

**“Contarle a alguien mis problemas hace más fácil las cosas”**



## **¿Qué es el matoneo?**

El matoneo o bullying “Se trata de una conducta caracterizada por el ejercicio del acoso, la intimidación, la violencia física y simbólica, la burla y la discriminación (por cuestiones étnicas, de género, sexuales, de clase, de gustos estéticos, entre muchas otras), que se ha generalizado entre los estudiantes jóvenes” (Cruz, E., 2014).

## **Observa el siguiente video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=hptDV918c2I>

## **¿Qué puedo hacer si estoy siendo víctima del matoneo?**

Lo más importante es que comprendas que no estás solo, no es algo vergonzoso y el hablar con tu docente te puede ayudar a encontrar una solución, lo importante es poder compartir las tristezas y también las alegrías con alguien de confianza. Existen varias maneras en las que podemos compartir con otros estos sentimientos, por ejemplo:

- **Realizar una bitácora.**
- **Escribir un diario personal.**
- **Jugar a contestar diferentes cuestionarios.**

Con estas herramientas, puedes manifestar tu necesidades, sentimientos o dificultades en las relaciones interpersonales con tus compañeros o miembros de tu familia.



# 1. ¿Para qué sirve un diario personal?

Escribir en un diario la mayoría de las vivencias, anécdotas o sucesos de tu vida te van a permitir:

- Mejorar la caligrafía, ortografía y redacción.
- Exteriorizar algunos sentimientos que te puedan afectar.
- Compartir con alguien de confianza lo que te sucede sin necesidad del diálogo directo.
- Hacer un registro claro, ordenado y meticuloso de cada uno de los sucesos más importantes de tu vida.

# 2. ¿Para qué sirve una bitácora?

Elaborar una bitácora es una actividad muy divertida que te permite plasmar cada uno de tus sentimientos y vivencias de una manera más artística y lúdica, ya que puedes hacerlo por medio de dibujos, recortes y/o fotografías.

# 3. ¿Para qué me sirve contestar cuestionarios?

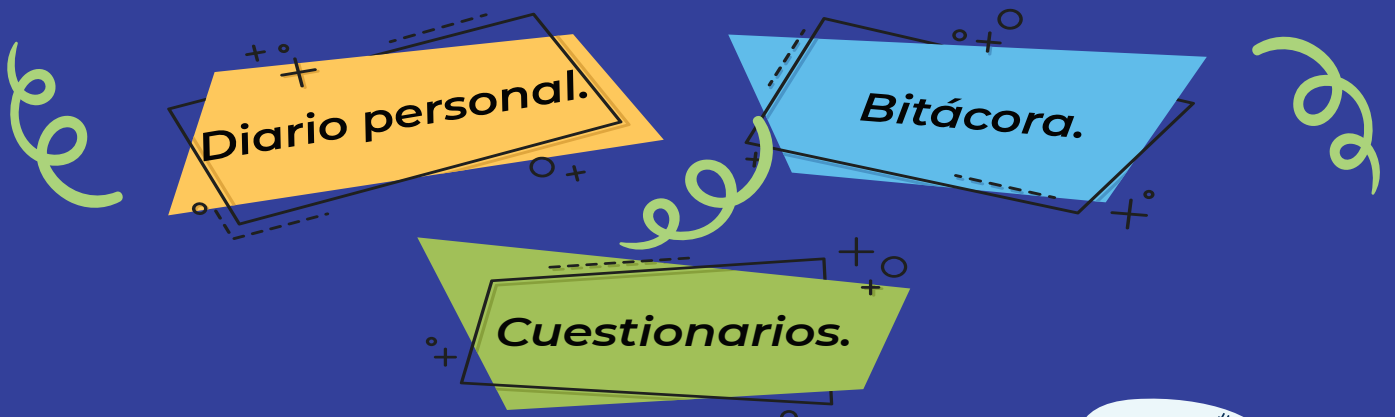
Algunos docentes utilizamos los cuestionarios para poder conocer más de cerca a nuestros estudiantes, saber sus gustos, sus expectativas, sus problemas y sus fortalezas.



**Apreciado estudiante, te invitamos a:**



1. Analizar detenidamente ¿Cómo te gustaría compartir con tu docente cada una de las situaciones diarias que estás afrontando?:



2. Después de tomar la decisión, tendrás aproximadamente dos semanas para trabajar en el recurso educativo digital (cuestionario, bitácora o diario) que elegiste y plasmar allí lo más importante de tu vida hasta el momento.



3. Después de ese tiempo tu docente tendrá un tiempo prudencial para acceder a la información que tú quieras compartirle por medio del Recurso Educativo Digital y buscarán un espacio para dialogar al respecto si así lo quieres.

4. En común acuerdo con tu docente buscarán alguna estrategia para mejorar la situación que te esté afectando (si es tu caso) o compartirán con tus compañeros algunos aspectos de tu trabajo.



5. En la clase del área de sociales, todos evaluarán por medio de un formato los resultados de la actividad en la cual por medio de un Recurso Educativo Digital se pudo compartir con otros experiencias de la vida personal.

