

Taller “Bullying”

Guía para el profesorado



Educación Primaria

INDICE

1. Instrucción y objetivos	3
2. Puntos clave para el profesor	4
3. Día 1	
• Actividad 1: Introducción y presentación	5
• Actividad 2: Ronda de presentación – Cualidades positivas	6
• Actividad 3: Juego de movimiento – “Todos aquellos que...”	7
• Actividad 4: Juego de movimiento – “Sí / No”	8
• Actividad 5: Aporte – ¿Qué es el bullying?	10
• Actividad 6: Historia “No quiero ir a la excursión” – Identificación de roles en el acoso escolar	12
• Actividad 7: Siluetas corporales – Emociones y consecuencias del acoso escolar	14
• Actividad 8: Carta a las familias – Compartimos lo aprendido	16
4. Día 2	
• Actividad 1: Círculo de repaso – Recordando el día anterior	18
• Actividad 2: Juego de activación – La pelota imaginaria	19
• Actividad 3: Debate sobre cuestionarios familiares	20
• Actividad 4: Input breve – ¿Qué es el ciberacoso?	22
• Actividad 5: Juego – “Mensajes Comunes”	24
• Actividad 6: Debate – Reglas de Oro en Internet (STOP – BLOQUEA – CUENTA)	26
• Actividad 7: Estrategias Anti-Bullying – Acuerdo de Clase	28
• Actividad 8: Círculo de Cierre – “El plato de los cumplidos”	30
1. Actividades complementarias	
• Actividad 1: El buzón de mensajes anónimos	32
• Actividad 2: La red de la confianza	33
2. Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	34
◦ Día	
▫ Actividad 4: Juego de movimiento – “Sí / No”	36
▫ Actividad 6: Historia “No quiero ir a la excursión”	38
◦ Día 2.	
▫ Actividad 5: Juego – “Mensajes Comunes”	39
▫ Actividad 6: Debate – Reglas de Oro en Internet (STOP – BLOQUEA – CUENTA)	43
▫ Actividad 8: Círculo de Cierre – “El plato de los cumplidos”	46

INTRODUCCIÓN

El bullying y el ciberbullying afectan de forma significativa a la vida escolar y emocional de niños y niñas. Este módulo está diseñado para **generar conciencia, identificar roles y desarrollar estrategias colectivas** que permitan al alumnado **comprender qué es el bullying, cómo se manifiesta y qué se puede hacer para prevenirlo o abordarlo**.

A lo largo de las sesiones, el alumnado participará en **juegos, dinámicas de grupo, historias y debates** que les ayudarán a **reconocer el impacto de las palabras y las acciones**, tanto en el entorno escolar como en el digital. El módulo busca **fortalecer la empatía, la responsabilidad compartida y la cohesión del grupo**, ofreciendo además un espacio seguro para hablar sobre experiencias y reflexiones personales.

Objetivos

- **Comprender qué es el bullying a través de una definición científica clara (Olweus)** y distinguirlo de conflictos aislados.
- **Identificar los roles implicados en el bullying** (víctima, agresor/a, seguidores/as, observadores/as, defensores/as y el rol del grupo/clase).
- **Reconocer las emociones y consecuencias** que experimentan las personas implicadas en situaciones de bullying.
- **Reflexionar sobre el impacto del ciberbullying**, sus características específicas (anonimato, viralidad, alcance) y **sus consecuencias emocionales y legales**.
- **Desarrollar estrategias de prevención y respuesta**, tanto a nivel individual como colectivo, mediante la creación de un **pacto de clase**.
- **Promover un clima de respeto y confianza**, donde los mensajes positivos y el reconocimiento mutuo refuercen la **cohesión grupal**.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una **guía flexible para trabajar con naturalidad y sensibilidad**. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

Palabras clave

- Emociones básicas
- Empatía
- Amistad
- Convivencia
- Respeto
- Diversidad
- Palabras que cuidan
- Escucha
- Ayuda mutua
- Solución de conflictos
- Sentirse seguro
- Fortalecer el grupo
- Buen trato
- Autocuidado
- Juego cooperativo

Resultados esperados modulo 5

Al finalizar este módulo, se espera que **el alumnado reconozca la importancia del buen trato** en la convivencia escolar, desarrolle habilidades para **relacionarse desde el respeto y la empatía**, y se sienta parte activa en la creación de una clase segura y acogedora.

