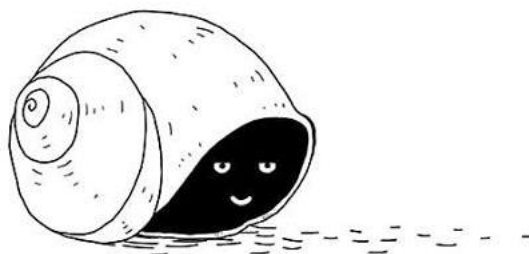


Tratémonos Bien

Recursos emocionales y dinámicas en familia
para alcanzar el bienestar y afrontar
positivamente la realidad.

EDICIÓN
ESPECIAL
NO AL
BULLYING

QUÉDATE EN
CASA



RENÉ
MERINO

¡Que lo único viral sea el buen trato y la vida sana!



GIMNASIO MODERNO

#SomosMásQueUnColegio #Tratémonosbien

Una guía para casa

QUÉDATE EN CASA es una invitación a compartir momentos en familia con la oportunidad de avanzar en habilidades de autocuidado, conocimiento de sí mismo y las personas que habitan la casa. Además de aprender a desarrollar emociones positivas y prácticas de cuidados de la mente y el cuerpo. Para finalizar, con el buen uso de las redes sociales.



Edición
periódica

Para más información por favor escribir:
paolavotto@gimnasiomoderno.edu.co
Psicóloga del Programa Tratémonos Bien

EDICIÓN ESPECIAL NO AL BULLIYNG

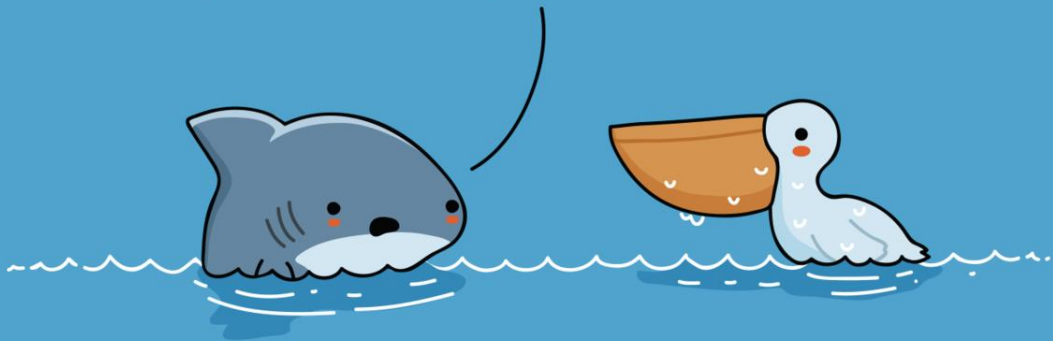
El **Gimnasio Moderno** está comprometido a generar espacios de sana convivencia escolar, por eso nos unimos a causas como el día mundial contra el acoso escolar, tenemos un manual de convivencia y seguimos la ley 1620.

Mayo 2 2020

Humor del ❤️



OK, SÍ DA MIEDO, NO LO HARÉ MÁS.



@wawawiwadesign



Recursos emocionales y dinámicas en familia para alcanzar el bienestar.



¿Qué es el acoso escolar o bullying?

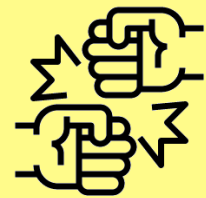
Según Zysman (2017)

"Es un comportamiento agresivo, deliberado y repetitivo, en el que existe abuso de poder y deseo consciente de intimidar y dominar a otro u otros"

Expresiones de Acoso

CARACTERÍSTICAS

- Abuso intencional
- Maltrato sistemático, constante y repetitivo
- Desequilibrio de poder o de fuerza
- Se puede realizar fuera de la mirada del adulto.
- Los mayores aliados son la indiferencia y silencio.



1. Verbal

- Difícil de detectar
- Apoyos, insultos, burlas y acusaciones falsas

2. Físico

- Fácil de detectar por las marcas visibles
- Golpes, patadas y empujones

3. Relacional

- Difícil de detectar por ser indirecta
- Exclusión, chismes, rumores, bloqueo social

4. Socio económico

- Fácil de detectar
- Rechazo por no tener ropa y dispositivos de marca

5. Diversidad

- Difícil de detectar
- Ataques por discapacidad, orientación sexual y raza

6. Virtual

- Fácil de detectar
- Burlas, humillaciones, amenazas masivas por redes sociales



Ciberbullying

¿Es de tu hijo de quien hablan? O
¿Es tu hijo quien habla?

