

Unidad 3: Empatía, comunicación y rol del espectador

Curso online «Convivir sin violencia – Bullying: prevenir, detectar y actuar» · Unidad 3 de 4 · Semana 3

Ficha de la unidad

Duración: 3 a 5 horas en total.

Formato: 4 lecciones asincrónicas (25 a 30 min c/u), 1 encuentro sincrónico (45 min) y una actividad integradora.

Destinatarios: adolescentes (12 a 18 años), madres, padres y tutores, y docentes. Todos cursan las mismas lecciones y, en cada una, encuentran un bloque específico para su rol.

Idea fuerza: el bullying se sostiene con el silencio del grupo y se debilita cuando alguien decide no sumarse, acompañar o pedir ayuda.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la unidad, cada participante podrá:

1. Reconocer sus emociones y las de otras personas, y distinguir entre sentir empatía y actuar con empatía.

2. Diferenciar los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) y practicar mensajes asertivos.

3. Aplicar la escucha activa en una conversación difícil.

4. Reconocer cómo la autoestima y la red de apoyo protegen frente al bullying.

5. Identificar el papel del espectador y elegir entre distintas formas de actuar como aliado o aliada.

6. Decir «basta» o pedir ayuda de manera segura.

Mapa de la unidad

Lección 1. Empatía y emociones (25 min)

Lección 2. Comunicación asertiva y escucha activa (30 min)

Lección 3. Autoestima y red de apoyo (25 min)

Lección 4. Del espectador al aliado: las 5 respuestas posibles (30 min)

Actividad integradora. Mi caja de herramientas (20 min)

Evaluación de la unidad. Quiz final (10 min)

Lección 1: Empatía y emociones

Objetivo: comprender qué es la empatía, por qué se debilita en situaciones de violencia y cómo entrenarla.

Contenido central

Tres niveles de empatía:

Cognitiva: entender lo que otra persona piensa o por qué se siente así.

Emocional: sentir con la otra persona lo que le pasa.

Compasiva (la que actúa): pasar de entender y sentir a hacer algo para ayudar.

Por qué se pierde la empatía en el bullying: el grupo diluye la responsabilidad («todos se ríen, no es para tanto»), se deshumaniza a la persona agredida (apodos, etiquetas) y la distancia de las pantallas reduce la percepción del daño.

Emociones que aparecen en el bullying: miedo, vergüenza, enojo, tristeza, culpa, impotencia. Nombrarlas reduce su intensidad y ayuda a decidir qué hacer.

Idea clave: entender lo que siente alguien no es justificar lo que hace. Se puede comprender a quien agrede y, al mismo tiempo, exigirle que repare el daño.

Actividad 1: «Tres miradas» (individual, 10 min)

Se presenta un caso ficticio:

Caso Jazmín (13 años). Desde que cambió de escuela, nadie la invita a los trabajos grupales. En el chat del curso se burlan de su acento. Ayer su compañera Camila vio que lloraba en el baño y no dijo nada.

El participante completa una ficha con tres columnas: qué siente Jazmín, qué siente Camila y qué podría sentir quien se burla (vergüenza, miedo a quedar afuera, necesidad de pertenecer). Luego responde: ¿en qué momento podría aparecer la empatía que actúa?

Bloques por público

Adolescentes: ¿qué te cuesta más: darte cuenta de lo que siente otra persona o hacer algo al respecto? (foro, con seudónimo si se prefiere).

Madres y padres: ¿cómo reaccionan cuando su hijo o hija expresa una emoción incómoda (miedo, vergüenza)? Anoten una frase que usan y otra que podrían probar.

Docentes: propongan un ejercicio breve de «terminómetro emocional» para empezar una clase.

Lección 2: Comunicación asertiva y escucha activa

Objetivo: conocer los estilos de comunicación y practicar herramientas para expresarse sin agredir ni callarse.

Contenido central

Tres estilos de comunicación:

Pasivo: evita el conflicto, calla lo que siente, deja que otros decidan.

Agresivo: impone, grita, humilla o amenaza.

Asertivo: expresa lo que piensa y siente con claridad y respeto, y escucha a la otra persona.

El mensaje en primera persona. Estructura de tres partes:

1. Yo me siento… (emoción)

2. cuando… (hecho concreto, sin acusar)

3. y necesito… (pedido claro)

Ejemplo: «Me siento mal cuando se ríen de mi acento en el grupo y necesito que paren».

Escucha activa (5 gestos): mirar a la persona, no interrumpir, repetir con otras palabras lo que entendiste, preguntar para comprender y validar la emoción sin minimizarla («tiene sentido que te sientas así»).

Lenguaje corporal y tono: una postura firme, voz tranquila y mirada directa transmiten seguridad sin necesidad de gritar.

