



Proyecto 1.6.5.- Equipándonos para la atención y prevención de las violencias

La atención de la violencia escolar (bullying) es un tema prioritario. Se requiere una mayor difusión y la capacitación del personal que lo debe atender, especialmente en iniciación universitaria y bachillerato. Después de la pandemia hay que ser especialmente vigilante, debido a la falta de desarrollo de habilidades sociales por parte de alumnos que pasaron mucho tiempo aislados, por tomar clases en línea. Se han identificado problemas en la inmediatez y desconocimiento de herramientas y técnicas para la atención en casos con problemáticas relacionadas con ejercer y recibir violencias, como por ejemplo el bullying, cuyos efectos han dado como consecuencia problemas en salud física y sexual, en manifestaciones psicológicas (ansiedad, depresión, ideación suicida, intento suicida, conductas de alto riesgo) y problemáticas familiares que afecten y/o deterioren su desempeño social y escolar. Por lo que, la Defensoría capacitará y actualizará al personal académico que haga la tarea de primer respondiente sobre las temáticas de atención de la violencia escolar (bullying) con especial énfasis en iniciación universitaria y bachillerato.

Objetivo del proyecto: Capacitar al personal académico de los planteles de Bachillerato e iniciación universitaria, para atender y prevenir la violencia escolar principalmente el bullying, con ello se proporcionarán herramientas y habilidades para que se pueda ejercer la atención y prevención de la violencia escolar y bullying de forma adecuada, clara y oportuna.

El proyecto se llevó a cabo de manera remota mediante la plataforma Zoom durante una semana, organizado en dos sesiones diarias de cuatro horas cada una. La sesión matutina se realizó en un horario de 9:00 a 13:00 horas, mientras que la sesión vespertina tuvo lugar de 16:00 a 20:00 horas. A lo largo de la semana se impartieron tres módulos, cada uno correspondiente a una temática diferente, y un módulo extra con ejercicios prácticos relacionados a cada temática, desarrollados de manera consecutiva de lunes a viernes. En total, participaron 75 docentes.

23, 24 y 27 de abril 2026

Capacitación a personal de la Defensoría para la impartición de los módulos

Mtra. Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez

Durante los días 23, 24 y 27 de abril se desarrollaron seis sesiones de capacitación dirigidas al personal de la Defensoría, organizadas en dos horarios por jornada. La sesión matutina se impartió de 9:00 a 12:00 horas, mientras que la sesión vespertina se llevó a cabo de 15:00 a 18:00 horas. En total, participaron 52 integrantes del personal de la Defensoría.



Imagen 1 y 2. Capacitación del 23 de abril en la sesión matutina



Imagen 3 y 4. Capacitación del 23 de abril en la sesión vespertina



Imagen 5. Capacitación del 24 de abril en la sesión matutina



Imagen 6 y 7. Capacitación del 24 de abril en la sesión vespertina



Imagen 8. Capacitación del 27 de abril en la sesión matutina



Primera convocatoria al curso



CURSO-TALLER

EQUIPÁNDONOS PARA LA ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS

EL OBJETIVO ES capacitar al personal académico de los planteles de bachillerato para atender y prevenir la violencia escolar y bullying de forma adecuada, clara y oportuna.

MODALIDAD:

En línea (síncrona y asíncrona), mediante plataforma Zoom. El curso taller será teórico práctico.

REGISTRO:

<http://cfc.cch.unam.mx>

DURACIÓN: 20 horas

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO: 5 sesiones de 4 horas diarias.

TURNO MATUTINO:

09:00 A 13:00 HRS.

TURNO VESPERTINO:

16:00 A 20:00 HRS.



Imagen 9. Cartel de la convocatoria al curso



Lunes 22 de junio

Módulo 1. Detección, Intervención y Prevención del Bullying, Cyberbullying y Suicidio en Niñas, Niños y Adolescentes

Mtra. Miriam Camacho Valladares

Lic. Alma Sarai Villegas Moreno

Objetivo: Identificar intervenir y prevenir ante situaciones de bullying y cyberbullying, promoviendo una convivencia respetuosa segura e inclusiva además de detectar señales de riesgo que permitan la intervención oportuna en beneficio de prevención del suicidio.