Ciberbullying

➤ **Ciberbullying** es cuando un menor atormenta, amenaza, hostiga, humilla o molesta a otro/a mediante Internet, teléfonos móviles, redes sociales, consolas de juegos u otras tecnologías.

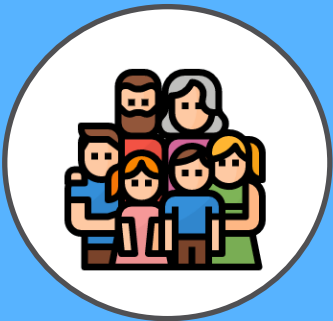
Ciberacoso

➤ En el **Ciberacoso o acoso cibernético** están involucrados adultos donde surgen insultos, amenazas, acoso, chantajes, humillaciones o intereses con carácter sexual como el grooming.

¿Algunos ejemplos de cómo se manifiesta el ciberbullying?

- Subir fotos que avergüencen a un compañero o con un contenido sexual.
- Hacer perfiles falsos y subir contenidos personales.
- Escribir comentarios ofensivos suplantando a una persona.
- Dejar comentarios hirientes en foros o chats.
- Usurpar una clave de correo electrónico o redes sociales.
- Hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal.
- Enviar mensajes amenazantes por e-mail o SMS, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de Internet en los se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

Cuidados en la red: Dialogando en familia con:



Confianza

Datos veraces

Escucha activa

Pensamiento crítico

Ética de cuidado

1. Conoce las plataformas que usa tu hijo.
2. Ten en cuenta cómo se expresa de los demás.
3. Acuerden comportamientos y modales en la red.
4. Invítalo a reflexionar sobre posibles agresiones, para no reaccionar y atacar.
5. Si lo molestan puede pedir ayuda.
6. Si tu hijo ofendió ayúdalo a conocer su error y disculparse.

BULLYING

Todos sufren, todos pueden expresar carencias en sus palabras y acciones, todos requieren fortalecer su relación con otro.

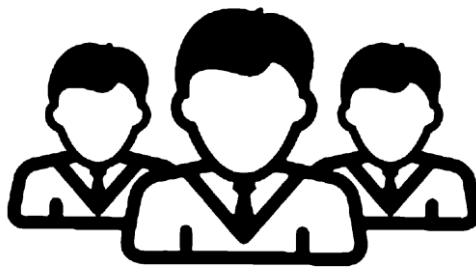
TODOS TIENEN POTENCIAL PARA **CRECER**



Victima / Agredido / elegido



Victimario/agresor/ bully



Público/ testigos/ observadores

"No es nuestro trabajo endurecer a los niños para enfrentar un mundo cruel y despiadado. Nuestro trabajo es criar niños que hagan un mundo menos cruel y con más **corazón.**"

Humor del ❤️

ES IMPOSIBLE
CAERLE BIEN A TODOS.



Andrés J Colmenares



Recursos emocionales y dinámicas en familia para alcanzar el bienestar.

Autocuidado

Te has preguntado: ¿Cuáles son tus fortalezas?
Trabajo en familia



Las **fortalezas de carácter** son rasgos/ habilidades positivas, que determinan una forma de ser, pensar y hacer la cual resulta gratificante a nivel personal. Además, beneficia a otros.

.....

No a todas las personas les puedes caer bien, es importante que tú te caigas bien, haz tu biografía contestando estas preguntas



VIA Character

Sumérgete en tu vida

¿Cuáles son tus fortalezas?

¿Cuáles son tus talentos?



¿Qué te encanta hacer?

¿Por qué cualidades te conocen los demás ?

¿Qué te hace sentirte orgulloso?

Cuando reconoces lo que te hace *único*, los comentarios de otros no deberían lastimarte.

Como tampoco deberías lastimar a otros por ser diferente a ti.

Humor del ❤️





Las historias siempre nos ayudan a entender algunas situaciones difíciles de explicar, lee esta pequeña historia en familia, para que después puedas hacer grandes reflexiones sobre cómo necesitamos de otros para vivir, para compartir, y para crecer.

