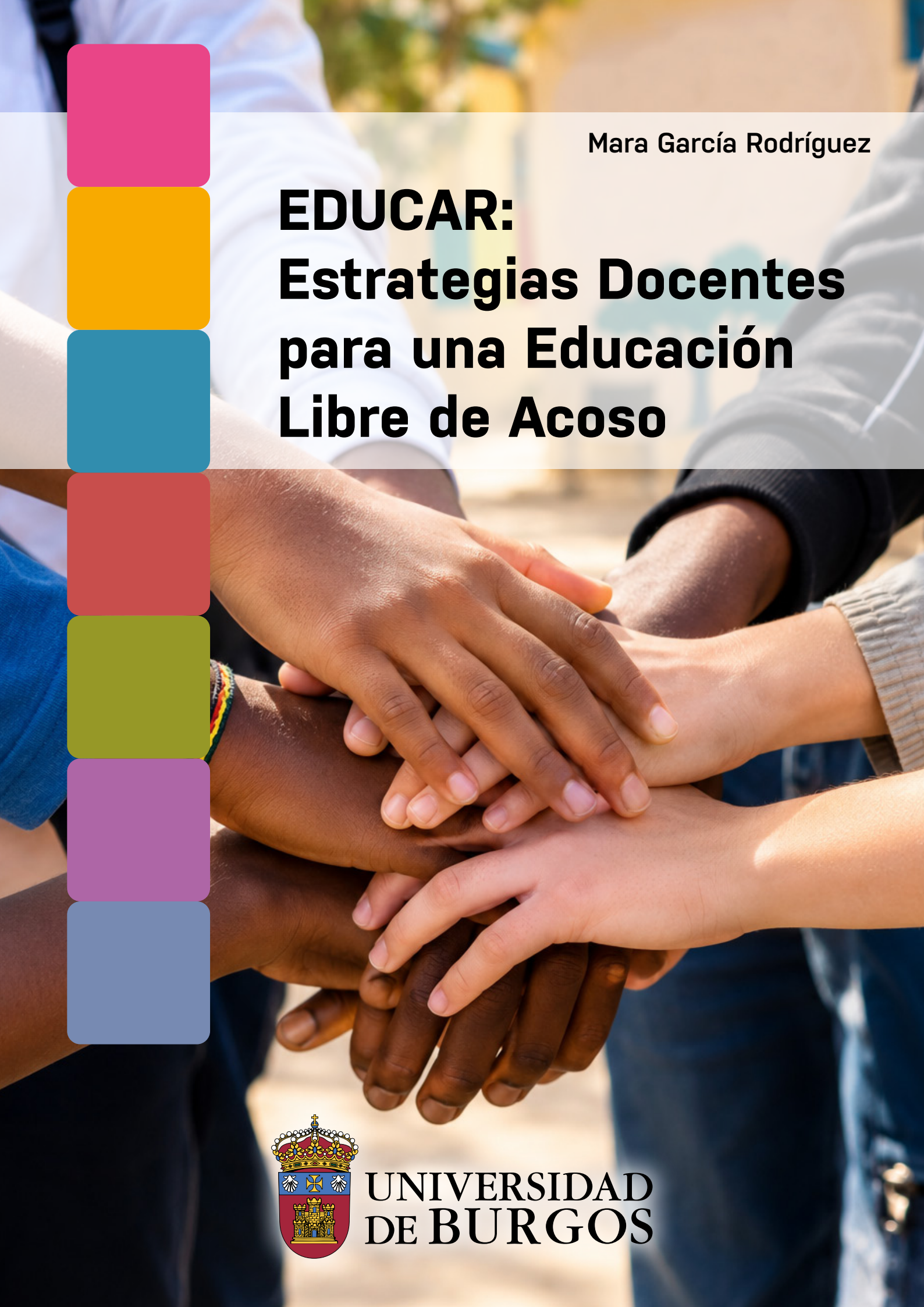
Mara García Rodríguez

# EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso



UNIVERSIDAD DE BURGOS

# EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso

Mara García Rodríguez

# EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso

UNIVERSIDAD DE BURGOS
2026

Este documento es el resultado del Proyecto de Innovación Docente y Transformación Social en Aprendizaje Servicio (ApS) *"EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso"* presentado y aprobado por la Comisión de ApS de la Universidad de Burgos. Han colaborado en este proyecto el alumnado que ha cursado la asignatura de Programas de Atención a la Diversidad de 3º del Grado en Pedagogía durante el curso académico 2025-2026.

ESTUDIANTES:

Arturo Arambarri Torrecilla, Oihana Beloki Atxukarro, Natalia Cabeza Fernández, Uday Cabezas Muñoz, Alexandra Casas Campos, Rosalinda Ariana Cornejo Alvarado, Marta de la Hoz Ovejero, José Ignacio Díez Sánchez, Laura Fuentes González, Daniela Galerón Alcácer, Antía García Andújar, Miranda Garcia Osinaga, Mireia García Vilà, Adelinne Gabriela Ghinea, Michelle Hernández Maldonado, Sara Hidalgo García, Carlos Liébana Vega, Uxía Lorenzo Rodríguez, Paula Martínez Martínez, Ixone Mendiguren Iturrioz, Isaura Menéndez García, Ángela Moro López, Ainara Ocio Seguin, Natalia Palacios González, Marta Peinador del Río, Alicia Portolés de Dios, Iván Quijano García, Lucía Riocerezo Díaz-Meco, Daniel Rodríguez Fernández, Lucia Rubio Dominguez, Paula Saiz Martin, Rebeca Saldaña Sequeiro, Alba Sánchez Vázquez, Ruth Sánchez Zancajo, Marta Luisa Santos de los Mozos, Lucía Sierra González, Natalia Temiño Martínez, Cielo Altagracia Terrero Muñoz, Judith Valdivielso Prado, Luis Villa Cerezo.

PAÍS DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO: España y Senegal.

ENTIDADES PARTICIPANTES Y SU UBICACIÓN: Centro Social ADY, Yeumbeul (Dakar) Senegal y Anvó Africam (Burgos).

La elaboración, coordinación y supervisión ha sido realizada por Mara García Rodríguez, profesora de la asignatura.

Este trabajo ha contado con la asistencia de ChatGPT (OpenAI) para la generación de imágenes asociadas a los materiales y actividades desarrollados por el alumnado. La autoría intelectual, la supervisión educativa, la edición final y la responsabilidad sobre el contenido presentado corresponden exclusivamente a los autores.

Nota: En este documento, se utilizará el género masculino de manera genérica para referirse a ambos sexos, con el fin de simplificar la redacción.

© LOS AUTORES
© UNIVERSIDAD DE BURGOS

Edita: Servicio de Publicaciones e Imagen Institucional
UNIVERSIDAD DE BURGOS
Edificio de Administración y Servicios
C/ Don Juan de Austria, 1
09001 BURGOS - ESPAÑA

ISBN: 979-13-87585-53-2 (ebook)
DOI: https://doi.org/10.36443/9791387585532

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional



# Índice

Justificación ..... 9
Guía para el uso del material de sensibilización ..... 11
Bloque 1: PREVENCIÓN ..... 13
Bloque 2: CONCIENCIACIÓN ..... 25
Bloque 3: INTERVENCIÓN ..... 45
Bloque 4: APOYO Y MEDIACIÓN ..... 73
Bloque 5: INTERVENCIÓN FAMILIAR ..... 81
Bloque 6: EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO ..... 93
Bloque 7: OTROS MATERIALES Y HERRAMIENTAS ..... 111
Referencias bibliográficas ..... 131

# JUSTIFICACIÓN

El Proyecto *EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso*, se desarrolla con el objetivo de prevenir y abordar el acoso escolar en los liceos de la región de Yeumbeul Norte, Senegal, a través de la formación y sensibilización de la comunidad educativa local. Este proyecto, desarrollado por estudiantes de 3º Grado en Pedagogía de la Universidad de Burgos (UBU), en colaboración con la organización no gubernamental Anvó Africam y la Asociación por el Desarrollo de Yeumbeul (ADY), busca abordar un problema persistente a nivel global, con una alta prevalencia en África del Norte. En esta región, el 42,7% de los estudiantes se ve afectado. En Senegal, la situación no es diferente. En los liceos de educación secundaria de Yeumbeul Norte, un suburbio de Dakar con más de 170.000 habitantes, docentes y estudiantes han reportado un aumento alarmante de casos de acoso escolar y violencia en el aula. Esta problemática ha derivado en un impacto negativo en el rendimiento escolar y un deterioro de la salud mental de los estudiantes. Sin embargo, los educadores locales enfrentan serias dificultades para abordar el problema debido a la falta de formación específica y de herramientas pedagógicas para la prevención e intervención en casos de acoso.

En respuesta a esta problemática, el proyecto *EDUCAR* busca fortalecer las capacidades de la comunidad educativa local mediante la formación y sensibilización sobre la detección y prevención del acoso. Para ello, estudiantes de la UBU desarrollaron guías para la prevención y manejo del acoso escolar diseñando una campaña de sensibilización dirigida a la comunidad educativa local. Este proceso permite a los estudiantes de la UBU aplicar competencias relacionadas con la atención a la diversidad, la planificación y la resolución de problemas en contextos internacionales, fomentando habilidades interpersonales y el compromiso ético. A la vez, se proporcionará un servicio demandado por la propia comunidad local. Así, el proyecto proporciona una plataforma para la reflexión conjunta y el intercambio de experiencias, con la finalidad de construir un entorno educativo inclusivo y libre de acoso, al involucrar tanto a los estudiantes de la UBU, como a las entidades locales.

# GUÍA PARA EL USO DEL MATERIAL DE SENSIBILIZACIÓN

**Proyecto EDUCAR: Estrategias Docentes para una Educación Libre de Acoso**

Este Proyecto de Aprendizaje Servicio (España-Senegal) sobre el Bullying se estructura en siete bloques fundamentales: **Prevención, Concienciación, Intervención, Apoyo y mediación, Intervención Familiar, Evaluación y Materiales.**

Cada uno de estos bloques incluye actividades diseñadas para docentes, alumnado, familias y el conjunto de la comunidad educativa, favoreciendo un enfoque integral y participativo.

El programa ofrece flexibilidad en su aplicación, permitiendo trabajar los distintos apartados según las necesidades detectadas en cada contexto. Además, cada sección cuenta con propuestas y recursos concretos, prácticos y de interés, que facilitan su implementación y contribuyen a una actuación eficaz frente al acoso escolar en el momento en que se detecte.

Asimismo, este programa puede ser puesto en práctica por profesores o educadores interesados en la temática, siempre que realicen una preparación previa de las sesiones. Todo el material necesario se encuentra detalladamente explicado, lo que permite una planificación clara y una puesta en marcha accesible y estructurada.

## Bloque 1

**PARA TRABAJAR LA**

# PREVENCIÓN

La prevención del bullying consiste en el conjunto de acciones orientadas a evitar la aparición de situaciones de acoso antes de que se produzcan. Se centra en fomentar valores como el respeto, la empatía y la convivencia positiva dentro de la comunidad educativa. Además, implica la sensibilización y formación de alumnado, profesorado y familias para detectar señales tempranas y actuar de manera adecuada.

# ACTIVIDAD 1

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** "Presentación introductoria del Bullying y el Ciberacoso"

**DESTINATARIOS:** Toda la comunidad educativa (incluidas las familias)

**CONTENIDOS:**

- Definición de bullying y ciberacoso
- Tipos de acoso (físico, verbal, social y digital) con ejemplos prácticos
- Consecuencias emocionales, sociales y académicas
- Señales de alerta para su detección temprana
- Papel de la comunidad educativa en la prevención, intervención y acompañamiento

**MATERIALES:** presentación en PowerPoint o PDF:
https://www.canva.com/design/DAHDoe5lM3o/IfZstp5N_CRBgso9yqXqkA/edit?utm_content=DAHDoe5lM3o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

**DESCRIPCIÓN:**

Se hará una presentación para toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias) donde se explicará de forma sencilla qué son el bullying y el ciberacoso. Se usarán ejemplos y materiales visuales para entender mejor sus características, consecuencias y señales de alerta. También se destacará la importancia de que todos participen en su prevención, fomentando el respeto, la empatía y una convivencia segura tanto en el centro como en internet.

**DESARROLLO DE LA PRESENTACIÓN (DIAPOSITIVAS)**

---

**DIAPOSITIVA 1 - ¿QUÉ ES EL BULLYING?**

El bullying o acoso escolar es una forma de violencia entre estudiantes que ocurre de manera repetida en el tiempo.

Se caracteriza por:

- Burlas, insultos o humillaciones
- Agresiones físicas o amenazas
- Exclusión social o rechazo
- Difusión de rumores o mensajes ofensivos

En el bullying existe un desequilibrio de poder, donde una persona o grupo intenta dominar o dañar a otra.

---

**DIAPOSITIVA 2 - TIPOS DE BULLYING**

El acoso escolar puede manifestarse de distintas formas:

- **Bullying físico:** golpes, empujones o daño a objetos
- **Bullying verbal:** insultos, burlas o comentarios ofensivos
- **Bullying social o relacional:** ignorar, excluir o difundir rumores

Todas estas conductas afectan al bienestar de la persona que las sufre.

---

**DIAPOSITIVA 3 - ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?**

El ciberacoso o ciberbullying es una forma de acoso que se realiza a través de medios digitales.

Puede ocurrir mediante:

- Redes sociales
- Mensajes o chats
- Publicación de fotos o vídeos
- Comentarios ofensivos en internet

A diferencia del bullying presencial, puede ocurrir en cualquier momento y difundirse rápidamente.

---

**DIAPOSITIVA 4 - EJEMPLOS DE CIBERACOSO**

Algunas situaciones pueden ser:

- Enviar mensajes insultantes o amenazantes
- Compartir fotos o vídeos para ridiculizar
- Crear perfiles falsos
- Difundir rumores o información privada
- Excluir a alguien de grupos online

Estas acciones tienen consecuencias importantes para quien las sufre.

---

**DIAPOSITIVA 5 - ¿QUIÉNES PARTICIPAN?**

En estas situaciones aparecen diferentes roles:

- **Víctima:** quien sufre el acoso
- **Agresor/es:** quienes realizan el acoso
- **Observadores:** quienes presencian la situación

Los testigos pueden ayudar apoyando a la víctima o avisando a un adulto.

---

**DIAPOSITIVA 6 – CONSECUENCIAS**

El acoso puede provocar:

**En la víctima:**

- Tristeza o ansiedad
- Miedo a ir a la escuela
- Baja autoestima
- Problemas académicos
- Aislamiento

**En el agresor:**

- Normalización de la violencia
- Problemas en sus relaciones

Por eso es importante actuar a tiempo.

---

**DIAPOSITIVA 7 - RESPONSABILIDAD DE TODOS**

La prevención requiere la participación de toda la comunidad:

- **Profesorado:** detectar y fomentar el respeto
- **Personal no docente:** observar y apoyar
- **Familias:** escuchar y educar en el uso de internet
- **Alumnado:** respetar y no ser cómplice

---

**DIAPOSITIVA 8 – CONCLUSIÓN**

- El bullying y el ciberacoso afectan a toda la comunidad educativa.
- Crear un entorno seguro es responsabilidad de todos.
- Con respeto, empatía y colaboración podemos lograr espacios donde todas las personas se sientan seguras y valoradas.

---

# ACTIVIDAD 2

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: "**Rompe el silencio: voces contra el bullying"

**DESTINATARIOS:** toda la comunidad educativa

**MATERIALES:** vídeo de concienciación sobre el bullying (con escenas de acoso físico, verbal y ciberbullying y frases de reflexión) https://youtu.be/9OyBiyWF28s?feature=shared




**CONTENIDOS:**

- Educación en valores: respeto, empatía y convivencia.
- Prevención del acoso escolar.
- Concienciación social sobre las consecuencias del bullying.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad consiste en la visualización de un vídeo de concienciación sobre el acoso escolar.

El vídeo muestra diversas situaciones de bullying, como agresiones físicas, humillaciones, aislamiento, ciberacoso y burlas entre compañeros. Cada escena se complementa con frases de reflexión, con el objetivo de generar conciencia sobre el daño que provoca el bullying y la importancia de actuar.

Durante el vídeo, se enfatizan mensajes de empatía, respeto y prevención, invitando a los estudiantes a reconocer la importancia de no permanecer en silencio y de apoyar a las víctimas.

**DINÁMICA POSTERIOR:**

Tras la visualización, se propone un diálogo o reflexión grupal, donde los participantes pueden comentar lo que observaron, compartir sensaciones y debatir sobre cómo actuar ante situaciones de acoso.

**DIÁLOGO DEL VÍDEO:**

Pantalla negra → Texto: "Esto pasa cada día..."

**Escena 1 - Bullying físico (baño)**

Vídeo: niño rodeado por otros, recibiendo golpes, cabeza en el váter, golpeado con la fregona.
Frases sobre el vídeo:

- "No es un juego"
- "Nadie merece sufrir"
- "Cada golpe deja huella"

**Escena 2 - Humillación en el recreo / robo de comida**

Vídeo: niño rodeado por compañeros, le quitan el bocadillo, todos se ríen y lo humillan.
Frases:

- "El bullying empieza con palabras"
- "No hacer nada es participar"

**Escena 3 - Ciberbullying**

Vídeo: niño mirando el móvil, aparecen numerosos comentarios negativos.
Frases sobre el vídeo:

- "El acoso no termina al salir del colegio"
- "Cada comentario deja huella"

**Escena 4 - Consecuencias graves**

Vídeo: niño caminando hacia atrás y cayendo en un lugar profundo, o escenas de empujones serios.

Frase sobre el vídeo:

- "El bullying tiene consecuencias reales"

**Escena 5 - Empujones en taquillas**

Vídeo: niño empujado contra la taquilla por otros compañeros.

Frases sobre el vídeo:

- "Todos tenemos derecho a ser respetados"
- "El bullying no es divertido"

**REFLEXIÓN Y CIERRE:**

**Fondo: Negro o imágenes del colegio vacío.**
**Frases:**

- "No ignores el acoso"
- "Ayudar salva vidas"

# ACTIVIDAD 3

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** "Historias cruzadas en vivo"

**DESTINATARIOS:** alumnado

**CONTENIDOS:**

- Empatía y comprensión emocional
- Identificación de roles en situaciones de bullying (víctima, agresor, observador)
- Reflexión sobre la convivencia y el respeto

**MATERIALES:**

- Tres fichas o papeles con los textos (víctima, agresor y observador)
- Espacio en el aula para la lectura en voz alta

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Esta actividad consiste en representar una misma situación de acoso escolar desde diferentes puntos de vista (víctima, agresor y observador) para ayudar al alumnado a comprender cómo cambian las emociones y percepciones según el rol. A través de la lectura en voz alta y una reflexión grupal posterior, se busca fomentar la empatía, la toma de conciencia y la implicación activa frente al bullying.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

El docente introduce la actividad diciendo:

"Hoy vamos a vivir una historia desde diferentes puntos de vista. Cada uno verá la misma situación de manera distinta. Prestad atención y después reflexionaremos juntos."

Se piden 3 voluntarios y se entrega a cada uno un papel con un rol distinto: víctima, agresor y observador.

Los voluntarios leen sus textos en voz alta (simultáneamente o uno tras otro).

**Texto 1 – Víctima**

"Últimamente no me gusta ir a clase. Cuando hablo, algunos se ríen de mí y siento que todo lo que digo está mal. En clase, muchos intentan no sentarse a mi lado y me miran como si fuera diferente o raro. En el recreo casi siempre estoy solo; intento unirme a los juegos de mis compañeros, pero siempre me dicen que no, que ya hay suficiente gente. Me siento invisible y siento que molesto, pero prefiero no decir nada para no llamar la atención. Cada día me cuesta más encontrar el ánimo para participar o hablar, y a veces siento tristeza y miedo solo de pensar en la escuela. Desearía que alguien me hablara o tener algún amigo, pero siento que nadie lo hará."

**Texto 2 – Agresor**

"El otro día un compañero de clase dice cosas rarísimas, cada vez que habla a todos nos hace mucha gracia, o hay veces que nos intenta imitar y hacer la gracia, pero no le sale bien, intenta que nos riamos con él y al final nos acabamos riendo de él. Siempre está en una esquina y habla solo algunas veces. A veces comentamos entre nosotros lo que hace y

nos resulta gracioso por lo extraño que es. En el recreo me da un poco de pena porque casi siempre está solo, muchas veces se acerca un poco, como para que le pasemos la pelota o intentar jugar, pero tiene pinta de que no sabe jugar y además nosotros ya tenemos los equipos hechos."

**Texto 3 – Observador**

"En clase, a veces, se meten con ese compañero. Yo no participo, así que creo que no tengo nada que ver, pero a veces me da un poco de pena porque siempre se sienta solo/a. En el recreo, cuando estamos jugando, él/ella se queda sin hacer nada. No sé si debería hacer algo, pero prefiero no meterme en problemas o no juntarme con él/ella, porque luego los demás podrían burlarse de mí. Por eso, casi siempre hago como si no pasara nada. Al final, creo que no es mi problema."

**PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN GRUPAL:**

- ¿Qué emociones sienten las personas en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cómo cambia lo que pasa según quién lo vive?
- ¿Qué hacen las personas que participan, las que miran y las que sufren?
- ¿Qué puede pasar si nadie dice nada o ignora el bullying?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a alguien que se siente mal o excluido?
- ¿Por qué es importante ponerse en el lugar de otra persona antes de actuar?

**REFLEXIÓN FINAL PARA LEER EN CLASE:**

A veces pensamos que una broma no es para tanto, pero para la otra persona puede significar mucho más de lo que imaginamos.

No siempre somos conscientes de que nuestras palabras o acciones pueden hacer daño.

Otras veces no hacemos nada, solo observamos... pero quedarnos callados también tiene un efecto. Puede hacer que la persona se sienta sola y que la situación continúe.

El bullying no siempre es algo evidente. A veces empieza con pequeñas cosas que parecen sin importancia.

Por eso es importante pararnos a pensar:

¿Cómo se siente la otra persona?

¿Y si fuera alguien importante para mí?

Todos tenemos un papel. Y a veces, un pequeño gesto, una palabra o simplemente no seguir la broma... puede cambiar mucho las cosas.

# ACTIVIDAD 4

**TÍTULO:** "Construyendo normas que cuidan"

**DESTINATARIOS:** docentes (también aplicable al personal no docente: centro social ADY y entorno comunitario).

**CONTENIDOS:**

- Normas de convivencia
- Detección temprana de prácticas de acoso
- Cambio de paradigma: de castigar a cuidar

**MATERIAL NECESARIO:**

- Pizarra
- Tizas

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad consiste en que el profesorado establezca, de manera conjunta, una serie de normas comunes para aplicar en el aula desde el primer momento con el objetivo de prevenir situaciones de acoso.

Para ello, se estructuran 4 partes:

**1ª parte.**

El docente plantea una pregunta inicial a todo el grupo:

- ¿Qué soléis hacéis cuando un alumno molesta o se burla de otro?

El grupo va dando respuestas en voz alta y el docente lo va escribiendo en la pizarra.

¡IMPORTANTE! No juzgar ni corregir. Solo hay que **apuntar.**

**2ª parte**

El docente lee en voz alta las siguientes situaciones:

1. Un grupo se ríe siempre del mismo alumno
2. Un alumno está solo y nadie quiere trabajar con él
3. Se burlan de un compañero en redes y sigue en clase

Se dividen en grupos pequeños y pide que respondan:

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué haríais vosotros?
- ¿Creéis que eso evitaría que vuelva a pasar?

**3ª parte**

El docente plantea: "A veces castigamos, pero el problema vuelve a aparecer"

Y pregunta al grupo: "¿Qué podríamos hacer diferente o cambiar para que esto no ocurra?"

En este momento, el resto del grupo debe ir aportando ideas.

Si nadie participa, el docente debe intentar animarlos sugiriendo ideas como:

- Hablar con los alumnos
- Observar quién está aislado
- No permitir burlas repetidas
- Escuchar a la persona afectada

**4ª parte**

Por último, es el momento de concretar una serie de normas. Para ello, el docente pide:

- "Vamos a elegir 3 normas que podamos aplicar en clase desde mañana"

El grupo va dando respuestas en voz alta y el docente lo va escribiendo en la pizarra.

