

Texto didáctico

CONVIVIR
SANAMENTE

Ana Lorena Malluk Marenco
Flor Delgado Sánchez
Eylen Cristina Jalilie López



Universidad
Pontificia
Bolivariana

370.153
M255

Malluk Marengo, Ana Lorena y otras 2, autoras
Convivir sanamente: Texto didáctico / Ana Lorena Malluk Marengo,
Flor Delgado Sánchez y Eylen Cristina Jalilíe López, Autoras. --
Medellín : UPB, Seccional Montería, 2020.
29 páginas, 21 x 28 cm.
ISBN: 978-958-764-889-8 (versión digital)

1. Convivencia educativa. – 2. Habilidades comunicativas --
3. Acoso escolar -- I. Delgado Sánchez, Flor, autor. – II. Título

UPB-CO / spa / RDA
SCDD 21 / Cutter-Sanbor

Ana Lorena Malluk Marengo

Comunicadora Social-Periodista. Magíster en Comunicación.
Coordinadora componente comunicacional. Docente Programa
Comunicación Social-Periodismo.

Flor Delgado Sánchez

Psicóloga. Magíster en Educación. Coordinadora componente
psicosocial. Docente Programa de Psicología.

Eylen Cristina Jalilíe López

Comunicadora Social-Periodista
Gestora de contenidos y diseño

© Ana Lorena Malluk Marengo
© Flor Delgado Sánchez
© Eylen Cristina Jalilíe López
© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

Texto didáctico. Convivir sanamente

ISBN: 978-958-764-889-8 (versión digital)
DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-889-8>
Octubre de 2020
Gestores Programa Conviviendo
Programa de Comunicación Social-Periodismo
Programa de Psicología
Seccional Montería

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín: Mons. Ricardo Tobón Restrepo
Rector General: Pbro. Julio Jairo Ceballos Sepúlveda
Rector Seccional Montería: Presbítero Jorge Alonso Bedoya Vásquez
Vicerrector Académico: Álvaro Gómez Fernández
Decana de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas: Ilse Villamil Benítez
Editor: Juan Carlos Rodas Montoya
Gestora Editorial Seccional Montería: Flora Fernández Ortega
Coordinación de Producción: Ana Milena Gómez Correa
Diseño: Eylen Cristina Jalilíe López
Diagramación: María Isabel Arango Franco
Ilustraciones: Pixabay, Freepick

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2020
Correo electrónico: editorial@upb.edu.co
www.upb.edu.co
Telefax: (57)(4) 354 4565
A.A. 56006 - Medellín-Colombia

Radicado: 1980-16-04-20

Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier
propósito sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Agradecimientos a la

Institución Educativa Camilo Torres,
Sede Sinú, Montería.

Este texto didáctico es producto del proyecto de investigación Estrategia socioeducativa para la promoción de la sana convivencia mediada por la Educomunicación entre estudiantes de la Básica primaria en instituciones educativas de la ciudad de Montería (Radicado CIDI 237-0718-G003-NC), liderado por las facultades de Comunicación Social-Periodismo y Psicología, adscritas a la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Pontificia Bolivariana, Sede Montería. Su propósito es múltiple: sirve de soporte a los estudiantes de los cursos Comunicación para el desarrollo y Psicología educativa en el entrenamiento en habilidades sociales, autocontrol de emociones, resolución de conflictos y sana convivencia, ejes articuladores de la práctica académica de ambos cursos; y es medio educativo para el desarrollo del Programa Conviviendo.

Presentación

1

iSabías que!

El Programa Conviviendo, propone, con la articulación de la Psicología y la Comunicación, el análisis y comprensión de la realidad que afrontan las instituciones educativas en cuanto a la sana convivencia para promover el entrenamiento de las emociones.

2

iSabías que!

Conviviendo es liderado por los programas de Comunicación Social-Periodismo y Psicología, adscritos a la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Pontificia Bolivariana, Sede Montería.

3

iSabías que!

El Programa Conviviendo es una innovación social de la Universidad Pontificia Bolivariana, Sede Montería, que se creó en el año 2014 y beneficia a estudiantes, directivos, docentes y padres de familia de instituciones educativas de carácter oficial y de estratos socioeconómicos 1y2.

4

iSabías que!

El texto didáctico Convivir sanamente es un medio educativo escrito en un lenguaje sencillo, popular y positivo para fortalecer las habilidades sociales, el autocontrol de emociones, la resolución de conflictos y la sana convivencia entre los diferentes actores educativos.

5

iSabías que!

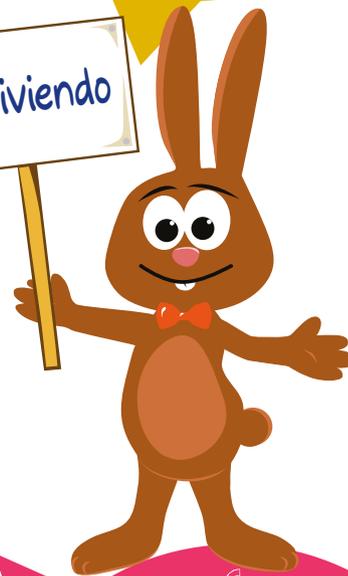
Descubrirás con Asertina, Gran Tristán, Gran Gruñón, Gran Asustador, Tortuga, Tortuguita y Amador -personajes de Conviviendo- diferentes formas de disfrutar de la felicidad; vencer la tristeza, rabia y miedo; aprender sobre asertividad y convertir la escuela en territorio de paz.