Imagen 10. Inicio del primer módulo “Detección, Intervención y Prevención del Bullying, Cyberbullying y Suicidio en Niñas, Niños y Adolescentes”

ACTIVIDAD DEL MÓDULO

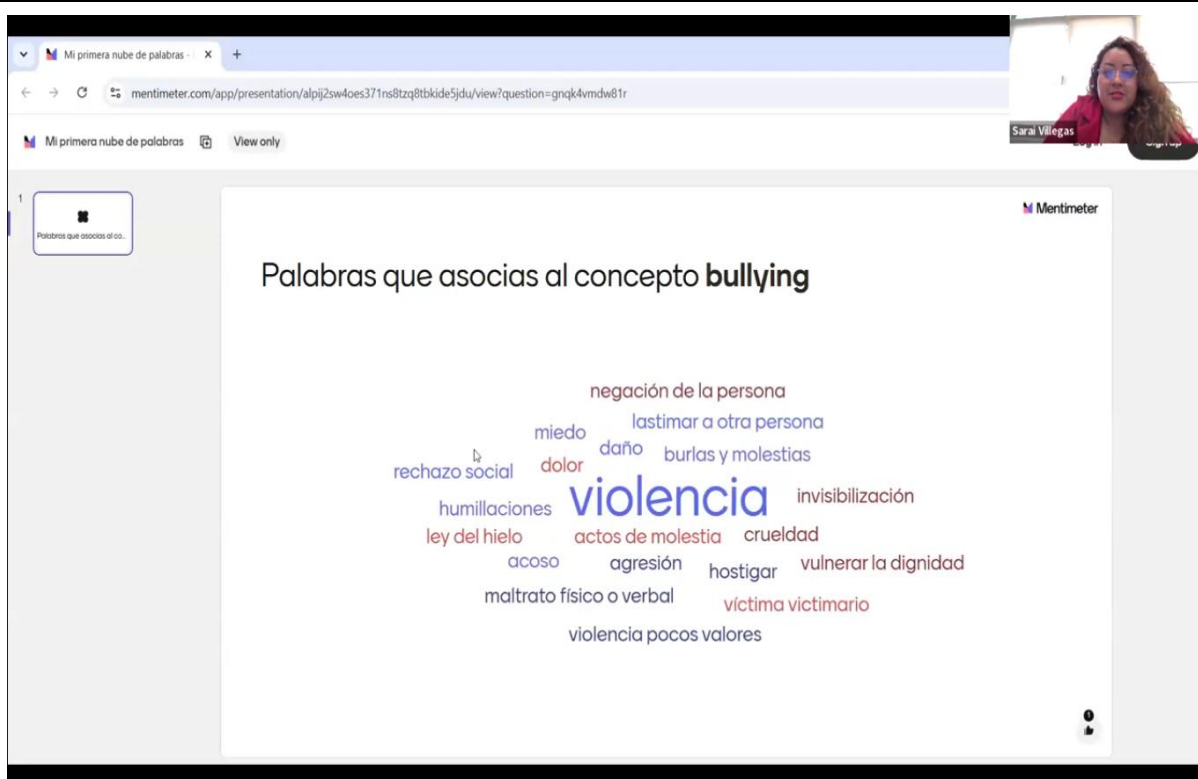
“Identificando tipos de violencia”

De acuerdo al siguiente caso, identificar:

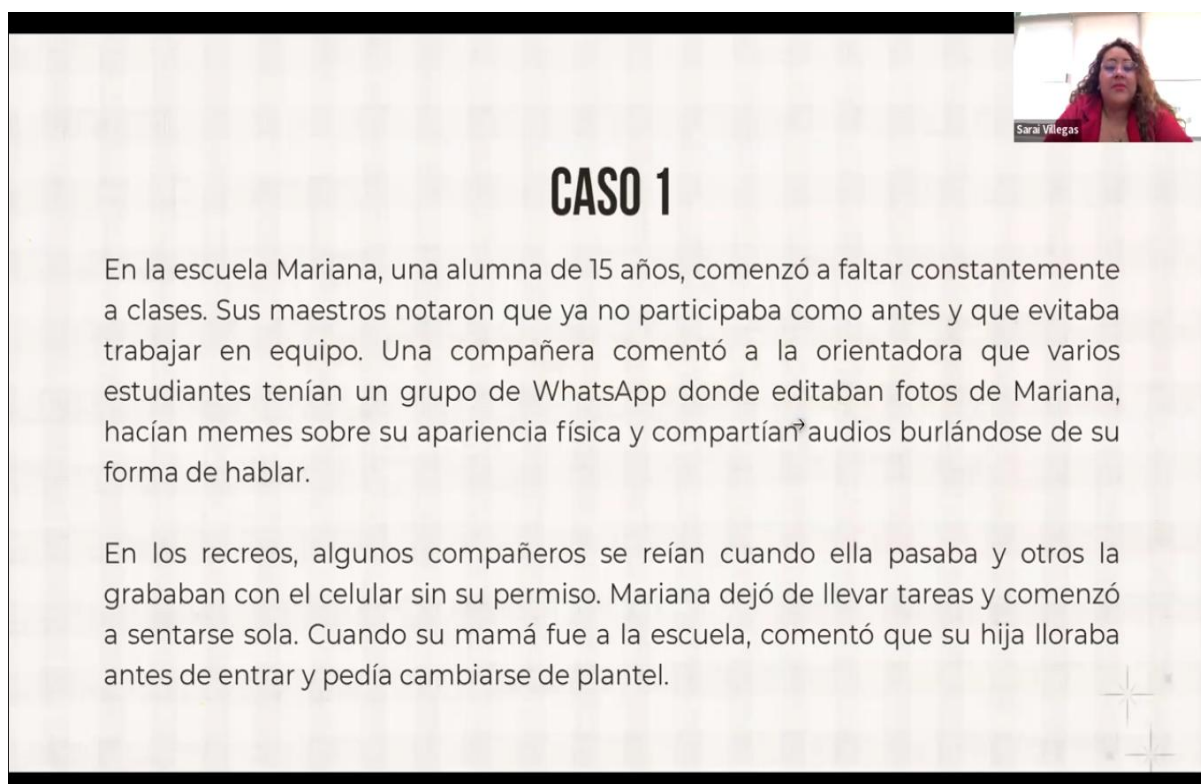
- Señales de riesgo.