Al igual que en la fase anterior, si no salen ideas, el docente puede sugerir ejemplos como:

- No ignorar burlas repetidas
- Prestar atención a alumnos aislados
- Hablar con el grupo cuando hay faltas de respeto

Entre todas las ideas, se definen entre 3 y 5 normas de convivencia realistas y aplicables en el aula. De este modo, el profesorado dispondrá de pautas concretas para actuar desde el primer momento y prevenir situaciones de acoso.

## Bloque 2

**PARA TRABAJAR LA**

# CONCIENCIACIÓN

La concienciación sobre el bullying consiste en visibilizar el problema del acoso escolar y sus consecuencias en quienes lo sufren. Busca generar una actitud crítica y responsable en la comunidad educativa, promoviendo el rechazo hacia cualquier forma de violencia. Además, fomenta la empatía y el compromiso activo para prevenir, detectar y actuar ante estas situaciones.

# CIBERACOSO

Según Francisco José de Haro Olmo (2021), se define ciberacoso al uso de medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y recientemente los juegos online) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. El agresor y la víctima tiene que ser menores de edad para que se de el ciberacoso.

Se puede identificar una situación de ciberacoso cuando un menor acosa a través de cualquier medio telemático que le permita llevar a cabo esa acción. Actualmente, todos los alumnos de Bachillerato tienen acceso a un móvil con todo lo necesario para que se manifieste el ciberacoso.

Las manifestaciones tienen diversas formas, ya que la imaginación y la crueldad junto con el Internet pueden crear y expandirse sin límites. A esto hay que añadirle el factor del anonimato y la creación de cuentas falsas que generan sensación de indefensión a la víctima.

El ciberacoso se lleva a cabo mayormente a través del móvil y la aplicación preferida por los estudiantes es WhatsApp, ya que la exclusión de grupos también es una forma de acoso. Los menores actúan sin moralidad sin pensar en los riesgos que pueden causar con sus actos en los demás.

A pesar de que no se emplee el contacto físico, el ciberacoso duplica las posibilidades de suicidios y autolesiones por parte de quienes los sufren.

Según Daniela Comas-Sánchez et al (2025), el ciberacoso se reconoce como una manifestación de violencia gestionada por los protocolos e interacciones del grupo social.

En el contexto de las redes sociales, estas son espacios en los que muchas veces se repiten patrones de exclusión, violencia y dominación simbólica, esto puede llegar a ser una amenaza para el desarrollo emocional, académico y social para aquellos que hacen uso de ellas.

Las RRSS son espacios donde se forma la identidad, lo que puede llegar a generar presión por adaptarse a las reglas grupales, aunque estos incluyan conductas agresivas. Corkum & Shead y Sánchez-Hernández et al (2023), aplicaron la teoría de la desconexión moral en el contexto de entornos digitales, de esta intervención dedujeron que el distanciamiento físico, la ausencia de contacto visual y en anonimato en línea facilitan la justificación de la conducta agresiva. Los adolescentes agresores suelen defender sus acciones argumentando que "no es verdad" o que la víctima que sufre la agresión "se lo buscó", lo que desvanece la empatía y la responsabilidad ante sus acciones. Este tipo de pensamiento muestra una afectación en los mecanismos de autorregulación moral.

A su vez, las víctimas que sufren ciberacoso enfrentan alteraciones cognitivas y emocionales, entre ellos pensamientos intrusivos, ansiedad social o problemas para la concentración. Todo ello puede suponer un riesgo futuro para su adultez, tenderán a tener más predisposición a presentar cuadros depresivos o de ansiedad.

# ACTIVIDAD PROFESORADO

**TÍTULO:**

ROLE PLAY- INTERVENIR ANTE UN CASO DE CIBERBULLYING

**CONTENIDOS:**

- Concepto de ciberbullying
- Roles implicados en el acoso digital (víctima, agresor, observadores).
- Estrategias de intervención del profesorado.
- Desarrollo de la empatía y la escucha activa.
- Gestión de conflictos en entornos digitales.

**MATERIALES:**

- Tarjetas con situaciones o casos de ciberbullying.
- Tarjetas con los roles (víctima, agresor, observador, profesor/a).
- Papel y bolígrafos para tomar notas.
- Pizarra para recoger reflexiones.

**DESARROLLO:**

1. El formador divide al profesorado en grupos de 4 o 5 personas.
2. A cada grupo se le entrega una tarjeta con una situación de ciberbullying. Encontramos las siguientes:
    - Un estudiante está en clase con el móvil y el profesor le pilla con una cuenta falsa en RRSS insultando a otro compañero.
    - Varios estudiantes conforman un grupo en una red social en el que difunden fotos humillantes y se ríen de otros compañeros.
    - El profesor escucha una disputa entre dos alumnos en la que uno le dice a otro que deje de acosar e insultar por mensajes.
3. Dentro de cada grupo se reparten los roles:
    - Víctima
    - Agresor
    - Observadores
    - Profesor/a
4. Durante unos minutos el grupo prepara una pequeña escena representando la situación.
5. Se realiza una representación (5-10 minutos).
6. Después de la dramatización se realiza una reflexión conjunta.
    - ¿Cómo se ha sentido cada rol?
    - ¿Qué señales podrían alertar al profesor?
    - ¿Qué intervención ha sido más adecuada?
    - ¿Qué se podría hacer mejor?
7. El formador recoge las conclusiones en la pizarra.

**DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES DEL ROLE PLAYING:**

**Un estudiante está en clase con el móvil y el profesor le pilla con una cuenta falsa en RRSS insultando a otro compañero.**

Descripción de los roles:

- Víctima: te están llegando muchos mensajes en los que te insultan y humillan.
- Agresor: estás mandando mensajes insultando y humillando.
- Profesor/a: interviene en la escena.
- Observadores: son el resto de alumnos de la clase.

**Varios estudiantes conforman un grupo en una red social en el que difunden fotos humillantes y se ríen de otros compañeros.**

Descripción de roles:

- Víctima: alumno de clase del que se ríen difundiendo fotos falsas y editadas.
- Agresor: un grupo de compañeros de clase que se han unido para humillar a otro compañero por diversión.
- Observadores: el resto de personas que conforman el grupo en la red social que no participan, pero tampoco impiden que se siga difundiendo esas fotos.
- Profesor/a: descubre este grupo porque la víctima víctima va a pedirle ayuda para terminar con esa situación.

**El profesor escucha una disputa entre dos alumnos en la que uno le dice a otro que deje de acosar e insultar por mensajes.**

Descripción de roles:

- Víctima: eres el alumno que lleva aguantando insultos y humillaciones por parte de otro compañero por mensajes. Tomas iniciativa con tu coraje y valor y decides plantarle cara.
- Agresor: llevas tiempo insultando a un compañero por mensajes. De repente este se revela contra ti, te pilla por sorpresa y te quedas acongojado por no esperarlo.
- Profesor/a: ves la escena, intervienes calmando la situación.
- Observadores: los alumnos del colegio que ven el conflicto.

**ANEXOS**

Anexo I

# ACCIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA

## ROLES IMPLICADOS EN EL BULLYING

Los estudios sobre violencia escolar identifican diversos roles dentro de las situaciones de acoso, entre los que destacan:

- **Agresores**: realizan las conductas de intimidación.
- **Víctimas**: reciben las agresiones.
- **Observadores o espectadores**: presencian la situación y pueden reforzar o intervenir.
  La investigación educativa ha demostrado que el bullying es un fenómeno grupal que se desarrolla dentro de las dinámicas sociales del aula y del centro escolar. Por ello, su comprensión requiere analizar las relaciones entre los estudiantes y el clima de convivencia escolar.
  En este sentido, los observadores desempeñan un papel relevante, ya que sus actitudes pueden influir en la continuidad o reducción de las conductas de acoso (Salmivalli, 2010).

## IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL BULLYING

La detección temprana del acoso escolar es fundamental para evitar que las conductas de violencia se consoliden y generen consecuencias negativas a largo plazo. Diversos estudios indican que el bullying puede comenzar a edades tempranas y afectar significativamente al bienestar emocional de los estudiantes (Jansen et al.,2012).

Cuando las situaciones de acoso no se detectan de forma temprana, las conductas agresivas pueden intensificarse y normalizarse dentro del grupo. Por ello, la literatura científica señala que es necesario implementar mecanismos de identificación precoz que permitan. Intervenir antes de que la situación se agrave (Cerezo,2006).

Además, la investigación ha demostrado que los estudiantes que sufren acoso presentan mayor probabilidad de desarrollar problemas emocionales, dificultades sociales y trastornos psicológicos, lo que refuerza la importancia de la prevención y detección temprana en los centros educativos.

## ACCIONES DE DETECCIÓN TEMPRANA DEL BULLYING

Según López et al (2016), se pueden identificar diversas acciones orientadas a la detección temprana del bullying dentro del centro escolar. El alumnado suele manifestar distintas señales que a veces pueden resultar fáciles de identificar y, en otras, más difíciles de percibir. Entre los indicadores más frecuentes se encuentran la ansiedad, la inseguridad, la baja autoestima o las dificultades para comunicarse con compañeros, profesores o familiares. La observación de estos cambios emocionales y comportamentales resulta fundamental, ya que pueden ser señales de que un estudiante está siendo víctima de acoso escolar. Es necesario detectar estas manifestaciones a tiempo ya que nos permite intervenir de forma temprana y prevenir que la situación de violencia se prolongue.

Además, también es importante observar el comportamiento de aquellos alumnos que puedan ejercer el rol de agresores. En algunos casos, estos estudiantes pueden presentar conductas agresivas o actitudes de dominancia, intentando situarse por encima de otros

compañeros y mostrando la idea de que son superiores o mejores que el resto. Asimismo, otro aspecto relevante en la detección del bullying es comprobar si las conductas de abuso se repiten de manera constante en el tiempo.

Por otro lado, también se debe prestar atención a los compañeros que no intervienen ante estas situaciones, ya que en muchas ocasiones el bullying se mantiene debido al silencio o la pasividad del grupo. Por ello, resulta necesario que el profesorado observe y escuche de manera constante las dinámicas que se producen entre el alumnado.

Otro aspecto importante es el comunicar sospechas o casos. Existe una obligación moral y legal de comunicar los casos evidentes o sospechosos de acoso escolar a los servicios correspondientes (servicios sociales o protección de menores).

Además, la formación y preparación del profesorado en herramientas y estrategias es fundamental para prevenir, controlar y erradicar el acoso escolar.

# ACTIVIDAD ALUMNADO DE SECUNDARIA

**TÍTULO:**

Detectives del Bullying

**CONTENIDOS:**

- Roles implicados: agresor, víctima y observadores.
- El bullying en un contexto cotidiano en el aula.
- Importancia de la detección temprana del acoso escolar.
- Señales de alerta en víctimas como ansiedad, inseguridad, aislamiento, baja autoestima...
- Conductas de posibles agresores como dominancia, burlas, comportamientos agresivos...
- Importancia de quienes observan en la evolución del acoso.
- Importancia de comunicar situaciones de sospecha o casos de acoso.

**MATERIALES**

- Tarjetas con situaciones o casos breves de posibles situaciones de bullying.
- Fichas de análisis para el alumnado.
- Pizarra o proyector.
- Bolígrafos o lápices.

**DESARROLLO**

La actividad tendrá una duración de 40-50 minutos. Comenzará con una breve explicación del profesorado sobre qué es el bullying y cuáles son los principales roles implicados: agresor, víctima y observadores. Se destacará la importancia del grupo en este tipo de situaciones y el papel que pueden tener los compañeros para frenar o favorecer el acoso.

Posteriormente, la clase se dividirá en pequeños grupos de 4 o 5 estudiantes. Cada grupo recibirá una tarjeta con una situación ficticia relacionada con posibles casos de bullying en el contexto escolar. Por ejemplo "Un estudiante suele mandar mensajes burlándose de otro en el grupo de clase. Algunos compañeros responden con emojis de risa, pero na-

die dice que paren". Los alumnos deberán analizar la situación identificando los siguientes aspectos:

- ¿Quién es el agresor?
- ¿Quién es la víctima?
- ¿Qué hacen los observadores?
- ¿Qué señales de alerta aparecen?
- ¿Qué se podría hacer para detectar o frenar la situación antes?.

Una vez finalizado el trabajo en grupo, cada equipo expondrá brevemente sus conclusiones al resto de la clase. El profesorado recogerá las ideas principales en la pizarra, destacando las señales de alerta más comunes y las posibles acciones para detectar e intervenir ante estas situaciones.

Finalmente, se realizará un debate grupal sobre la importancia de la detección temprana del bullying y sobre el papel que cada miembro del grupo puede desempeñar para favorecer un clima de convivencia positivo dentro del aula.

**ANEXOS**

Anexo II

# 6R (REGLAS, RECONOCER, REPORTAR, RESPONDER, RECHAZAR Y REEMPLAZAR)

Las 6R es un modelo de prevención contra el acoso escolar, que se basa en seis etapas, las cuales son: reglas, reconocer, reportar, responder, rechazar y reemplazar. Cada una de ellas es esencial para crear una buena concienciación y detección del bullying.

**REGLAS:**

El punto de reglas trata de establecer una política contra el acoso escolar. Existen varios protocolos de actuación, aquí proponemos uno: 12 pasos a seguir para abolir el acoso.

**PASO 1. IDENTIFICACIÓN Y COMUNICACIÓN**

Si alguien ve o sospecha de acoso, debe avisar a un profesor, tutor, orientador o dirección. Siempre se informa al director.

**PASO 2. ACTUACIONES INMEDIATAS**

El equipo del centro se reúne para analizar lo ocurrido y decidir cómo actuar. Todo se deja por escrito y se informa a inspección educativa.

**PASO 3. MEDIDAS DE URGENCIA**

Si hace falta, se actúa rápido para proteger a la víctima y frenar al agresor.

**PASO 4. INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS**

Se avisa a las familias de los implicados y se les explica la situación y las medidas tomadas o a tomar.

### PASO 5. INFORMACIÓN A OTROS PROFESIONALES

El director puede informar a profesores y, si es necesario, a otros profesionales externos, respetando la privacidad.

### PASO 6. RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Se investiga lo ocurrido recogiendo datos de distintas fuentes (alumnos, profesores, familias, etc.) y se hace un informe.

### PASO 7. MEDIDAS DISCIPLINARIAS

Si se confirma el acoso, se aplican sanciones o correcciones al agresor según las normas del centro.

### PASO 8. COMUNICACIÓN A CONVIVENCIA

Se informa a la comisión de convivencia del centro sobre el caso y las medidas tomadas.

### PASO 9. COMUNICACIÓN A INSPECCIÓN

Se envía el informe a la inspección educativa.

### PASO 10. MEDIDAS Y ACTUACIONES

Se diseñan acciones para ayudar a la víctima, corregir al agresor, trabajar con los compañeros y orientar a las familias y profesorado. Ejemplos de acciones:

**Medidas para ayudar a la víctima:**

- Crear un espacio seguro donde el alumno pueda hablar con un profesor de confianza.
- Ofrecer apoyo emocional (escuchar, acompañar, reforzar su autoestima).
- Asignar un "compañero ayudante" que le acompañe en recreos y clases.
- Vigilar más los espacios donde ha ocurrido el acoso.

**Medidas con los compañeros:**

- Realizar actividades sobre respeto, convivencia y empatía.
- Explicar que no deben apoyar ni quedarse callados ante el acoso.
- Fomentar la ayuda entre iguales (alumnos que apoyan a otros).
- Hacer dinámicas de grupo para mejorar el ambiente en clase.

**Medidas con las familias:**

- Informarles de la situación de forma clara y respetuosa.
- Darles pautas para ayudar a sus hijos (tanto si son víctimas como agresores).
- Fomentar la comunicación entre familia y escuela.
- Tener en cuenta la cultura local y el papel de la comunidad.

**Medidas con los profesores:**

- Formar a los docentes para detectar el bullying a tiempo.
- Establecer normas claras de convivencia en el aula.
- Vigilar zonas comunes como el patio o pasillos.
- Actuar rápidamente ante cualquier señal de acoso.

**Medidas con el centro:**

- Crear campañas de sensibilización (charlas, carteles, teatro escolar).
- Promover valores como el respeto, la solidaridad y la convivencia.
- Involucrar a líderes de la comunidad o referentes locales.
- Establecer un protocolo claro para actuar en casos de acoso.

**PASO 11. INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS**

Se vuelve a informar a las familias sobre las medidas aplicadas y el seguimiento del caso.

**PASO 12. SEGUIMIENTO**

La inspección educativa o el equipo directivo del centro supervisa que todo se esté cumpliendo y que la situación mejore.

En este protocolo de acoso se tienen que cumplir en caso que se vea cualquier indicio de este en el aula.

**RECONOCER:**

Reconocer trata de que todas las personas implicadas (actores) comprendan y sepan identificar qué es el acoso escolar y sus señales. Para fomentar la concienciación y prevención sobre esto en toda la comunidad educativa, se pueden llevar a cabo las siguientes acciones:

- Presentación para que el profesorado explique el contenido sobre el acoso escolar.
- Informar y sensibilizar a las familias mediante charlas informativas con profesionales de acoso.
- Animar al alumnado a participar en el diseño de actividades como: carteles informativos, vídeos o mini dramatizaciones para difundir en el centro educativo.
- Más promoción y visibilidad a recursos como libros, películas, cortos sobre el tema o divulgar este proyecto en otros centros educativos y entre padres y madres.

Para detectar y abordar el acoso escolar de forma eficaz, es necesario facilitar la comunicación y reportar los incidentes. Esta "R", recoge los informes y denuncias realizadas por las personas implicadas. Estos informes contienen información sobre el lugar, frecuencia, fecha y nombre de los agresores y víctimas. Para esto podemos:

- Informar sobre el código "delatar" y enseñar la diferencia entre este (poner a un compañero en problemas cuando no está haciendo nada perjudicial) y denunciar ( avisar para evitar que alguien sufra daños).
- Una vez hecho el paso anterior se repartirán unos formularios para que el personal del centro, los alumnos y las familias puedan informar sobre los incidentes de acoso.
- Introducir diferentes vías de denuncia como: una línea telefónica ( proporcionar un teléfono específico), tutoría, página web vinculada con la policía y buzón de aviso en el centro. El equipo directivo o psicopedagógico revisará estos avisos a diario.

**RESPONDER:**

Es fundamental responder de forma rápida, clara y coherente ante los casos de acoso escolar. Esto es esencial para proteger a las víctimas y prevenir la perpetuación de esto. Es importante que haya una respuesta de políticas de actuación. También es esencial promover un clima escolar en el que el personal, el alumnado y las familias asuman la responsabilidad de prevenir y reducir el acoso escolar. Animar al profesorado a trabajar la disciplina de forma positiva la resolución de conflictos (previo al bullying) y el aprendizaje socioemocional en el aula. Impulsar la participación del alumnado como promotores de escuelas seguras creando espacios seguros de diálogo ( en los que se escuchan propuestas y se ponen en práctica). Enseñar al alumnado estrategias de actuación como espectadores responsables ante situaciones de acoso escolar.

**RECHAZAR:**

Rechazar el comportamiento inadecuado y la detección de estos . En esta etapa se enseñan estrategias para reducir la victimización, la formación continua ayuda a identificar y apoyar a estudiantes vulnerables.El equipo de orientación debe brindar apoyo emocional y enseñar estrategias frente al acoso.

**REEMPLAZAR:**

El acoso es un comportamiento aprendido que puede modificarse. Es importante guiar a los estudiantes hacia formas positivas de relacionarse, dejando claro que la agresión no es aceptable.

## TOLERANCIA CERO

Hacemos referencia a todas aquellas estrategias que consisten en no permitir ningún tipo de conducta que se pueda considerar problemática, ilegal o peligrosa. Mediante una prevención en las primeras infracciones se pueden evitar problemas mayores (De Giorgio, A., 2014).

Según Vera (2019), el principio de la tolerancia cero implica no permitir ni justificar ninguna forma de acoso y actuar ante cualquier manifestación.

Acciones tolerancia cero:

- Identificar y detener cualquier forma de acoso.
- Actuar inmediatamente ante conductas agresivas-
- No permitirla anticipación indirecta en el acoso.
- Fomentar la defensa de la víctima.
- Prevenir el ''contagiosas social'' (evitar que el grupo normalice o imite el comportamiento social).
- Proteger a los grupos vulnerables.

# ACTIVIDAD ALUMNADO DE BACHILLERATO

**METODOLOGÍA:**

- Duración: 40-50 minutos.
- Participantes: 5 participantes por ronda.
- Roles posibles: víctima, agresor, amigo de la víctima, observador que apoya al agresor y observador que decide qué hacer.
- Durante el desarrollo de cada ronda, los observadores tienen que ir contestando las preguntas en una hoja de observación.
- Al acabar cada ronda se realiza una reflexión grupal con ayuda del dinamizador. En la pizarra deberán poner las ideas en común y debatir las diferentes opiniones.

---

**TÍTULO:**

Role playing: La broma en clase.

**CONTENIDOS:**

- Fomento de valores de respeto, empatía, convivencia e inclusión dentro del grupo clase.
- Concienciación de la tolerancia cero frente al acoso escolar.
- Reconocimiento de los roles implicados en el acoso: víctima, agresor y observadores.
- Desarrollo de estrategias para actuar ante situaciones de acoso.
- Identificación de diferentes formas de acoso: verbal, social o digital.

**MATERIALES:**

GENERALES:

- Tarjetas de roles:
  - Descripción del contexto.
  - Instrucciones para cada participante.
- Descripción del contexto.
- Instrucciones para cada participante.
- Hoja de observación para cada alumno que no actúa en la dinámica.
- Pizarra.

**DESARROLLO:**

- Se crea una situación en la que durante un trabajo en grupo, algunos alumnos empiezan a hacer comentarios sobre un alumno nuevo.
- Se reparte a cada participante una tarjeta de rol específica, de manera que solo ellos saben su función.
- Tarjetas de rol:
  - Víctima: Eres nuevo en la clase, algunos compañeros se ríen de tu forma de hablar.

- Agresor: Crees que tus bromas son graciosas y empiezas a imitar cómo habla el compañero nuevo en forma de burla.
- Observador 1: Te hace gracia lo que dice el agresor.
- Observador 2: No te gusta la situación pero no sabes si intervenir.
- Amigo de la víctima: Ves que tu amigo se está sintiendo incómodo.

**DEBATE:**

- Se realizará al finalizar la ronda en la pizarra.
- Es el profesor el que lo dinamiza siguiendo la siguiente estructura:
  - ¿Qué ha ocurrido en esta situación?
  - ¿Fué acosado o era una broma?
  - ¿Cuáles fueron las reacciones de los observadores?
  - ¿Qué acción de tolerancia cero debería haberse aplicado?
  - ¿Cómo podría haberse detenido antes?
- El objetivo final es sacar conclusiones conjuntas y medidas.

**ANEXOS:**

Anexo III

---

**TÍTULO:**

Role playing: Las notas en el aula

**CONTENIDOS:**

- Fomento de valores de respeto, empatía, convivencia e inclusión dentro del grupo clase.
- Concienciación de la tolerancia cero frente al acoso escolar.
- Reconocimiento de los roles implicados en el acoso: víctima, agresor y observadores.
- Desarrollo de estrategias para actuar ante situaciones de acoso.
- Identificación de diferentes formas de acoso: verbal, social o digital.

**MATERIALES:**

GENERALES:

- Tarjetas de roles:
  - Descripción del contexto.
  - Instrucciones para cada participante.
- Descripción del contexto.
- Instrucciones para cada participante.
- Hoja de observación para cada alumno que no actúa en la dinámica.
- Pizarra.

**DESARROLLO:**

- Durante una clase los compañeros empiezan a mandar notas hablando mal de un compañero.

- Se reparte a cada participante una tarjeta de rol específica, de manera que solo ellos saben su función.
- Tarjetas de rol:
  - Víctima: Descubres que están divulgando rumores falsos sobre ti en unas notas.
  - Agresor: Has escrito notas inventándote cosas sobre un compañero.
  - Observador 1: Compartes las notas con otros compañeros.
  - Observador 2: Ves lo que pasa pero no te atreves a decir nada.
  - Amigo de la víctima: Piensas que la situación está yendo demasiado lejos.