6

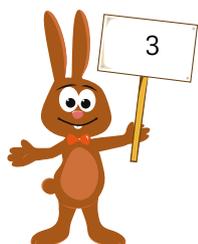
iSabías que!

Pipo, el conejo de la sana convivencia, fue creado a partir de las preferencias de los niños de la Institución Educativa Camilo Torres, Sede Sinú, quienes consideraron que era la mascota ideal para brindar los mensajes.

Conviviendo



3



Instrucciones

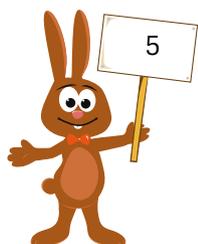
El texto didáctico Convivir sanamente está estructurado en ocho capítulos. Cada uno contiene material educativo que promueve los conocimientos aprendidos en la implementación de los módulos, sesiones, acciones psicosociales y comunicativas del Programa Conviviendo:

MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	ACTIVIDAD CARTILLA	
Entrenamiento de emociones	Lanzamiento Programa Conviviendo.	Presentar y socializar ante la comunidad educativa el Programa Conviviendo.	¡Descubre los personajes de Conviviendo!	Pág. 7
			¡Diviértete con Pipo, el conejo de la convivencia!	Pág. 9
	Explorando el universo de las emociones. Las emociones I.	Socializar qué son y cómo funcionan las emociones de rabia, miedo, tristeza y alegría.	¡Explorando el mundo de las emociones!	Pág. 10
	Las emociones II.	Identificar las formas de vencer las emociones de rabia, miedo y tristeza.	¡Venciendo los grandes mentirosos con Amador!	Pág. 14
			¡Aprendiendo a vencer las emociones de rabia, miedo y tristeza!	Pág. 15
	Sana convivencia.	Reconocer las características del acoso y comprender la importancia de la sana convivencia.	¡Expresando acciones para la sana convivencia!	Pág. 17
Auto afirmaciones y autorrefuerzo.	Propiciar la modificación de pensamientos negativos a través de las autoafirmaciones y autorrefuerzo.	¡El laberinto de las emociones!	Pág. 19	
Habilidades comunicativas (interpersonales y grupales)	Habilidades para relacionarse asertivamente.	Propiciar el uso de habilidades conversacionales para mediar las emociones de la rabia, miedo y tristeza.	¡Más diálogo, más habilidades sociales!	Pág. 21
	Habilidades comunicativas / Estilos de comportamiento.	Promover la comunicación asertiva para la solución de conflictos a través del conocimiento de los distintos estilos de comportamientos que se manifiestan al relacionarnos con otros.	¡El lenguaje de la convivencia!	Pág. 23
	Ruta de acción frente al Bullying.	Reflexionar sobre el fenómeno del Bullying y la ruta de acción para prevenirlo y tratarlo.	¡El semáforo de la convivencia!	Pág. 25



Contenido

6	¡Saludo!	
	Las emociones I	10
12	Las emociones II	
	Convivencia en la escuela	16
18	¡Yo quiero ser, yo puedo ser!	
	¡Vamos a conversar!	20
22	Aprendiendo a comunicarnos	
	¡No más bullying!	24



¡Saludo!

¡Hola! Te invito a que descubras, con Amador, Aserlina, Tortuguita, Tortuga, Gran Tristán, Gran Gruñón y Gran Asustador, un mundo lleno de emociones, en el que aprenderás diferentes formas de disfrutar la felicidad; vencer la tristeza, rabia y miedo; aprender sobre la asertividad y convertir la escuela en territorio libre de violencia escolar. Déjate encantar por las habilidades sociales, la solución de conflictos y el autocontrol de las emociones, en compañía de Pipo, el conejo de la sana convivencia.

Gran Tristán



Hola, soy Gran Tristán. Represento la emoción de la tristeza, generalmente soy muy solitario. ¡Déjame solo!

Aserlina



Hola, mi nombre es Aserlina, represento la emoción de la alegría. Puedes confiar en mí; soy una niña alegre, amable, optimista y comprensiva.

Gran Asustador



Soy Gran Asustador. Represento la emoción del miedo. Por lo general, me encargo de asustar a los demás ¡Buuuuuuuuu!

Gran Gruñón



Soy Gran Gruñón. Represento la emoción de la ira; me la paso enojado siempre. ¡Será mejor que no me molestes!



Tortuguita



Hola, soy Tortuguita, compañera de Amador. Intento ser amistosa y amable, aunque a veces soy un poco tímida ¡Emmmm!

Tortuga



Hola, soy Tortuga, represento a las personas mayores que se caracterizan por su madurez y sabiduría. Cada vez que necesites consejo, ahí estaré. ¡Puedes confiar en mí! ¡Emmmm!

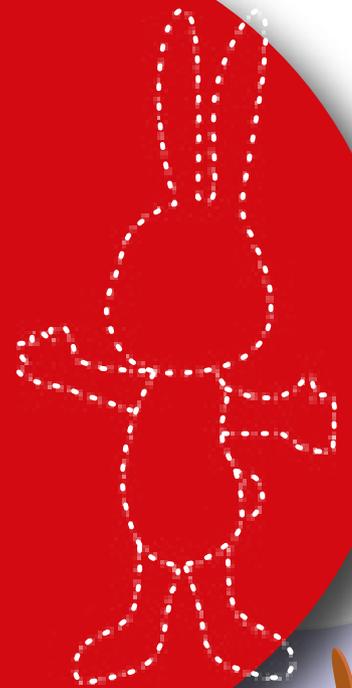
Amador

Hola, soy Amador, un niño como tú, que experimenta situaciones que me hacen sentir y expresar mis emociones.