Imagen 11. Primera actividad para identificar el conocimiento previo de las y los participantes sobre el concepto de Bullying



La imagen muestra una interfaz de usuario de Mentimeter en un navegador web. En la parte superior, hay una barra de navegación con el título "Mi primera nube de palabras" y un botón "View only". El contenido principal es una nube de palabras titulada "Palabras que asocias al concepto **bullying**". La palabra "violencia" es la más grande y central. Otras palabras asociadas incluyen: "negación de la persona", "lastimar a otra persona", "miedo", "daño", "burlas y molestias", "rechazo social", "dolor", "humillaciones", "invisibilización", "ley del hielo", "actos de molestia", "crueldad", "acoso", "agresión", "hostigar", "vulnerar la dignidad", "maltrato físico o verbal", "víctima", "victimario", y "violencia pocos valores". En la esquina superior derecha, se ve un video en vivo de una mujer con el nombre "Sara Villegas" debajo.



La imagen muestra una diapositiva de presentación con el título "CASO 1" en grandes letras azules. El texto describe un caso de bullying en una escuela. En la esquina superior derecha, se ve un video en vivo de la misma mujer "Sara Villegas".

CASO 1

En la escuela Mariana, una alumna de 15 años, comenzó a faltar constantemente a clases. Sus maestros notaron que ya no participaba como antes y que evitaba trabajar en equipo. Una compañera comentó a la orientadora que varios estudiantes tenían un grupo de WhatsApp donde editaban fotos de Mariana, hacían memes sobre su apariencia física y compartían audios burlándose de su forma de hablar.

En los recreos, algunos compañeros se reían cuando ella pasaba y otros la grababan con el celular sin su permiso. Mariana dejó de llevar tareas y comenzó a sentarse sola. Cuando su mamá fue a la escuela, comentó que su hija lloraba antes de entrar y pedía cambiarse de plantel.

Imagen 12 y 13. Primera actividad del taller realizada en equipos al azar con los participantes del taller

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO ESCOLAR

¿Qué es la conducta suicida?

Definición: La conducta suicida comprende pensamientos, expresiones o acciones relacionadas con el deseo de morir o autolesionarse.

Incluye:

- Ideación suicida.
- Amenazas o verbalizaciones.
- Planeación.
- Intentos suicidas.
- Suicidio consumado.



Imagen 14. Segunda parte del módulo donde se habla específicamente sobre la prevención del suicidio en un contexto escolar

ACTIVIDAD DEL MÓDULO

"Caso A"

Mediante la realización de preguntas la alumna Ana, averigua qué situación de bullying esta viviendo.

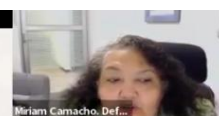
Antecedente Ana lleva dos faltas en tu clase y algunos alumnos te han dicho "Es que Ana, no aguanta nada"



Imagen 15. Segunda actividad del módulo donde se realizó un roleplay sobre el caso presentado con la ayuda de la psicóloga Oderay Ramos Suarez en el papel de Ana y la participación voluntaria de las y los presentes en la sesión



DINAMICA



STAC

Stealing the show (Roba el escenario) , **T**urning it over (Delegar a un adulto) , **A**ccompanying others (Acompañar a otros), **C**oaching compassion (Enseñar compasión).