Idea clave: ser asertivo no es ganar una discusión; es hacerse respetar sin faltar el respeto.

Actividad 2: «Traducime esto» (individual, 10 min)

Se muestran 5 frases agresivas o pasivas (por ejemplo: «Sos insoportable», «No importa, dejalo»). El participante las reescribe como mensajes asertivos en primera persona. Se comparan versiones en el foro y se elige la más clara de cada grupo.

Bloques por público

Adolescentes: escriban un mensaje asertivo para frenar una situación que les molestó (real o inventada).

Madres y padres: practiquen los 5 gestos de la escucha activa en una conversación real durante la semana y anoten qué cambió.

Docentes: identifiquen una situación del aula en la que pueden reemplazar una orden por un mensaje asertivo.

Lección 3: Autoestima y red de apoyo

Objetivo: comprender cómo la autoestima y los vínculos protegen frente al bullying y cómo fortalecerlos.

Contenido central

Autoestima: la valoración que tenemos de nosotros mismos. No es «quererse mucho»: es reconocer fortalezas y límites sin humillarse.

El bullying daña la autoestima, pero una autoestima sólida y una red de apoyo ayudan a afrontarlo y a pedir ayuda.

Las redes y la comparación: mostrar solo lo mejor de la vida alimenta la sensación de «no ser suficiente». Recordar que lo que se ve en pantalla es una selección.

Habla interna: cambiar frases como «soy un desastre» por «esto me salió mal, ¿qué puedo aprender?».

Red de apoyo: personas con las que puedo contar (familia, amigos, docentes, orientadores, profesionales). Tener identificadas al menos tres reduce el aislamiento.

Para quien agrede: detrás de la agresión suele haber necesidad de pertenencia o de reconocimiento. Trabajar la autoestima y las habilidades sociales ayuda a dejar de agredir, sin quitarle responsabilidad.

Idea clave: no estamos solos; pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.

Actividad 3: «Mapa de fortalezas y apoyos» (10 min)

El participante completa dos listas:

1. Tres cosas que sé hacer bien (y una que me dijo alguien que valora de mí).

2. Tres personas a las que puedo recurrir y por qué (con apodo si prefiere no poner nombres).

Opcional: escribir un mensaje de aliento para alguien que lo necesite y compartirlo en el foro de forma anónima.

Bloques por público

Adolescentes: escriban cómo se hablan a sí mismos cuando algo sale mal y reformulen una frase negativa.

Madres y padres: anoten tres fortalezas de su hijo o hija y díganselas esta semana, sin «pero».

Docentes: piensen una forma de reconocer logros no solo académicos (colaboración, ayuda a otros) en su grupo.

Lección 4: Del espectador al aliado: las 5 respuestas posibles

Objetivo: reconocer las distintas formas de actuar ante el bullying y elegir una opción segura y efectiva.

Contenido central

No hace falta «pelear» para ayudar. Hay varias maneras de ser aliado o aliada, y todas valen:

1. No sumarte. No reírte, no reenviar, no comentar. Quitarle público a la agresión ya la debilita.

2. Acompañar. Acercarte a la persona afectada (en el momento o después, en privado): «Vi lo que pasó. ¿Cómo estás? ¿Querés que te acompañe?»

3. Distraer o redirigir. Cambiar de tema, invitar a la persona a otra actividad, interrumpir la escena con naturalidad.

4. Decir «basta» con calma (solo si es seguro). Una frase breve y firme: «Eso no está bueno, pará». Es más efectivo si lo hacen varias personas juntas.

5. Pedir ayuda a un adulto. Docente, preceptor, orientador, familia. Pedir ayuda no es delatar: es cuidar.

Regla de oro: tu seguridad primero. Si hay riesgo físico o la situación escala, no intervengas directamente; buscá ayuda adulta de inmediato.

Qué evitar: tomar justicia por mano propia, difundir la situación en redes, agredir a quien agrede, o presionar a la persona afectada para que denuncie si no está lista.

Por qué funciona: cuando un grupo deja de reforzar la agresión, quien agrede pierde público y poder. Basta con que una o dos personas cambien de rol para que el clima se modifique.

Actividad 4: «Las 5 respuestas posibles» (interactiva, 10 min)

Se presenta un caso ficticio:

Caso Tomás (14 años). En el vestuario, un compañero le tira la mochila al piso y el grupo se ríe. Pasa casi todos los días. Tú estás ahí.

Para cada una de las 5 respuestas, el participante escribe qué diría o haría exactamente, qué riesgo ve y qué efecto cree que tendría. Al final elige la que le resulta más posible hoy y explica por qué.

Bloques por público

Adolescentes: escriban una frase corta para decir «basta» sin sonar agresivos.