Pipo

Por último, estoy yo, Pipo, el conejo de la sana convivencia, Si quieres saber cómo luzco, te invito a unir los puntos ¡Ánimo!



ACTIVIDAD

¡Descubre los personajes de Conviviendo!

En la Sesión I del Programa Conviviendo viviste el lanzamiento del Musical Conviviendo llegó a tu escuela. Recuerda a los personajes, escribe frente a su imagen el nombre acompañado de sus características o una frase alusiva que recuerdes de cada uno.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

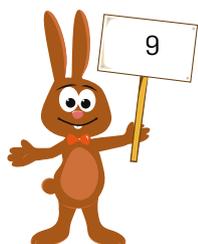
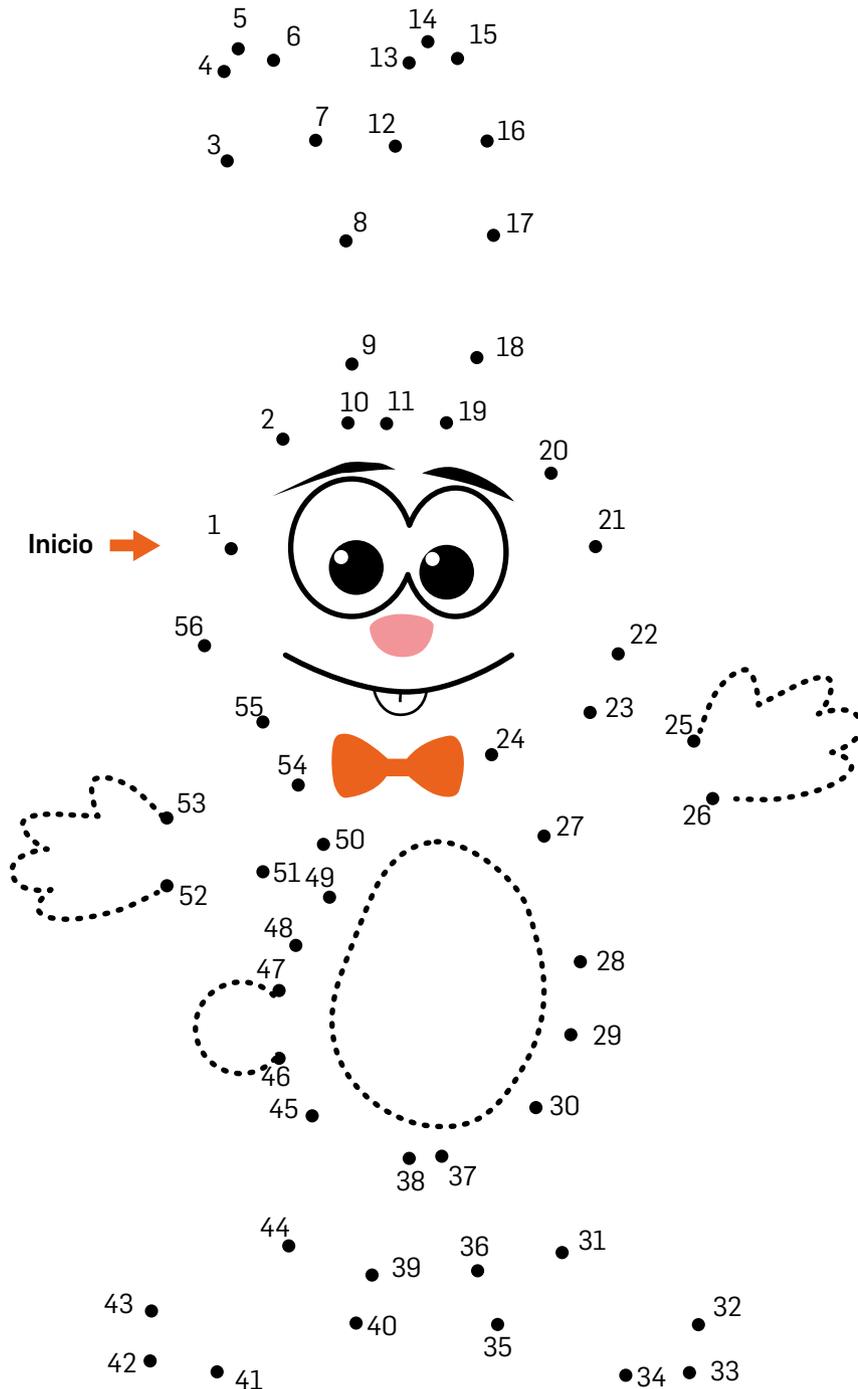


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVIDAD

¡Diviértete con Pipo, el conejo de la convivencia!

En la Sesión I del Programa Conviviendo, interactuaste con una mascota muy divertida. Une los puntos siguiendo el orden de los números para descubrir el personaje.



Las emociones I

Con Amador, hoy aprenderás a reconocer las emociones para que, luego, puedas identificar las situaciones del día a día que te hacen sentir ira, tristeza, miedo y alegría. Te invito a conocer qué son las emociones, cuáles son y cómo se manifiestan ¿Sabías que puedes aprender a expresar tus sentimientos a través de un dibujo, un escrito, una canción o palabras? ¡Aprende a conocer las emociones y busca la mejor forma de expresarlas!

Mi carita de mil emociones

Poema por Idalmes Gonzalez

En mi carita ovalada
de pequeñas
dimensiones,
puedes ver reflejadas
toditas mis emociones.