**DEBATE:**

- Se realizará al finalizar la ronda en la pizarra.
- Es el profesor el que lo dinamiza siguiendo la siguiente estructura:
  - ¿Qué ha ocurrido en esta situación?
  - ¿Fué acosado o era una broma?
  - ¿Cuáles fueron las reacciones de los observadores?
  - ¿Qué acción de tolerancia cero debería haberse aplicado?
  - ¿Cómo podría haberse detenido antes?
- El objetivo final es sacar conclusiones conjuntas y medidas.

**ANEXOS:**

Anexo III

---

**TÍTULO:**

Role playing: En el patio.

**CONTENIDOS:**

- Fomento de valores de respeto, empatía, convivencia e inclusión dentro del grupo clase.
- Concienciación de la tolerancia cero frente al acoso escolar.
- Reconocimiento de los roles implicados en el acoso: víctima, agresor y observadores.
- Desarrollo de estrategias para actuar ante situaciones de acoso.
- Identificación de diferentes formas de acoso: verbal, social o digital.

**MATERIALES:**

GENERALES:

- Tarjetas de roles:
  - Descripción del contexto.
  - Instrucciones para cada participante.
- Hoja de observación para cada alumno que no actúa en la dinámica.
- Pizarra.

ESPECÍFICOS:

- Pelota.
- Espacio al aire libre.

**DESARROLLO:**

- Durante el recreo algunos alumnos deciden no dejar jugar a un compañero.
- Se reparte a cada participante una tarjeta de rol específica, de manera que solo ellos saben su función.
- Tarjetas de rol:
  - Víctima: Quieres jugar al fútbol con tus compañeros.
  - Agresor: Dices que no puede jugar porque "siempre pierde".
  - Observador 1: Sigues jugando sin decir nada.
  - Observador 2: Te parece injusto.
  - Amigo de la víctima: Te gustaría que todos pudieran jugar.

**DEBATE:**

- Se realizará al finalizar la ronda en la pizarra.
- Es el profesor el que lo dinamiza siguiendo la siguiente estructura:
  - ¿Qué ha ocurrido en esta situación?
  - ¿Fué acosado o era una broma?
  - ¿Cuáles fueron las reacciones de los observadores?
  - ¿Qué acción de tolerancia cero debería haberse aplicado?
  - ¿Cómo podría haberse detenido antes?
- El objetivo final es sacar conclusiones conjuntas y medidas.

**ANEXOS**

Anexo III

# CÓDIGO DE CONVIVENCIA

El código de convivencia escolar engloba todo el conjunto de normas, valores y prácticas que regulan las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa, con el objetivo de garantizar un clima escolar positivo. Este concepto está relacionado con la idea de aprender a vivir con los demás, promoviendo actitudes de tolerancia, comprensión y respeto mutuo dentro del entorno educativo.

La convivencia escolar integra varias dimensiones, como el clima social del centro, la disciplina, las relaciones entre iguales y la actuación del profesorado. Estos elementos influyen directamente en el bienestar del alumnado y en el desarrollo de un entorno para el aprendizaje. Es así, que una adecuada gestión de la convivencia contribuye a prevenir fenómenos negativos como la violencia escolar o el acoso entre estudiantes, ya que una mala calidad en las relaciones sociales puede favorecer la aparición de conflictos y situaciones de bullying.

Además, debemos destacar el papel del profesorado, ya que la forma en que se establecen normas, se gestionan los conflictos y se fomentan relaciones positivas afectan tanto en la disciplina como en la calidad de las interacciones entre el alumnado. Es por ello que los programas educativos orientados a mejorar la convivencia suelen centrarse en el desarrollo

de valores, la participación de toda la comunidad educativa y el desarrollo de competencias sociales que favorezcan la convivencia adecuada.

# ACTIVIDAD GRUPAL

**TÍTULO**

Creamos nuestro código de convivencia

**CONTENIDOS**

- Normas básicas de convivencia.
- Valores:
  - Respeto.
  - Tolerancia.
  - Ayuda.
  - Cooperación.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Importancia del buen clima en el aula.

**MATERIALES**

- Cartulina o papel grande.
- Rotuladores o lápices.
- Imágenes dibujadas o impresas que representan conductas malas y buenas.
- Cinta adhesiva o cuerda.

**DESARROLLO**

- Se divide la clase en pequeños grupos.
- Cada grupo piensa y dibuja:
  - 2 comportamientos buenos.
  - 2 comportamientos malos.
- Cuando hayan acabado, cada grupo lo compartirá con el resto de la clase.
- Entre todos eligen las normas más importantes y el profesor las escribe o dibuja en una cartulina grande con ayuda de los alumnos.
- Al finalizar, todos leen las normas en alto a la vez y el profesor cuelga el cartel en una pared visible de la clase.

# ANEXOS

## ANEXO I

| | |
|---|---|
| UN ESTUDIANTE ESTÁ EN CLASE CON EL MÓVIL Y EL PROFESOR LE PILLA CON UNA CUENTA FALSA EN RRSS INSULTANDO A OTRO COMPAÑERO | Descripción de los roles:<br>• Víctima: te están llegando muchos mensajes en los que te insultan y humillan.<br>• Agresor: estás mandando mensajes insultando y humillando.<br>• Profesor/a: interviene en la escena.<br>• Observadores: son el resto de alumnos de la clase. |
| VARIOS ESTUDIANTES CONFORMAN UN GRUPO EN UNA RED SOCIAL EN EL QUE DIFUNDEN FOTOS HUMILLANTES Y SE RÍEN DE OTROS COMPAÑEROS | Descripción de roles:<br>• Víctima: alumno de clase del que se ríen difundiendo las fotos falsas y editadas.<br>• Agresor: un grupo de compañeros de clase que se ha unido para humillar a otro compañero por diversión.<br>• Observadores: el resto de personas que conforman el grupo en la red social que no participan, pero tampoco impiden que se sigan difundiendo esas fotos.<br>• Profesor/a: descubre este grupo porque la víctima va a pedirle ayuda para terminar con esa situación. |
| EL PROFESOR ESCUCHA UNA DISPUTA ENTRE DOS ALUMNOS EN LA QUE UNO LE DICE AL OTRO QUE LE DEJE DE INSULTAR Y ACOSAR POR MENSAJES | Descripción de roles:<br>• Víctima: eres el alumno que lleva aguantando insultos y humillaciones por parte de otro compañero por mensajes. Tomas iniciativa con tu coraje y valor y decides plantarle cara.<br>• Agresor: llevas tiempo insultando a un compañero por mensajes. De repente este se revela contra ti, te pilla por sorpresa y te quedas acongojado por no esperarlo.<br>• Profesor/a: ves la escena, intervienes calmando la situación.<br>• Observadores: los alumnos del colegio que ven el conflicto. |

## ANEXO II

# TARJETAS

**SITUACIÓN 1**

En clase, varios compañeros se ríen siempre de Marta cuando habla. Un alumno suele imitar su voz y los demás se ríen. Algunos estudiantes lo ven, pero no dicen nada.

**SITUACIÓN 2**

Daniel ha empezado a sentarse solo en el recreo y participa menos en clase. Algunos compañeros le llaman "raro". Un grupo suele quitarle el balón cuando intenta jugar.

**SITUACIÓN 3**

En el grupo de WhatsApp de la clase, varios alumnos envían mensajes burlándose de un compañero. Algunos reaccionan con risas o emojis, pero nadie dice que paren.

**SITUACIÓN 4**

Lucía ha dejado de levantar la mano en clase y parece nerviosa cuando tiene que hablar. Un grupo de compañeros suele susurrar y reírse cuando interviene.

**SITUACIÓN 5**

Un alumno empuja a otro en los pasillos casi todos los días. A veces le esconde el material. Otros compañeros lo ven, pero lo consideran una "broma".

**SITUACIÓN 6**

Carlos siempre intenta mandar sobre los demás en los trabajos en grupo. Se enfada si no le hacen caso y ridiculiza a un compañero delante del resto.

**SITUACIÓN 7**

Una alumna ha empezado a faltar más a clase y cuando viene se muestra triste y callada. Evita juntarse con sus compañeros en el recreo.

**SITUACIÓN 8**

Durante el recreo, un grupo no deja jugar a un compañero y se burlan de él cuando intenta unirse. Otros alumnos observan, pero no intervienen.

**SITUACIÓN 9**

Un estudiante recibe apodos ofensivos casi todos los días. Aunque dice que no le importa, cada vez participa menos en clase.

**ANEXO III**

**Hoja de observación para cada alumno**

- ¿Qué tipo de acoso aparece?
- ¿Quién inicia el conflicto?
- ¿Cómo reaccionan los observadores?
- ¿Qué acción de tolerancia cero debería aplicarse?

## Bloque 3

**PARA TRABAJAR LA**

# INTERVENCIÓN

La intervención en el bullying consiste en actuar de manera directa y planificada cuando se detecta una situación de acoso escolar. Su objetivo es detener la conducta, proteger a la víctima y reeducar a las personas implicadas. Para ello, se aplican estrategias y medidas coordinadas entre profesorado, familias y otros agentes educativos.

# 1. ALUMNADO (SECUNDARIA Y BACHILLERATO) Y PROFESORADO

**TÍTULO:** Teatro Foro "Rompe el Silencio"

**OBJETIVO:**

Reflexionar sobre el acoso escolar y empoderar al alumnado para actuar cuando presencia una situación de bullying.

**METODOLOGÍA:** Teatro Foro (inspirado en el teatro del oprimido).

**CONTENIDOS:**

- Víctima, agresor y espectadores.
- Detección del acoso escolar.
- Medidas de protección a la víctima.
- Sanciones educativas al agresor.
- Ciberacoso.
- Creación de estructuras de denuncia (buzón antibullying).

**MATERIALES:**

- Tarjetas con roles (víctima, agresor, espectador).
- Diferentes situaciones relacionadas con el bullying y el ciberbullying.
- Cartulina para anotar conclusiones.
- Cartel con los canales de denuncia.

**DESCRIPCIÓN:**

**1. Representación inicial**

Un pequeño grupo de estudiantes representa una escena de acoso escolar. Ejemplo de escena:

**Escena de bullying:** "En el pasillo"

(Pasillo de la escuela. Suena el timbre. Alumnos caminando. Marcos está solo con su mochila)

Personajes:

- Ousmane (víctima)
- Ibrahima (agresor)
- Aminata(compañera)
- Cheikh (compañero)
- Otros alumnos

Diálogos:

- **Ibrahima:** (riendo) Mira quién viene... el raro.
- **Ousmane:** (bajo) Déjame en paz, Dani.
- **Ibrahima:** ¿En paz? Pero si eres un chiste andante.
- **Aminata:** (susurrando a Pablo) Otra vez...
- **Cheikh:** (incómodo) Sí...
- **Ibrahima:** (a los demás) ¿Habéis visto su mochila? Parece de primaria.
- *(Algunos alumnos ríen.)*
- **Ousmane:** No tiene gracia.
- **Ibrahima:** Claro que sí. Tú eres la gracia.
- **Aminata:** (duda, pero no dice nada)
- **Cheikh:** (mira al suelo)
- **Ibrahima:** A ver, di algo inteligente... si puedes.
- **Ousmane:** (silencio, aprieta la mochila)
- **Ibrahima:** Ya lo sabía. No sirve para nada.
- *(Dani empuja ligeramente a Marcos y se va riendo con otros.)*
- **Otros alumnos:** (se alejan, murmurando)
- *(Queda el silencio. Marcos se queda solo.)*
- **Ousmane:** (en voz baja) Ojalá esto pare...
- *(Marcos se sienta en un banco, solo. Nadie se acerca.)*

**Escena de cyberbullying:** "Pantallas que duelen"

(Patio de la escuela. Varios alumnos están con sus móviles. Sara está sentada sola.)

Personajes:

- Mariama (víctima)
- Abdou (agresor)
- Khadija (compañera)
- Malick (compañero)
- Grupo de clase (chat)

Diálogos:

- ***Abdou:*** *(mirando el móvil y riendo) Eh, mirad esto.*
- ***Malick:*** *¿Qué es?*
- ***Abdou:*** *El grupo... están hablando de Sara.*
- ***Khadija:*** *(incómoda) No es buena idea...*
- ***Abdou:*** *(lee en voz alta) "¿Habéis visto su foto?"*
- *(Algunos alumnos se acercan.)*
- ***Sara:*** *(se da cuenta) ¿Qué pasa?*

- ***Abdou:*** *Nada... solo que eres famosa ahora.*
- ***Mariama:*** *¿Qué has hecho?*
- ***Abdou:*** *(enseña el móvil a otros, no a Sara) Un pequeño "retoque".*
- *(Risas alrededor.)*
- ***Malick:*** *(mirando la pantalla) Está por todo el chat...*
- ***Khadija:*** *(bajito) Deberíamos parar...*
- ***Abdou:*** *(grabando con su móvil) Mirad su cara ahora.*
- ***Mariama:*** *(nerviosa) Para, Alex.*
- ***Abdou:*** *(leyendo comentarios) "Qué vergüenza" ... "qué risa"*

(Los demás miran sus móviles, algunos ríen, nadie interviene.)

- ***Mariama:*** *Bórralo, por favor.*
- ***Abdou:*** *Ya es tarde. Todo el mundo lo tiene.*
- *(Sara mira a su alrededor. Nadie la defiende.)*
- ***Khadija:*** *(en silencio, no actúa)*
- ***Malick:*** *(se aleja mirando el móvil)*
- *(Sara baja la mirada. Las risas continúan mientras ella se queda sola.)*
- ***Mariama:*** *(en voz baja) Aunque esté aquí... es como si no pudiera salir.*
- *(Se apagan las luces.)*

**2. Intervención del público**

El alumnado que observa puede **detener la escena** en cualquier momento y proponer otra forma de actuar.

Por ejemplo:

- Un espectador sustituye a un personaje
- Propone defender a la víctima
- Pedir ayuda a un adulto
- Frenar al agresor

**3. Repetición de la escena**

Se repite la escena con las nuevas intervenciones para comprobar **si la situación mejora**.

**4. Reflexión final**

Debate guiado:

- ¿Cómo se sintió la víctima?
- ¿Por qué los espectadores suelen callar?
- ¿Qué podemos hacer en la vida real?

**PRODUCTO FINAL:**

El alumnado redacta un **decálogo contra el bullying** para colocar en el centro. Se podría realizar como una infografía con Canva, por ejemplo, para colocarlo en el aula.

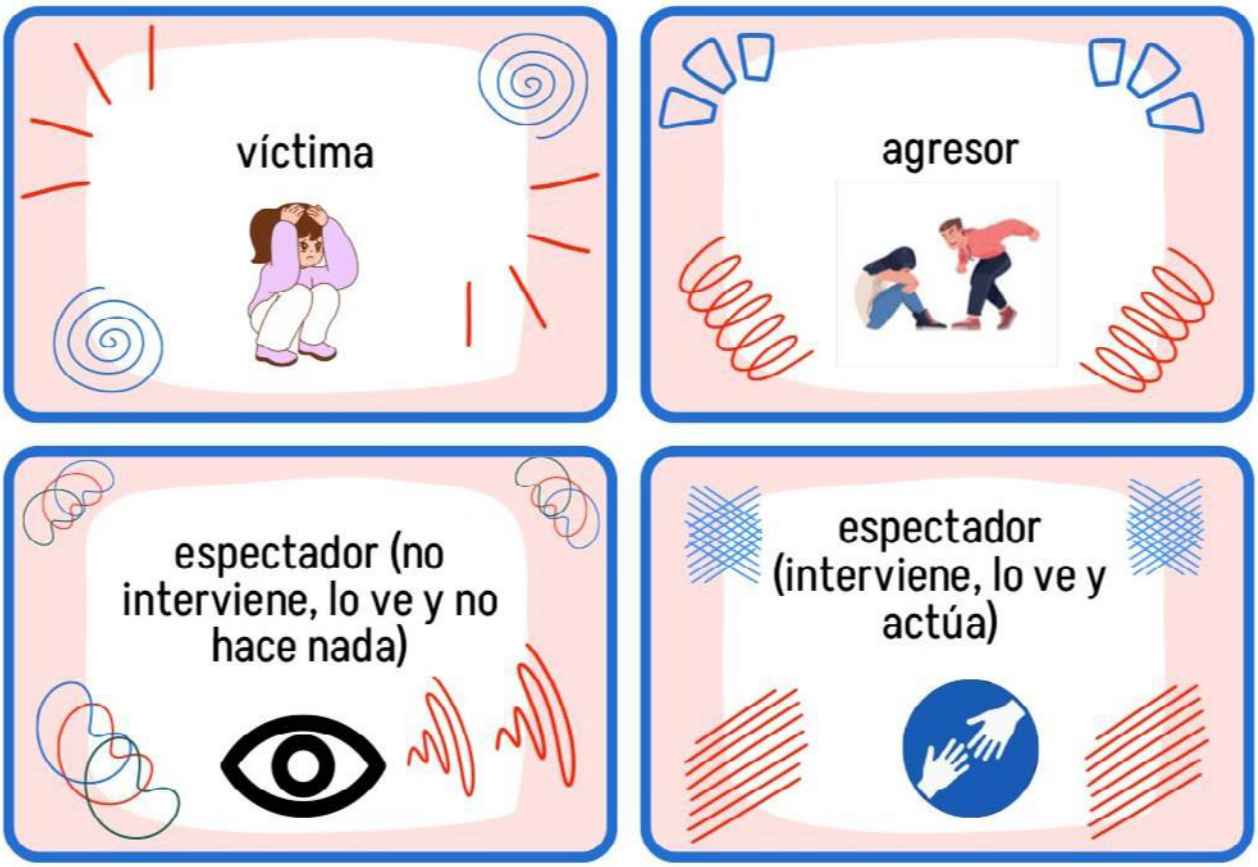
**Duración:** 1 h 30 min

**ANEXOS:**

**Cartel con los canales de denuncia:**



**Tarjetas roles:**






## Mensaje En el Grupo

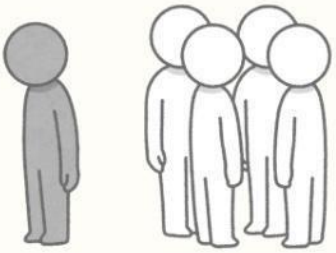
EN EL GRUPO DE CLASE EMPIEZAN A BURLARSE DE UN COMPAÑERO CON MENSAJES OFENSIVOS MEDIANTE EL TELEFO MÓVIL COMO EMOJIS Y COMENTARIOS.





## Las excusas

AL HACER GRUPOS EN CLASE, NINGÚN COMPAÑERO QUIERE TRABAJAR CON UN ALUMNO. TODOS PONEN EXCUSAS O DICEN QUE EL GRUPO YA ESTÁ COMPLETO.

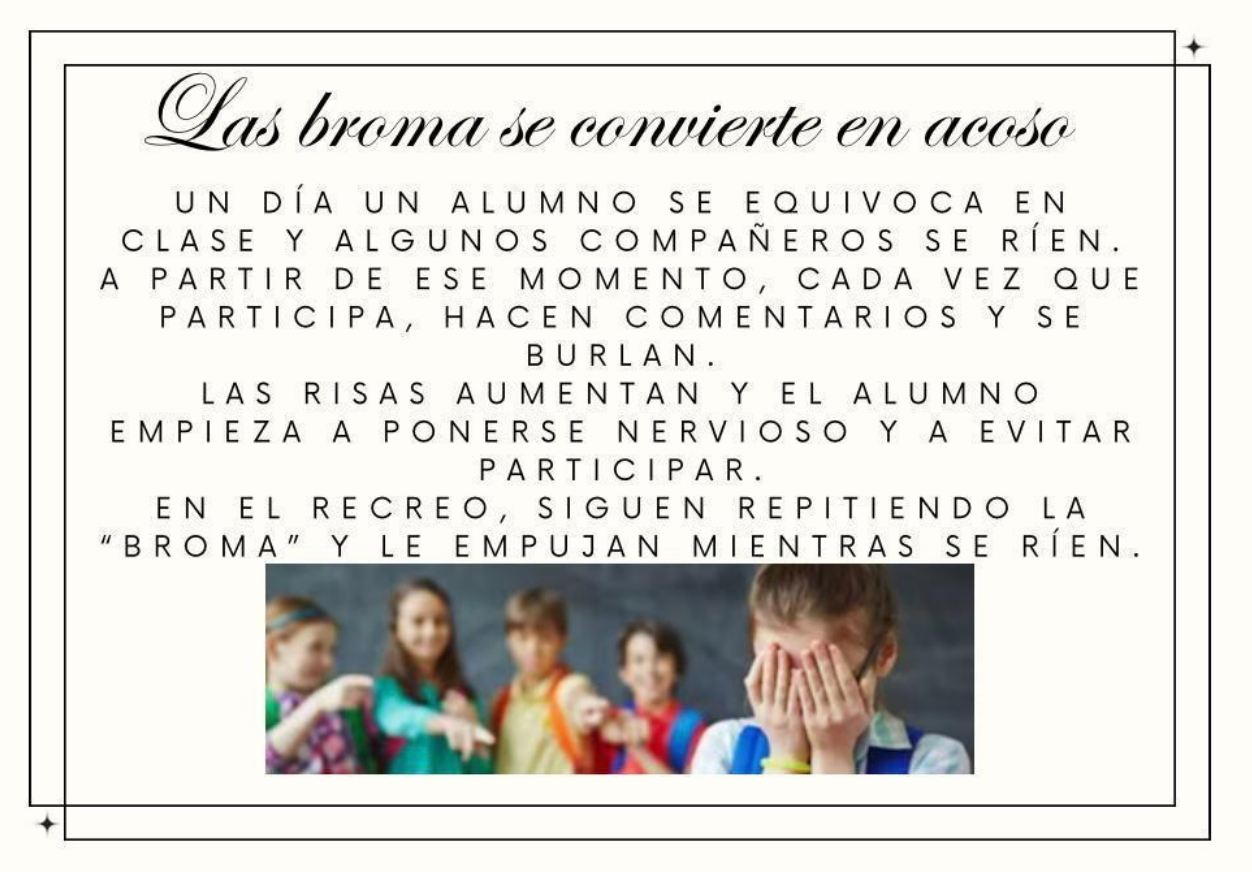


# 2. PROFESORADO

**TÍTULO:** Escape Room Educativo "Caso Bullying"

**OBJETIVO:**

Aprender a detectar e intervenir ante situaciones de acoso mediante resolución de casos.




**CONTENIDOS:**

- Detección del acoso escolar (entrevistas con implicados).
- Protocolo de actuación.
- Reglamento de convivencia.
- Víctima, agresor y espectadores.
- Medidas de protección a la víctima.
- Sanciones educativas al agresor.
- Ciberacoso.

**MATERIALES:**

- Sobres con pistas.
- Fichas con casos reales o simulados.
- Carteles con roles.
- Copia del protocolo antibullying.
- Cronómetro.
- Información en infografías, carteles...

**DESARROLLO:**

El profesorado se divide en grupos y recibe un **caso ficticio de acoso** que deben resolver mediante pistas.

Cada pista les lleva a una fase del protocolo. Ejemplo de pruebas:

- **Prueba 1: Identificar señales de alerta**

  Se presentan testimonios de estudiantes.

  El profesorado debe identificar cuáles son señales de bullying.

- **Prueba 2: Detectar los roles**

  Deben clasificar personajes:

  - Víctima
  - Agresor
  - Espectadores

- **Prueba 3: Tomar decisiones**

  Se plantean opciones de actuación y deben elegir la más adecuada según el protocolo.

- **Prueba final**

  Construir el **protocolo de actuación correcto**.

**Duración: 1 h**

A lo largo de la actividad se les irá proporcionando material de ayuda sobre la detección (entrevista al agresor, víctima y espectadores), medidas de protección a la víctima y sanciones educativas al agresor.

**ANEXOS:**

**Sobres con pistas**



## Señales de alerta:



***¿Qué señales indican posible acoso escolar?***



Un alumno ha empezado a sentarse solo en el recreo.
Ha bajado sus notas y evita participar en clase.
Algunos compañeros se ríen cuando habla.
En redes sociales circula un meme sobre él.

## Identificar los roles:

***Clasifica los roles:***

En un grupo de clase ocurre lo siguiente:

- Marta recibe insultos en el grupo de WhatsApp.
- Pablo inicia las burlas.
- Carla y Luis se ríen pero no participan directamente.
- Ana intenta defender a Marta.