Describe qué harías en cada etapa de la estrategia STAC para atender el siguiente caso:

Durante la impartición de tu clase, Valeria, notó que los tenis de Andrea, eran una imitación de una marca popular y en voz alta le pregunto: "Se parecen mucho a los originales... de lejitos", esto ocasionó que compañeros comenzaron a reírse de los tenis de Valeria, además comenzaron a hacer comentarios similares.

Imagen 16. Explicación y última actividad del módulo sobre la estrategia STAC, de igual forma realizada en equipos al azar con los participantes.



Martes 23 de junio
Módulo 2. Discriminación
Mtro. César Flores Mancilla

Objetivo: Conocer los elementos mínimos para identificar legalmente un acto de discriminación, las principales causas de discriminación en el aula y las acciones para garantizar espacios universitarios inclusivos.

Diálogo grupal:



- ¿Qué entendemos por discriminación?



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 17. Se inicio el segundo modulo con una discusión grupal de diversos conceptos como la discriminación

Elementos que integra el concepto legal de discriminación

Acto:

Acción u omisión
Intencional o no



Produce un trato diferenciado:

Distinción
Exclusión
Restricción
Preferencia



Que es injustificado porque no cumple con los parámetros de:

Objetividad
Racionalidad
Proporcionalidad
o fin legítimo

C
O
N
D
U
C
T
A

César Flores Mancilla...

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 18.

Discriminación



CONDUCTA: Trato diferenciado injustificado (subjetivo, irracional, desproporcionado o no persigue un fin legítimo).

NEXO CAUSAL: Motivado por una o varias características inherentes a las personas.

RESULTADO: Que produce una afectación a los derechos humanos.

= DISCRIMINACIÓN

César Flores Mancilla...

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 19.