Cuando no sé
qué esperar y me siento
atemorizado, si me
miras, tú verás
mi carita de asustado.

Cuando no
me comporto bien
y me tienen castigado,
mira bien mi rostro,
pues tengo cara
de enojado.

Cuando puedo ir a
jugar y me siento muy
alegre, si me miras,
tú verás mi carita
de sonriente.

Cuando no me siento bien
y me duele la cabeza,
mira bien mi rostro pues
siento mucha tristeza.



ACTIVIDAD

¡Explorando el mundo de las emociones!

En la *Sesión II del Programa Conviviendo* aprendiste qué son y cómo funcionan las emociones. Es hora de poner a prueba lo aprendido: escribe en el rectángulo de color gris el nombre del personaje, identifica en el cuadro la emoción que representa y une la descripción de las notas con el personaje y la emoción.

Cuando algo no me gusta, me lleno de un sentimiento de ira y soy agresivo con los que están a mi alrededor

Cuando me siento así, las lágrimas brotan de mis ojos y solo quisiera que alguien me diera un abrazo.

Cuando esto me ocurre, me dan escalofríos por todo el cuerpo y no quiero estar solo porque siento temor.

Al sentirme así, lo único que quiero es sonreír, jugar y divertirme con mis amigos, mis compañeros y mi familia.



.....
.....
.....



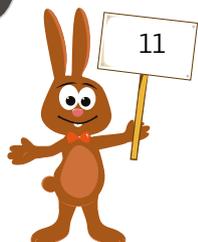
.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



Las emociones II

Esta vez te enseñaré a identificar aquellas situaciones de ira, miedo, tristeza y alegría que experimentas, para aprender a manejar y expresar las emociones de la mejor manera. Si conoces las formas en las que se manifiestan cada una de ellas, podrás tener una mejor convivencia con todas las demás personas.

¿Cómo manejar mis emociones?

Amador, te invito a escuchar lo que Gran Gruñón, Gran Asustador y Gran Tristán tienen que contarnos. Hablemos con ellos sobre el mundo de las emociones.

¡Claro Asertina! Aprendamos más sobre el control de las emociones con los consejos de Gran Gruñón, Gran Asustador y Gran Tristán ¡Quiero vencer las emociones de rabia, miedo y tristeza!

Escuela



Las emociones II

Gran Gruñón

Existen diferentes formas de controlar la ira. Te las voy a compartir una a una...



1. Cuando sientas que te vas a enojar, respira profundo y cuenta del uno al diez. Verás que se te irá pasando.
2. Si llegas a sentir enojo, recuerda algo gracioso y olvida la sensación.
3. Cuando te enojes, ocupa tu mente en otra cosa. Dibujar es una buena opción

La vida es mejor sin ira. Sonríe y disfruta de los buenos momentos.



Gran Asustador

Por lo general, no le cuento a nadie cómo vencerme, pero si se trata de ti, te lo diré...



1. Lo mejor para vencer el miedo es reconocer que lo sientes y buscar su origen. Así lo podrás superar.
2. No te enfrentes al miedo si no estás listo, ni dejes que nadie te obligue a hacerlo.
3. Investiga con los adultos de qué se trata tu miedo. Tal vez no sea tan aterrador como lo imaginas.

Cuando superes tus miedos, serás capaz de disfrutar la vida de una manera más divertida.



Gran Tristón

La tristeza no dura para siempre ¡Vamos a combatirla desde hoy!



1. Si estás triste, lo mejor que puedes hacer es contarle a un adulto cómo te sientes y escuchar sus consejos
2. No te dejes llevar por la tristeza. Es bueno llorar, pero debes aprender a seguir adelante.
3. No te quedes solo. Cuando estés triste, busca compañía. Un abrazo siempre te hará sentir mejor.

Aprovecha los momentos de felicidad que experimentas. No dejes que la tristeza te las arrebathe.



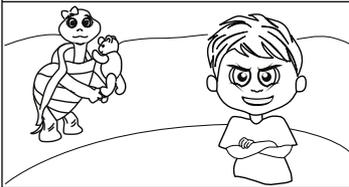
ACTIVIDAD

¡Venciendo los grandes mentirosos con Amador!

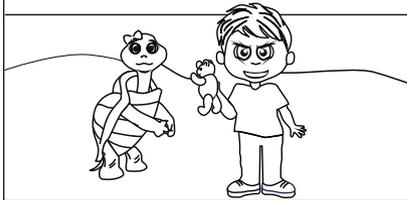
En la *Sesión III del Programa Conviviendo* aprendiste algunas formas de vencer la rabia, tristeza y miedo. En la siguiente historieta ayudarás a Amador a poner en práctica el conocimiento adquirido sobre el manejo de las emociones: escríbele un título, coloréala y dale un final.

Título:

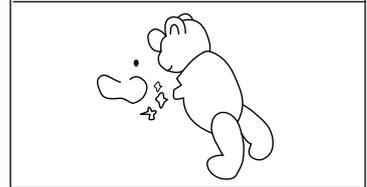
1. Un día en la escuela, Amador estaba muy aburrido. Quería hacer algo divertido; en eso vio a Tortuguita, quien estaba muy feliz jugando con su nuevo juguete.



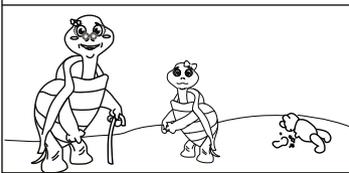
2. Amador sintió celos porque él no tenía ese juguete, así que se lo arrebató a Tortuguita de los brazos.