Pautas clave para el profesorado

- **Crear un entorno seguro:** recordar que hablar de bullying puede activar experiencias personales. Evitar etiquetar al alumnado como agresor o víctima y **utilizar recursos simbólicos** (muñecos, tarjetas, historias).
- **Usar un lenguaje claro y no acusatorio:** esto ayuda a fomentar la comprensión sin señalar casos reales en el aula.
- **Observar cuidadosamente:** prestar atención a silencios, risas nerviosas o reacciones que puedan indicar experiencias previas.
- **Gestionar el tiempo y la energía:** alternar actividades reflexivas con dinámicas de movimiento para mantener la atención.
- **Implicar a las familias:** a través de cartas, conclusiones compartidas o propuestas de diálogo en casa.
- **Refuerzo positivo:** cerrar las actividades con dinámicas de reconocimiento y apoyo para que el alumnado se vaya con una experiencia constructiva.
- **Importante:** enfatizar que el **ciberbullying no es un tema trivial**, tiene consecuencias graves y puede ser un delito. Es esencial que el alumnado sepa que **no está solo/a**, que debe hablar con una persona adulta de confianza y que es útil **guardar pruebas** (capturas, mensajes, fotos) en caso de denuncia.

A1

Día 1. Bullying en general (duración total aproximada: 2 h)

Actividad 1: Introducción y presentación (5 minutos) Adaptar al ritmo y a las necesidades del grupo.

1.1.1 Objetivo

1. Dar la bienvenida al grupo y explicar el funcionamiento del taller.
2. Crear un clima de confianza y apertura.
3. Introducir el tema del acoso escolar (bullying).

Material

- ☐ Aula con las sillas colocadas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

1.1.2 Desarrollo de la actividad:

1. Colocar todas las sillas en círculo.
2. Explicar cómo se desarrollará el taller:
 - Habrá actividades, debates, pausas y un espacio para preguntas o comentarios.
 - Reforzar que es un espacio seguro para compartir ideas y opiniones, siempre desde el respeto.
3. Introducir el tema:
 - *“Hoy vamos a trabajar cómo queremos tratarnos entre nosotras y nosotros en clase y qué significa el bullying en la escuela.”*
4. Plantear la pregunta clave y presentar la definición:
 - *“¿Qué es el bullying?”*
5. Compartir la definición de Dan Olweus (repetición, duración en el tiempo y desequilibrio de poder).
6. Iniciar una breve reflexión:
 - *“¿El bullying puede hacer que alguien se sienta mal o enferme?”*

Nota para el profesorado

- Mantener la explicación breve y clara para pasar rápidamente a las actividades.
- Validar todas las respuestas iniciales y utilizar un tono cercano que fomente la participación, sin profundizar demasiado en esta fase.
- Si se detecta confusión sobre la definición, recordar que se ampliará más adelante en una actividad específica, donde se trabajará con mayor profundidad.



A2 Actividad 2: Ronda de presentación – Cualidades positivas

(10 minutos) Adaptar según el número de estudiantes.

1.2.1 Objetivos

1. Fomentar la integración y la participación desde el inicio.
2. Reconocer y valorar cualidades personales positivas.
3. Crear un clima de confianza que facilite hablar sobre temas sensibles como el acoso.

Materiales

- ☐ Espacio suficiente para mantener el círculo de sillas.

1.2.2 Desarrollo de actividades:

1. **Explicar la consigna:**
 - *Ahora vamos a presentarnos de una forma especial. Cada persona dirá su nombre y una cualidad positiva que cree tener. Puede ser algo que se le dé bien, un rasgo de su personalidad o algo que le guste de sí misma o de sí mismo.*
 - Ejemplos: “Me llamo Marta y soy buena amiga.”, “Me llamo Álex y se me da bien dibujar.”
2. **Modelar la dinámica:** El o la docente empieza para dar ejemplo, diciendo su nombre y una cualidad positiva real.
3. **Realizar la ronda completa:** El turno va pasando por el círculo hasta que todas las personas se hayan presentado.
4. **Opcional – Variación de refuerzo:** Después de que cada estudiante diga su cualidad, el grupo puede responder con un gesto sencillo de reconocimiento, como un pequeño aplauso, un pulgar arriba o una sonrisa

Nota para el profesorado

- Animar al alumnado a ser concreto y sincero al nombrar sus cualidades.
- Si alguna persona se siente incómoda o no sabe qué decir, se pueden sugerir ejemplos sencillos o darle un poco de tiempo para pensar.
- Reforzar la importancia de escuchar con respeto cada intervención, sin burlas ni interrupciones



A3

Actividad 3: Juego de movimiento – “Todos aquellos que...”

