Centros de Integración Juvenil, A.C.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!

"PREVENCIÓN DEL BULLYING, DESERCIÓN ESCOLAR Y ADICCIONES"

CUADERNO DE TRABAJO

M2. "CONVIVENCIA-PERTENENCIA-SINVIOLENCIA"

2023

Directorio

Dr. Roberto Tapia Conyer
Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

Mtro. David Bruno Diaz Negrete
Director Normativo

Dr. Ángel Prado García
Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rétiz Márquez
Director Administrativo

Coordinación General
Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Coordinación ejecutiva
Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración
Lic. Rocío Moreno Macías
Lic. Beatriz Eugenia Pérez Mayorga

Diseño Editorial
Lic. Juan Manuel Orozco Alba
Lic. Ramón Octavio Fernández Elizalde

Índice

Página

Presentación ConVIVEncia-Pertenencia-SinViolencia.....4

Alto al bullying con empatía..... 5

Transformando el conflicto.....12

Tejiendo propuestas.....19

¿Por qué "ConVIVEncia-Pertenencia-SinViolencia"?..... 24

Termina la clase, suena el timbre que anuncia la hora del descanso; todos cierran sus cuadernos, guardan sus cosas, se empiezan a formar los grupitos de amigos, todos ríen, gritan, van a prisa al patio... ese puede ser un escenario común, pero ¿es igual para todos?

Existen ciertas actitudes, conductas o palabras que pueden parecernos normales, sin embargo, hay palabras y acciones **negativas**, que **intencionalmente** dañan física o psicológicamente a alguien más, en este caso a una compañera o compañero.
Eres parte de la **comunidad escolar**, que se retroalimenta de la interacción positiva entre sus integrantes, es decir, maestros, compañeros, directivos, padres de familia y demás miembros.

Imagina un reloj. Para que funcione, todos sus engranes deben trabajar en armonía, lo mismo ocurre dentro y fuera de la escuela. Desde la manera en que saludas y eres con tus compañeros, la manera en que te desenvuelves con tus profesores, tu desempeño y participación escolar, incluso lo que haces al salir de clases, todo eso forma parte de la **convivencia escolar**.

En este cuaderno encontrarás consejos y estrategias que te permitirán fortalecer **habilidades socioemocionales** para convivir positivamente en tu escuela ¿Cómo?, siendo más empático, resolviendo conflictos de forma pacífica, comunicándote asertivamente, identificando a aquellas personas que te apoyarían si necesitas ayuda, y siendo parte del cambio con propuestas para construir una convivencia escolar libre de violencia.



Alto al bullying con empatía

¿De qué trata?

Identificarás la importancia de la empatía en las relaciones con los demás.

Actividad 1.



¿Qué debo hacer?

En la sesión, revisaste el video *Piedra, papel o tijera: Educación emocional contra el acoso escolar* ¿Lo recuerdas? Y si no, aquí puedes volver a verlo, sólo escanea el código con la cámara de tu celular.

¿Te identificas con los personajes del video? Puede que te identifiques porque compartes tu forma de ser con alguno de ellos, o porque al verlo sentiste ciertas emociones. Si fuera ese el caso, sentir las emociones del otro, es **empatía**.
Dicho esto, es momento de reflexionar *qué harías sí...*



Tiempo

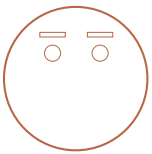
Tienes 10 minutos para realizar la actividad.

Actividad 1.

En cada situación, imagina, dibuja y escribe cómo te sentirías y cómo crees que se sentiría la otra persona.

Situación 1

Al hacer trabajos en equipo, siempre hay un(a) compañero(a) que se queda solo(a) y nadie quiere trabajar con él/ella.



Tú ¿qué haces?



El otro debe sentirse...

Al hacer trabajos en equipo, siempre te quedas solo(a) y nadie quiere trabajar contigo.



Tú te sientes:

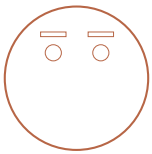
Porque...

Situación 2

Todos los días veo como algunos compañeros(as) esconden la mochila de un(a) compañero(a) o rompen sus cosas.

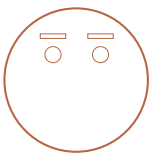


Tú ¿qué haces?



El otro debe sentirse...

Todos los días algunos compañeros(as) esconden tu mochila o rompen tus cosas.

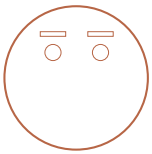


Tú te sientes:

Porque...

Situación 3

En redes sociales, alguien publicó una foto de un(a) compañero(a) en la que aparece llorando porque alguien rompió sus lentes; en los comentarios se burlan de él/ella

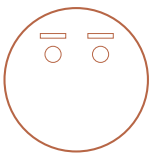


Tú ¿qué haces?



El otro debe sentirse...

En redes sociales, alguien publicó una foto tuya en la que apareces llorando porque alguien rompió tus lentes; en los comentarios se burlan de ti



Tú te sientes:

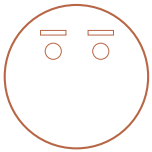
Porque...

