos tenemos cualidades y fortalezas, pero también tenemos miedos y aspectos en los que nos sentimos inseguros o en los que quisiéramos mejorar. Sin embargo, a veces creemos que debemos esconder aquello que nos inseguriza o avergüenza, cuando la verdad es que la mayoría de las veces reconocer nuestros miedos y conocer los miedos de los demás, simplemente nos hace más humanos y más compasivos entre nosotros”.
2. Se le pide a cada estudiante que complete la frase que el docente leerá (adjuntas en el anexo 1), y que escriba su respuesta en un papel. Por ejemplo: “Este año tengo miedo de.....”. Se aclara también que “no” escriban su nombre en el papel, ya que las respuestas se leerán, pero guardando la privacidad y anonimato de cada persona.
3. A continuación se recolectan los papeles de cada estudiante, y se leen las respuestas en voz alta.
4. Finalmente se cierra destacando algún aspecto positivo observado en el grupo, por ejemplo “Se agradece la sinceridad en las respuestas”, “El respeto con el que escucharon”, “Ojalá esto nos ayude a ser más compasivos y respetuosos entre nosotros”, etc

## Ideas Fuerza:

*“La sociedad en la que vivimos muchas veces es sumamente competitiva y nos hace creer que tenemos que ser perfectos. Sin embargo es importante saber que nadie es perfecto y que podemos tener espacios para mostrarnos tal cual somos, con nuestras virtudes y también con lo que nos cuesta o queremos desarrollar”.*





## Anexo 1: Completar la Frase

- Un defecto que he ido superando a lo largo de mi vida es....
- Este año me gustaría mejorar en.....
- Me gustaría ser más.....
- Me preocupa que en el futuro.....
- Si pudiera adquirir cualquier cualidad, elegiría....