- Víctima
- Agresor
- Espectadores pasivos
- Defensora

## Toma de decisiones:

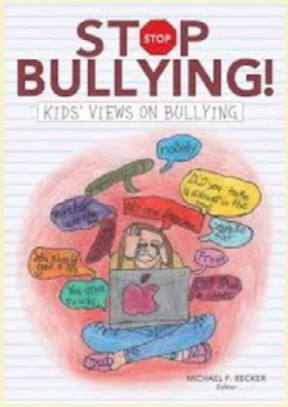
***Marca las respuestas correctas:***

Opciones:
A) Ignorar la situación porque son "cosas de niños".
B) Hablar individualmente con víctima, agresor y testigos.
C) Castigar inmediatamente al agresor sin investigar.
D) Activar el protocolo del centro



## Construir el protocolo:

***Ordena los siguientes pasos:***




1. Detección de la situación
2. Comunicación al equipo directivo
3. Recogida de información (entrevistas)
4. Aplicación de medidas de protección a la víctima
5. Intervención educativa con el agresor
6. Seguimiento del caso

**Fichas con casos**

**FICHAS**

**CON**

**CASOS**

## Caso 1:

***Situación:***

Daniel, de 12 años, ha dejado de participar en clase. Sus compañeros se ríen cuando habla y le llaman "friki". En el recreo suele estar solo.

***Preguntas:***

- ¿Hay indicios de acoso?
- ¿Qué señales aparecen?
- ¿Qué harías como docente?

## Caso 2:

***Situación:***

En un grupo de WhatsApp de la clase se comparten fotos editadas de Laura con comentarios ofensivos. Algunos alumnos se ríen, pero nadie interviene.

***Preguntas:***

- ¿Qué tipo de acoso aparece?
- ¿Qué roles identificas?
- ¿Qué medidas deberían tomarse?

## Caso 3:

***Situación:***

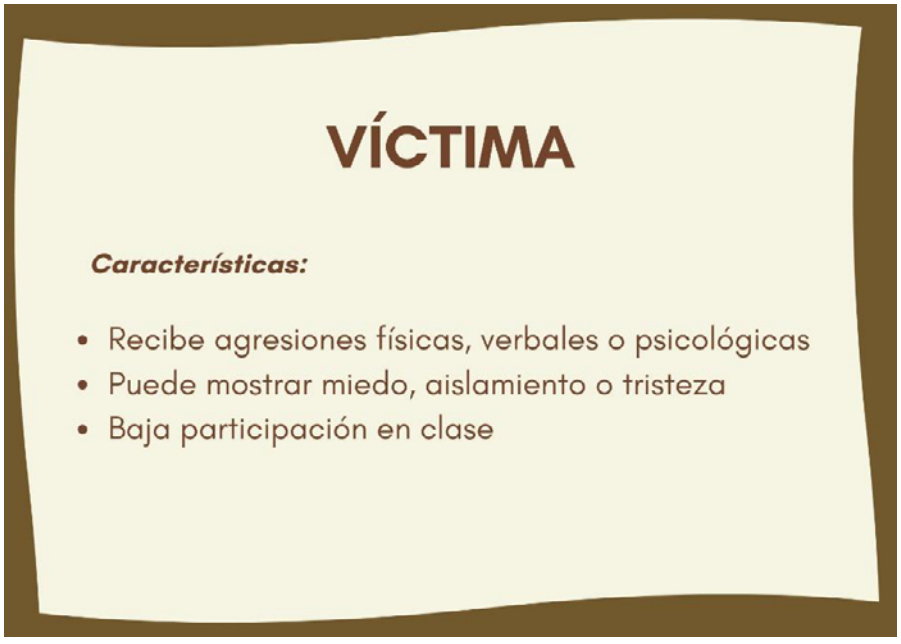
Marcos empuja a Sergio cada vez que salen al recreo. Varios compañeros lo ven, pero nadie dice nada.

***Preguntas:***

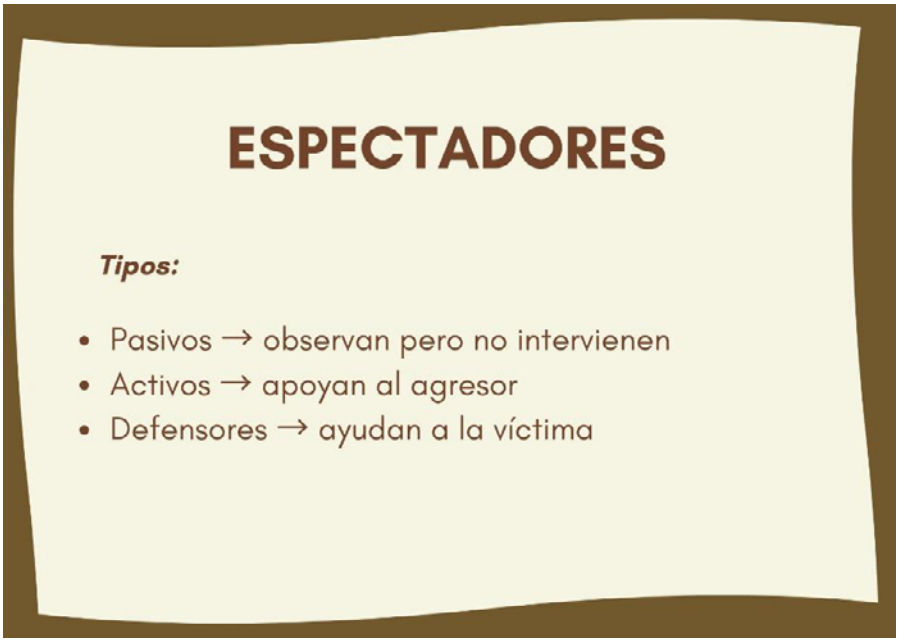
- ¿Qué tipo de acoso es?
- ¿Qué papel tienen los espectadores?
- ¿Cómo se debe intervenir?

**Carteles con roles**




AGRESOR
Características:
• Inicia o dirige el acoso
• Busca poder o popularidad
• Puede minimizar el daño causado


ESPECTADORES
Tipos:
• Pasivos → observan pero no intervienen
• Activos → apoyan al agresor
• Defensores → ayudan a la víctima

**Tríptico sensibilización familias y docentes:**

## DETECCIÓN DEL CASO

Detectar una situación de bullying o acoso escolar es el primer paso para poder actuar. Esta situación puede detectarse a través de:

- la observación del profesorado,
- lo que cuentan otros alumnos,
- la información de las familias,
- el testimonio de la víctima.

Cuando existe una sospecha, es importante recoger información hablando por separado con las personas implicadas: la víctima, el agresor y los testigos.

Estas conversaciones deben realizarse en un lugar tranquilo y confidencial, para que todos puedan hablar con confianza.



## "SI VES UNA INJUSTICIA Y NO ACTÚAS, TAMBIÉN FORMAS PARTE DE ELLA."



Teléfono de apoyo:

- Línea de emergencia para mujeres y niñas víctimas de violencia: **800 805 805**
- Policía Nacional (Emergencia General): **17 .**
- Plataforma contra el ciberacoso (AfricTivistes): (+221) **33 837 51 24 .**



## ¿QUÉ ES EL BULLYING?

El bullying o acoso escolar es una forma de violencia que ocurre entre estudiantes cuando uno o varios alumnos molestan, humillan o dañan a otro de manera repetida. Puede manifestarse a través de insultos, amenazas, agresiones físicas, aislamiento social o acoso en redes sociales.

El bullying afecta al bienestar emocional y al desarrollo de la víctima, por lo que es fundamental detectarlo a tiempo y actuar de forma rápida y coordinada entre profesores y familias para garantizar un entorno escolar seguro y respetuoso.

## STOP BULLYING




## ENTREVISTAS:

### A LA VÍCTIMA:

Comprender la situación y ofrecer apoyo.

Preguntas :



- ¿Qué está pasando?
- ¿Desde cuándo ocurre?
- ¿Quién participa?
- ¿Dónde sucede?
- ¿Cómo te sientes?

También es importante comprobar si el alumno se siente seguro en el centro.

### AL AGRESOR:

Conocer su versión de los hechos y fomentar la reflexión.

Preguntas orientativas:

- Hemos observado conflictos. ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué relación tienes con este compañero/a?
- ¿Qué ocurrió exactamente?
- ¿Cómo crees que se siente la otra persona?

### A LOS TESTIGOS:

Preguntas orientativas:

- ¿Has visto que este compañero sea molestado?
- ¿Qué ocurrió?
- ¿Sucede con frecuencia?
- ¿Quién suele participar?

## MEDIDAS EDUCATIVAS PARA EL AGRESOR

Algunas medidas pueden ser:

- reflexionar sobre el daño causado,
- realizar actividades sobre respeto y convivencia,
- participar en programas de mediación,
- reparar el daño causado,
- realizar un seguimiento con el tutor,
- aplicar las sanciones del reglamento del centro si es necesario.

El objetivo es cambiar la conducta del alumno y prevenir nuevas situaciones de acoso.






## MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA VÍCTIMA

Algunas medidas pueden ser:

- aumentar la supervisión en recreos y espacios comunes,
- evitar el contacto entre víctima y agresor,
- cambiar de asiento o de grupo si es necesario,
- ofrecer apoyo emocional con el tutor o el orientador,
- informar y trabajar junto con la familia,
- hacer un seguimiento para evitar que vuelva a ocurrir.

El objetivo es garantizar la seguridad y el bienestar del alumno.



# 3. ALUMNADO Y PROFESORADO

**TÍTULO:** Dinámica visual "El mensaje que se hace viral"

**OBJETIVO:**

Sensibilizar al alumnado y profesorado sobre el impacto emocional del ciberbullying, promoviendo la empatía hacia la víctima y la reflexión sobre el papel de los espectadores.

**CONTENIDOS:**

- Víctima, agresor y espectadores en situaciones ciberbullying.
- Consecuencias emocionales del ciberbullying en la víctima.
- Ciberbullying y el efecto de los mensajes ofensivos.

**MATERIALES:**

- Tarjetas con el mensaje inicial de ciberacoso.
- Tarjetas con las acciones posibles (reenviar, comentar, no actuar).
- Pizarra o cartulina para recoger las conclusiones del grupo.
- Rotuladores o tizas.

**DESARROLLO:**

**1. Presentación de la dinámica e inicio**

El docente muestra una hoja de papel **lisa** al alumnado que se va a simular cómo se puede propagar una situación de ciberacoso en una red social o grupo de clase.

Por ejemplo, se entrega a un alumno o profesor un mensaje ficticio como: "Mira la foto que ha subido Juan... qué ridículo sale". Ese alumno debe pasar el mensaje a otro compañero, como si lo reenviara por redes sociales.

**2. Propagación del mensaje**

Cada alumno o profesor que recibe el mensaje puede hacer una de estas tres acciones (indicadas en una tarjeta):

- Reenviarlo
- Añadir un comentario burlón
- No hacer nada

En pocos minutos el mensaje se habrá extendido por gran parte del grupo.

El docente entonces revela que Juan sería un alumno del centro. Cada acción se acompaña de un gesto de arrugar el papel.

**3. Intento de reparación**

Después se pide a los alumnos o profesores que intenten dejar el papel como estaba al principio.

El alumnado y profesorado observa que, aunque se estire el papel, las arrugas permanecen.

**4. Reflexión grupal**

El docente explica el mensaje: "Las palabras pueden dejar marcas en las personas, aunque después pidamos perdón".

Se abre un pequeño diálogo con preguntas como:

- ¿Qué ha pasado con el mensaje?
- ¿Cuántas personas participaron en difundirlo?
- ¿Cuántas personas no hicieron nada?
- ¿Cómo se sentiría el alumno si esto ocurriera realmente?
- ¿Qué pueden hacer los compañeros cuando ven una situación así?
- ¿A quién se puede acudir para pedir ayuda en el centro?

El docente explica que esto refleja cómo funciona el ciberacoso: de manera rápida, pública y difícil de controlar.

**5. Detección**

El alumnado y profesorado se organizan en pequeños grupos para reflexionar sobre señales que puede mostrar un alumno que sufre ciberacoso.

Algunas señales que pueden surgir son:

- Rechazo a usar el móvil o participar en actividades online
- Aislamiento social
- Descenso del rendimiento académico
- Tristeza o ansiedad
- Evitación de determinados compañeros

**6. Intervención**

Cada grupo propone qué debería hacer un docente o alumno ante una situación de este tipo.

Se presentan tres pasos fundamentales de intervención:

1. **Escuchar al alumno y ofrecer apoyo**, generando un espacio seguro para que pueda expresar lo que está ocurriendo.
2. **Recoger pruebas**, como mensajes o capturas de pantalla que evidencien la situación.
3. **Activar el protocolo del centro**, comunicándolo al equipo docente o a la dirección para iniciar la intervención correspondiente.

**PRODUCTO FINAL:**

El alumnado y profesorado escribe en la pizarra mensajes positivos o de apoyo para sustituir las frases de acoso, reforzando una cultura de respeto y convivencia en el centro.

**ANEXOS:**


MENSAJE
"Mira la foto que ha subido Juan... qué ridiculo sale"


REENVIAR
Pasas el mensaje a otra persona.



COMENTAR

Añades un comentario burlón.



¿QUE HACER?

3. Avisar a un adulto



2. Guardar pruebas

1. Escuchar



**Infografía para alumnos, profesorado y familias sobre el ciberbullying:**



# 4. FAMILIAS

**ACTIVIDAD:** Café-diálogo "Si fuera mi hijo..."

**OBJETIVO:**

Fomentar la empatía y la reflexión sobre el acoso escolar desde la perspectiva familiar.

**DESARROLLO:**

1. Las familias se organizan en **pequeñas mesas de diálogo**.
2. En cada mesa hay **tarjetas con situaciones reales**.
   Ejemplos:
   - Tu hijo llega triste y no quiere ir al colegio.
   - Descubres que tu hijo participa en un grupo de WhatsApp donde se burlan de un compañero.
   - Tu hija recibe mensajes ofensivos.
3. Cada grupo reflexiona:
   - ¿Cómo reaccionarías?
   - ¿Qué harías primero?
   - ¿Cómo ayudarías a tu hijo?
4. Puesta en común y construcción colectiva de **"10 claves para prevenir el bullying desde casa"**.




**Duración: 1 h**


Descubres que tu hijo participa en un grupo de WhatsApp donde se burlan de un compañero.


Tu hija recibe mensajes ofensivos en su móvil por parte de otros compañeros.


Tu hijo ha empezado a sacar peores notas y se muestra más aislado en casa.


Tu hija defiende a un compañero en clase, pero luego recibe burlas por hacerlo

## Pregunta para contestar con la situación que te ha tocado:

- ¿Cómo reaccionarías en ese momento?
- ¿Qué harías primero?
- ¿Qué errores deberías evitar?
- ¿Cómo ayudarías a tu hijo/a?
- ¿Hablarías con el colegio?
- ¿Cómo?

## Tu hija no quiere usar el móvil y parece nerviosa cada vez que recibe notificaciones y se enfada cuando le preguntas por sus compañeros de clase





# 5. PERSONAL NO DOCENTE (CENTRO SOCIAL Y COMUNIDAD)

**ACTIVIDAD:** Mapa comunitario de espacios seguros.

**OBJETIVO:**

Implicar a la comunidad en la protección del alumnado.

**DESARROLLO:**

1. Se dibuja un **mapa del barrio de Yeumbeul**.
2. Los participantes identifican:
    - Lugares donde los jóvenes se sienten seguros
    - Lugares donde pueden ocurrir conflictos
    - Personas o instituciones de apoyo
3. Con pegatinas o colores se marcan:
    - Espacios seguros – color verde
    - Espacios de vigilancia – color amarillo
    - Espacios de riesgo – color rojo
4. Se crea una **red comunitaria de apoyo**:
    - Centros sociales
    - Asociaciones
    - Adultos de referencia

**RESULTADO FINAL**

Creación del **"Mapa de convivencia segura de Yeumbeul"**.

**Duración: 1 h**

## Bloque 4

**PARA TRABAJAR EL**

# APOYO Y MEDIACIÓN

El apoyo en el bullying se refiere al acompañamiento emocional y social que se brinda a las personas afectadas por situaciones de acoso escolar. Su objetivo es ayudar a la víctima a recuperar su bienestar, autoestima y sensación de seguridad. Además, implica ofrecer orientación y recursos tanto a las familias como al entorno educativo para favorecer una adecuada recuperación y convivencia.

**CONTENIDO**

- Alumnos mediadores ("observadores") que ayuden a identificar y detener situaciones de acoso de manera seguro
- Formación de equipo docente
- Búsqueda de amistades verdaderas
- Empoderamiento socioemocional
- Espacios seguros
- Soluciones

**ACTIVIDADES**

Nuestra propuesta tiene como objetivo ofrecer apoyo y fomentar la mediación ante situaciones de acoso escolar en un centro educativo en Senegal. Esta secuencia se integra dentro de un programa más amplio de intervención, funcionando como un complemento que refuerza otras acciones dirigidas a la prevención y actuación frente al bullying.

La secuencia está compuesta por cuatro actividades "Dando color a la oscuridad", "Aprendiendo mapas de relaciones", "El buzón de los valientes" y "Escudo amigo" diseñadas para promover la sensibilización, la identificación de relaciones sociales y la implicación del alumnado en la creación de un entorno más seguro.

Todas ellas han sido adaptadas al contexto de Senegal, priorizando la sencillez, la utilidad y el uso de recursos accesibles, de modo que puedan llevarse a cabo sin necesidad de una formación especializada ni materiales complejos.

# ACTIVIDAD 1: "DANDO COLOR A LA OSCURIDAD"

**OBJETIVOS:**

- Empoderamiento socioemocional.
- Espacios seguros.
- Soluciones.

**MATERIALES:**

Aerosoles de diferentes colores, lonas de plásticos, mascarillas, guantes, ropa que puedan manchar, metro, cinta de carrocero, rodillos, botes de pintura, pinceles, brochas, cubos, agua y permanente negro.

**DESARROLLO:**

Esta actividad consiste en realizar distintos murales tipo graffiti en espacios públicos y educativos, como una actividad voluntaria y participativa. La idea principal es que no sea solo un dibujo, sino un proceso en el que el alumnado pueda expresar sus ideas y sentirse parte del proyecto.

En primer lugar, se deben seleccionar los espacios de la zona donde se realizarán los grafitis. Estos lugares deben cumplir ciertas condiciones, como estar en lugares visibles para el alumnado y que permitan mejorar o dar vida a espacios del barrio que estén poco utilizados. De esta forma, el graffiti no solo transmite un mensaje, sino que también contribuye a mejorar el entorno socioeducativo.

En cuanto a la temática, es importante que represente a toda la comunidad educativa. Para ello, se propone realizar una lluvia de ideas en la que participen diferentes miembros del centro, como alumnado, profesorado y, si es posible, familias. En esta actividad, cada persona podrá aportar sus ideas, palabras o mensajes relacionados con la prevención del bullying, el apoyo entre iguales y la convivencia.

Una parte fundamental del proyecto es la creación de un pequeño grupo de alumnos y alumnas que actúe como equipo mediador. Este grupo, con el acompañamiento del profesorado, se encargará de organizar las ideas recogidas, decidir el diseño final del graffiti y resolver posibles desacuerdos.

Por otro lado, también se decidirá quiénes serán los encargados de realizar los grafitis. Para ello, se puede contar con alumnado voluntario que quiera participar, así como con el apoyo del profesorado, especialmente de la asignatura de Educación Plástica.

La realización del graffiti se organizará en varias sesiones, en las que diferentes grupos de alumnos irán participando y completando el mural. Además, se organizará de forma que puedan participar distintos grupos del centro, por ejemplo mediante turnos o dividiendo el mural en partes para que varias clases colaboren. También se pueden asignar diferentes roles, como pintar, ayudar en la organización o documentar la actividad con fotos o vídeos, lo que permite que todos se impliquen de alguna manera.

**NOTA PARA EL PROFESIONAL:**

Se considera interesante incluir el nombre de los alumnos participantes en una parte del mural, por ejemplo en la zona inferior, para reconocer su implicación en el proyecto.

Una vez finalizada la actividad, se organizará una visita por parte de todas las clases del centro. En esta visita, serán los propios alumnos que han participado en la creación de los grafitis quienes expliquen el significado de sus obras. Esto permite que el resto del alumnado entienda el mensaje que se quiere transmitir y el proceso que se ha seguido, dando más valor al trabajo realizado. Con todo ello conseguiremos de una manera muy sencilla darle color a un lugar oscuro.

# ACTIVIDAD 2: "APRENDIENDO MAPAS DE RELACIONES"

**OBJETIVOS:**

- Formación de equipos docentes.
- Búsqueda de amistades verdaderas.
- Espacios seguros.
- Soluciones.

**MATERIALES**

Hojas de papel, bolígrafos, lápices, rotuladores, plantillas de sociogramas (opcional), pizarra o proyector para explicaciones y ejemplos.

**DESARROLLO**

Esta actividad está dirigida al profesorado y tiene como objetivo dotarles de herramientas para analizar las relaciones sociales dentro del aula mediante el uso de sociogramas, facilitando la detección de situaciones de aislamiento, conflicto o acoso.

En primer lugar, se llevará a cabo una sesión formativa en la que se explicará qué es un sociograma, cuáles son sus utilidades en el contexto educativo y cómo puede aplicarse para mejorar la convivencia escolar. Durante esta sesión, se presentarán ejemplos prácticos que ayuden al profesorado a interpretar este tipo de herramientas.

A continuación, se enseñará al profesorado a diseñar y aplicar cuestionarios sociométricos adaptados a su grupo-clase. Se trabajarán aspectos clave como la formulación de preguntas, la recogida de datos y la importancia de garantizar la confidencialidad del alumnado.

Posteriormente, el profesorado aprenderá a elaborar e interpretar los sociogramas a partir de los datos recogidos. Este análisis permitirá identificar distintos perfiles dentro del aula, como alumnado con alta aceptación social, posibles líderes, subgrupos, así como alumnado en situación de aislamiento o vulnerabilidad.

Una vez comprendida la herramienta, se fomentará el trabajo en equipo docente, promoviendo la puesta en común de resultados y la coordinación entre profesores y el departamento de orientación. Esto facilitará una intervención más eficaz y coherente ante las necesidades detectadas.

Además, se propondrá al profesorado la elaboración de estrategias de intervención basadas en los resultados obtenidos, como la reorganización de grupos de trabajo, el desarrollo de dinámicas de cohesión grupal o la implementación de medidas preventivas frente al acoso escolar.

**NOTA PARA EL PROFESIONAL:**

Es fundamental garantizar en todo momento la confidencialidad de la información recogida y utilizar los resultados con una finalidad educativa, evitando etiquetas o estigmatización del alumnado.

Con todo ello conseguiremos mejorar la capacidad del profesorado para comprender las dinámicas del aula y favorecer la creación de entornos más inclusivos, seguros y positivos.

# ACTIVIDAD 3: "EL BUZÓN DE LOS VALIENTES"

**OBJETIVOS**

- Espacios seguros.
- Soluciones.
- Comunicación y mediación.

**MATERIALES**

Cajas o buzones, sobres, hojas, bolígrafos, rotuladores, cartulinas, pegatinas, cinta adhesiva y carteles explicativos.

**DESARROLLO**

Esta actividad consiste en la creación del "*Buzón de los Valientes*", un espacio seguro dentro del aula donde el alumnado pueda expresar situaciones, conflictos o propuestas de mejora de la convivencia.

Se establecerá un buzón por cada aula, por lo que en un curso habrá tan tos buzones como líneas educativas (A, B, C, etc.), garantizando así que todo el alumnado tenga un acceso cercano y directo a este recurso dentro de su propia aula.

El funcionamiento será sencillo: el alumnado podrá depositar mensajes de forma anónima o identificada, expresando cómo se siente, qué ha ocurrido y posibles soluciones. De esta manera, no solo se visibilizan los conflictos, sino que también se fomenta la reflexión y la búsqueda de alternativas.

El tutor/a de cada clase será el responsable del buzón, trabajando de manera coordinada en coeducación con el orientador/a del centro. Esta colaboración permitirá obtener mejores resultados, aportando técnicas de mediación, orientación ante las necesidades detectadas y favoreciendo un clima estudiantil más positivo.

Además, se llevarán a cabo dos sesiones de talleres. La primera de ellas estará centrada en la decoración conjunta del buzón, fomentando la participación y el sentimiento de grupo.

