

Conocer y prevenir el acoso escolar y laboral

Conceptos y práctica

Psic. Diego Alejandro Guachetá Bolívar
Magíster en Psicología (UdeA)



Levanta tu mano si...

- Alguna vez presenciaste un momento de abuso y te quedaste callada/o.



Plan de acción

- 01** ¿Qué es acoso escolar/laboral?
Definiremos el concepto y revisaremos su marco legal en Colombia.
- 02** Prácticas de prevención
Analizaremos y pondremos en marcha algunos ejercicios que nos permitirán prevenir el acoso escolar y laboral.
- 03** Acciones institucionales
Examinaremos los caminos que, como grupo, nos permiten llegar a espacios que previenen y atienden los casos de acoso escolar.
- 04** Cierre
Concluiremos sobre lo aprendido y sobre cómo ponerlo en práctica.



Objetivo central:

Sensibilizar y capacitar a los docentes en la detección, prevención e intervención del acoso escolar y laboral, integrando fundamentos legales, estrategias psicológicas y acciones institucionales efectivas.



¿Qué es el acoso?



Situación de acoso evidente:

En una institución educativa, Julián, estudiante de grado octavo, constantemente vive burlas de parte de tres compañeros. Le asignaron un apodo ofensivo que usan a diario frente a otros estudiantes y profesores. Le ocultan materiales, difunden rumores sobre su vida personal y han creado un grupo en redes para hacer memes sobre él. A pesar de haber informado esto al docente titular, no se ha activado ninguna ruta de atención. Julián ha bajado su rendimiento, no quiere asistir a clases y ha expresado que se siente solo y temeroso.

Situación ambigua (zona gris):

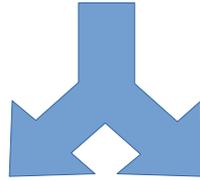
Claudia y Hernán trabajan en el mismo colegio. Él suele hacerle comentarios sobre su ropa, como **“Hoy sí viniste elegante, ¿quién te espera después de clase?”**, acompañados de sonrisas y un tono aparentemente amistoso. A veces le lleva café sin que ella se lo pida y la espera al salir. Claudia no ha dicho nada al respecto, pero últimamente evita estar a solas con él. Algunos colegas dicen que **“solo es amable”** y que **“siempre ha sido así con todo el mundo”**. Claudia no ha presentado una queja formal, pero se nota incómoda cuando se le menciona.

MARCO LEGAL

 Ley 1620 de 2013

Crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

Establece rutas, comités y protocolos para prevenir, detectar y atender el acoso escolar.



 Decreto de 2013 1965

Reglamenta la Ley 1620.

Define cómo deben funcionar los comités escolares de convivencia y cómo activar las rutas de atención.



Ruta de Atención ante Situaciones de Acoso Escolar

Activación inmediata del protocolo

Ante cualquier sospecha o manifestación de acoso escolar, la institución educativa debe activar de inmediato la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

1



Detección y activación inicial

Cualquier miembro de la comunidad educativa que identifique una situación de acoso escolar debe informarla al Coordinador de Convivencia o a la autoridad competente de forma inmediata.

2



Protección inmediata

Se deben adoptar medidas urgentes de protección para las personas involucradas, dejando registro escrito de todas las acciones.

3 Registro y documentación

Toda la información y actuaciones deben registrarse por escrito: descripción de hechos, nombres, testimonios y acciones tomadas. Se debe garantizar el debido proceso y la confidencialidad.

4 Comunicación con familias

Se debe informar de manera inmediata y clara a madres, padres o cuidadores de los involucrados, cuidando el enfoque restaurativo y preventivo.

5 Valoración y acciones del Comité Escolar de Convivencia

El Comité debe analizar el caso, determinar si aplica sanción, medida pedagógica, o derivación externa según lo contemplado en el Manual de Convivencia. Se deben promover espacios restaurativos y de reconciliación cuando sea posible, sin que esto sustituya otras acciones legales o administrativas.

7 Seguimiento y prevención

El Comité Escolar debe hacer seguimiento del caso, examinar su evolución, y proponer acciones de mejora institucional y medidas preventivas para evitar recurrencia.