Situación 4

Un(a) compañero(a) le puso un apodo a otro(a) compañero(a) para molestarlo(a) todos los días y hacerlo(a) sentir mal.



Tú ¿qué haces?



El otro debe sentirse...

Un(a) compañero(a) te puso un apodo que utiliza para molestarte todos los días y hacerte sentir mal.



Tú te sientes:

Porque...

Empatía no sólo es ponerse en los pies del otro, también es hacernos conscientes del impacto que tienen las palabras y las acciones, nuestras o de otras personas, en los demás.

Te dejamos el interactivo que revisaste en la sesión ¿Lo recuerdas? Probablemente encontrarás algo que no viste con detalle la primera vez.



Módulo 2: "ConVIVEncia-Pertenencia-SinViolencia"



Transformando el conflicto

¿De qué trata?

Practicarás estrategias para resolver conflictos de forma pacífica.

Actividad 2.



¿Qué debo hacer?

Muy probablemente, en un día común de escuela, te enfrentas a situaciones que no siempre te resultan agradables ¿Podrías pensar en una? Por ejemplo, prestar un lápiz y que no te lo devuelvan o que te lo regresen mordido, o que alguien se meta a la fila, acciones que podrían parecer pequeñas pero que te representan un conflicto.

¿Cómo arreglarlo asertivamente? ¿Sabes qué es la asertividad? Investígalo, pregunta a tus padres, a tus maestros o al personal de Centros de Integración Juvenil.



Tiempo

Tienes 15 minutos para realizar la actividad.



Actividad 2.

Escribe cómo arreglarías las siguientes situaciones de modo asertivo.

La maestra solicitó a sus estudiantes formar equipos de tres personas. Luis, Ana, Ernesto y Abi tiene un conflicto porque la maestra no permitió equipos de más integrantes y ninguno quiere irse a otro equipo, por lo que empiezan a discutir; incluso Luis empuja a Ernesto.

¿Yo qué haría?

Un grupo de estudiantes se puso de acuerdo para jugar futbol en las canchas cercanas a la escuela, al salir de clases. Al llegar al lugar se percatan que ya hay otro grupo de estudiantes jugando; uno de ellos se acerca para mencionarles que ellos llegaron primero por lo que tienen que irse. La situación se pone tensa y varios empiezan a subir la voz para defender su postura.

¿Yo qué haría?

Fabiola etiquetó a Juan en una foto que subió en Facebook. Varios de sus compañeros han hecho comentarios de burla porque parece que está dormido en el salón de clases. Juan se siente mal al leer las burlas, por lo que habla con Fabiola para pedirle que borre la publicación, pero ella considera que es solo un juego y está exagerando; incluso incita a los demás a seguirlo molestando por "exagerado".

¿Yo qué haría?

En la clase de Educación Física, la maestra pidió a dos estudiantes organizarse para recoger los balones que utilizaron. Algunos consideran que entre todos pueden hacerlo para que sea más rápido; pero otros mencionan que es mejor que solo algunos los recojan para evitar que choquen en la bodega porque es muy pequeña. Todos hablan al mismo tiempo y ya llevan más de cinco minutos sin ponerse de acuerdo.

¿Yo qué haría?

Solucionar un conflicto va más allá de la forma en que decimos las cosas ¿Has escuchado sobre el lenguaje no verbal? Eso que nuestro cuerpo expresa a través de la mirada, nuestros movimientos, la postura, etc.

Cuando estamos en una situación desagradable nuestro cuerpo es uno de los principales actores, se manifiesta con manos sudorosas o sentimos acelerado el corazón, la cara se nos pone roja y otras sensaciones que seguro has experimentado. Cuando eso suceda, recuerda que existen técnicas para regular nuestras emociones; échales un ojo en el **Termoemociónate**.



No olvides que la manera en que expresemos nuestras ideas y sentimientos es determinante para evitar o reducir los conflictos. **Comunicarnos asertivamente** es la clave.



Módulo 2: "ConVIVEncia-Pertenencia-SinViolencia"



Tejiendo propuestas

¿De qué trata?

Elaborarás propuestas colaborativas para promover la convivencia sin violencia en tu escuela.

Actividad 3.



¿Qué debo hacer?

¿Qué te pareció el video No juegues conmigo?, ¿lo recuerdas? Te lo dejamos nuevamente para que puedas echarle un ojo. Escanea el código con la cámara de tu celular.

Si en este momento te preguntaran quién forma **parte de tu red de apoyo en tu salón de clases o en la escuela**, ¿podrías identificarlos? No necesariamente deben ser muchas personas, una red de apoyo son aquellas relaciones en las que te sientes seguro, te dan confianza, te brindan ayuda si la necesitas; incluso puede ser una o dos personas.
Construyamos tu red de apoyo.