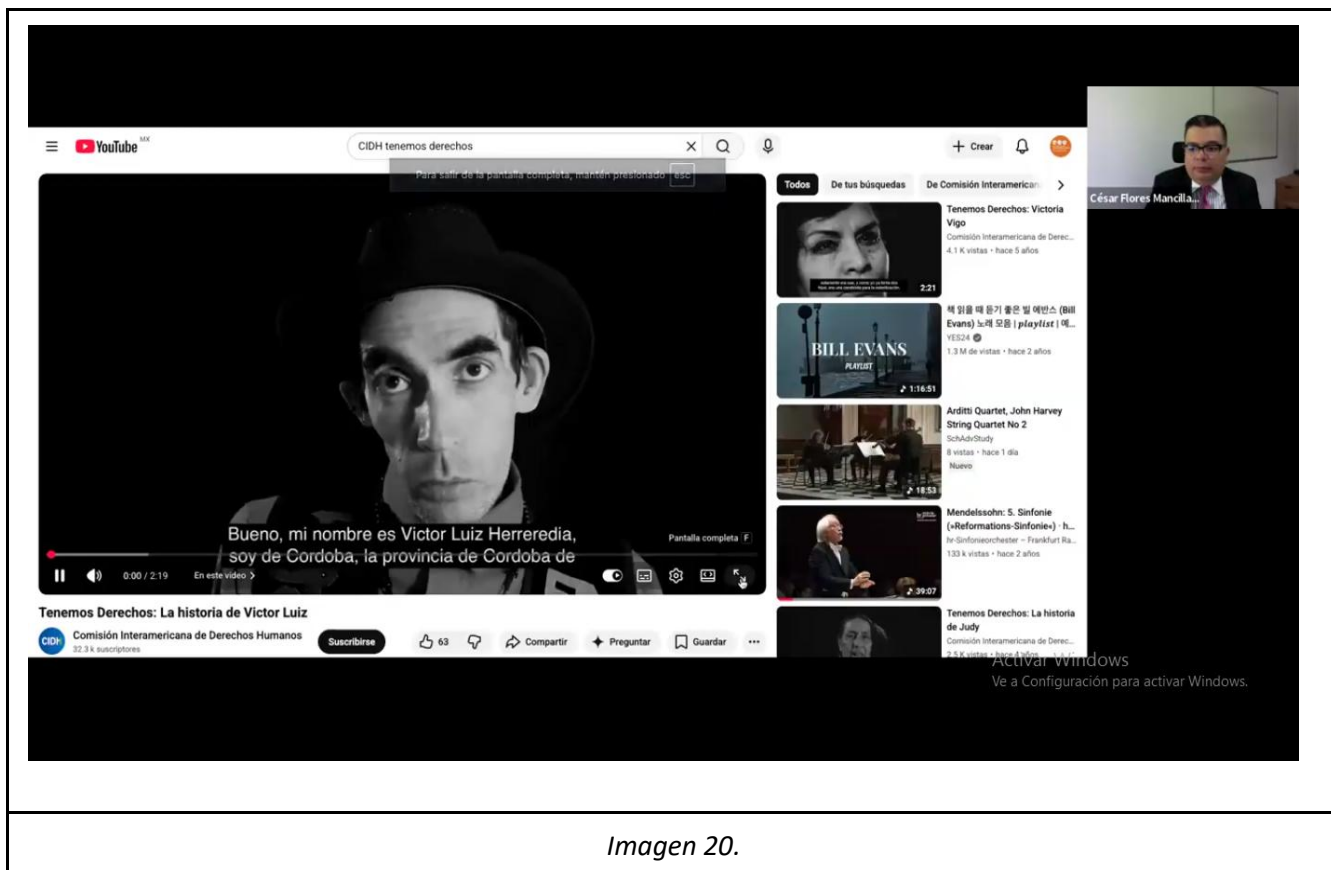


Imagen 20.

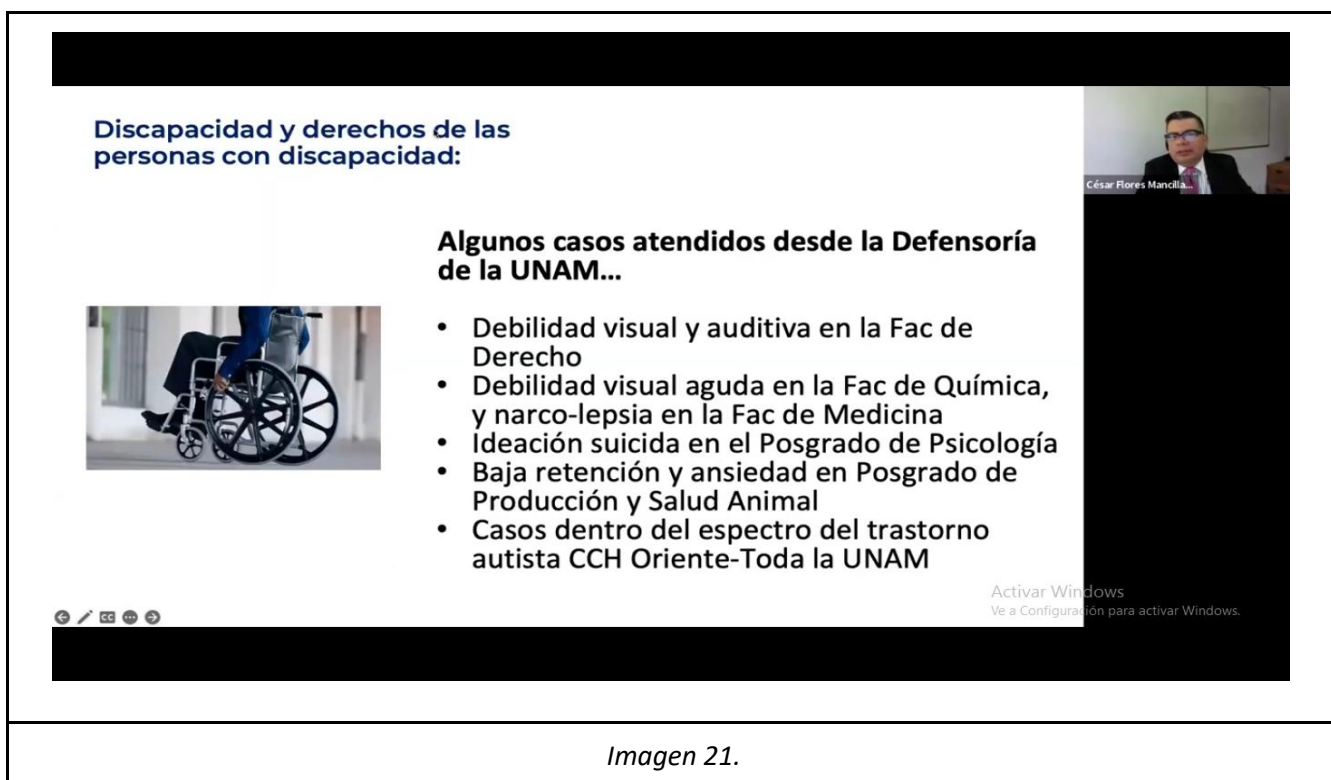


Imagen 21.