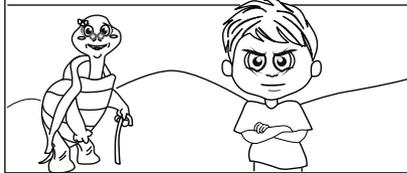
3. Amador no fue cuidadoso con el juguete de Tortuguita y terminó por romperlo.



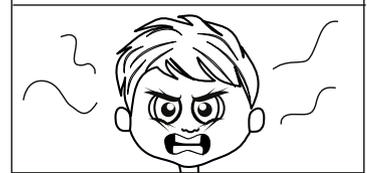
4. Tortuguita se pudo muy triste y fue a contarle a su abuela lo que ocurrió.



5. La abuela Tortuga le llamó la atención a Amador por su descuido y le dijo que no volviera a tocar las cosas ajenas sin permiso, ya que debía tener cuidado cuando las usara.



6. Amador empezó a molestarse, porque no le parecía justo que lo regañaran. Él pensaba que podía hacer lo que quisiera...



7.

8.

9.

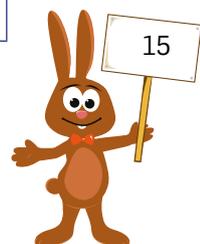
ACTIVIDAD

¡Aprendiendo a vencer las emociones de rabia, miedo y tristeza!

Llegó el momento de crear tu propia historia de emociones. En la *Sesión III del Programa Conviviendo* aprendiste a vencerlas. Cuéntanos una situación vivida en la que hayas experimentado una emoción de rabia, miedo o tristeza. Recuerda ¡Puedes acompañar tus dibujos con Asertina, Amador, Tortuga o Tortuguita!

Título:

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.



Convivencia en la escuela

Hoy aprenderás a reconocer las características del acoso escolar y de otros problemas que pueden presentarse entre compañeros. Recuerda que el acoso escolar es cualquier forma de maltrato psicológico (emocional), verbal (a través de palabras) o físico (al cuerpo) que se da de forma repetitiva durante un tiempo determinado. La sana convivencia es la clave para que no se presenten esas situaciones negativas, que debes identificar, para afrontarlas y evitar que se repitan.

¿Qué hacer para tener una sana convivencia?



Soluciona los problemas a través del diálogo. Siempre busca la manera pacífica de solucionar los conflictos.



Practica los valores de la escucha y el respeto. Son claves para la sana convivencia.

Discúlpate cuando cometes una falta. Es de humanos equivocarse y reconocer el error.

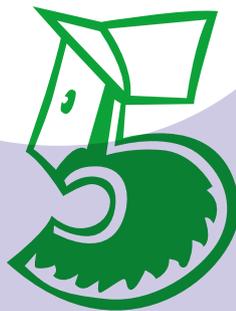


Evita las discusiones entre compañeros y profesores. Recuerda hacer uso de la comunicación asertiva.

Este ambiente es un ambiente pacífico en las reuniones evitando las discusiones celebrando los éxitos y aprendiendo de los fracasos. Cada vez que te equivoques, intenta nuevamente hasta lograr el objetivo.



Celebra los éxitos y aprende de los fracasos. Cada vez que te equivoques, intenta nuevamente hasta lograr el objetivo.



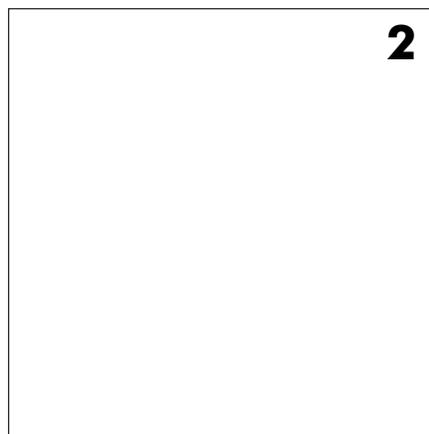
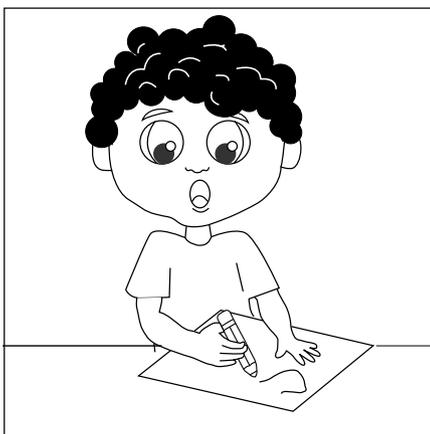
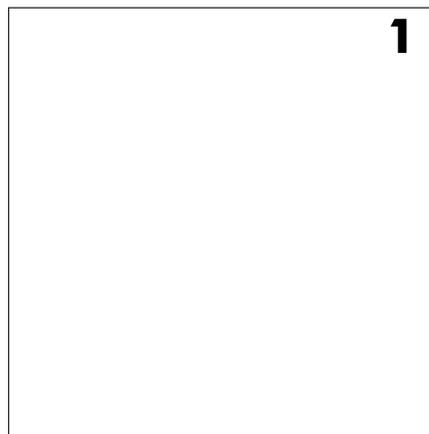
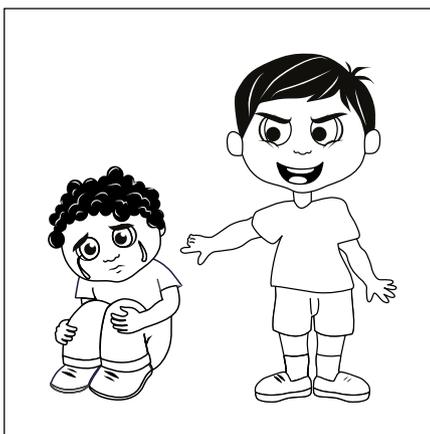
Disfruta al máximo los buenos momentos. Crea espacios de sana diversión y entretenimiento junto a las personas que amas.