**NOTA PARA EL PROFESIONAL:**

Resulta recomendable hacer uso de materiales reciclables para la creación del buzón. Para ello se puede hacer uso de numerosos recursos como cajas de zapatos, briks de zumo o botellas. (Consultar Anexo I)

La segunda sesión se orientará a la toma de conciencia, donde se trabajará el significado del buzón como herramienta de ayuda, respeto y mejora de la convivencia, entendiendo que pasa a formar parte activa de la comunidad educativa.

De forma periódica, el tutor junto al orientador revisará los mensajes y se trabajarán en tutoría mediante dinámicas de mediación, comunicación y resolución de conflictos, siempre respetando la confidencialidad.

**NOTA PARA EL PROFESIONAL:**

Es importante hacer seguimiento continuo del buzón y dar respuesta educativa a las situaciones recogidas, reforzando la idea de que expresar lo que se siente es un acto de valentía. Con todo ello conseguiremos crear un espacio cercano, útil y significativo que mejore las relaciones y el bienestar dentro del aula.

# ACTIVIDAD 4: "ESCUDO AMIGO"

**OBJETIVOS**

- Alumnos mediadores que ayude a identificar y detectar situaciones de acoso de manera seguro.
- Empoderamiento socioemocional.
- Espacios seguros.

**MATERIALES**

Chalecos amarillos identificativos, listado o registro del alumnado voluntario y fichas o cuaderno de seguimiento.

**DESARROLLO**

Esta actividad, denominada *Escudo Amigo*, consiste en la participación voluntaria de un grupo de 25 alumnos y alumnas que colaborarán activamente en la mejora del bienestar escolar durante los recreos. La propuesta se organiza de forma que, en cada recreo, participen 5 estudiantes de distintos cursos, lo que favorece la relación entre alumnado de diferentes edades. Todos ellos serán fácilmente identificables gracias al uso de chalecos amarillos.

En primer lugar, se llevará a cabo una selección del alumnado participante, priorizando la voluntariedad y el compromiso con la convivencia del centro. Es importante que estos alumnos y alumnas reciban una breve formación previa, en la que se trabajen aspectos como la detección segura de situaciones de acoso y la forma adecuada de actuar ante ellas. De este modo, podrán desempeñar su papel de manera responsable y respetuosa.

La función principal del grupo *Escudo Amigo* será observar y velar por el bienestar de sus compañeros durante el recreo, prestando especial atención a posibles situaciones de bullying o conflicto. Su presencia no tendrá un carácter sancionador, sino preventivo y de apoyo, fomentando un clima de respeto y ayuda entre iguales.

Por otro lado, esta actividad contribuye al desarrollo del empoderamiento socioemocional del alumnado participante, ya que les permite adquirir habilidades relacionadas con la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos. Además, el hecho de contar con alumnos de diferentes cursos favorece la creación de vínculos y mejora la convivencia general del centro. Asimismo, el programa permite generar espacios más seguros dentro del entorno escolar, donde el alumnado se sienta acompañado y respaldado por sus propios compañeros. Esto facilita que, ante cualquier situación incómoda, los estudiantes puedan acudir a ellos con mayor confianza.

**NOTA PARA EL PROFESIONAL:**

Se considera conveniente realizar un seguimiento periódico del alumnado participante, con el fin de ofrecer apoyo, recoger posibles incidencias y reforzar su papel dentro del programa.

Una vez implementada la actividad, se podrá dar a conocer al resto del centro mediante pequeñas presentaciones en las aulas, en las que los propios participantes expliquen su función y la importancia de cuidar el bienestar común.

**ANEXOS**

**Anexo I. Ejemplos de buzones realizados con materiales reciclados**









## Bloque 5

**PARA TRABAJAR LA**

# INTERVENCIÓN FAMILIAR

El apoyo con las familias en el bullying consiste en implicar y orientar a los hogares en la prevención y actuación ante situaciones de acoso escolar. Su objetivo es proporcionar herramientas para que puedan detectar señales, acompañar emocionalmente a sus hijos e hijas y colaborar con el centro educativo. Además, fomenta una comunicación fluida entre familia y escuela para intervenir de manera coordinada y eficaz.

**CONTENIDOS:**

- Ciberbullying
- Estrategias de comunicación adolescente
- Conexión emocional
- Apoyo directo a la víctima para reparar daños
- Reeducación del agresor/a, involucrando a los padres en el proceso

**ACTIVIDADES:**

# Actividad 1

**TÍTULO:** "Mitos sobre el ciberbullying"

**CONTENIDO:** Ciberbullying.

**MATERIALES:**

- Bolígrafos o rotuladores
- Cinta adhesiva
- Tarjetas sobre mitos sobre el ciberbullying y familia
- Dos carteles grandes con las palabras "De acuerdo" y "Desacuerdo"

**DESCRIPCIÓN:**

Primero se explicará qué es brevemente el ciberbullying, entendido como el uso de medios digitales para acosar, amenazar, humillar repetidamente a una persona, buscando causar daño psicológico mediante la difusión de mentiras, imágenes indebidas, suplantación de identidad o mensajes hirientes. Para facilitar la comprensión de esta información, se recopilará en una infografía sencilla y visual en la que se recogen los aspectos más importantes sobre el ciberbullying (anexo I). Esta infografía se explicará y posteriormente se entregará a las familias, con el objetivo de que puedan conservarla y consultarla en cualquier momento, sirviendo como una herramienta de apoyo que les ayude a identificar posibles situaciones de riesgo.

Finalmente se realiza la segunda y última parte de la actividad:

- Primero se colocan los carteles de "de acuerdo" y "desacuerdo" en la clase, en lados
- opuestos. Se leerán en alto frases o mitos sobre el ciberbullying y el papel de los padres.
- Los participantes, los padres, se moverán a un lado u otro según lo que estén de acuerdo o no

- Una vez posicionados, los participantes voluntariamente pueden explicar el motivo de por qué se han posicionado en un lado u otro.
- Finalmente se hará una pequeña reflexión grupal para analizar si verdaderamente eran mitos o era realidad, fomentando así un debate.

Frases o mitos para la actividad:

1. Los padres no pueden controlar lo que sus hijos compran o hacen por internet. (Mito) Hay que establecer normas claras del uso, interesarse por las plataformas que utilizan.
2. Si mi hijo no me cuenta que tiene un problema en internet, significa que todo está bien. (Mito) Se debería fomentar un clima de confianza y diálogo diario sin juzgar.
3. Los padres no pueden hacer mucho para evitar el ciberbullying.
   (Mito) Hay que informarse, acompañar en el uso de internet y enseñar estrategias para actuar ante conflictos.
4. Hablar con los hijos sobre el uso de internet ayuda a prevenir situaciones deciberbullying. (Realidad) Hay que establecer momentos para hablar sobre redes sociales y experiencias online.
5. El ciberbullying ocurre solo en redes sociales.
   (Mito) Se debe informar sobre todos los entornos digitales que utilizan los hijos y no centrarse solo en redes sociales.
6. Si mi hijo pasa mucho tiempo con el móvil, puede estar más expuesto a situaciones de ciberbullying.
   (Realidad) Hay que establecer límites de uso, fomentar otras actividades y supervisar de forma equilibrada el tiempo online.
7. Si el acoso ocurre fuera del colegio, el centro educativo no puede hacer nada. (Mito) Hay que informar al centro educativo y colaborar con él para abordar el tema.
8. El ciberbullying puede afectar gravemente a la salud emocional de los jóvenes. (Realidad) Estar atentos a cambios de comportamiento, y si es necesario, buscar apoyo profesional.
9. Los padres son una figura clave para prevenir y detectar el ciberbullying.
   (Realidad) Implicarse en la vida digital de los hijos y mantener una comunicación constante.
10. Guardar pruebas (capturas de pantalla) es importante en casos de ciberbullying. (Realidad) enseñar a los hijos a no borrar mensajes ofensivos y pedir ayuda.

**ESTRATEGIAS PARA CREAR UN AMBIENTE SEGURO EN EL HOGAR:**

- **Escucha activa, sin interrogar**: demostrar interés real, evitar bombardear con preguntas tipo: "¿que hiciste?, ¿con quién? y comenzar a utilizar estas preguntas: ¿cómo te has sentido hoy?, "si quieres contarme, te escucho".
- **Validar antes de corregir:** aunque no estés de acuerdo, primero se reconoce su emoción: utiliza frases como "entiendo que eso te haya molestado" "tiene sentido que te sintieras así".

- **Menos sermones y más conversaciones:** evitar discursos largos y utilizar mensajes cortos, preguntas abiertas, conversaciones en momentos naturales como comidas, cenas y paseos.
- **Mostrar vulnerabilidad**: comparte errores propios, cuenta cómo te sentías a su edad.
- **Elegir bien el momento:** no se hablen enfadados, espera a que ambos estén calmados, busca un ambiente tranquilo y sin interrupciones.
- **Garantizar confidencialidad:** hazles saber que pueden confiar en ti, "lo que me cuentes es entre nosotros, salvo que corras peligro".
- **Normas claras pero negociadas:** explica el porqué de las normas, escucha su opinión, negocia dentro de unos límites.
- **Afecto sin condiciones:** demuestra cariño incluso en conflictos, evita frases que ataquen su identidad.
- **Interesarse por su mundo**: pregunta por sus redes, música, amigos, no critiques de primeras lo que les gusta.
- **Coherencia y ejemplo:** lo que haces pesa más que lo que dices, si pides respeto, respeta; si pides calma, regula tus reacciones.

# Actividad 2

**TÍTULO:** "Si te pasa a ti"

**CONTENIDO:**

- Comunicación familiar y diálogo en la adolescencia.
- Prevención y detección del bullying.
- Escucha activa y expresión de emociones.
- Empatía hacia las víctimas de acoso escolar.
- Búsqueda conjunta de soluciones ante situaciones de conflicto.

**MATERIALES:**

Tarjetas o papeles con diferentes situaciones relacionadas con el bullying, bolígrafo o lápiz y un espacio tranquilo donde poder conversar sin interrupciones.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad se desarrolla en un momento tranquilo en el hogar, en el que los miembros de la familia puedan conversar sin distracciones. El objetivo es reflexionar sobre posibles situaciones de bullying que pueden ocurrir en el entorno escolar.

En primer lugar, los padres o madres explican al adolescente que la actividad pretende pensar juntos cómo actuar ante situaciones difíciles relacionadas con el acoso escolar, generando un espacio seguro de comunicación.

A continuación, se presentan diferentes situaciones escritas en tarjetas o papeles. Algunos ejemplos pueden ser:

- Un grupo de compañeros empieza a reírse de ti cada vez que hablas en clase.
- En el recreo nadie quiere sentarse contigo y te dejan siempre solo/a.
- Alguien difunde un rumor sobre ti por WhatsApp o redes sociales.
- Ves que a un compañero le insultan o le empujan y nadie hace nada.

El adolescente lee cada situación y explica cómo cree que se sentiría la persona que la sufre y qué haría si se encontrara en esa situación. Posteriormente, la familia reflexiona conjuntamente sobre posibles formas de actuar, como pedir ayuda a un adulto, apoyar a la persona que sufre el acoso o comunicar lo ocurrido a un profesor o tutor.

Durante toda la actividad es importante que los padres practiquen la escucha activa, evitando juzgar o interrumpir y mostrando comprensión hacia las emociones y opiniones del adolescente.

La actividad finaliza reforzando la idea de que la familia es un espacio de apoyo donde se puede hablar abiertamente sobre cualquier problema relacionado con el bullying.

# Actividad 3

**TÍTULO:** Ponle nombre y dime qué necesitas.

**CONTENIDO:** Conexión emocional.

**MATERIALES:** Tarjetas con emociones y posibles respuestas (anexo II): alegría, frustración, miedo, presión, orgullo, vergüenza, inseguridad, tranquilidad…

**DESCRIPCIÓN:**

Se entrega a cada núcleo familiar unas tarjetas con las diferentes emociones). Cada persona, debe elegir tres emociones que haya sentido recientemente (en el instituto, en casa, en el trabajo…). Después, deberán de completar las siguientes frases:

- "Cuando siento ___normalmente me pasa porque…"
- "Cuando me siento así, lo que más me ayudaría de ti es …".

Completar la segunda frase puede ser complicado, por eso habrá unas tarjetas con unas posibles respuestas para que las tomen como ejemplo. Después, se pondrá en común entre ellos. Las personas que escuchan tienen que seguir una serie de normas: no interrumpir, no juzgar ni minimizar lo que el otro dice e intentar responder con comprensión. Con esta actividad lo que se pretende es que las familias comprendan que muchas veces el problema no es la falta de interés, sino la falta de herramientas para expresar emociones y pedir apoyo. Además, permiten que descubran qué necesitan realmente el uno del otro en momentos difíciles. Se realizará en el hogar para tener un espacio más cómodo y cerrado, con pocas personas.

# Actividad 4

**TÍTULO:** Mi mapa de seguridad.

**CONTENIDO:** Apoyo directo a la víctima para reparar daños.

**MATERIALES:**

- Plano del centro (Anexo III)
- Lápices de colores
- Ficha de "personas de confianza" (Anexo IV)

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad consiste en la creación de un "mapa de seguridad dentro del centro escolar", donde el objetivo principal es crear un pequeño plan de protección para la víctima. Para realizarla, la víctima, junto con su familia y el tutor u orientador, dibuja un plano del centro y marca con colores los distintos espacios: en verde los lugares seguros (como la biblioteca o el despacho del orientador); en amarillo los espacios neutros (como los pasillos o el patio); en rojo los lugares donde se han producido situaciones de acoso. Después de esto se identifican adultos de referencia y confianza dentro del centro a los que se pueda acudir si vuelve a ocurrir una situación similar. Finalmente, se acuerda un plan de actuación sencillo: alejarse del agresor, dirigirse a uno de los lugares seguros y avisar inmediatamente a un adulto de confianza, además de comunicarlo en casa ese mismo día. Con esta actividad se busca que el alumno se sienta más protegido, que la familia conozca cómo actuar y que el centro pueda reforzar la supervisión en las zonas donde existe mayor riesgo.

# Actividad 5

**TÍTULO:** Acción comunitaria familiar.

**CONTENIDO:** Reeducación del agresor/a, involucrando a los padres en el proceso.

**MATERIALES:**

**Tarjetas de acciones para la reparación del daño.**

- Diseñar carteles contra el bullying.
- Mural con mensajes positivos.
- Buzón de mensajes amables.
- Preparar una actividad para el centro social ADY
- Organizar actividades para paliar el bullying.
- Generar grupos de apoyo para niños/as que han sufrido bullying.

**Ejemplos de frases para los carteles que diseñen:**

- "Trata a los demás como te gustaría que te trataran."
- "Las palabras también pueden herir: elige bien las tuyas."
- "Ser valiente es defender, no hacer daño."

- "Nadie merece sentirse solo."
- "La diversidad nos enriquece."
- "Pequeños gestos, grandes cambios."
- "Hoy elijo respetar."
- "Tu voz puede ayudar, no dañar."

**DESCRIPCIÓN:**

La sesión inicial que darán los profesores o profesionales del centro social ADY, durará aproximadamente 45 minutos donde se les darán las pautas del trabajo a realizar y se fomentará la reflexión por parte de la familia donde se les explicará el concepto de reparación del daño, que no se reduce únicamente a pedir perdón sino a realizar acciones que contribuyan a reparar el daño. Además, durante esta sesión se hará un círculo de cultura donde tanto los padres y madres del agresor, como el agresor, participen respondiendo a preguntas de reflexión como:

- ¿Cómo se puede haber sentido la víctima?
- ¿Qué consecuencias puede haber tenido en su vida?
- ¿Qué consecuencias puede tener a corto y a largo plazo?

La segunda sesión, y cuerpo de esta actividad se desarrollará en 45 minutos donde se dará a la familia y al agresor tarjetas de diferentes acciones a la comunidad que podrían desarrollar para la reparación del daño. Entre estas tarjetas elegirán una que organizarán durante esta sesión y después llevarán a cabo durante un mes, una vez a la semana, fuera ya de lo que es el centro.

La última sesión, se dedicará a hacer una reflexión acerca de las consecuencias que puede tener el bullying y cómo ellos podrían cambiar su actitud.

Además, durante la reflexión se trabajarán unas orientaciones dirigidas tanto para la reeducación del agresor como para la gestión emocional de la familia para acompañar en su proceso emocional.

Como complemento a la actividad, se incorporan una serie de orientaciones dirigidas tanto al menor como a su familia, con el objetivo de favorecer un proceso de cambio real y sostenible.

## Reeducación del agresor/a

A lo largo de toda la intervención se trabajarán de manera transversal los siguientes aspectos:

- Desarrollo de la empatía mediante la toma de perspectiva.
- Asunción de la responsabilidad sobre las propias conductas.
- Reparación activa del daño a través de acciones concretas.
- Adquisición de habilidades sociales (comunicación asertiva, resolución de conflictos, autocontrol).
- Refuerzo positivo de conductas adecuadas.

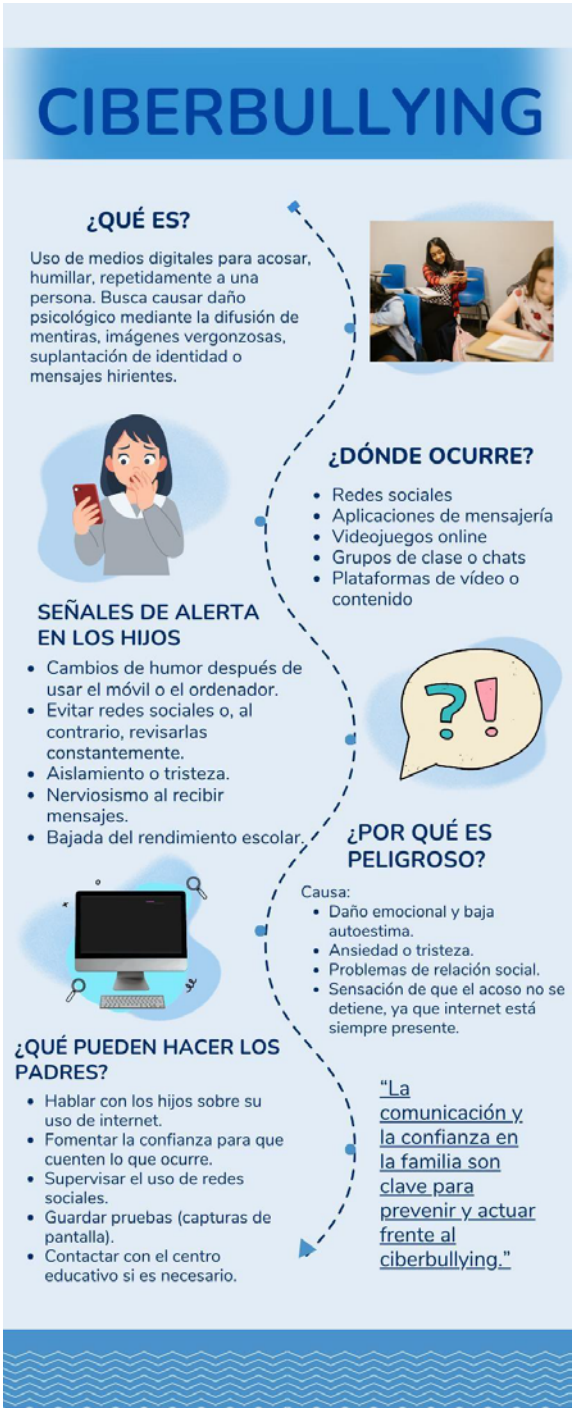
# Gestión emocional en la familia

Paralelamente, se acompañará a la familia en su proceso emocional:

- Evitar la justificación o minimización de la conducta.
- Diferenciar entre la conducta y la identidad del menor.
- Fomentar una comunicación abierta y respetuosa.
- Mantener coordinación con los profesionales implicados.

**ANEXOS:**

**Anexo I**



## Anexo II


"Cuando siento ___ normalmente me pasa porque..."
Alegría
Emoción positiva que aparece cuando algo nos hace sentir bien o felices
Cómo identificarlo
Tienes ganas de sonreír o reír
Te sientes con alegría y optimismo
Quieres compartir lo que te pasa con otras personas
Tranquilidad
Estado de calma en el que no sentimos preocupaciones fuertes
Cómo identificarlo
Tu mente está relajada
No sientes tensión ni nervios
Estás cómodo con lo que ocurre a tu alrededor
Orgullo
Emoción positiva que sentimos cuando estamos satisfechos con algo que hemos hecho o conseguido
Cómo identificarlo
Te sientes contento contigo mismo
Piensas que has hecho algo bien
Te gusta contar este logro otras personas
Gratitud
Sentimiento que aparece cuando valoramos algo bueno que alguien ha hecho por nosotros
Cómo identificarlo
Sientes ganas de dar las gracias
Reconoces que alguien te ha ayudado o apoyado
Te sientes apreciado o cuidado
Frustración
Emoción que aparece cuando algo no sale como esperábamos o no conseguimos lo que queríamos
Cómo identificarlo
Sientes enfado o impotencia
Piensas que lo has intentado pero no ha funcionado
Tienes ganas de rendirte o dejarlo
Presión
Sensación de tener demasiadas expectativas o responsabilidades encima
Cómo identificarlo
Sientes que debes hacerlo todo perfecto
Te preocupa decepcionar a alguien
Te notas estresado o agobiado
Inseguridad
Sensación de duda sobre uno mismo o sobre nuestras capacidades
Cómo identificarlo
Piensas que no eres capaz de hacer algo
Te comparas con otras personas
Dudas mucho antes de tomar decisiones
Cuándo me siento así, lo que más me ayudaría de ti es...
Vergüenza
Emoción que sentimos cuando creemos que otros nos juzgan o cuando cometemos un error delante de ellos
Cómo identificarlo
No quieres que los demás te miren
Te gustaría desaparecer o esconderte
Evitas hablar o participar
Miedo
Emoción que aparece cuando sentimos que algo puede salir mal o puede hacernos daño
Cómo identificarlo
Sientes nervios o preocupación
Piensas en lo que podría salir mal
Evitas ciertas situaciones
Tristeza
Emoción que aparece cuando perdemos algo importante o vivimos una situación difícil
Cómo identificarlo
Tienes ganas de llorar o aislarte
Sientes poca energía
Te cuesta disfrutar de las cosas
Enfado
Emoción que surge cuando sentimos que algo es injusto o nos ha molestado
Cómo identificarlo
Sientes irritación o rabia
Hablas con tono fuerte o discutes
Te cuesta mantener la calma
Soledad
Sensación de sentirse solo o poco comprendido por los demás
Cómo identificarlo
Sientes que nadie te entiende
Prefieres aislarte o estar solo
Piensas que no tienes apoyo
Confusión
Estado en el que no entendemos bien lo que ocurre o no sabemos qué hacer
Cómo identificarlo
Tienes muchas dudas
Te cuesta tomar decisiones
Sientes que necesitas que alguien te explique mejor las cosas
Esperanza
Emoción positiva que aparece cuando creemos que algo puede mejorar en el futuro
Cómo identificarlo
Piensas que las cosas pueden salir bien
Tienes motivación para intentarlo
Confías en que la situación cambie

... que me escuche sin interrumpir
... que no me juzgues ni me critiques
... que intentes entender cómo me siento
... que pases tiempo conmigo
... que me preguntes cómo estoy

## Culpa



Emoción que sentimos cuando creemos que hemos hecho algo mal o hemos dañado a alguien

### Cómo identificarlo

- Piensas mucho en lo que hiciste
- Sientes necesidad de pedir perdón
- Te gustaría poder cambiar lo ocurrido

## Rechazo



Emoción que aparece cuando sentimos que otras personas no nos aceptan o nos dejan de lado

### Cómo identificarlo

- Sientes que no encajas en un grupo
- Piensas que los demás no quieren estar contigo
- Te duele cuando te ignoran o excluyen

## Ansiedad



Sensación intensa de nerviosismo o preocupación ante algo que puede ocurrir

### Cómo identificarlo

- Te cuesta relajarte o dejar de pensar en el problema
- Sientes nervios antes de ciertas situaciones (clase, hablar, relacionarte)
- Notas tensión o inquietud en el cuerpo

## Presión social



Sensación de tener que actuar de una forma determinada para encajar o ser aceptado por un grupo