Madres y padres: ¿qué le dirían a su hijo o hija si cuenta que vio una situación así y no hizo nada? (sin culpabilizarlo).

Docentes: piensen cómo reconocer públicamente a quienes actúan como aliados sin exponerlos frente al grupo.

Role-playing en parejas o tríos con guiones ficticios: una persona dice «basta» o acompaña, otra interpreta el rol difícil y una tercera observa y da devolución con una lista de verificación (voz tranquila, mensaje claro, ofreció ayuda)

Escucha activa familiar: cada adolescente cuenta (con un tema elegido, no necesariamente el bullying) algo que le preocupa a un adulto; el adulto practica los 5 gestos. Luego intercambian rolesPuesta en común: qué fue lo más difícil y qué funcionó.

Cierre y adelanto de la Unidad 4

Consejos para quien modera:

Usar guiones y personajes ficticios; nunca pedir que alguien reviva una situación propia.

Rotar los roles para que nadie quede siempre como «víctima» o «agresor».

Al terminar cada ejercicio, desrolar: «ya no sos ese personaje, sos vos».

Permitir que cualquiera participe solo como observador u observadora.

Actividad integradora: «Mi caja de herramientas»

Consigna (20 min, individual): armar una tarjeta personal con cuatro secciones.

1. Mi frase asertiva (mensaje en primera persona para una situación que me incomoda).

2. Mi respuesta de aliado: de las 5 posibles, la que voy a probar esta semana y cómo.

3. Mis apoyos: tres personas a las que puedo acudir.

4. Mi recordatorio de autoestima: una frase que me quiero decir cuando me siento mal.

Se entrega en la plataforma y se valora la reflexión, no la forma.

Evaluación de la unidad

Quiz final (10 preguntas, 70% para aprobar). Ejemplos:

1. ¿Qué tipo de empatía pasa de entender a actuar?

2. Entender a quien agrede, ¿significa justificarlo?

3. ¿Cuáles son los tres estilos de comunicación?

4. Completá la fórmula: «Yo me siento… cuando… y necesito…»

5. ¿Cuál NO es un gesto de escucha activa?

6. ¿Por qué es importante la red de apoyo?

7. Nombrá tres de las 5 respuestas posibles de un aliado.

8. «Pedir ayuda a un adulto es ser chismoso».

9. Si hay riesgo físico, ¿qué conviene?

10. ¿Qué efecto tiene que el grupo deje de reforzar la agresión?

Criterios de certificación de la unidad: quiz final aprobado, caja de herramientas entregada y al menos dos actividades interactivas completadas.

Recursos de apoyo

Si esta unidad te hace pensar en una situación que estás viviendo, no tenés que atravesarla solo o sola. Hablá con una persona de confianza o con un adulto de tu escuela. En Argentina, la Línea 102 orienta a niñas, niños y adolescentes. (Verificar canales vigentes y reemplazar por recursos locales si el curso se dicta en otro país.)



CURSO ONLINE

Convivir sin violencia

Bullying: prevenir, detectar y actuar

Unidad 3 de 4

Empatía, comunicación y rol del espectador

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

Expresate con claridad, sin agredir ni callarte. Escuchar también es actuar.

Decir lo que pensás y sentís también es cuidar.

Tres estilos de comunicación

Pasivo

- Evita el conflicto.
- Calla lo que siente.
- Deja que otros decidan.

"No importa, dejalo..."

Agresivo

- Impone, grita.
- Humilla o amenaza.
- No respeta a la otra persona.

"Sos un desastre, siempre hacés todo mal".

Asertivo

- Expresa lo que piensa y siente con claridad.
- Respeta.
- Escucha a la otra persona.

"Me siento mal cuando pasa esto y necesito que pare".

Mensaje en primera persona

Una fórmula simple para comunicarte mejor.

1. **Yo me siento...** (emoción)
2. **cuando...** (hecho concreto, sin acusar)
3. **y necesito...** (pedido claro)

Ejemplo:

"Me siento mal cuando se ríen de mi acento en el grupo y necesito que paren".

Escucha activa en 5 gestos

- Mirar a la persona.
- No interrumpir.
- Repetir con otras palabras lo que entendiste.
- Preguntar para comprender.
- Validar la emoción sin minimizarla ("tiene sentido que te sientas así").

Lenguaje corporal y tono



- Postura firme.
- Voz tranquila.
- Mirada directa.
- Transmite seguridad sin necesidad de gritar.

Actividad: Traducime esto

Reescribí estas frases agresivas o pasivas como mensajes asertivos en primera persona.

- "Sos insoportable" → "Me siento incómodo cuando hacés eso y necesito que lo paremos".
- "No importa, dejalo" → "Me gustaría que me escuches cuando te cuento lo que siento".