(10 a 15 minutos) Adaptar según el nivel de energía del grupo.

1.3.1 Objetivos

1. Activar al grupo y crear un ambiente lúdico.
2. Fomentar la interacción y el reconocimiento de similitudes entre compañeras y compañeros.
3. Fortalecer la cohesión grupal antes de abordar el tema del acoso escolar.

Materiales

- ☐ Sillas para todas las personas participantes (una menos que el número total de estudiantes).
- ☐ Espacio amplio para mover las sillas y formar un círculo.

1.3.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Preparar el espacio:** colocar las sillas en círculo, mirando hacia dentro, dejando el centro libre. Debe haber **una silla menos que participantes**.
2. **Explicar la consigna:** una persona se coloca en el centro y dice en voz alta una frase que empiece por “**Todos aquellos que...**”
 - Ejemplos:
 - “*Todos aquellos que tengan un hermano o hermana mayor...*”
 - “*Todos aquellos que desayunen leche por la mañana...*”
 - “*Todos aquellos que hoy lleven zapatillas deportivas...*”
3. **Movimiento:** todas las personas a las que se aplique la frase deben levantarse y cambiar de sitio.
4. **Nueva ronda:** quien se quede sin silla pasa al centro y propone una nueva frase.
5. **Continuar la dinámica:** repetir varias rondas hasta que **todas las personas** hayan pasado por el centro.

Nota para el profesorado

- Evitar frases que puedan generar burlas o incomodidad (por ejemplo, sobre rasgos físicos, notas académicas, etc.).
- Si es necesario, **proponer frases neutras y positivas** para mantener un clima seguro.
- **Observar la participación:** este tipo de dinámica muestra afinidades dentro del grupo y puede ayudar a detectar posibles exclusiones.



A4

Actividad 4: Juego de movimiento – “Sí / No”

(10 a 15 minutos) Adaptar según el grupo.

1.4.1 Objetivos

1. Activar físicamente al grupo en un entorno lúdico.
2. Observar similitudes y diferencias de opinión entre el alumnado.
3. Reflexionar brevemente sobre actitudes y creencias relacionadas con el acoso escolar.

Materiales

- ☐ Cartel grande con la palabra «SÍ».
- ☐ Cartel grande con la palabra «NO».
- ☐ Espacio amplio en el aula para moverse.

1.4.2 Desarrollo de la actividad:

1. Preparar el espacio
 - Colocar el cartel “SÍ” en un extremo del aula y el cartel “NO” en el extremo opuesto.
2. Explicar la consigna
 - *“Voy a leer una serie de afirmaciones. Si estás de acuerdo, muévete al lado del ‘SÍ’; si no estás de acuerdo, al lado del ‘NO’. Si dudas, puedes quedarte en el centro y explicar tu postura.”*
3. Leer afirmaciones al grupo:

01 “Si veo que se burlan de otra persona, prefiero irme.”

- ¿Por qué prefieres irte?
- ¿Porque podrían burlarse también de ti?
- ¿Cómo podrías protegerte?

02 “Me da miedo intervenir o ayudar a otra persona.”

- Explicar brevemente esta idea, reforzando que es un miedo común.

03 “Eres una persona líder si ayudas a molestar a otras personas.”

- ¿Qué significa realmente ser líder?
- ¿Quién es tu líder: tu grupo, tu docente?

04 “Si alguien es molestado continuamente y pide ayuda a una persona adulta, es un chivato o chivata.”

- Explicar la diferencia entre delatar y pedir ayuda:
- **Pedir ayuda:** cuando alguien se siente mal y necesita apoyo.
- **Chivarse:** cuando no hay daño (por ejemplo, copiar en un examen o masticar chicle).

05 “Habría con mi familia o con mi profesorado si me sintiera incómodo/a o maltratado/a en clase.”

- ¿A quién podrías acudir si no quieres hablar con tu familia? (orientador/a, tutor/a, sistema escolar).
- Reforzar que hablar de las preocupaciones evita que se queden “atascadas en el cuerpo” y afecten emocionalmente.