LA FABULA DE PUERCO ESPÍN



Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío. Los puercoespines dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan, se protegerían y ofrecerían más calor entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos. Por lo tanto, se alejaron unos de los otros y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro. De esa forma pudieron sobrevivir.

Moraleja: *La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella que cada individuo aprende a vivir con los defectos de los demás y admirar sus cualidades.*



Humor del ❤️



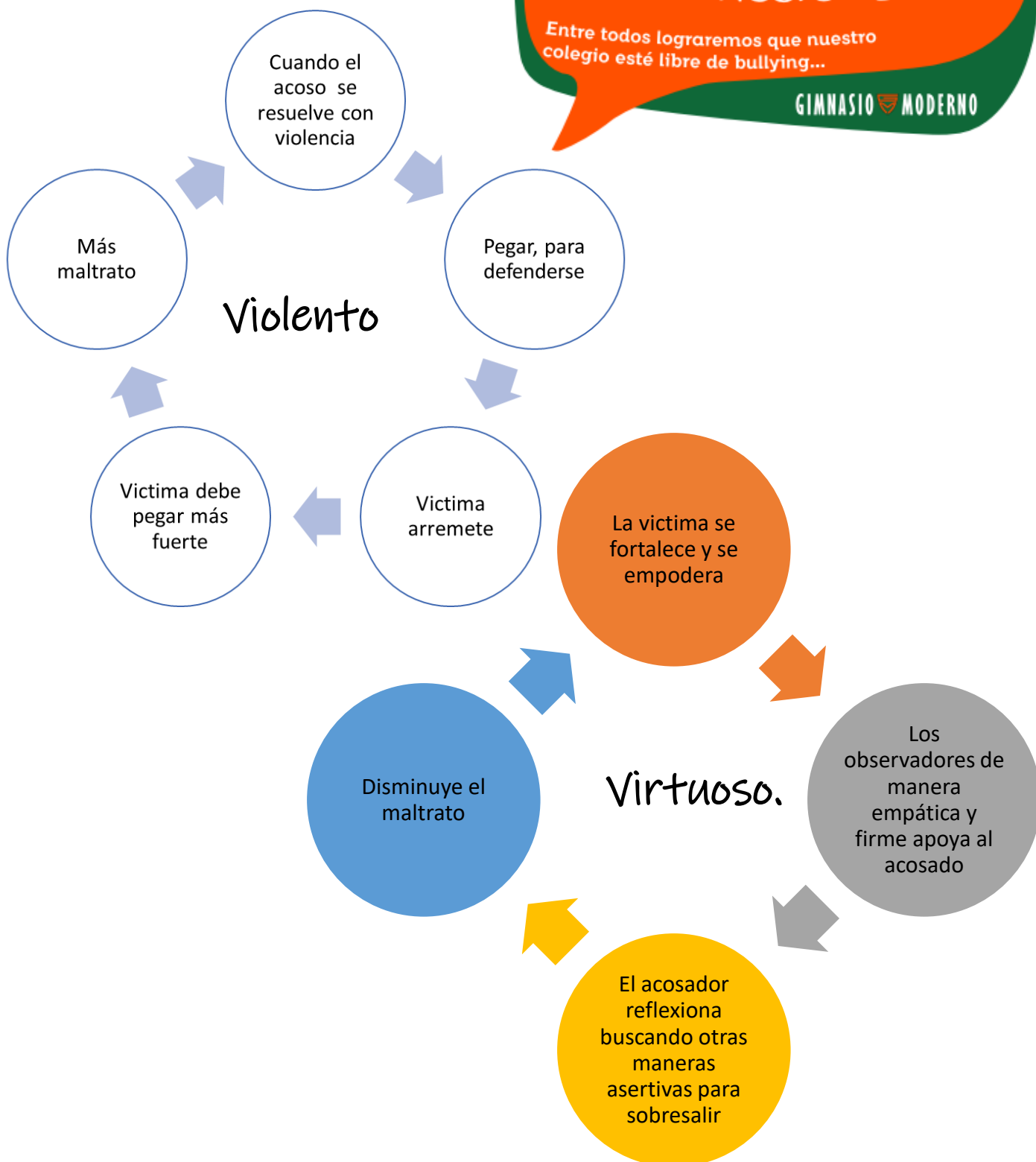
Cambiamos de Círculo,
Seamos empáticos

Pon MENTE a tus:

GESTOS, PALABRAS
Y ACCIONES.

