

Guide

Trapped by Your Inner Bully

Descripción breve de la actividad

Esta actividad se centra en **identificar las conductas que el niño realiza cuando aparece su "bully interno"** (pensamientos autocríticos o negativos). El objetivo es que el niño reconozca **qué hace bajo la influencia de esos pensamientos** y reflexione sobre si esas conductas lo acercan o alejan de lo que valora. Se utiliza una hoja con cuadros para escribir y dibujar cada conducta.

Rango recomendado: Niños y adolescentes: Aproximadamente 8 a 16 años. Para niños pequeños, se puede usar más dibujos y ejemplos concretos; para adolescentes, se puede incluir reflexión escrita más profunda.

Instrucciones

1. Introducción

- Explica:

"A veces tenemos un 'bully interno' que nos dice cosas feas sobre nosotros. Hoy vamos a descubrir qué hacemos cuando ese bully aparece."

- Normaliza:

"Todos tenemos pensamientos difíciles, no significa que sean verdad."

2. Identificación

- Pregunta:
 - "¿Qué cosas te dice tu bully interno?"
 - "¿Qué haces cuando escuchas esas cosas?"
- Ejemplos: aislarse, gritar, llorar, dejar de intentar.

3. Registro en la hoja

• En la hoja verán dos círculos, ahí tendrán que dibujarse a ustedes, en un círculo mostrando cómo se sienten cuando aparece su bully interno y en el otro mostrando como se ven o sienten cuando cambiamos estos comentarios por comentarios positivo.

• Al rededor encontrarán líneas y flechas para escribir los comentarios de autocrítica y los comentarios positivo.

4. Reflexión guiada

- Pregunta:
 - "¿Estas conductas te ayudan a acercarte a lo que valoras (amigos, aprender, jugar)?"
 - "¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que aparezca el bully?"
- Refuerza la idea: "Los pensamientos no mandan, tú eliges qué hacer."

5. Cierre

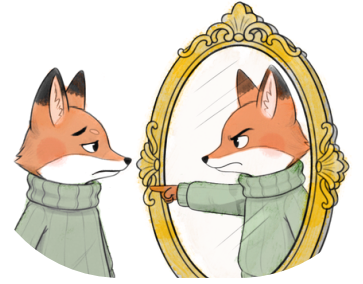
- Resume lo aprendido:

"Hoy descubrimos que podemos notar al bully interno y elegir acciones que nos acerquen a lo que es importante para nosotros."



WorkSheet

Trapped by Your Inner Bully



Nombre: _____

Dibuja cómo te ves
cuando tu bully interno
aparece



¿Que diría tu Bully
interno?

Dibuja cómo te ves cuando
te felicitas o te haces
comentarios positivos



¿Que dirían los
comentarios positivos?

- ¿Cuáles son las cosas que hacen que tu bully interno desaparezca?