ACTIVIDAD

¡Expresando acciones para la sana convivencia!

En la *Sesión IV del Programa Conviviendo* aprendiste qué es el acoso escolar, sus manifestaciones, la forma de prevenirlo y afrontarlo. Ahora, te invito a reconocer las prácticas de la convivencia escolar. En los recuadros, colorea las acciones positivas y tacha con una X las negativas; en el espacio 1 dibuja un acto de sana convivencia y en el 2, uno de violencia escolar. Al final, escribe en las líneas la ruta a seguir para prevenir el *bullying*.



¡Yo quiero ser, yo puedo ser!

Hoy explorarás las capacidades que tienes para alejar los pensamientos negativos y para aprender a cambiarlos por pensamientos positivos. Para esto deberás conocerte muy bien, estar seguro de las fortalezas, aprovechar las habilidades y talentos, mejorar los defectos y esforzarte para tener un pensamiento que contribuya a la sana convivencia.

Recuerda que tus ideas y opiniones son tan importantes como las de tus compañeros ¡Escucha para ser escuchado; respeta para ser respetado!



¿Te da miedo perder un examen? Si te preparas bien, no hay que temer ¡No dejes que el miedo te venza; recuerda que podrás alcanzar las metas que te propongas!



La clave es el conocimiento de uno mismo, la preparación, seguridad y aprendizaje continuos. Siempre confía en ti, repite conmigo: ¡Yo puedo, yo puedo!

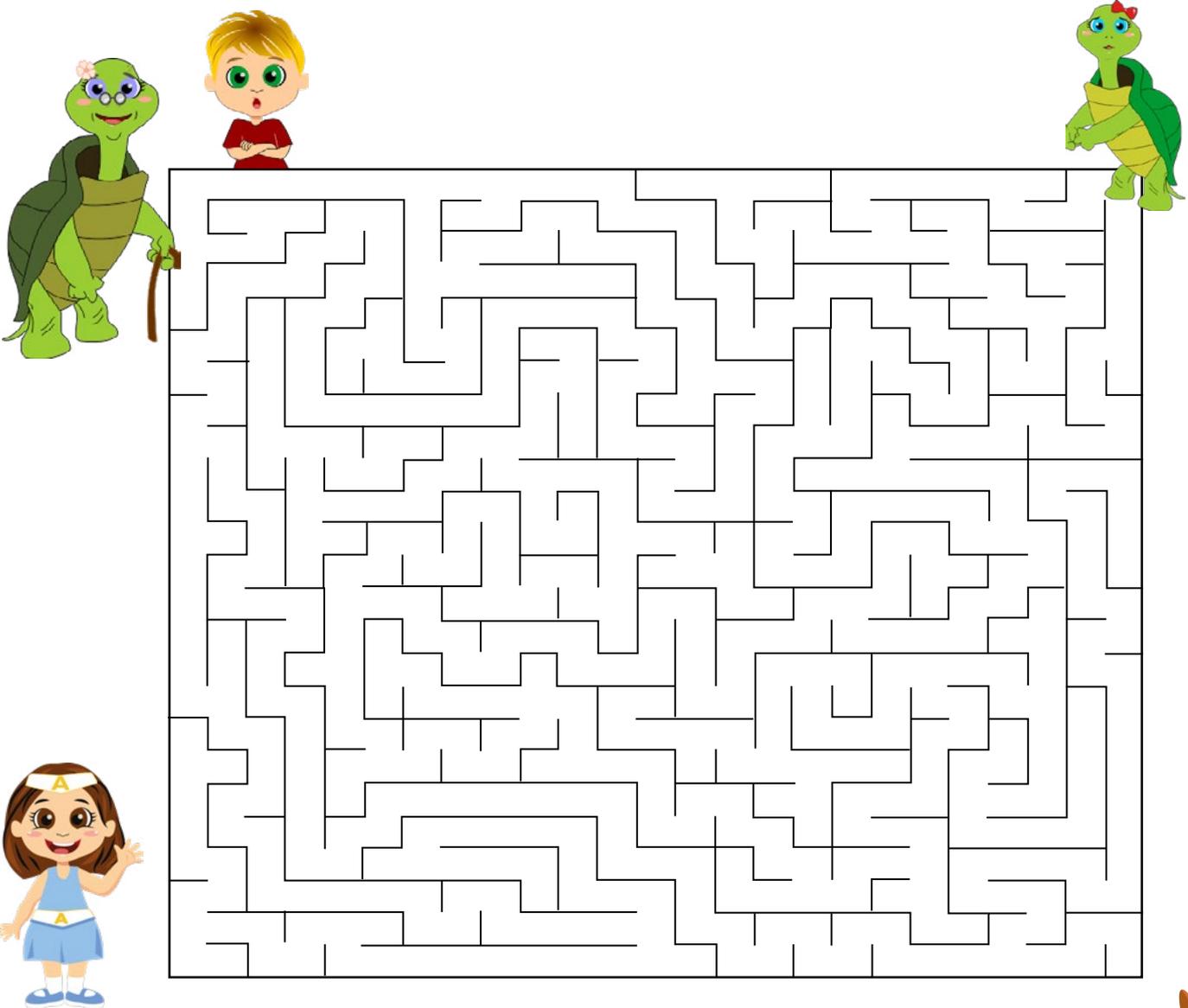
¿Has estado triste alguna vez porque las cosas no salieron como querías? Sé persistente, intenta aprender de los errores y los superarás ¡Solo inténtalo, verás que es posible!