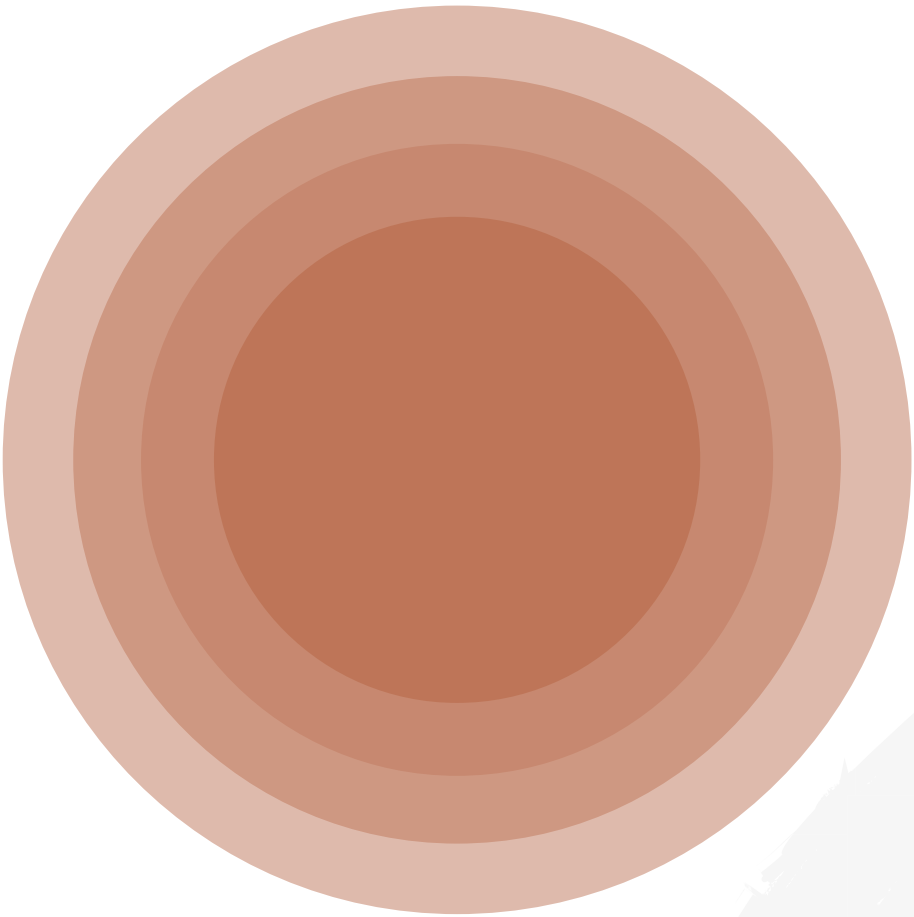


Tiempo

Tienes 10 minutos para realizar la actividad.

Actividad 3.

1. Escribe tu nombre dentro del círculo central.
2. En el segundo círculo (del centro hacia afuera), anota los nombres de la o las personas en quienes confías dentro de tu salón de clases.
3. En el tercer círculo, coloca nombres de quienes considerarías parte de tu red de apoyo de otros salones o de toda la escuela.
4. En el cuarto, anota las personas de tu comunidad escolar en quienes más confías, recuerda que pueden ser profesores, directivos, incluso padres de familia o personas del entorno escolar (la señora de los jugos, el señor de la papelería, el del transporte, etc.).

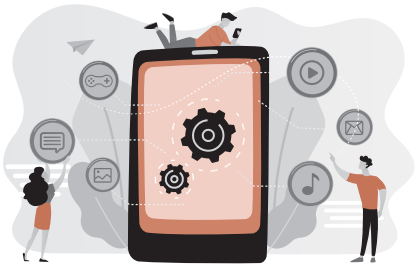


Tus amigas, amigos y compañeros son una red de apoyo que te permite identificarte, simpatizar y compartir metas e intereses relacionados con tu etapa de vida, incluso, hablar de alguna serie, personaje, programa, música, no es lo mismo hacerlo con tus papás que con tus amigos de la misma edad. Mientras que tus profesores son una fuente de apoyo social que en colaboración contigo, favorecen y construyen entornos de convivencia saludables.



Antes de concluir...

Hay situaciones que física o emocionalmente no nos hacen sentir bien. Siempre es bueno saber que contamos con alguien que pueda escucharnos, incluso, ayudarnos si lo necesitamos.



Atención psicologica en línea

CIJ CONTIGO

55 52 12 12 12

Especialistas en salud mental y adicciones

Horario:
8:00 am a 10:00 pm
Lunes a viernes

cij@cij.gob.mx

55 45 55 12 12

¡No dudes en llamar! ¡Aquí, no te dejamos en visto!

¿Por qué "ConVIVEncia-Pertenencia-SinViolencia"?

Porque convivir no sólo es compartir el mismo espacio y tiempo con otras personas, convivencia es interactuar, construir y transformar de manera positiva tu ambiente y el de las demás personas.

En este taller descubriste que a partir de habilidades como la empatía, la comunicación asertiva y la colaboración entre pares, podemos solucionarse conflictos.

Esto no sólo aplica a tu salón de clases o a tu escuela; son habilidades que te acompañarán día con día sin importar el lugar ni las personas con las que estés.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!