Idea clave

Ser asertivo no es ganar una discusión; es hacerse respetar sin faltar el respeto.

Para reflexionar

- ¿Cuál de estos estilos de comunicación usás más en tu vida diaria?
- ¿Qué podés practicar esta semana para expresarte de forma más asertiva?


CURSO ONLINE
Convivir sin violencia
Bullying: prevenir, detectar y actuar
Unidad 3 de 4
Empatía, comunicación y rol del espectador
AUTOESTIMA Y RED DE APOYO
Creer en vos y contar con otros también te protege frente al bullying.
No estamos solos. Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.
¿Qué es la autoestima?
Es la valoración que tenemos de nosotros mismos. No es "quererse mucho", sino reconocer fortalezas y límites sin humillarse.
¿Cómo afecta el bullying?
El bullying puede dañar la autoestima, pero una autoestima sólida y una red de apoyo ayudan a afrontarlo y a pedir ayuda.
Las redes y la comparación
En redes sociales muchas veces solo se muestra lo mejor de la vida. Esto puede hacer que nos sintamos "menos" de lo que realmente somos.
Recordá: lo que se ve en pantalla es una selección.
Árbol de la autoestima
Vínculos que me apoyan (familia, amigos, docentes, orientadores)
Actividades que disfruto
Mis fortalezas y talentos
Personas a las que confío
Metas y sueños
AUTOESTIMA
Me reconozco, me valoro y enfrento desafíos.
Valores que me guían
(respeto, honestidad, esfuerzo, solidaridad)
Habla interna
La forma en que nos hablamos también importa. Podemos cambiar frases como:
"Soy un desastre"
"Esto me salió mal, ¿qué puedo aprender?"
Red de apoyo
Tener personas con las que puedo contar reduce el aislamiento y me da fuerza para afrontar situaciones difíciles.
Puedo acudir a:
Familia
Amigos
Docentes
Orientadores
Profesionales
Actividad: Mapa de fortalezas y apoyos
Completá tus listas (individual, 10 min).
1 Mis fortalezas
Tres cosas que sé hacer bien.
Una cualidad que alguien que me valora dijo de mí.
¿Qué me hace sentir orgulloso/a?
2 Mis personas de apoyo
Tres personas a las que puedo recurrir (con apodo si preferís).
¿Por qué las elijo?
¿Cómo puedo contactarlas?
Para quien agrede
Detrás de la agresión suele haber necesidad de pertenencia o de reconocimiento. Trabajar la autoestima y las habilidades sociales ayuda a dejar de agredir, sin quitarle responsabilidad.
Idea clave
No estamos solos. Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.
Para reflexionar
¿Qué me digo a mí mismo/a cuando algo me sale mal?
¿A quién puedo acudir si necesito ayuda?
Reto opcional
Escribí un mensaje de aliento para alguien que lo necesite y compartilo de forma anónima en el foro.


CURSO ONLINE
Convivir sin violencia
Bullying: prevenir, detectar y actuar
Unidad 3 de 4
Empatía, comunicación y rol del espectador
EMPATÍA Y EMOCIONES
Ponerte en el lugar del otro no cuesta nada.
No hacerlo, puede costar mucho.
Detrás de cada historia hay una persona que siente.
¿Qué es la empatía?
Es la capacidad de entender, sentir y actuar teniendo en cuenta lo que le pasa a otra persona.
Idea clave
Entender lo que siente alguien no es justificar lo que hace. Se puede comprender a quien agrede y, al mismo tiempo, exigirle que repare el daño.
Tres niveles de empatía
Empatía cognitiva
Entender lo que otra persona piensa o por qué se siente así.
Empatía emocional
Sentir con la otra persona lo que le pasa.
Empatía compasiva (la que actúa)
Pasar de entender y sentir a hacer algo para ayudar.
¿Por qué se pierde la empatía en el bullying?
El grupo diluye la responsabilidad. ("todos se ríen, no es para tanto").
Se deshumaniza a la persona agredida (apodos, etiquetas).
La distancia de las pantallas reduce la percepción del daño.
Emociones que aparecen en el bullying
Miedo
Vergüenza
Enojo
Tristeza
Culpa
Impotencia
Nombrar las emociones ayuda a reducir su intensidad y a decidir qué hacer.
Un ejemplo: la misma situación, tres miradas diferentes
La persona excluida
"Me siento sola y triste"
Una espectadora
"Me incomoda, pero no sé qué hacer"
Quien excluye
"Solo fue una broma"
Para reflexionar
¿Te resulta fácil darte cuenta de lo que siente otra persona?
¿Qué podrías hacer la próxima vez para actuar con empatía?