ACTIVIDAD

¡El laberinto de las emociones!

En la *Sesión V del Programa Conviviendo* aprovechaste al máximo tus capacidades, fortalezas y talentos para alcanzar la meta. Ahora, ayuda a Asertina y a Amador a encontrar el mejor camino para ir a la escuela por Pipo. Recuerda: si quieres, puedes ¡No te rindas!



¡Vamos a conversar!

En esta ocasión aprenderás a desarrollar habilidades que te ayudarán a comunicarte mejor con las demás personas, haciendo uso de la escucha, el respeto y el diálogo. Conocer buenas formas de expresarte a través del habla es importante para que puedas conversar sobre las emociones de ira, miedo, tristeza y alegría. Recuerda ¡Hablando se entiende la gente!

¿Qué es el diálogo?

El diálogo es una conversación entre varias personas, que expresan sus ideas y las intercambian, escuchando con paciencia, respetando las opiniones y respondiendo con respeto a lo que el otro tenga para decir.

Al momento de conversar con alguien debes ser respetuoso y amigable. Siempre di gracias, por favor, con mucho gusto. Trata a los adultos de señor, señora, usted, dígame
¡Emplea los buenos modales!
Sé educado, saluda, ofrece una sonrisa.



ACTIVIDAD

¡Más diálogo, más habilidades sociales!

En la *Sesión VI del Programa Conviviendo* aprendiste sobre la importancia del uso de habilidades conversacionales para afrontar las emociones de rabia, miedo y tristeza. Encuentra en la sopa de letras las palabras relacionadas con el tema ¡Te divertirás descifrándolas!

M	O	E	D	O	R	E	O	S	E	M	R	R
O	S	C	R	I	P	D	L	D	A	N	O	S
C	B	E	Y	S	L	I	O	O	Ó	E	T	A
H	O	R	L	Y	R	Á	N	I	R	J	U	E
S	O	N	N	A	L	C	S	I	I	A	C	D
I	T	Ó	V	O	D	I	E	E	Ó	S	O	I
E	E	D	G	E	M	O	C	I	Ó	N	L	I
B	P	O	H	S	R	O	M	A	P	E	R	N
N	S	T	N	R	O	S	N	B	S	M	E	S
S	E	A	H	A	B	L	A	O	I	N	T	M
L	R	C	A	O	D	N	N	R	C	I	N	M
T	E	S	C	U	C	H	A	R	A	A	I	H
N	E	X	P	R	E	S	I	Ó	N	O	C	E



Diálogo
Respeto
Escuchar
Opinión



Ideas
Transmisión
Interlocutor
habla



Expresión
Emoción
Mensaje
Conversar



Aprendiendo a comunicarnos

En esta ocasión, aprenderás a desarrollar habilidades que te ayudarán a comunicarte asertivamente con los demás. La comunicación es el proceso a través del cual expresamos lo que somos y pensamos, aprendemos a escuchar y respetar las opiniones de los otros y aceptamos los puntos de vistas, así sean diferentes al nuestro.

Un Sultán Soñó

Cuento, tomado de Las Mil y Una Noches

Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. "¿Qué desgracia, mi señor! Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad", dijo el sabio. "¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!", gritó el Sultán enfurecido.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo: "¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido resevada. El sueño significa que sobrevivirás a todos todos vuestros parientes". Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando éste salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: "¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la isma que el primer sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro". El segundo saio respondió: "Amigo mío, todo depende de la forma en que se dice. Uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse".

De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. La verdad puede compararse con una piedra preciosa.

Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura ciertamente será aceptada con agrado.



ACTIVIDAD

¡El lenguaje de la convivencia!

Después de leer el cuento del Sultán ¿Te parece importante el buen uso del lenguaje para comunicarnos? Recuerda que a través de la comunicación asertiva puedes solucionar los conflictos y expresar adecuadamente las opiniones, respetando el punto de vista de los demás. Ahora, crea tu propia historieta con las palabras propuestas a continuación.



¡No más bullying!

El *bullying* o matoneo es una situación negativa en la que una persona es acosada repetidamente por otra(s), en forma física o psicológica. Una vez detectes algún acto de este tipo, activa la ruta de acción para afrontarlo para lograr una convivencia libre de violencia. Aprende sobre el semáforo de la convivencia y sabrás el significado de cada color.

La ruta de acción frente al bullying



Rojo: alto, situación de bullying.

Amarillo: precaución, situación que puede conducir a Bullying.

Verde: continúa, sana convivencia.

24



Recuerda que puedes defenderte de forma pacífica. Nada de golpes o malas palabras, eso solo te haría igual a tu acosador.



No permitas que la situación te afecte. Nunca dejes de ser feliz; si estás triste esa persona agresiva te hará daño.



Busca ayuda inmediatamente. No ocultes lo que te ocurre; acércate a un adulto, acusa a quien te lastima.



Intenta alejarte e ignorar a todos los que te digan cosas que te lastimen y te ofendan.

ACTIVIDAD

iEl semáforo de la convivencia!

En la *Sesión VIII del Programa Conviviendo*, aprendiste a actuar frente al *bullying* ¡Ya sabes cómo identificarlo, tratarlo y afrontarlo! Ahora te invito a jugar al *Semáforo de la convivencia*: dibuja tres situaciones, una de cada color. Vamos a divertirnos...



iDetente situación de bullying

iPrecaución puede conducir a bullying

iContinúa! Disfruta la sana convivencia



¡Recogiendo frutos!