### Cómo identificarlo

- Haces cosas que realmente no quieres hacer
- Te preocupa mucho lo que los demás piensen de ti
- Cambias tu comportamiento para que te acepten

## Decepción



Emoción que sentimos cuando alguien o algo no cumple nuestras expectativas

### Cómo identificarlo

- Esperabas algo diferente de una persona
- Sientes tristeza o desánimo por lo ocurrido
- Piensas que las cosas podrían haber sido distintas

## Alivio



Sensación de calma que aparece cuando un problema o una preocupación desaparece

### Cómo identificarlo

- Sientes que te quitas un peso de encima
- Tu cuerpo se relaja después de una situación difícil
- Piensas: "menos mal que ya pasó"

## Celos



Emoción que aparece cuando sentimos miedo de perder la atención, el cariño o el reconocimiento de alguien

### Cómo identificarlo

- Te molesta que otra persona reciba más atención
- Te comparas con alguien cercano
- Sientes enfado o tristeza por esa situación

... que me des un abrazo
... que valides lo que siento aunque no lo entiendas del todo
... que me hables con calma
... que no me grites ni te enfades
... que me ayudes a buscar soluciones

## Impotencia



Sensación de no poder hacer nada para cambiar una situación que nos afecta

### Cómo identificarlo

- Sientes que hagas lo que hagas nada cambia
- Te invade la frustración o la rabia
- Piensas que no tienes control sobre lo que pasa

## Alivio social



Sensación positiva cuando sentimos que los demás nos aceptan y nos incluyen

### Cómo identificarlo

- Te sientes cómodo siendo tú mismo
- Notas que el grupo te escucha y respeta
- Disfrutas participando con los demás

## Desconfianza

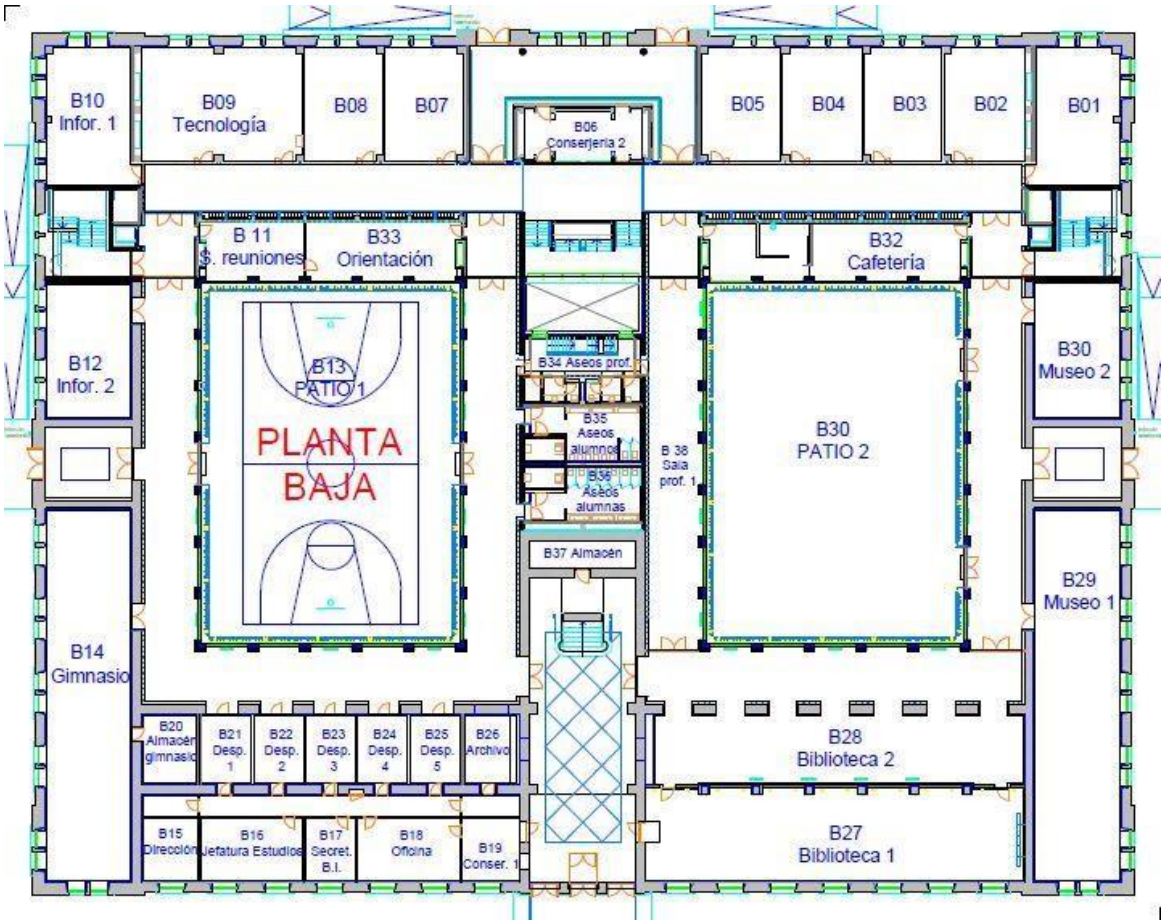


Emoción que aparece cuando sentimos que no podemos confiar del todo en alguien

### Cómo identificarlo

- Dudas de las intenciones de otra persona
- Te cuesta contar cosas personales
- Prefieres mantener cierta distancia

## Anexo III




## Anexo IV

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del alumno/a:** | | | |
| **Curso:** | **Fecha:** | | |
| **Adultos de confianza en el centro** | | | |
| **Persona** | **Qué hace en el centro** | **Dónde puedo encontrarla** | **Cuándo puedo acudir** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Firma del adulto responsable** | | | |
| **Firma del menor** | | | |

## Bloque 6

**PARA REALIZAR UNA**

# EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

En muchas situaciones de bullying, el silencio aparece cuando la persona no se siente segura o no confía en que alguien pueda ayudarle. Reconocer estas ayudas actúa como un factor protector, facilitando que el alumnado pueda pedir apoyo en situaciones de riesgo. En este apartado se presentan unas evaluaciones periódicas del clima escolar, revisiones continuas y encuestas.

# 1. DETECCIÓN TEMPRANA DE CAMBIOS DE CONDUCTA

Dentro del plan de prevención y detección del bullying en Senegal, se proponen una serie de actividades de carácter lúdico, participativo y preventivo orientadas a fortalecer la capacidad del alumnado, del profesorado y de la comunidad educativa para identificar de forma temprana señales de acoso escolar. Estas actividades se diseñan desde un enfoque adaptado al contexto escolar y social senegalés, teniendo en cuenta la importancia de la escuela, la familia y los referentes comunitarios en la protección de la infancia. A continuación, se presentan tres propuestas concretas.

## Actividad 1. Roleplay: "Lo que no se ve"

**OBJETIVO:**

- Favorecer la detección temprana de señales de bullying a través de la observación de cambios de conducta, actitudes de aislamiento, miedo, tristeza, irritabilidad y rechazo.

**MATERIALES:**

- Preparar tarjetas o fichas con situaciones breves relacionadas con posibles casos de acoso escolar.

**DESARROLLO:**

La actividad consiste en la realización de un cambio de roles en las que el alumnado, organizado en grupos reducidos, representa escenas cotidianas en las que aparecen indicios de acoso escolar. Cada grupo recibe una situación concreta previamente preparada por el docente. Estas escenas deben estar adaptadas al contexto escolar de Senegal y pueden incluir ejemplos como la exclusión reiterada de un compañero durante el recreo, burlas por el acento, la lengua, la ropa o la situación económica. Tras cada representación, el resto del grupo actúa como "equipo de detección" y analiza lo ocurrido. En ese momento, se abre un breve debate guiado por el docente para responder a preguntas como: qué señales de alerta se han observado, qué cambios de conducta se han detectado, quién podría estar sufriendo la situación, quiénes la provocan y que línea de actuación es adecuada para cada intervención.

**EVALUACIÓN:**

Se realizará mediante observación directa de la participación del alumnado, su capacidad para identificar señales tempranas y la calidad de sus intervenciones durante el debate posterior. Se valorará especialmente si el grupo es capaz de reconocer indicadores emocionales, sociales y escolares asociados al bullying, así como si propone respuestas de ayuda adecua-

das. Como indicador de logro, se considerará positiva la actividad si el alumnado demuestra que puede distinguir cambios de conducta significativos y asociarlos con posibles situaciones de riesgo.

## Actividad 2. Juego participativo: "Semáforo del bullying"

**OBJETIVO:**

- Diferenciar entre un conflicto puntual entre iguales y una situación de bullying, facilitando la identificación de conductas que requieren observación, intervención o activación inmediata del protocolo de protección.

**MATERIALES:**

- Se necesitan tarjetas o cartulinas de tres colores —verde, amarillo y rojo—, un conjunto de tarjetas con situaciones o conductas habituales en el entorno escolar y un espacio visible en el aula donde se puedan colocar tres categorías: "conducta normal o conflicto puntual", "conducta preocupante que requiere observación" y "posible caso de bullying que requiere actuación". También puede utilizarse una pizarra para anotar los argumentos aportados por el alumnado.

**DESARROLLO:**

La dinámica se organiza como un juego de clasificación colectiva. El docente presenta al grupo una serie de situaciones relacionadas con la convivencia escolar y, tras escuchar cada una, el alumnado debe decidir si corresponde al color verde, amarillo o rojo. El color verde se asigna a conflictos puntuales o desacuerdos ocasionales que forman parte de la convivencia cotidiana; el color amarillo se reserva para conductas preocupantes o cambios de conducta que requieren seguimiento; y el color rojo identifica situaciones que presentan características propias del bullying y que exigen una intervención clara.

**EVALUACIÓN:**

La evaluación se basa en la capacidad del alumnado para clasificar correctamente las situaciones, argumentar sus decisiones y utilizar criterios adecuados para distinguir entre conflicto y acoso escolar. Se valorará si comprenden conceptos clave como repetición, intencionalidad, desequilibrio de poder, exclusión social y daño emocional. También se tendrá en cuenta la participación activa y respetuosa durante el debate. La actividad se considerará eficaz si el grupo demuestra una mayor precisión al identificar señales de riesgo y al interpretar la gravedad de distintas conductas.

### Actividad 3. Dinámica de protección: "Ruta de ayuda: ¿A quién se lo cuento?"

**OBJETIVO:**

- Aprender y detectar señales de bullying, además de conocer los pasos concretos que se debe seguir cuando identifica una situación de acoso.

**MATERIALES:**

- Tarjetas con casos prácticos, un mural o cartulina donde se representen las diferentes figuras de apoyo y una plantilla sencilla de "ruta de ayuda".

**DESARROLLO:**

La actividad se plantea como un recorrido participativo en el que cada grupo recibe un caso práctico relacionado con posibles situaciones de bullying. A partir de ese caso, el alumnado debe identificar qué señal de alerta aparece, valorar si se trata de una situación urgente y construir la ruta de ayuda más adecuada. El propósito es que comprendan que detectar una señal es solo el primer paso y que la protección real depende de saber comunicarla a tiempo a una persona adulta o a un mecanismo de apoyo seguro.

**EVALUACIÓN:**

La evaluación de esta dinámica se realizará observando si el alumnado identifica adecuadamente a las personas o canales de ayuda disponibles, si comprende el orden de actuación recomendado y si evita respuestas inadecuadas. También se valorará la capacidad para reconocer la urgencia de ciertos casos y la claridad con la que se explican los pasos a seguir. La actividad se considerará satisfactoria si el alumnado demuestra que sabe activar una ruta básica de protección ante señales de acoso escolar.

## 2. SEÑALES DE ALERTA (VÍCTIMA Y AGRESOR)

### 1. Dinámica: "¿Qué está pasando aquí?"

**OBJETIVO:** identificar señales de alerta de bullying.

**ACTIVIDAD:**

- Se presentan pequeñas historias o dibujos de situaciones escolares (por ejemplo: un niño solo en el recreo, un grupo riéndose de otro, alguien que siempre manda a los demás). Se pueden crear distintas historietas básicas con ayuda de la IA en donde se vean reflejadas ambas partes del caso además de los espectadores o profesores.

Los alumnos comentan:

- qué creen que está pasando
- quién podría estar sufriendo

- quién podría estar haciendo daño
- qué señales les hacen pensar eso.

Qué permite evaluar:

- si los estudiantes reconocen señales de víctima (aislamiento, tristeza, miedo, quedarse solo).
- sí identifican conductas de agresor (burlas, dominio, intimidación)

## 2. Dinámica: "El mapa del recreo"

**OBJETIVO:** detectar posibles situaciones de exclusión o dominación.

**ACTIVIDAD:**

- Se dibuja el patio de la escuela.

Los estudiantes colocan pegatinas indicando:

- dónde se sienten cómodos
- dónde ocurren conflictos
- dónde alguien suele quedarse solo.

Qué señales pueden aparecer:

- niños que siempre están aislados → posible víctima
- zonas donde hay burlas o control del espacio → posible agresor o grupo dominante.

## 3. Dinámica: Observación guiada del profesorado

**OBJETIVO:** detectar señales de alerta reales.

**ACTIVIDAD:**

- El profesorado utiliza una lista de observación semanal con indicadores como:

Posible víctima:

- aislamiento frecuente
- cambios de ánimo
- evita el recreo o ciertas zonas
- bajo rendimiento repentino.

Posible agresor:

- tendencia a dominar al grupo
- burlas o humillaciones
- poca empatía
- conflictos frecuentes.

# ACTIVIDADES PERSONALES / INDIVIDUALES (PARA REALIZAR DE FORMA INTROSPECTIVA)

## 1. "El espejo": reflexión sobre mi comportamiento

**OBJETIVO:** fomentar la conciencia sobre conductas propias.

**ACTIVIDAD:**

Se entrega una hoja con preguntas para responder individualmente:

- ¿Alguna vez he hecho una broma que pudo hacer daño?
- ¿Alguna vez he defendido a alguien que lo necesitaba?
- ¿Cómo me sentiría si estuviera en el lugar de esa persona? Los alumnos reflexionan en silencio.

**QUÉ SE TRABAJA:**

- empatía
- reconocimiento de conductas agresivas propias.

## 2. Carta que no se envía

**OBJETIVO:** trabajar emociones relacionadas con el bullying.

**ACTIVIDAD:**

Cada alumno escribe una carta (que no se va a entregar) dirigida a:

- alguien que le haya hecho daño
- alguien a quien haya hecho daño
- o alguien a quien quiera agradecer apoyo.

**QUÉ SE TRABAJA:**

- reflexión emocional
- responsabilidad personal
- empatía.

## 3. Entrevista familiar sobre convivencia

**OBJETIVO:** reflexionar sobre el bullying en el entorno familiar.

**ACTIVIDAD:**

El alumno realiza en casa una pequeña entrevista a un familiar (madre, padre, abuelo, hermano mayor…).

**PREGUNTAS EJEMPLO:**

- ¿Existía el bullying cuando tú ibas al colegio?
- ¿Cómo se resolvían los conflictos entre compañeros?
- ¿Qué consejo me darías si veo que alguien sufre bullying?

Después, el estudiante hace una breve reflexión personal sobre lo que ha aprendido añadiendo una pregunta de forma adicional de cara al futuro; es decir, aquella que crea que va a seguir surgiendo en unos años dentro de la educación reglada.

**QUÉ SE TRABAJA:**

- diálogo familiar
- transmisión de valores
- conciencia sobre el problema.
- Preocupación futura del caso

# 3. USO DE CUESTIONARIOS ESPECÍFICOS (ENTREVISTAS VÍCTIMAS, AGRESORES, ESPECTADORES)

**CUESTIONARIO:** "Cuestionario prevención/concepción sobre el bullying"

**CONTENIDO:**

- Prevención contra el bullying
- Cyberbullying
- Cuestionarios extraídos por Save the Children, ISMEUANDES (Centro de investigación Salud Mental Estudiantil) y Universidad de Córdoba

**MATERIALES:**

- Un lápiz o bolígrafo

**DESARROLLO:**

Este cuestionario está dirigido a alumnos, con el objetivo de prevenir y conocer mejor las situaciones de acoso escolar (bullying). Conocer la opinión o la experiencia de cada grupo ayudará a actuar de manera más eficaz. Toda la información del cuestionario será confidencial.

**ACTIVIDAD:**

**BLOQUE 1: *Bullying***

1. ¿Qué te parece la escuela?
   - O Me desagrada mucho
   - O No me agrada
   - O Ni me agrada ni me desagrada
   - O Me agrada
   - O Me agrada mucho

2. ¿Eres chico o chica?
   - O Chica
   - O Chico

3. ¿Cuántos buenos amigos o amigas tienes en tu clase o clases?
   - O Ninguno/a
   - O Tengo un buen amigo o amiga
   - O Tengo dos o tres buenos amigos o amigas
   - O Tengo cuatro o cinco buenos amigos o amigas
   - O Tengo seis o más buenos amigos o amigas

4. ¿Cuántas veces has sufrido bullying en la escuela en los últimos dos meses?
   - O No he sufrido bullying en la escuela en los últimos dos meses
   - O Sólo ha ocurrido una o dos veces 2 o 3 veces al mes
   - O Como una vez a la semana
   - O Varias veces a la semana

5. Otros estudiantes me excluyeron a propósito de lo que estaban haciendo o de su grupo de amigos, o me ignoraron por completo.
   - O No me ha ocurrido en los últimos dos meses
   - O Sólo ha ocurrido una o dos veces
   - O 2 o 3 veces al mes
   - O Como una vez a la semana Varias veces a la semana

6. Me pusieron apodos ofensivos, me ridiculizaron o me molestaron de forma hiriente.
   - O No me ha ocurrido en los últimos dos meses
   - O Sólo ha ocurrido una o dos veces
   - O 2 o 3 veces al mes
   - O Como una vez a la semana Varias veces a la semana

7. Otros estudiantes dijeron mentiras o esparcieron rumores falsos acerca de mí y trataron que les cayera mal a otros.
   - O No me ha ocurrido en los últimos dos meses
   - O Sólo ha ocurrido una o dos veces

- O 2 o 3 veces al mes
- O Como una vez a la semana
- O Varias veces a la semana

8. Me amenazaron o me forzaron a hacer cosas que no quería hacer.
   - O No me ha ocurrido en los últimos dos meses
   - O Sólo ha ocurrido una o dos veces
   - O 2 o 3 veces al mes
   - O Como una vez a la semana
   - O Varias veces a la semana

9. ¿Alguno/a de tus profesores/as u otro adulto de la escuela ha hablado con los estudiantes que te hacen bullying para que dejen de hacerlo?
   - O No he sufrido bullying en la escuela en los últimos dos meses
   - O No, no han hablado con ellos
   - O Sí, hablaron con ellos una vez
   - O Sí, hablaron con ellos varias veces

10. ¿Algún adulto de tu casa se ha comunicado con la escuela en los últimos dos meses para pedir que otros estudiantes dejen de hacerte bullying?
    - O No he sufrido bullying en la escuela en los últimos dos meses
    - O No, no se han comunicado con la escuela
    - O Sí, se comunicaron con la escuela una vez
    - O Sí, se comunicaron con la escuela varias veces

11. ¿Le has contado a alguien que has sufrido bullying en la escuela?
    - O No he sufrido bullying en la escuela en los últimos dos meses
    - O Me han hecho bullying, pero no se lo he contado a nadie
    - O Me han hecho bullying y se lo he contado a alguien

12. Si has pedido ayuda, ¿a quién ha sido?
    - O Profesor
    - O Otro adulto en la escuela
    - O Padres
    - O Otros familiares
    - O Amigos/as

13. ¿Cuántas veces has observado que le han hecho bullying a un estudiante/s en la escuela en los últimos dos meses?
    - O No he observado que le hagan bullying a otro/s estudiante/s en la escuela en los últimos dos meses
    - O Sólo ha ocurrido una o dos veces 2 o 3 veces al mes
    - O Aproximadamente una vez a la semana
    - O Varias veces a la semana.

14. ¿Por lo general, qué haces si ves o te enteras que otros estudiantes le están haciendo bullying a un estudiante de tu edad?
    - O Nunca he visto que le hagan bullying a un estudiante de mi edad
    - O Tomo parte del bullying también
    - O No tomo parte del bullying, pero creo que no tiene nada de malo
    - O Sólo observo lo que pasa
    - O No hago nada, pero creo que debería ayudar
    - O Trato de ayudar al estudiante de una forma u otra

## **BLOQUE 2: *Ciberbullying***

15. ¿Tienes teléfono móvil?
    - O Sí
    - O No

16. ¿Tienes acceso a Internet?
    - O Sí
    - O No

17. ¿Tienes acceso a Internet en algún lugar fuera de tu casa?
    - O Sí
    - O No

18. ¿Consideras que has sufrido ciberacoso (ciberbullying)?
    - O No.
    - O Sí, algunas veces.
    - O Sí, de forma frecuente.

19. ¿Cómo te sientes cuando otra persona se mete contigo o te acosa a través del móvil? (Para esta pregunta puedes marcar más de una opción).
    - O No me ha pasado nada de eso.
    - O Me siento mal.
    - O Me siento triste.
    - O Indefenso, nadie puede ayudarme.
    - O Solo, aislado.
    - O Me siento enfadado
    - O No me afecta, no siento nada
    - O Me preocupa lo que los demás puedan pensar o hablar sobre mí.

20. ¿Consideras que has realizado ciberacoso (ciberbullying)?
    - O No.
    - O Sí, algunas veces.
    - O Sí, de forma frecuente.

21. ¿Cómo crees que se siente la persona con la que tú te metes o le acosas a través del móvil? (Para esta pregunta puedes marcar más de una opción).
    - O No me meto ni acoso a nadie.
    - O Se siente mal.
    - O Se siente triste.
    - O Se siente indefenso.
    - O Se siete solo, aislado.
    - O Se siente enfadado
    - O No le afecta, no siente nada
    - O Le preocupa lo que piensan los demás

22. ¿En qué clase está la persona o personas que se meten contigo o te acosan a través del móvil? (Para esta pregunta puedes marcar más de una opción)
    - O En ninguna, no ha sucedido este fenómeno.
    - O En mi clase. En otra clase pero de mi mismo curso.
    - O En otros cursos (superiores, inferiores…)
    - O Lo conozco, pero no es de mi centro.
    - O No sé quién me acosa a través del Móvil.

23. ¿Cuánto tiempo duró o dura el meterse contigo o el acosarte a través del móvil?
    - O No se han metido conmigo usando el móvil
    - O Duró más de un año
    - O Duró más de seis meses
    - O Duró dos o tres semanas
    - O Una semana o menos

24. ¿Qué has hecho normalmente cuando alguien se ha metido contigo o te acosado a través del móvil? (Para esta pregunta puedes marcar más de una opción)
    - O Nada, no me ha pasado nada de eso.
    - O Me he puesto a llorar.
    - O He apagado el móvil.
    - O He ignorado lo que estaba pasando.
    - O Le he dicho que parase por el mismo medio (llamada, SMS, etc.).
    - O Se lo he dicho a mis amigos.
    - O Se lo he dicho a mis padres.
    - O Se lo he dicho a mi tutor u otro profesor.
    - O He intentado hacerles lo que ellos a mí.
    - O Otros:

25. ¿Piensas que prohibir los móviles en los institutos ayudaría a evitar que se metan con alguien o lo acosen?
    - O Sí
    - O No, utilizarían los móviles en secreto.
    - O No, lo harían después del instituto.
    - O Sugiere algo para detener el meterse con alguien o acosarlo a través de los móviles

26. Si has sido víctima de alguna de las situaciones descritas anteriormente, ¿por qué crees que te ha pasado? (para esta pregunta puedes marcar varias opciones)
    - O Por mi color de piel, cultura o religión.
    - O Por mi orientación sexual.
    - O Porque me tiene manía.
    - O Por mis características físicas (color de pelo, uso de gafas, peso…).
    - O Por las cosas que me gustan (cine, música, libros, juegos…).
    - O Porque les provoqué.
    - O Para vengarse de mí.
    - O Por molestarme.
    - O Para gastarme una broma.
    - O No lo sé.
    - O Otro: escribir:

27. Si has cometido alguna de las situaciones descritas anteriormente ¿por qué lo has hecho? (para esta pregunta puedes marcar varias opciones)
    - O Por su color de piel, cultura o religión.
    - O Por su orientación sexual.
    - O Porque le tengo manía.
    - O Por sus características físicas (color de pelo, uso de gafas, peso…).
    - O Por las cosas que le gustan (cine, música, libros, juegos…).
    - O Porque me provocó.
    - O Para vengarse de él/ella.
    - O Por molestarle.
    - O Para gastarle una broma.
    - O No lo sé.
    - O Otro: escribir:

28. Me han hecho bullying mandándome mensajes, fotos o videos crueles e hirientes por medio de un celular o Internet (computadora). (Por favor, recuerda que no es bullying cuando esto se hace bromeando y de un modo amistoso).
    - O No me ha ocurrido en los últimos dos meses
    - O Sólo ha ocurrido una o dos veces 2 o 3 veces al mes
    - O Como una vez a la semana
    - O Varias veces a la semana
    - O

29. ¿Alguna vez has publicado o compartido alguna vez fotos tuyas en las que salieras desnudo/a o medio desnudo/a?
    - O Nunca.
    - O Una o dos veces.
    - O Algunas veces.
    - O Muchas veces.