** La ruta se activa incluso si el acoso sucede por fuera del horario y sitio laboral*

** La confidencialidad, el enfoque restaurativo, la protección y el debido proceso son principios rectores de toda la actuación.*

Si hay indicios de violencia o vulneración de derechos, no se espera a que se confirme: se debe remitir a entidades competentes (ICBF, Comisaría, Defensoría) para que se investigue y actúe, incluyendo medidas de restablecimiento si aplica.



El acoso:

- Es una problemática presente en muchos grupos humanos.
- Es difícil de definir como concepto y a veces evitamos hablar de esto.
- Se puede identificar y prevenir.

¿Cómo prevenir el acoso?

Diálogo asertivo

Capacidad para expresar cualquier pensamiento de manera oportuna y respetuosa con el otro y con sí mismo.

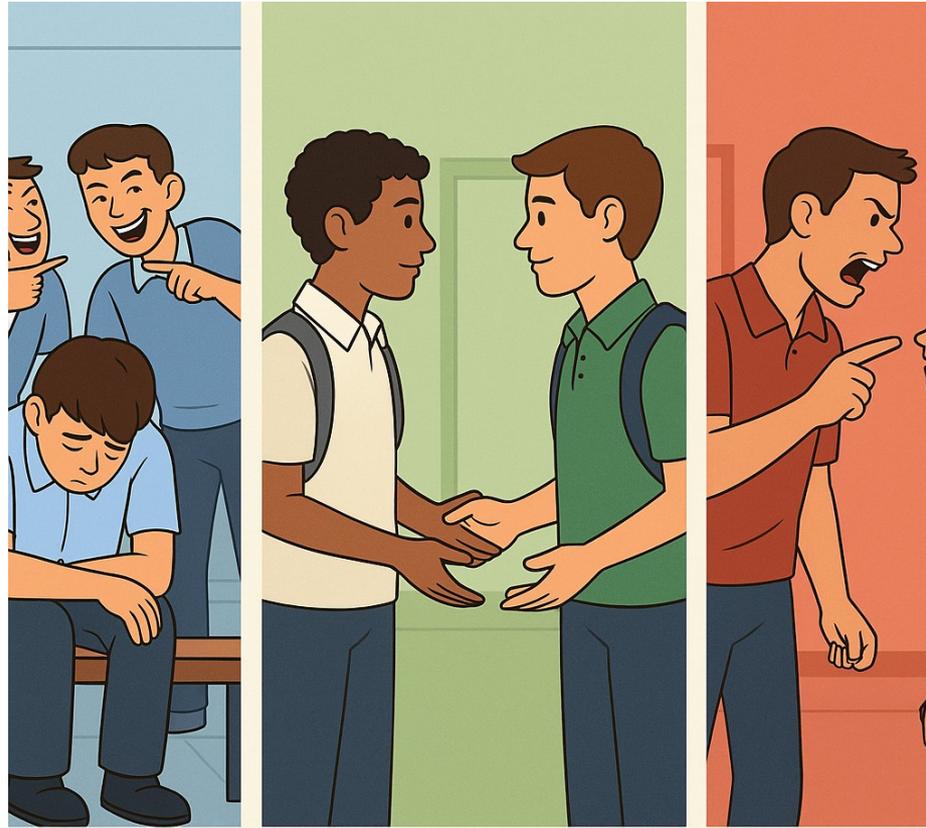


Empatía

“Utilizar la imaginación para representarnos, internamente, cómo nos sentiríamos si viviéramos en las circunstancias de alguien más.”
Adam Smith (1759)

¿CÓMO TE COMUNICAS?

Pasivo | Asertivo | Autoritario



Pasivo



La persona evita expresar lo que piensa o siente, cediendo siempre ante los demás.

 Ejemplo: ***“Pues si usted dice que fue mi culpa, entonces... bueno, listo profe.”***

Autoritario

Se impone la opinión propia sin escuchar ni respetar al otro.

🙄 Ejemplo: “**¡Usted no opina! Aquí se hace como yo digo.**”



Asertividad

Se expresa con claridad y respeto, defendiendo los propios derechos sin agredir ni someterse.



😊 Ejemplo: **“Profe, entiendo su punto, pero quisiera explicar cómo viví la situación.”**

🧠 La asertividad busca equilibrio, no ganar la discusión.

Empatía

La palabra empatía viene del griego "*en-pathos*", que significa "sentir desde dentro".