...Y así fue esta grata experiencia para consolidar lo que hoy presentamos como *Texto didáctico Convivir sanamente...* Gracias a los docentes y estudiantes de Comunicación para el desarrollo y de Psicología por hacer parte de esta creación; a los personajes Aserlina, Gran Gruñón, Gran Asustador, Gran Tristán, Tortuga, Tortuguita, Pipo y Amador por enseñarnos el mundo de las emociones; a la comunidad educativa *Camilo Torres, Sede del Sinú*, por su compromiso; y a la *Universidad Pontificia Bolivariana, Sede Montería*, por permitir la transformación humana y social.

Su propósito es múltiple: sirve de soporte a los estudiantes de los cursos Comunicación para el desarrollo y Psicología educativa para el entrenamiento en habilidades sociales, autocontrol de emociones, resolución de conflictos y sana convivencia, ejes articuladores de la práctica académica de ambos cursos; y es medio educativo para desarrollo del Programa Conviviendo.



Bibliografía

- Acosta, A. (2008). *La comunicación como vía hacia una educación consensual*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2018). *Orientaciones metodológicas para el fortalecimiento del Plan institucional de convivencia escolar*. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito.
- Ballestas, Y., Ruíz, A., Tordecilla, L. (2015). Diseño de una cartilla didáctica que apoye el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes de grado cuarto de la Institución Educativa Nacional José María Córdoba, Sede Camilo Lamadrid. Montería, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana, Sede Montería.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Cid, P., Díaz, A., Pérez, M., Torruella, M., Valderrama, M. (2008). *Agresión y violencia en la escuela como factor de riesgo del aprendizaje escolar*. *Ciencia y enfermería*, 14(2).
- Combs, T. (1978). *Social skills training with children*. New York: Plenum Press.
- Dávila, R. (2019). *Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales*. *Revista Hacedor*, 2.
- Delgado, F., Malluk, A. (2015). Educarte: metodología socioeducativa para promover la sana convivencia en las instituciones educativas oficiales de la ciudad de Montería. En A. C. Caribe, *El Caribe más allá del litoral. El mundo rural* (Vol. 1). Colombia: ACOLEC. ISBN 978-958-58957-0-6.
- Delgado, F., Malluk, A. (2018). *Habilidades sociales y convivencia escolar, una estrategia para la escuela como territorio de paz*. Territorialidad y desarrollos territoriales. La configuración regional. En A. C. Caribe, *Territorialidad y desarrollos territoriales. La configuración regional* (Vol. 1). ACOLEC. ISBN 978-958-58957-4-4
- Delgado, F., Henao, F. (2014). *Violencia escolar desde los relatos docentes en la institución educativa Camilo Torres de Montería durante el año 2013*. Maestría en Educación. Universidad Santo Tomas, Bogotá. Facultad de Humanidades UNSE. (2006). *Diseño de cartillas de autoconstrucción*. Argentina: Universidad Nacional Santiago Estero.
- Hernández, R., Fernández, C. Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Huergo, J., Fernández, M. (2000). *Cultura escolar, cultura mediática/intersecciones* (Vol. 1). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Kaplun, M. (1997). *De medios y fines en comunicación educativa*. (58). (CIESPAL, Recopilador) Chasqui. *Revista latinoamericana de comunicación*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Guías pedagógicas para la convivencia escolar*. Ley 1620 de 2013 - Decreto 1965 de 2013. Bogotá, Colombia.
- Naciones Unidas. (1999). *Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz*. Resolución 53/243 .
- Ortega, R. (2007). *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Programa educativo de prevención de maltrato entre compañeros y compañeras. España: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Ortega, R., Colb. (2004). *Construir la convivencia*. Barcelona, España: EDEBE.
- Rivas, C. (2015). *Bullying, problema sin resolver. Dos historias, una misma realidad*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Unicef. (2011). *Violencia escolar en América Latina y el Caribe. Superficie y fondo*. (V. M. Lyda Guarín, Ed.) Panamá, República de Panamá.



 Universidad Pontificia Bolivariana	SU OPINIÓN	
<p>Para la Editorial UPB es muy importante ofrecerle un excelente producto. La información que nos suministre acerca de la calidad de nuestras publicaciones será muy valiosa en el proceso de mejoramiento que realizamos. Para darnos su opinión, comuníquese a través de la línea (57)(4) 354 4565 o vía correo electrónico a editorial@upb.edu.co Por favor adjunte datos como el título y la fecha de publicación, su nombre, correo electrónico y número telefónico.</p>		

Emociones

Acciones
Diversión

Asertividad

Convivencia

Este texto didáctico, es un producto de generación de nuevo conocimiento que propicia el entrenamiento en habilidades sociales, autocontrol de emociones, resolución de conflictos y sana convivencia de los estudiantes/gestores del Programa Conviviendo, en su proceso de preparación para la intervención social en instituciones educativas. Además, media en el proceso de aprendizaje colaborativo de los actores de la escuela, en la medida en que proporciona información, motiva el interés hacia el tema, guía los aprendizajes, entrena habilidades, evalúa los nuevos conocimientos, y propicia espacios para la expresión. Déjate seducir por el mundo de la sana convivencia, a través de la realización de ocho actividades que te ayudarán a encontrar diferentes formas de disfrutar de la felicidad; vencer la tristeza, rabia y miedo; aprender sobre asertividad y convertir la escuela en territorio de paz.

Escuela

Matones

Valores