30. ¿Alguna vez alguien ha publicado o compartido fotos tuyas en las que salieras desnudo/a o medio desnudo/a sin tu permiso?
    - O Nunca.
    - O Una o dos veces.
    - O Algunas veces.
    - O Muchas veces.

31. ¿Tus padres hablan contigo sobre seguridad en internet?
    - O No, en absoluto.
    - O Un poco.
    - O Suficiente.
    - O Bastante.
    - O Mucho

32. ¿Tus profesores hablan contigo sobre seguridad en internet?
    - O No, en absoluto.
    - O Un poco.
    - O Suficiente.
    - O Bastante.
    - O Mucho

33. Piensas que el acoso a través de Internet, comparado con el "bullying tradicional" (meterse con alguien sin utilizar Internet ni el Móvil)...
    - O Tiene menos efecto sobre la víctima.
    - O Tiene el mismo efecto sobre la víctima.
    - O Tiene más efecto sobre la víctima.
    - O No lo sé. Razones:

# 4. SUPERAR EL SILENCIO DE LOS IMPLICADOS

## Actividad 1. Dinámica de diálogo: "Círculo de confianza: romper el silencio"

**OBJETIVO:**

- Favorecer la expresión de situaciones de acoso escolar y romper el silencio de víctimas, testigos y agresores, creando un espacio seguro donde el alumnado pueda compartir experiencias, emociones y propuestas de ayuda sin miedo al juicio o a represalias.

**MATERIALES:**

- Un objeto simbólico que represente el turno de palabra (puede ser una pelota, piedra o elemento cultural adaptado al contexto senegalés), un espacio amplio donde el alumnado pueda sentarse en círculo y una cartulina o pizarra para recoger ideas clave.

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad consiste en la creación de un espacio de diálogo seguro en el que el alumnado, organizado en círculo, participa en una dinámica guiada por el docente. En primer lugar, se establecen unas normas básicas de convivencia como el respeto, la escucha activa, la confidencialidad y la no obligación de intervenir si no se desea.

A continuación, el docente introduce preguntas abiertas relacionadas con el silencio en situaciones de bullying, como por ejemplo: por qué a veces no se cuentan estas situaciones, qué emociones aparecen cuando alguien sufre acoso o qué dificultades existen para pedir ayuda. El objeto de turno de palabra va pasando entre los estudiantes y solo quien lo tiene puede intervenir, mientras el resto escucha sin interrumpir.

Durante la dinámica, el alumnado puede compartir experiencias personales, situaciones observadas o reflexiones generales, sin necesidad de señalar a personas concretas. El docente recoge las principales ideas que van surgiendo, especialmente aquellas relacionadas con el miedo, la vergüenza, la presión del grupo o la falta de confianza en los adultos.

En una segunda parte, se orienta el diálogo hacia la búsqueda de soluciones, planteando preguntas como qué se podría hacer para ayudar a alguien que no se atreve a hablar o cómo puede el grupo actuar para que nadie se quede en silencio ante una situación de acoso. Finalmente, se establecen de forma conjunta algunos compromisos básicos de actuación que refuercen el apoyo entre iguales y la comunicación con adultos de referencia.

**EVALUACIÓN:**

Se realizará mediante la observación directa de la participación del alumnado, su disposición a escuchar y respetar las intervenciones de los demás y su capacidad para expresar ideas, emociones y propuestas relacionadas con la ruptura del silencio.

## Actividad 2. Entorno seguro y de apoyo: "Red de ayuda ante el acoso"

**OBJETIVO:**

- Esta actividad tiene como objetivo principal identificar los apoyos y los espacios seguros que tiene el alumnado dentro de su entorno cercano, favoreciendo que no se sienta solo/a ante posibles situaciones de acoso escolar y que pueda comunicar lo que le ocurre.

**MATERIALES:**

- La elaboración de esta actividad es individual, para ello se necesitará un folio y un bolígrafo.

**DESCRIPCIÓN:**

En muchas situaciones de bullying, el silencio aparece cuando la persona no se siente segura o no confía en que alguien pueda ayudarle. Reconocer estas ayudas actúa como un factor protector, facilitando que el alumnado pueda pedir apoyo en situaciones de riesgo.

El alumnado completará un mapa de apoyo en el que deberá identificar a las personas de su entorno cercano que puedan ofrecer ayuda y en quienes tenga confianza, como compañeros, docentes, familia o miembros de la comunidad, adaptándolo al contexto de Senegal. A través de este mapa, tendrá que reflexionar sobre a quién acudiría en diferentes situaciones relacionadas con el acoso escolar, como ser víctima de burlas, sentirse excluido o presenciar una situación injusta, permitiendo reducir el miedo o la inseguridad a la hora de comunicar estas situaciones y facilita que el alumnado adquiera herramientas reales para romper el silencio.

# 5. REVISIONES CONTINUAS, ENCUESTAS, EVALUACIONES PERIÓDICAS DEL CLIMA ESCOLAR

## Actividad 1. Tablas de seguimiento.

**CUESTIONARIO. "CONVIVENCIA ENTRE ALUMNADO" (DESTINADO AL ALUMNADO):**

- Existe una actitud de respeto mutuo entre el alumnado.
- Entre el alumnado existe un ambiente de colaboración a la hora de afrontar el trabajo en grupo.
- El alumnado conoce las normas de convivencia que recoge el Reglamento de Régimen Interno.
- El alumnado respeta las normas de convivencia establecidas por el Reglamento de Régimen Interno.
- El alumnado participa en el control y resolución de los conflictos.
- El alumnado se habla entre sí de forma respetuosa.
- El alumnado acepta a sus compañeros independientemente de sus resultados académico.
- Los estudiantes hablan mal unos de otros.
- El alumnado se relaciona con todos los compañeros sin discriminar por distintos factores.
- El alumnado incluye a sus compañeros en juegos y actividades durante el recreo.
- El alumnado tiene en cuenta a todos los compañeros.

**CUESTIONARIO "CONVIVENCIA ENTRE PROFESORADO Y ALUMNADO":**

- Existe una actitud de respeto mutuo entre el alumnado y el profesorado
- El alumnado participa activamente en la organización de la actividad de las clases.
- El alumnado tiene interés por las actividades que se realizan en el centro

- El alumnado está satisfecho con la actitud del profesorado en general.
- El profesorado está satisfecho con la actitud del alumnado en general
- El alumnado participa en el control de los conflictos.
- El profesorado trata al alumnado de forma justa.
- El profesorado felicita al alumnado cuando realiza bien su trabajo.
- El profesorado tiene en cuenta a todo el alumnado en clase.
- El profesorado escucha al alumnado cuando este habla.
- El profesorado explica las normas y expectativas de forma clara.
- El profesorado presta ayuda al alumnado cuando lo necesita.

**CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS:**

- No existen conflictos significativos entre profesorado y familias.
- El nivel de convivencia existente en el centro es satisfactorio.
- Las familias conocen la existencia del Reglamento de Régimen Interno.
- Las familias consideran que se respetan adecuadamente las normas del centro.
- En el centro se respetan los derechos del alumnado y sus familias.
- Es tenida en cuenta la opinión de las familias a la hora de tomar acuerdos o resolver conflictos en aquellos temas que afectan a la convivencia escolar.
- La información que proporciona el centro a las familias sobre asuntos relacionados con la convivencia escolar es adecuada y fluida.
- El equipo directivo del centro mantiene una comunicación cordial y efectiva con las familias.
- El tutor o tutora se muestra accesible y responde adecuadamente a las consultas de las familias.
- Las familias reciben información clara sobre cómo se gestionan los conflictos entre alumnos.
- El centro informa de manera transparente sobre las decisiones que afectan a la convivencia del alumnado.
- El centro promueve actividades conjuntas (familias-alumnos-centro) que fortalecen la relación entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Los cuestionarios recogen una serie de indicadores que se deben cumplimentar de acuerdo a la siguiente escala:

1= nada/nulo/muy deficiente/muy malo

2= poco/algo/deficiente/malo

3= adecuado/suficiente/bueno

4= mucho/satisfactorio/muy bueno

Las dos tablas de la imagen corresponden a herramientas de evaluación del clima escolar, diseñadas para recopilar periódicamente información estructurada sobre la convivencia en la institución. Se utilizan como componentes de las revisiones y el seguimiento continuos del clima escolar, lo que permite identificar posibles desafíos en las relaciones entre los diversos miembros de la comunidad escolar.

# Actividad. Diario semanal

**OBJETIVO:**

- Esta actividad permite realizar un seguimiento continuo del ambiente escolar, detectar de forma temprana posibles casos de bullying y tener la participación del alumnado en la construcción de un clima de convivencia positivo.

**MATERIALES:**

- Usaremos un cuaderno y bolis que utilizaremos en común.

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad busca tener un seguimiento del clima escolar, (principalmente el alumnado), los alumnos escribirán problemas o inconvenientes que crean necesarios resolver con el objetivo de identificar posibles conflictos o situaciones de acoso, promover la reflexión entre el alumnado y fomentar un entorno escolar más seguro y respetuoso.

Durante la semana, los estudiantes dispondrán de un registro donde podrán anotar de forma anónima situaciones de conflicto, tensiones entre compañeros o comportamientos que consideren necesario solucionar o hablarlo. También podrán incluir experiencias positivas relacionadas con el apoyo o la cooperación entre estudiantes.

Cada semana se intentará disponer de un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos para un espacio de diálogo o grupo de discusión guiado por el docente encargado. En este momento se comentarán de manera general las situaciones recogidas durante la semana, sin señalar a personas concretas, fomentando una reflexión colectiva sobre las causas de los conflictos y posibles estrategias para evitarlos o arreglarlos.

## Bloque 7

**PARA TRABAJAR**

# OTROS MATERIALES Y HERRAMIENTAS

Los materiales en el bullying son los recursos didácticos y herramientas que facilitan la prevención, detección e intervención ante el acoso escolar. Este Programa incluye guías, actividades, dinámicas, audiovisuales y otros soportes adaptados a los distintos miembros de la comunidad educativa. Su finalidad es apoyar la labor de docentes y educadores, haciendo más accesible y eficaz el trabajo sobre esta problemática.

# ACTIVIDAD 1: Un folleto explicando las 6 R

**CONTENIDOS:**

Las 6 R son una estrategia para prevenir y actuar frente al acoso escolar. Estas acciones ayudan a que estudiantes, docentes y familias sepan cómo identificar, enfrentar y prevenir el bullying en la escuela.

Las seis acciones son:

1. **Reglas**: Establecer normas claras, concisas y consistentes contra el acoso en la escuela y el aula.
2. **Reconocer**: Capacitar a maestros, padres y alumnos para identificar señales de alerta de que alguien está sufriendo bullying.
3. **Reportar**: Crear mecanismos seguros para denunciar el acoso y fomentar que los testigos informen sobre las agresiones.
4. **Responder**: Intervenir de manera firme, constante y calmada ante situaciones de acoso, sin minimizar el problema.
5. **Rechazar**: Empoderar a la víctima desarrollando habilidades sociales y emocionales para enfrentar el acoso.
6. **Reemplazar**: Trabajar con los agresores para cambiar conductas negativas por relaciones basadas en el respeto, la empatía y la cooperación.

**MATERIALES:**

- **Fungibles:** Cartulinas, marcadores, lápices de colores, tijeras y pegamento para elaborar el folleto.
- **Link:** Recursos educativos sobre prevención del bullying (por ejemplo, páginas educativas o videos explicativos).
- **Anexos:** Infografías o fichas informativas sobre las 6 R.

**DESCRIPCIÓN:**

Los estudiantes elaborarán un folleto informativo sobre las 6 R de la prevención del bullying. En grupos o de forma individual, investigarán cada una de las seis acciones y luego diseñarán un folleto utilizando cartulinas y materiales de dibujo. El folleto incluirá definiciones, ejemplos y mensajes de concienciación.

El **objetivo** de la actividad es sensibilizar sobre el acoso escolar, promover la convivencia respetuosa y enseñar estrategias para prevenir y actuar ante situaciones de bullying.

**ANEXOS:**


Normas de prevención
1
REGLAS
Establecer normas claras, concisas y consistentes contra el acoso en la escuela y el aula
2
RECONOCER
Capacitar a maestros, padres y alumnos para identificar las señales de alerta de que alguien está sufriendo bullying
3
REPORTAR
Crear procedimientos seguros para denunciar. Fomentando que los testigos informen sobre las agresiones para mantener seguros a los compañeros.
4
RESPONDER
Enseñar cómo intervenir. Capacitar a los adultos para que intervengan de manera firme, constante y calmada ante el menor síntoma de acoso, sin minimizarlo.
5
RECHAZAR
Enseñar estrategias de empoderamiento a la víctima. Esto incluye entrenar habilidades sociales y de autoafirmaciónalmada ante el menor síntoma de acoso, sin minimizarlo.
6
REEMPLAZAR
Reemplazar la agresividad por hábitos prosociales. Trabajar con los acosadores para que cambien sus conductas agresivas por formas más saludables de relacionarse, fomentando la empatía y la compasión

# ACTIVIDAD 2: Película

Trabajo de la empatía con la película *"the breakfast club".*

La película **The Breakfast Club**, muestra cómo estudiantes con personalidades y contextos muy diferentes descubren que tienen más cosas en común de lo que pensaban.

La actividad busca trabajar la empatía, romper estereotipos y mejorar la convivencia escolar.

**CONTENIDOS:**

- Empatía y comprensión de las emociones de los demás.
- Estereotipos y prejuicios entre compañeros.
- Diversidad de experiencias personales en la adolescencia.
- Escucha activa y respeto hacia diferentes opiniones.
- Resolución de conflictos y convivencia escolar.

**MATERIALES:**

- Proyector o pantalla para visualizar la película.
- Ordenador con acceso a la película **The Breakfast Club**.
- Ficha de reflexión con preguntas para el alumnado.
- Papel y bolígrafos o cuadernos.
- Pizarra o pizarra digital para recoger ideas del grupo.

**DESCRIPCIÓN:**

El profesorado proyectará la película The Breakfast Club. A lo largo de la historia, los personajes comparten sus problemas personales, lo que permite reflexionar sobre los prejuicios, la presión social y las emociones que viven los adolescentes.

Después de la visualización, se realizará una actividad de reflexión y debate en grupo. El alumnado responderá a preguntas establecidas en la ficha de los anexos.

Posteriormente, el alumnado compartirá sus reflexiones en grupo y el docente guiará un debate sobre la importancia de escuchar, comprender y respetar a los demás. Finalmente, se elaborará una lista de acciones para mejorar la convivencia y la empatía en el aula.

| **Nombre y apellidos:** | **Clase:** | **Fecha:** |
|---|---|---|
| | | |

**¿Qué pensaban los personajes unos de otros al principio?**

**¿Qué descubren sobre sus compañeros al hablar más profundamente?**

**¿Alguna vez has juzgado a alguien sin conocer su historia?**

**¿Cómo podemos ser más empáticos con los demás en la escuela?**

# ACTIVIDAD 3: Videos en las aulas

**CONTENIDOS**

- La violencia estructural.
- Modelos violentos de familia.
- Empatía con las víctimas.
- Investigar el motivo del acoso.

**MATERIALES**

En caso de que la clase no disponga de proyector, se pueden ver los videos de manera individual desde sus teléfonos móviles, incluso cambiar la ubicación o compartir los dispositivos en caso necesario, ya sea por falta de cobertura o porque no han traido o no tienen teléfono.

https://youtu.be/f-8s7ev3dRM?si=o0nV3i5ZljMRJOQO



(Se debe clicar en el botón de subtítulos, que es el rectángulo con unas lineas en la parte de abajo. Se deberían de poner en francés directamente. Si no, le tienes que dar a configuración, en el icono del engranaje, después marcas subtítulos y le das a traducir automáticamente, en el que te saldrán un listado de idiomas. Ahí seleccionas el francés)

https://youtu.be/-ONVlK0EEUw?si=ppYYp5_87zJ9Q9HP




(Mismo procedimiento para poner los subtítulos)

**DESCRIPCIÓN**

La sesión empieza viendo el cortometraje "El Sandwich de Mariana". Cuando acaben de verla se debate proponiendo estas preguntas:

- ¿Cuál sería la solución para que Mariana deje de sufrir el acoso escolar que vive?
- ¿Creéis que su comportamiento es justificable?
- ¿Qué papel juegan los compañeros que observan?
- ¿Qué consecuencias puede tener el acoso?

Tras el debate, se pasa al siguiente cortometraje "Era Yo". Al igual que antes, cuando acaben de verlo, se procede al análisis y el debate del vídeo.

- ¿Qué tipos de acoso aparecen en el corto?
- ¿Cómo se comporta María con otras personas antes de lo ocurrido?
- ¿Qué relación hay entre la violencia que ejerce María y lo que le ocurre a su hermano?
- ¿Crees que el bullying es algo aislado o forma parte de una "cadena de violencia"?

**ANEXOS**

# ACTIVIDAD 4: Tríptico y mediación con el agresor

**CONTENIDOS:**

- Definición de bullying y mediación
- Causas del comportamiento agresivo
- Consecuencias del bullying
- Proceso de mediación paso a paso
- Beneficios de la mediación
- Estrategias para el cambio de conducta
- Importancia de la empatía y el respeto

**MATERIALES:**

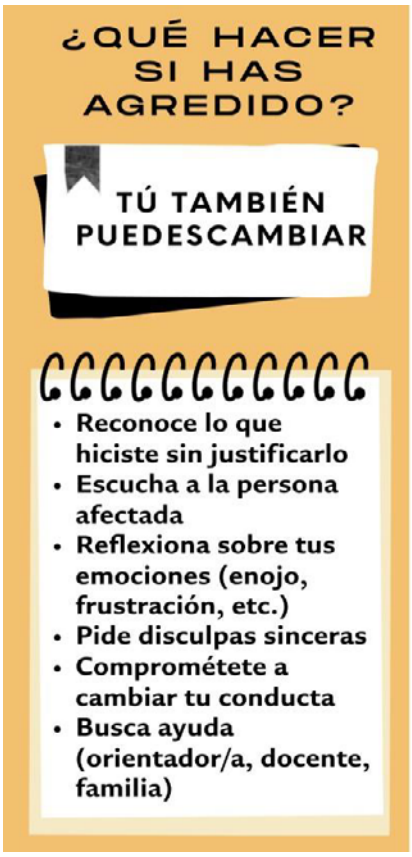
- Cartulina o papel para tríptico
- Ordenador o dispositivo digital
- Programa de diseño (Canva, Word, etc.)
- Imágenes e iconos visuales
- Rotuladores o bolígrafos (si es manual)

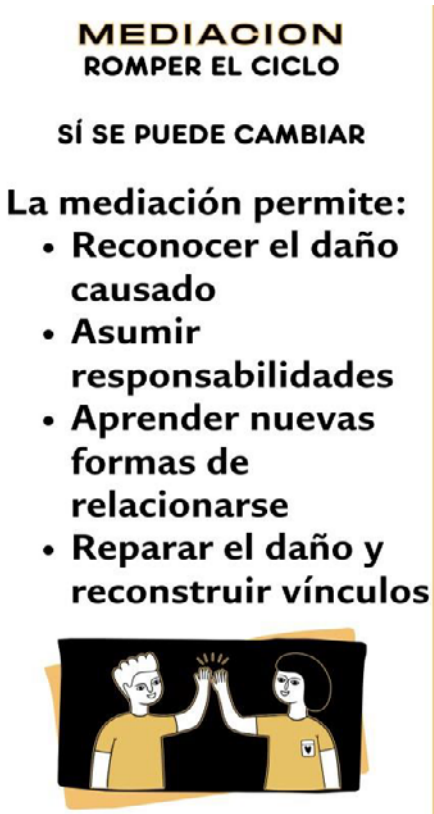
**DESCRIPCIÓN:**

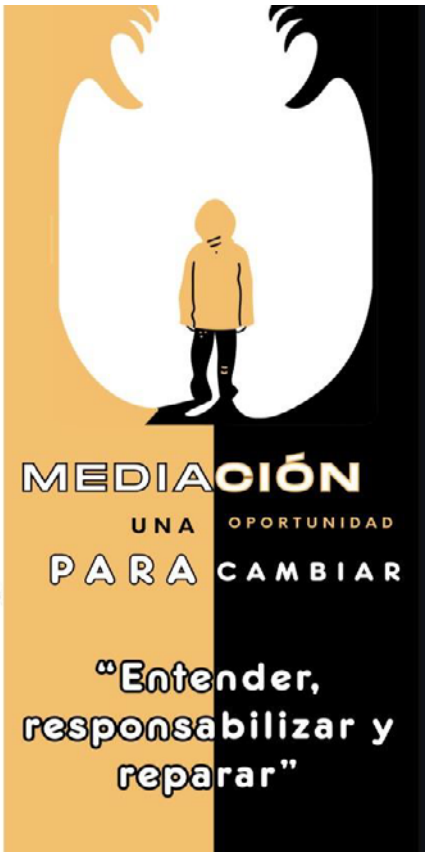
Este tríptico es un material informativo dirigido a concienciar sobre el bullying, especialmente enfocado en la mediación con personas agresoras. Su objetivo es promover la reflexión, la responsabilidad y el cambio de conducta a través del diálogo y la resolución pacífica de conflictos.

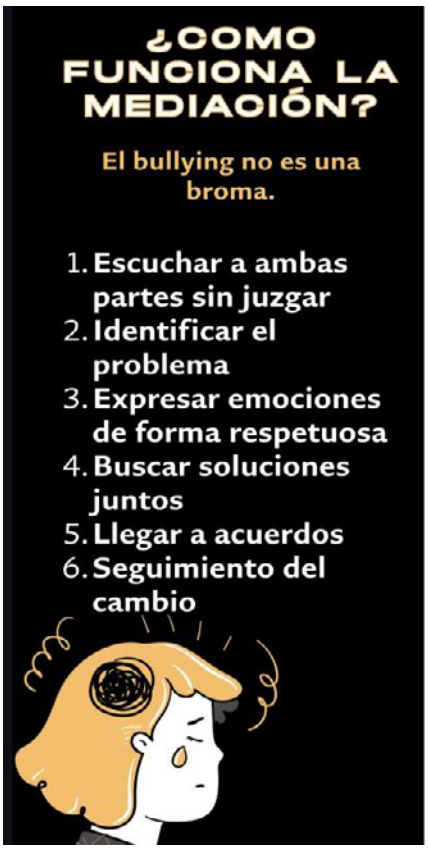
Incluye información clara y visual sobre las causas del bullying, el proceso de mediación y los beneficios de adoptar actitudes respetuosas, fomentando así una mejor convivencia en el entorno escolar.