El filósofo Adam Smith ya hablaba de la "simpatía moral": la capacidad de imaginar cómo se siente el otro, sin ser el otro.

Autores modernos como Carl Rogers y Daniel Goleman destacan que la empatía **no es solo comprender emociones ajenas, sino responder con sensibilidad.**

🤝 Empatizar no es decir "yo también", sino decir "estoy contigo".



Ejercicio “Entrenando la Empatía”



- * Formamos sub-grupos
- * Leemos atentamente el caso de estudio
- * Respondemos, como grupo, a las preguntas planteadas
- * Elegimos a un vocero para compartir nuestras reflexiones

👤 Situación 1 – Estudiante víctima de acoso

Sofía, estudiante de 9° grado, empezó a recibir comentarios malintencionados sobre su cuerpo en los descansos. Al principio fueron risas y apodos, pero luego aparecieron memes con su foto en grupos de WhatsApp del curso. Sofía no ha querido contarle a sus padres ni al coordinador, pero lleva días sin participar en clase y pidió cambiarse de salón. Su mejor amiga no sabe cómo ayudarla, solo dice que “ella ya no es la misma”.





Situación 2 – Docente víctima de acoso

El profe Andrés lleva dos años en el colegio. Desde que propuso cambios metodológicos en clase, varios colegas empezaron a ignorarlo en sala de profesores. Durante una reunión, otro docente hizo una burla pública sobre “sus clases de juegos para niños”. El coordinador no intervino. Andrés sigue llegando puntual, pero ya no participa en las reuniones y evita hablar en grupos. Siente que cualquier cosa que diga será minimizada o ridiculizada.



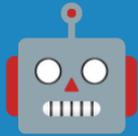
Imagen recuperada de pexels.com

¡Preguntas poderosas!

- 1) ¿Qué podría estar sintiendo esta persona al despertarse y saber que debe volver al colegio?
- 2) Si pudieras ver dentro de su mente por 10 segundos, ¿qué pensamientos o frases estarían dando vueltas?
- 3) ¿Qué señales podrían estar mostrando... sin decir una sola palabra?
- 4) ¿Cómo cambiaría su experiencia si alguien del entorno actuara diferente hoy?
- 5) ¿En qué momento, aunque sea pequeño, alguien pudo haber intervenido y no lo hizo?

*En la actualidad, un insulto
no necesita gritarse. Basta
con compartir un meme ...*

Ciber-Acoso



Todo acto repetido de hostigamiento, amenaza o humillación, usando medios digitales: redes, grupos, chats, plataformas escolares o de trabajo.

- **Bullying digital escolar:**

Apodos virales, exclusión en grupos de WhatsApp, difusión de fotos sin consentimiento.

Ejemplo real: estudiantes que crean encuestas tipo “¿a quién odiamos más hoy?”

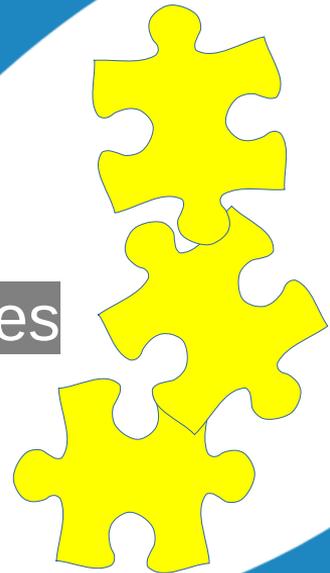
- **Mobbing digital laboral:**

Ignorar en grupos de trabajo, usar correos pasivo-agresivos, excluir de reuniones virtuales, compartir memes ofensivos entre colegas.

Ejemplo: dejar “en visto” sistemáticamente a un profesor en el grupo de planeación.

JUEGO DIGITAL “¿QUIÉN QUIERE SER ORIENTADOR POR UN MOMENTO?”

- Responde Falso ó Verdadero a una serie de afirmaciones para consolidar lo aprendido.



Levanta tu mano si...

- Reflexionaste sobre la manera en que te comunicas con los demás

Levanta tu mano si...

- Reflexionaste sobre la manera en que te comunicas con los demás
- Pensaste en formas de prevenir el abuso o de ayudar a personas que pueden estar padeciéndolo

¡Muchas gracias!

Diego Alejandro Guachetá | Psicólogo
2025
diegopsicologo.com