Jueves 25 de junio

Módulo 3. Casos prácticos de cada módulo

Mtra. Miriam Camacho Valladares

Lic. Alma Sarai Villegas Moreno

Mtro. César Flores Mancilla

Lic. Alejandra Quezada Soto

Objetivo: Aplicar los conocimientos y estrategias adquiridos en los módulos anteriores mediante el análisis y resolución de casos prácticos, fortaleciendo la toma de decisiones, la actuación ética y la intervención oportuna ante situaciones que afecten la convivencia y los derechos de la comunidad universitaria.

CASO 1.

LUISA
18 AÑOS, 50 SEMESTRE DE CCH

Varios de sus compañeros la han estado molestando desde el mes de septiembre de 2025, en especial Pedro. Luisa intentó ignorarlos, pero Pedro y dos de sus amigos se burlaron aún más de ella. Además, la hacían sentir inferior si Pedro u otro de sus amigos sacaban una mejor calificación que ella. Después, las burlas y humillaciones subieron de tono cuando Pedro y sus amigos empezaron a acosarla por redes sociales. En un perfil falso subían publicaciones aludiendo a su apariencia, o a las cosas que ella decía en el salón, y en general reproduciendo las humillaciones de todos los días. Al final del semestre, las burlas, humillaciones y el acoso en redes sociales llegaron al grado de agresiones físicas. En una ocasión, Pedro se sentó detrás de ella, le pegó con la silla, y riéndose le dijo a su amigo Emilio: ¿"Ya viste cómo le pegué?". Otro día, Emanuel la empujó tan fuerte que la hizo tropezar cerca de las escaleras. Luisa casi se cae rodando hacia abajo. Afortunadamente, alguien la detuvo, y esto no sucedió. Al terminar el semestre, Luisa tuvo un intento suicida con medicamentos en diciembre de 2025, a consecuencia de recibir tantos insultos, burlas y agresiones físicas del grupo de Carlos y sus dos amigos.

Luisa está ahora en otro turno diferente en la misma escuela. Se encuentra recibiendo atención psicológica y psiquiátrica. Ya que a raíz del intento, la familia y los profesores tomaron cartas en el asunto. Actualmente, se siente bien.

Tú eres profesor /a de Luisa en el sexto semestre. La escuela te informó de la situación que ella ha vivido y te piden permanecer alerta.



Imagen 22.

CASO 1.

LUISA 18 AÑOS, 5º SEMESTRE DE CCH

Varios de sus compañeros la han estado molestando desde el mes de septiembre de 2025, en especial Pedro. Luisa intentó ignorarlos, pero Pedro y dos de sus amigos se burlaron aún más de ella. Además, la hacían sentir inferior si Pedro u otro de sus amigos sacaban una mejor calificación que ella. Después, las burlas y humillaciones subieron de tono cuando Pedro y sus amigos empezaron a acosarla por redes sociales. En un perfil falso subían publicaciones aludiendo a su apariencia, o a las cosas que ella decía en el salón, y en general reproduciendo las humillaciones de todos los días. Al final del semestre, las burlas, humillaciones y el acoso en redes sociales llegaron al grado de agresiones físicas. En una ocasión, Pedro se sentó detrás de ella, le pegó con la silla, y riéndose le dijo a su amigo Emilio: ¿"Ya viste cómo le pegué?". Otro día, Emanuel la empujó tan fuerte que la hizo tropezar cerca de las escaleras. Luisa casi se cae rodando hacia abajo. Afortunadamente, alguien la detuvo, y esto no sucedió. Al terminar el semestre, Luisa tuvo un intento suicida con medicamentos en diciembre de 2025, a consecuencia de recibir tantos insultos, burlas y agresiones físicas del grupo de Carlos y sus dos amigos.

Luisa está ahora en otro turno diferente en la misma escuela. Se encuentra recibiendo atención psicológica y psiquiátrica. Ya que a raíz del intento, la familia y los profesores tomaron cartas en el asunto. Actualmente, se siente bien.

Tú eres profesor /a de Luisa en el sexto semestre. La escuela te informó de la situación que ella ha vivido y te piden permanecer alerta.

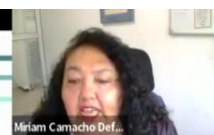


Imagen 23.

Caso 1:



Fernando es egresado de la Licenciatura en Música UNAM y tiene muchos años como ejecutante de



Vio en Gaceta UNAM una convocatoria para formar parte de la Orquesta Filarmónica de la UNAM, hizo una audición la cual fue evaluada como muy sobresaliente y, cuando pasó a la fase de entrevista, uno de los sinodales le dijo que era muy buen músico pero sus tatuajes no correspondían a la imagen institucional de la orquesta.