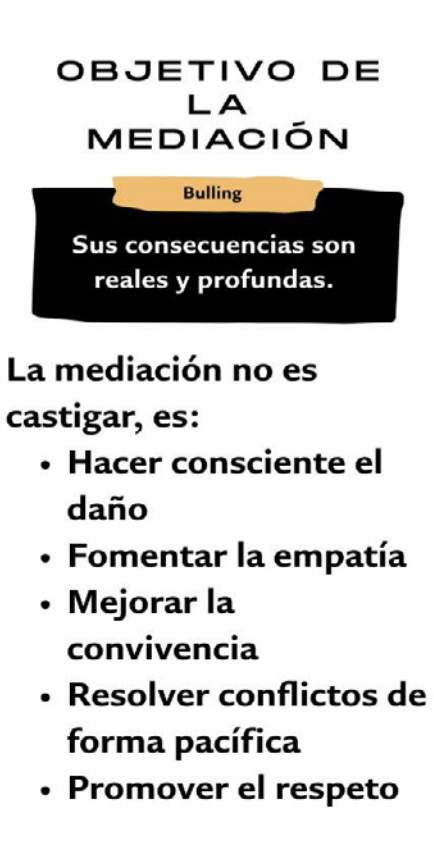
**ANEXOS:**

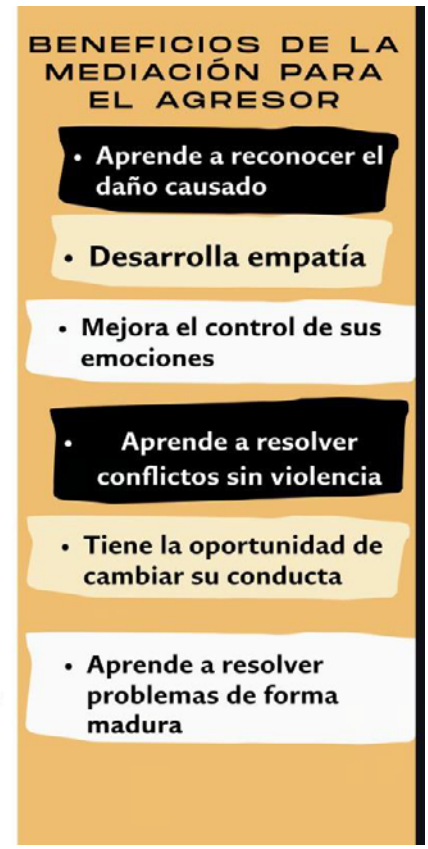

¿QUÉ HACER SI HAS AGREDIDO?
TÚ TAMBIÉN PUEDESCAMBIAR
• Reconoce lo que hiciste sin justificarlo
• Escucha a la persona afectada
• Reflexiona sobre tus emociones (enojo, frustración, etc.)
• Pide disculpas sinceras
• Comprométete a cambiar tu conducta
• Busca ayuda (orientador/a, docente, familia)


MEDIACION
ROMPER EL CICLO
SÍ SE PUEDE CAMBIAR
La mediación permite:
• Reconocer el daño causado
• Asumir responsabilidades
• Aprender nuevas formas de relacionarse
• Reparar el daño y reconstruir vínculos


MEDIACIÓN
UNA OPORTUNIDAD
PARA CAMBIAR
"Entender, responsabilizar y reparar"


¿COMO FUNCIONA LA MEDIACIÓN?
El bullying no es una broma.
1. Escuchar a ambas partes sin juzgar
2. Identificar el problema
3. Expresar emociones de forma respetuosa
4. Buscar soluciones juntos
5. Llegar a acuerdos
6. Seguimiento del cambio


OBJETIVO DE LA MEDIACIÓN
Bulling
Sus consecuencias son reales y profundas.
La mediación no es castigar, es:
• Hacer consciente el daño
• Fomentar la empatía
• Mejorar la convivencia
• Resolver conflictos de forma pacífica
• Promover el respeto


BENEFICIOS DE LA MEDIACIÓN PARA EL AGRESOR
• Aprende a reconocer el daño causado
• Desarrolla empatía
• Mejora el control de sus emociones
• Aprende a resolver conflictos sin violencia
• Tiene la oportunidad de cambiar su conducta
• Aprende a resolver problemas de forma madura

# ACTIVIDAD 5: Efecto espejo

**CONTENIDOS:**

- Empatía con el agredido.
- Concienciación de las consecuencias de la violencia.
- Promover el respeto.

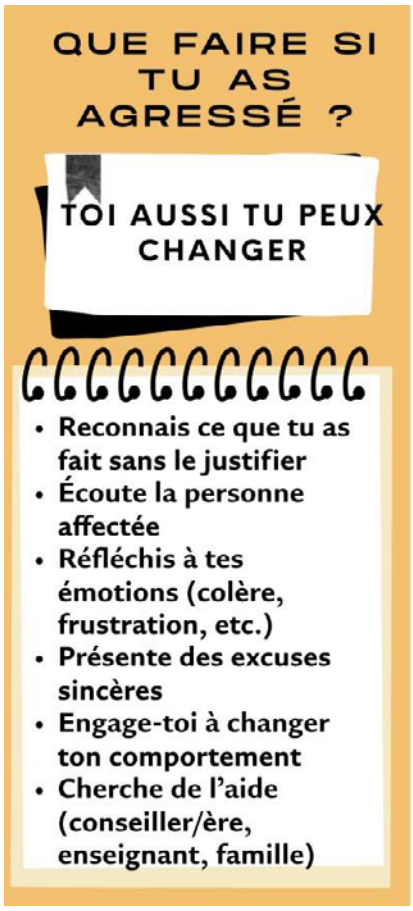
**MATERIALES:**

- Un espejo (o varios en caso de que sean pequeños), pudiéndose utilizar el de los aseos y maquillaje y/o pinturas.

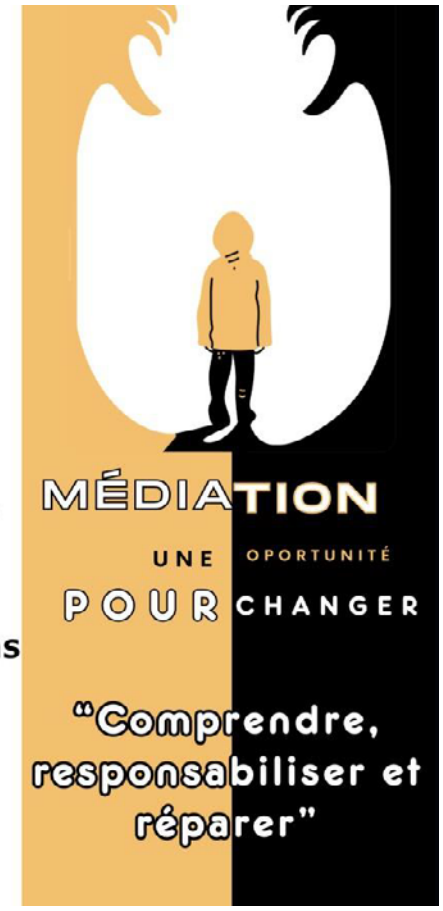
**DESCRIPCIÓN:**

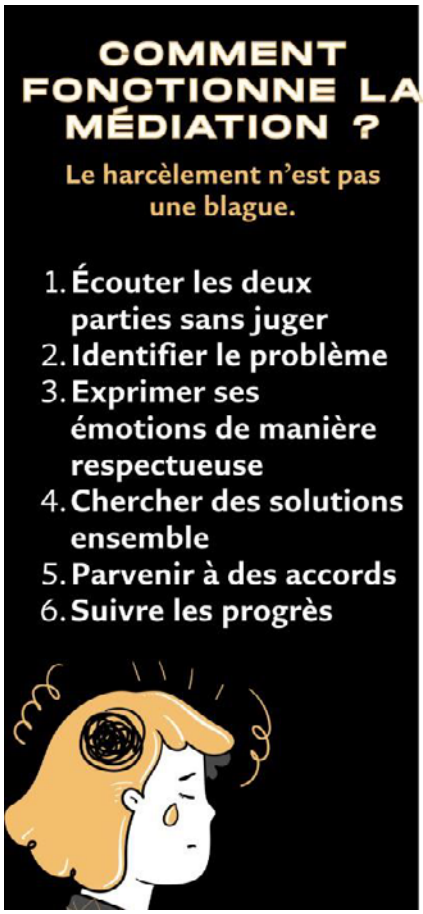
El primer paso sería que el profesorado pintase un espejo, de tal forma que cuando se miren se vean reflejados con marcas de heridas en la piel o moratones. Encima del espejo, escribiremos una frase: "¿Te gustaría ser el o ella?". En caso de que los espejos sean pequeños, se colgaran de alguna pared del aula y con la frase por encima.

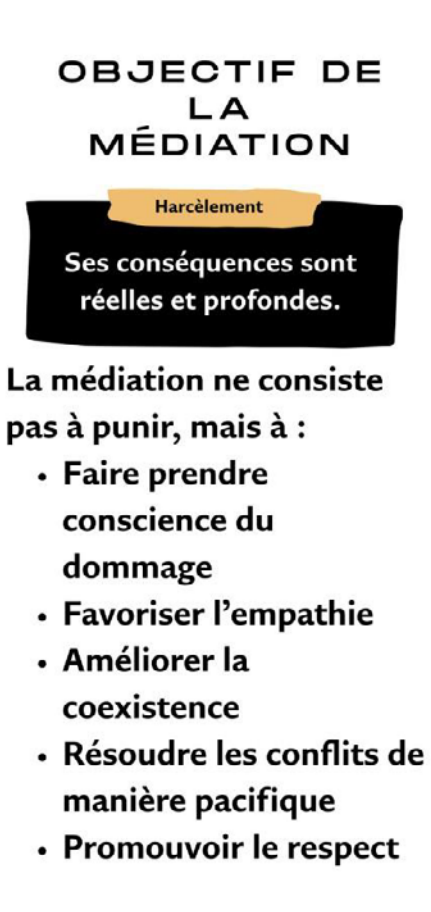
**ANEXOS:**


QUE FAIRE SI TU AS AGRESSÉ ?
TOI AUSSI TU PEUX CHANGER
• Reconnais ce que tu as fait sans le justifier
• Écoute la personne affectée
• Réfléchis à tes émotions (colère, frustration, etc.)
• Présente des excuses sincères
• Engage-toi à changer ton comportement
• Cherche de l'aide (conseiller/ère, enseignant, famille)


MÉDIATION
ROMPRE LE CERCLE
IL EST POSSIBLE DE CHANGER
La médiation permet :
• Reconnaître le dommage causé
• Assumer ses responsabilités
• Apprendre de nouvelles façons de se comporter
• Réparer les torts et reconstruire les liens


MÉDIATION
UNE OPORTUNITÉ POUR CHANGER
"Comprendre, responsabiliser et réparer"


COMMENT FONOTIONNE LA MÉDIATION ?
Le harcèlement n'est pas une blague.
1. Écouter les deux parties sans juger
2. Identifier le problème
3. Exprimer ses émotions de manière respectueuse
4. Chercher des solutions ensemble
5. Parvenir à des accords
6. Suivre les progrès


OBJECTIF DE LA MÉDIATION
Harcèlement
Ses conséquences sont réelles et profondes.
La médiation ne consiste pas à punir, mais à :
• Faire prendre conscience du dommage
• Favoriser l'empathie
• Améliorer la coexistence
• Résoudre les conflits de manière pacifique
• Promouvoir le respect


BÉNÉFICES DE LA MÉDIATION POUR L'AGRESSEUR
• Apprend à reconnaître le dommage causé
• Développe l'empathie
• Améliore le contrôle de ses émotions
• Apprend à résoudre les conflits sans violence
• A l'opportunité de changer son comportement
• Apprend à résoudre les problèmes de manière mature

**Intervención Familiar:** Apoyo directo a la víctima para reparar daños y reeducación del agresor/a, involucrando a los padres en el proceso.

**Evaluación y seguimiento:** Monitoreo del clima escolar mediante encuestas para medir la efectividad de las medidas y realizar ajustes en el programa.

# ACTIVIDAD 6: Encuestas para los Alumnos, Familiares y Profesores

**CONTENIDOS:**

- Clima escolar y bienestar emocional del alumnado.
- Percepción del acoso escolar (bullying) y ciberacoso.
- Sentimiento de seguridad dentro del centro educativo.
- Relaciones entre estudiantes, profesorado y comunidad educativa.
- Conocimiento de los recursos de apoyo y protocolos ante el acoso.
- Evaluación del impacto de las actividades de prevención implementadas en el proyecto.

**MATERIALES:**

- Papel o teléfonos móviles con acceso a internet.
- Copias de las encuestas para cada uno de los grupos (alumnos, padres y profesores)

**DESCRIPCIÓN:**

Se diseñarán y aplicarán encuestas de formato papel para evaluar el clima escolar, la percepción del acoso escolar y el bienestar emocional del alumnado.

Las encuestas se elaborarán mediante unos folios y se aplicarán con el objetivo de medir la evolución del clima escolar y la efectividad de las acciones implementadas.

El alumnado y los familiares responderá de forma **anónima y voluntaria,** garantizando la confidencialidad de la información. Las preguntas incluirán aspectos como:

- Sensación de seguridad en el centro
- Experiencias o observación de situaciones de acoso
- Apoyo recibido por parte de docentes y compañeros
- Conocimiento de los canales de ayuda disponibles. Posteriormente, el equipo del proyecto analizará los resultados para:

Identificar posibles situaciones de riesgo.

Evaluar el impacto de las medidas preventivas.

Realizar ajustes en las estrategias educativas y de intervención.

Los resultados se presentarán de forma agregada al equipo educativo y a los responsables del proyecto para mejorar continuamente las acciones de prevención del acoso escolar y la promoción del bienestar.

**ANEXOS:**

**ENCUESTA PARA EL ALUMNADO**

**Edad:**

**Curso o nivel educativo:**

**Género (opcional):**

**¿Cuánto tiempo llevas estudiando en este centro?**

- Menos de 1 año
- 1–3 años
- Más de 3 años

**1 = Nunca / Muy en desacuerdo / 2 = Rara vez / 3 = A veces / 4 = A menudo / 5 = Siempre**

1. Me siento seguro/a en mi escuela.
2. En mi clase existe un ambiente de respeto.
3. Mis compañeros me tratan con respeto.
4. En mi clase los estudiantes se ayudan entre sí.
5. Alguna vez me he sentido insultado/a.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Me siento seguro/a en mi escuela. | | | | | |
| En mi clase existe un ambiente de respeto. | | | | | |
| Mis compañeros me tratan con respeto. | | | | | |
| En mi clase los estudiantes se ayudan entre sí. | | | | | |
| Alguna vez me he sentido insultado/a, ridiculizado/a o excluido/a por otros estudiantes | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| En mi escuela ocurren situaciones de acoso entre estudiantes | | | | | |
| He visto a otros estudiantes ser insultados o humillados | | | | | |
| Si veo una situación de acoso sé que debo pedir ayuda un adulto | | | | | |
| He visto o sufrido acoso a través de redes sociales o internet | | | | | |
| Sé qué hacer o a quién acudir si sufro ciberacoso | | | | | |
| Me siento bien emocionalmente la mayor parte del tiempo | | | | | |
| Cuando tengo un problema siento que puedo hablar con alguien | | | | | |
| Sé a qué adulto del centro puedo acudir si tengo un problema | | | | | |
| Creo que en mi escuela se toman en serio las situaciones de acoso | | | | | |
| Las actividades del proyecto ayudan a mejorar el respeto entre estudiantes | | | | | |
| Este programa ayuda a prevenir el acoso escolar | | | | | |

## ENCUESTA PARA LOS FAMILIARES

**Escala de la encuesta:**

1 = Muy en desacuerdo
2 = En desacuerdo
3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo
5 = Muy de acuerdo

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Creo que mi hijo/a se siente seguro/a en su centro educativo. | | | | | |
| Percibo que en el centro se promueve el respeto entre estudiantes | | | | | |
| Mi hijo/a tiene buenas relaciones con sus compañeros | | | | | |
| Creo que en el centro educativo se fomenta la convivencia positiva. | | | | | |
| Me preocupa que puedan existir situaciones de acoso escolar en el centro. | | | | | |
| Confío en que el centro actúe adecuadamente si ocurre una situación de acoso. | | | | | |
| Mi hijo/a se siente bien emocionalmente en su vida escolar. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mi hijo/a sabe que puede pedir ayuda a profesores si tiene un problema | | | | | |
| El centro informa adecuadamente a las familias sobre la convivencia escolar | | | | | |
| Me siento escuchado/a por el centro cuando tengo inquietudes | | | | | |
| Considero importantes las actividades de prevención del acoso escolar | | | | | |
| Creo que este tipo de programas ayudan a mejorar el bienestar del alumnado | | | | | |

**ENCUESTA PARA LOS PROFESORES**

**Escala de la encuesta:**

1 = Muy en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Muy de acuerdo

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| En el centro educativo existe un ambiente general de respeto entre el alumnado | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| El alumnado se siente seguro dentro del centro | | | | | |
| En las clases se fomenta la cooperación y el respeto entre compañeros | | | | | |
| Los conflictos entre estudiantes se resuelven de forma adecuada | | | | | |
| En el centro educativo se detectan situaciones de acoso entre estudiantes | | | | | |
| El profesorado interviene cuando observa situaciones de acoso | | | | | |
| El alumnado sabe que puede pedir ayuda a los adultos del centro | | | | | |
| El centro cuenta con medidas claras para prevenir el acoso escolar | | | | | |
| Me siento preparado/a para actuar ante situaciones de acoso | | | | | |
| Las actividades del proyecto ayudan a mejorar la convivencia escolar | | | | | |
| El programa contribuye a prevenir el acoso y promover el bienestar | | | | | |

# ACTIVIDAD 7: Carteles

**CONTENIDOS:**

- Contará con una sensibilización visual de forma continua rechazando el acoso escolar y promocionando la convivencia.
- Difusión de las 6 R (reconocer, reportar, reemplazar, responder, reglas y rechazar) de forma gráfica.
- Mensajes de empoderamiento emocional y fomento del respeto mutuo.
- Reconocimiento de las entidades que han estado implicadas.

**MATERIALES:**

- Cartulinas grandes.
- Impresiones de los logos oficiales de las entidades que han estado implicadas.
- Rotuladores, pegamento y materiales que sirvan para la decoración.
- Para pegarlos a las paredes, también necesitaremos cinta adhesiva.
- Modelos de las frases que se han considerado importantes en las actividades anteriores.

**DESCRIPCIÓN:**

Los alumnos para finalizar la actividad y reflexionar sobre aquello que han hecho y aprendido, realizaran carteles para dar visibilidad en todo el instituto. Serán carteles creativos que van a contener los aprendizajes del proyecto. Lo que harán será colocarlos en puntos que sean de gran afluencia de gente. Estos además de las explicaciones de las 6 R tendrán frases de la actividad del Efecto Espejo. También pueden tener los carteles frases de carácter positivo que estén dirigidos a las víctimas y hagan que estas sientan cierto apoyo.

Esto no solo servira para cerrar el proceso de aprendizaje sino para sensibilizar y adquirir ciertas herramientas para ello a largo plazo y promoviendo una convivencia agradable y sana.

**ANEXOS:**


¿Tú también eres culpable?
Si ignoras... apoyas.

# Referencias bibliográficas

Álvarez-García, D., Margarita Mercedes, J., Rodríguez, F.J., Núñez, J.C. (2015). Adaptación y validación del cuestionario CUVE³-EP para la evaluación de la violencia escolar en centros de enseñanza básica de la República Dominicana. Anales de Psicología, 31(3), 859-868. https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.186481

Álvarez-Guerrero, G., García-Carrión, R., Khalfaoui, A., Santiago-Garabieta, M., C Flecha, R. (2023). Preventing bullying of students with special educational needs through dialogic gatherings: A case study in elementary education. Humanities and Social Sciences Communications, 10, 956. https://doi.org/10.1057/s41599-023-02470-8

Borba, M. (2014). 6 essential R's to reduce school-wide bullying. Edutopia. https://www.edutopia.org/blog/6-rs-to-reduce-bullying-michele-borba?qt-edu_blogs_popular_sidebar=1

Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través del Test Bull-S. Electronic journal of research in educational psychology, 4(2), 333-351.

Cerezo, F., Calvo, A., Sánchez, C., Monjas, M., C Álvarez, D. (2015). La violencia en las relaciones entre escolares. Claves para entender, evaluar e intervenir en bullying. Barcelona, Horsori.

Comas-Sánchez, D., Coba-Quintana, J. I., & Hidalgo-Vásconez, V. N. (2025). Ciberacoso en adolescentes en el contexto del uso de redes sociales. Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida,9(18), 103-119. https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/saludyvida/article/view/4638/7780

De Giorgio, A., (2014) Tolerancia cero: Estrategias y prácticas de la sociedad de control. Virus editorial.

De Haro Olmo, F. J. (2021). Acoso y ciberacoso como fenómeno delictivo. Protocoles d'intervention en Espagne. Scientia Omnibus Portus 1 (2), 1-13.

De la Torre, N. G. A. (2023). 4 juegos para practicar la asertividad con los niños. https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/4-juegos-para-practicar-la-asertividad-con-los-ninos/

Del Rey Alamillo, R., Ruiz, R. O., C Feria, I. (2009). Convivencia escolar: fortaleza de la comunidad educativa y protección ante la conflictividad escolar. RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, (66), 159-180. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098226

Devries, K. M., Knight, L., Child, J. C., Mirembe, A., Nakuti, J., Jones, R., Sturgess, J., Allen, E., Kyegombe, N., Parkes, J., Walakira, E., Elbourne, D., Watts, C., & Naker, D. (2015). The Good School Toolkit for reducing physical violence from school staff to primary school students: A cluster-randomised controlled trial in Uganda. Lancet Global Health, 3(7), e378-e386. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(15)00060-1

Halliday, J., et al. (2021). The impact of school bullying on the mental health of students. Journal of School Violence, 20(3), 227-242. https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1913598

Elster, I. P. (2024, 23 octubre). Cuestionario de acosador/víctima de Olweus revisado (OBVQ-R). PsiConecta. https://psiconecta.org/blog/cuestionario-de-acosador-victima-de-olweus-revisado-obvq-r

Federación de Servicios Públicos de UGT (FeSP-UGT), (s. f.). Herramientas de gestión del estrés en centros escolares. https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/wp-content/uploads/2017/02/herramientas_castellano.pdf

Gaete, J., Valenzuela, D., Godoy, M. I., Rojas-Barahona, C., Salmivalli, C., & Araya, R. (2021). Validation of the Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire. Journal of Adolescence.

Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., C Machimbarrena, J. M. (2017). Intervención en el bullying y cyberbullying: Evaluación del caso Martín. Revista de Psicología Clínica con Niños y adolescentes, 4(1), 25-32.

Jansen, P. W., Verlinden, M., Dommisse-van Berkel, A., Mieloo, C., van der Ende, J., Veenstra, R., & Tiemeier, H. (2012). Prevalence of bullying and victimization among children in early elementary school. BMC Public Health, 12, 494.

Lin, J. C., C Shih, Y.-H. (2024). Strategies for preventing school bullying—A life education perspective. Frontiers in Psychology, 15, 1429215. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429215

Lobato Carvajal, F. J. (2024). Las mejores actividades para prevenir el bullying: una recopilación práctica: (1 ed.). Dykinson. https://elibro-net.ubu-es.idm.oclc.org/es/lc/ubu/titulos/275428

Mendoza González, B., C Pedroza Cabrera, F. J. (2015). Evaluación de un programa de intervención para disminuir el acoso escolar y la conducta disruptiva. Acta de investigación psicológica, 5(2), 1947-1959. https://doi.org/10.1016/s2007-4719(15)30015-6

Ortega, R., Calmaestra, J.C. Mora-Merchán, J. A. (2007). Cuestionario cyberbullying. Universidad de Córdoba.

Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2013). La Convivencia Escolar: clave en la predicción del Bullying. Revista Iberoamericana de evaluación educativa, 6(2).

Pérez, J. C., Astudillo, J., Varela T, J., Lecannelier A.F. (2013). Evaluación de la efectividad del Programa Vínculos para la prevención e intervención del Bullying en Santiago de Chile. Psicologia Escolar e Educacional, 17(1), 163-172. https://doi.org/10.1590/S1413-85572013000100017

Sainz, V., C Martín-Moya, B. (2023). The importance of prevention programs to reduce bullying: A comparative study. Frontiers in Psychology, 13, 1066358. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066358

UNESCO. (2021). Más allá de los números: Poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378398

UNESCO. (s.f.). Safe to learn and thrive: ending violence in and through education. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391797

Varea, M. (2019). Tolerancia cero: la respuesta frente al acoso escolar (Travail de fin d'études). Universitat de Barcelona.

Vitero, F. B. (2016). Bullying, stratégies de détection et d'intervention. Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital, 51.

Yo a eso no juego: Bullying y ciberbullying en la infancia, (2016). Save the Children. https://www.savethechildren.es/publicaciones/yo-eso-no-juego



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Servicio de Publicaciones e Imagen Institucional

ISBN 979-13-87585-53-2

