

Curso online: Convivir sin violencia – Bullying: prevenir, detectar y actuar

Destinatarios: adolescentes (12–18), madres/padres/tutores y docentes

Duración: 4 semanas (1 unidad por semana, 2–3 h c/u)

Modalidad: asincrónica con un encuentro sincrónico por unidad (45 min)

Objetivo general: que la comunidad educativa comprenda el bullying, sepa reconocerlo y cuente con herramientas concretas para prevenirlo y actuar.

Unidad 1: Entender el bullying

Contenidos: qué es y qué no es (conflicto vs. bullying), roles (víctima, agresor, espectadores), tipos (físico, verbal, social, ciberacoso), mitos comunes.

Dinámicas: quiz inicial de mitos y verdades; análisis de casos en micro-videos; “semáforo de conductas” (juego / broma / maltrato).

Por público: adolescentes: cómo se siente cada rol. Padres: señales de alerta en casa. Docentes: detección en el aula.

Producto: mapa personal de “qué reconozco y qué me sorprendió”.

Unidad 2: Ciberacoso y entornos digitales

Contenidos: acoso en redes y chats, huella digital, sexting y difusión de imágenes, anonimato, marco legal básico.

Dinámicas: simulación de un chat grupal con decisiones ramificadas; reto "pausa antes de publicar"; revisión guiada de configuración de privacidad.

Por público: adolescentes: cómo frenar y denunciar. Padres: acompañar sin invadir. Docentes: protocolo ante capturas y evidencia.

Producto: "kit digital" (lista de pasos: guardar evidencia, bloquear, reportar, pedir ayuda).

Unidad 3: Empatía, comunicación y rol del espectador

Contenidos: empatía y emociones, comunicación asertiva, autoestima, del espectador pasivo al "aliado" (upstander), cómo decir "basta" de forma segura.

Dinámicas: role-playing en parejas con guiones; "las 5 respuestas posibles" ante una situación; escucha activa entre padres e hijos (ejercicio guiado).

Por público: adolescentes: frases y estrategias de intervención. Padres: cómo conversar y escuchar. Docentes: actividades de cohesión grupal.

Producto: mi "caja de herramientas" de frases y acciones.

Unidad 4: Actuar y construir comunidad

Contenidos: protocolos de actuación escolar, a quién acudir, cómo acompañar a la víctima y también al agresor (responsabilización y reparación), prácticas restaurativas, plan de convivencia.

Dinámicas: simulacro de caso completo (cada rol resuelve desde su lugar); mesa de trabajo conjunta; evaluación final tipo quiz.

Por público: adolescentes: crear una campaña. Padres: cuándo y cómo intervenir con la escuela. Docentes: diseñar o mejorar el protocolo del curso.

Producto final integrador: campaña o plan de convivencia (afiche, reel o decálogo) + compromiso colectivo.

Evaluación y certificación

Quizzes breves por unidad (30%), participación en actividades (30%) y producto final (40%). Certificado con 75% de avance.

Recursos sugeridos

Videos de 3–5 min, infografías descargables, casos ficticios, guías PDF por público, foro moderado y línea de ayuda local en cada unidad.