¿La OFUNAM está discriminando a Fernando? ¿En qué característica inherente se está motivando el acto? ¿El trato diferenciado es razonable, objetivo, proporcional o persigue un fin legítimo? ¿Qué derechos humanos están siendo vulnerados además del derecho a la igualdad?



Imagen 24

Caso 2:

Fernando estudia la Licenciatura en Letras Hispánicas. Tiene una discapacidad visual progresiva que le impide leer letra pequeña de cerca y ver a mediana distancia.



Eso ocasiona que no pueda leer con nitidez los libros con letra pequeña o el pizarrón si se sienta al fondo del salón.



Como profesora/o de Fernando **¿qué ajustes razonables puede implementar en el aula para garantizar su derecho a una educación inclusiva?**

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



Imagen 25.

Pregunta 2

- En la última semana, ¿he vivido alguna forma de maltrato?



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 26.



Ejercicio:

“Respiración de 4 tiempos”

Me siento en una posición cómoda, con los pies en el piso

- **Inhalo** por la nariz en 4 tiempos
- **Retengo** el aire en 4 tiempos
- **Saco** el aire por la boca en 4 tiempo
- Me quedo **sin aire** en 4 tiempos



Alejandra Quezada ...

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 27.

Viernes 26 de junio

Módulo 5. Buentrato

Mtra. Alejandra Quezada Soto

Mtra. Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez

Objetivo: Reflexionar el modelo de Buentrato a fin de reconocerlo como una herramienta de intervención en el ámbito universitario, fortaleciendo la construcción de vínculos respetuosos, inclusivos y de cuidado en contextos universitarios.

¿Qué es el maltrato?

El maltrato se refiere a cualquier forma de abuso físico, emocional, psicológico o verbal hacia una persona, animal, objeto o uno mismo

Implica causar daño, sufrimiento o dolor **intencionalmente**

Se encuentra presente en las relaciones familiares, laborales, académicas, sociales o medioambientales; tiene efectos negativos en la salud mental y emocional de las personas y genera ciclos de violencia



Imagen 28.



Imagen 29. Actividad de ¿en qué parte de tu cuerpo sientes el maltrato?



Imagen 30.

Cultura de paz

La Cultura de Paz se define como un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en el respeto a la vida, el fin de la violencia y la promoción y la práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.

En el entorno de bachillerato, no significa la "ausencia de conflictos", sino la capacidad de la comunidad escolar para gestionar sus diferencias de manera pacífica, justa y equitativa.



Asamblea General de las Naciones Unidas. (6 de octubre de 1999). Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imagen 31.





AUTOCUIDADO PARA DOCENTES

Cuidarte a ti también es cuidar n[ro] universitaria

El autocuidado es reconocer tus necesidades, poner límites sanos y realizar acciones que favorezcan tu bienestar físico, mental, emocional y social.

TU BIENESTAR IMPORTA. TU LABOR HACE POSIBLE EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA UNIVERSIDAD.



Defensoría de los
Derechos Universitarios
Igualdad y Atención de
la Violencia de Género



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

- ✓ Reduce el estrés y previene el agotamiento.
- ✓ Mejora tu salud física y mental.
- ✓ Aumenta tu concentración, productividad y creatividad.
- ✓ Favorece un ambiente laboral respetuoso y colaborativo.
- ✓ Te permite equilibrar tu vida personal, laboral y social.



ÁREAS DEL AUTOCUIDADO

- FÍSICO**
Cuida tu cuerpo, mantente activo/a, hidrátate, aliméntate bien y descansa lo suficiente.
- EMOCIONAL**
Reconoce lo que sientes, expresa tus emociones y busca apoyo cuando lo necesites.
- MENTAL**
Organiza tus pensamientos, establece prioridades y date pausas para recargar tu energía.
- SOCIAL**
Cultiva relaciones sanas, comunica con respeto y reconoce el valor del trabajo en equipo.
- ESPIRITUAL / PROPÓSITO**
Conecta con lo que le da sentido a tu labor, tus valores y aquello que te inspira.



ESTRATEGIAS PARA TU DÍA A DÍA

- ORGANIZA TU TIEMPO**
Planifica tus tareas, establece prioridades y deja espacios para ti.
- PON LÍMITES SANOS**
Aprende a decir "no" cuando sea necesario. No puedes con todo y eso está bien.
- HAZ PAUSAS ACTIVAS**
Toma descansos cortos durante tu jornada. Estírate, camina, respira, desconecta un momento.
- PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN**
No busques la perfección. Eres humana/o. Agradécete por lo que haces cada día.
- HAZ ACTIVIDADES QUE DISFRUTES**
Dedica tiempo a tus hobbies, intereses y cosas que te hacen feliz.
- PIDE APOYO**
Habla con colegas, amistades o profesionales cuando lo necesites. Pedir ayuda también es cuidarte.