Entre todos lograremos que nuestro
colegio esté libre de bullying...

GIMNASIO MODERNO



P
A
R
A

S
I
T
U
A
C
I
O
N
E
S

D
E

T
E
N
S
I
Ó
N

RESPIRA CONSCIENTEMENTE

El ritmo de tu respiración ayuda a calmar tu estado emocional y librar la tensión física.

RECONOCE LO QUE TE ANGUSTIA

Permítete sentir esta emoción, ubícala en tu cuerpo. Luego, cierra los ojos, respira, relájate para que la tensión se vaya.

VISUALIZA UN LUGAR SEGURO

Imagina un lugar, color, momento que te dé una sensación de tranquilidad y serenidad.

TEN COMPASIÓN

Mira con compasión la situación o persona a la que permitiste que te generará tensión.

Mírate con compasión.

Se valen las equivocaciones.

REGÁLATE LO MEJOR

Recuerda las cosas maravillosas de tu historia, lo que te hace feliz, por lo que puedes agradecer.

Regálate amor propio.

DA LO MEJOR DE TI

Motívate a ser autotrascendente; da amor, perdón, agradecimiento, compañía y haz algo en consecuencia

Un acto bondadoso.

Cultivando la Esperanza

Emociones positivas

La psicóloga Barbara Fredrickson, explica que las emociones positivas “ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo puede aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas”. La *esperanza* por ejemplo, surge cuando se está en una situación desesperada, hay poca certeza acerca de cómo podrán resultar las cosas, esta emoción impide que la persona se rinda, la ayuda a sostenerse y motivarlo al recordar las propias capacidades y creatividad para que la situación dolorosa pueda dar un nuevo giro.

¿Cómo puede crecer tu esperanza?



Visualiza la meta
con claridad.



Lluvia de ideas
sobre qué hacer
para alcanzarla.



Ordena tu lista de
prioridades recordando
tus fortalezas y talentos.



Construye un red
de apoyo, para que
recuerden tus
sueños.



Cuida tus emociones
pensamientos y
acciones.
Nada de autocríticas.



Busca experiencias
sanas para relajarte.
Evita las sustancias
psicoactivas y el
alcohol.

Humor del



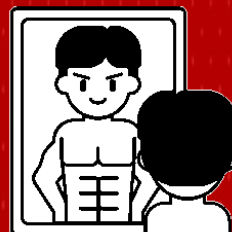
Cuidando las redes de amigos.

Reflexión en familia

¿Quién es tu mejor amigo?

Recuerda cuando has hecho esto por él

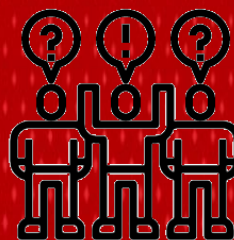
1. Como lo tratas es un gran reflejo de como te tratas a ti.



2. Eres generoso con lo que compartes: alegría, atención, ayuda, apoyo y tiempo.



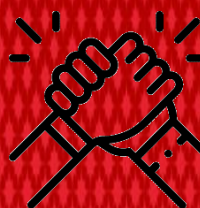
3. Puedes estar en desacuerdo con sus opiniones. Pero no lo excluyas, ni tienes miedo a que te excluya. Recuerda todos somos diferentes.



4. Te alegras por cada victoria que gana. También hay un esfuerzo tuyo en ese logro.



5. Compartes las emociones de la vida, quédate en los momentos difíciles y apóyalo con tus palabras y acciones para que pronto se sienta mejor. Él hará lo mismo por ti.



REFERENCIAS



- Alonso, P. El silencio del Alma.
- Colmenares, A. Material gráfico
@wawawiwadesing
- Fredrickson.B (2009) Vida Positiva.
- Garassini. M (2018). Psicología Positiva y comunicación no violenta. Ed. Moderno
- López, ME. (2011). ¡Basta ya! El bullying puede parar. Ed. Gamma
- López, ME. (2011). La intimidación escolar o bullying: es un asunto serio, no es un juego de niños. Ed. Gamma
- Martínez E. Colectivo aquí y Ahora
- VIA Character.
- www.pantallasamigas.net
- Zero. Plan de acción contra el bullying. Centro de investigación del comportamiento Noruega.
- Zysman. M (2017). Mendoza libre de Bullying. Documento de apoyo para equipos directivos, docentes y padres.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