SEÑALES DE ALERTA: ¿ES MOMENTO DE ATENDERTE?

- 1. Cansancio constante, físico o emocional.
- 2. Irritabilidad o cambios de humor frecuentes.
- 3. Dificultad para concentrarte o tomar decisiones.
- 4. Falta de motivación o entusiasmo.
- 5. Problemas de sueño o alimentación.
- 6. Sensación de sobrecarga o desbordamiento.

Si estas señales se mantienen, busca apoyo profesional. Tu salud es prioridad.



CREA TU PLAN PERSONAL DE AUTOCUIDADO

1. IDENTIFICA LO QUE NECESITAS
(¿Qué áreas de tu vida requieren más atención hoy?)
2. DEFINE ACCIONES PEQUEÑAS Y REALISTAS
Pequeños cambios, grandes diferencias.
3. RESERVA TIEMPO PARA TI
Agenda como una cita importante.
4. SE COMPASIVO Y FLEXIBLE
Habrá días buenos y otros no tanto. Está bien.
5. CELEBRA TUS LOGROS
Reconoce tus avances, por pequeños que sean.

★ NO ES EGOÍSTA CUIDARTE, ES ESENCIAL.



IDEAS RÁPIDAS PARA CUIDARTE

 Registra tus sueños 3 veces antes de dormir.	 Bebe agua con frecuencia.	 Toma 5-10 minutos de luz natural cada día.	 Lee algo que te inspire.	 Escucha música que te relaje.
 Camina unos minutos cada día.	 Ten tu espacio ordenado y agradable.	 Conecta y conversa con alguien que te haga bien.	 Desconéctate de los pantallas un rato cada día.	 Agradece 3 cosas buenas que te pasan hoy.

Pequeñas acciones diarias pueden transformar tu bienestar.

LA PAZ NO ES SOLO AUSENCIA DE VIOLENCIA, ES CONSTRUIR COMUNIDAD, JUSTICIA Y DIGNIDAD PARA TODAS LAS PERSONAS.

Si vives o presencias una situación de violencia, acércate. Estamos para acompañarte y orientarte.

55 4161 6048
defensoria@unam.mx
www.defensoria.unam.mx

Imagen 32.



Segunda Convocatoria

CURSO-TALLER EQUIPÁNDONOS PARA LA ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS

Fecha de impartición: del 17 al 21 de agosto de 2026
Modalidad: En línea (Sincrónica y Asincrónica), mediante plataforma Zoom.
Horario: de 9:00 a 13:00 hrs.
Duración: 20 hrs.

OBJETIVO GENERAL

Capacitar al personal académico de los planteles de bachillerato e iniciación universitaria, para atender y prevenir la violencia escolar principalmente el bullying, con ello se proporcionarán herramientas y habilidades para que se pueda ejercer la atención y prevención de la violencia escolar y bullying de forma adecuada, clara y oportuna.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Identificar las consecuencias del acoso escolar (problemas en salud física y sexual), en manifestaciones psicológicas (ansiedad, depresión, ideación suicida, intento suicida, conductas de alto riesgo).
- Brindar herramientas y técnicas de atención a casos de estudiantes con problemáticas de violencia (ya sea que reciban o que ejerzan violencia).

SESIÓN 1: Dinámicas de Riesgo en el Entorno Escolar
Tema: Bullying, violencias escolares y prevención del suicidio.

SESIÓN 2: Discriminación
Tema: Discriminación, neurodivergencia, ajustes razonables y discurso de odio/libertad de expresión.

SESIÓN 3: Conoce qué son los Derechos Universitarios y corresponsabilidad docente
Tema: Conocimiento de la legislación universitaria y marco institucional.

SESIÓN 4: Dimensión Práctica e Intervención
Tema: Análisis de casos y ejercicios prácticos para la atención de las violencias.

SESIÓN 5: Prácticas de buentrato y cuidado colectivo en el entorno universitario
Tema: Conocer el modelo de Buentrato.

INSCRIPCIÓN: del 28 de julio al 13 de agosto
REGISTRO: <http://cfc.cch.unam.mx>

Coordinan: Mtra. Elizabeth Ayesha Borja Domínguez
Mtra. Gabriela Martínez Pérez
Licda. Alejandra Álvarez Huerta

Actividad de Formación aprobada por el Comité Académico del CFC-CCH.

Imagen 33. Cartel de la segunda convocatoria para el curso en el mes de agosto