- **Pregunta opcional:**
 - *“He visto a alguien en mi clase ser molestado/a o excluido/a de forma continuada.”*
 - Normalizar la respuesta: muchas personas dirán que sí, mostrando que es un problema que nos afecta a todas y todos.
- 4. **Diálogo breve:**
 - Tras cada afirmación, **invitar a 2-3 voluntarios/as a explicar por qué eligieron SÍ o NO.**
 - Mantener los intercambios breves para poder trabajar varias afirmaciones.
- 5. **Cierre de la actividad:**
 - Resumir la idea clave:
 - *“Las opiniones pueden variar, pero lo importante es reflexionar sobre qué actitudes nos ayudan a cuidarnos entre todas y todos y a prevenir el acoso escolar.”*

Nota para el profesorado

- Observar cómo el alumnado se posiciona y prestar atención a las risas o comentarios, ya que pueden revelar el clima del grupo.
- **No forzar las respuestas:** la opción de permanecer en el centro permite que el alumnado más inseguro también pueda participar.
- Utilizar las afirmaciones relacionadas con el acoso escolar como oportunidades para aclarar malentendidos y reforzar aprendizajes clave.

A5

Actividad 5: Aporte – ¿Qué es el bullying?

(5 minutos) Adaptar según la capacidad de atención del grupo

1.5.1 Objetivos

1. Explicar claramente qué es el bullying.
2. Identificar quiénes participan y qué roles desempeñan.
3. Reflexionar sobre las emociones y las consecuencias colectivas del bullying.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores o tiza

1.5.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Pregunta inicial.**
 - “¿Qué es el bullying? ¿Qué crees que significa?”
 - Escuchar algunas respuestas rápidas.
2. **Definición clara**
 - Presentar la definición de Dan Olweus:
 - “Un/a estudiante sufre bullying cuando alguien le molesta o le hace daño de forma repetida y durante un periodo prolongado de tiempo.”
 - Destacar las dos ideas clave:
 - Repetición
 - Duración
3. **Personas implicadas en el bullying:**
 - Explicar que en el bullying intervienen diferentes figuras:
 - Agresor/a.
 - Víctima.
 - Seguidores/as o personas que ayudan al agresor/a.
 - Observadores/as.
 - Reforzar el mensaje clave:
 - “En realidad, no existen observadores/as pasivos/as: todas las personas que miran influyen en la situación, ya sea apoyando, riéndose o guardando silencio.”



4. Efectos en el grupo-clase

- Preguntar: *“¿Qué efectos tiene un caso de bullying en la clase?”*
- Explicar: **Genera estrés, empeora el clima del aula y afecta a todo el grupo, no solo a la persona que sufre el acoso.**

5. Posibles razones del bullying

- Preguntar: *“¿Por qué creéis que algunas personas hacen bullying a otras?”*
- Explicar algunas razones habituales:
 - Aburrimiento.
 - Intentar humillar a otras personas para sentirse más fuerte.
 - Problemas personales que se descargan en otras personas.
 - Una falsa sensación de alivio temporal.

6. Emociones implicadas

- Reflexionar en voz alta con el grupo:
 - *¿Cómo se siente la víctima?*
 - *¿Cómo se siente la persona que agrede?*
 - *¿Y quienes están mirando?*

7. Transición a la siguiente actividad

- *“Ahora que sabemos qué es el bullying y cómo se sienten las personas implicadas, lo vamos a comprender mejor a través de una historia.”*

Nota para el profesorado

- Mantener un tono sencillo y breve: esta actividad sirve solo como marco inicial.
- Reforzar que el bullying no es una broma ni un conflicto puntual, sino algo que afecta a toda la clase.
- No pedir ejemplos personales del alumnado: esta actividad prepara el terreno para la historia que se trabajará a continuación..

A6

Actividad 6: Historia “No quiero ir a la excursión” – Identificación de roles en el acoso escolar (30 a 40 minutos) Puede ampliarse si surgen aportaciones valiosas.

1.6.1 Objetivos

1. Comprender cómo surge el acoso escolar en situaciones cotidianas.
2. Identificar los diferentes roles implicados (víctima, agresor/a, seguidor/a del grupo/clase).
3. Reflexionar sobre las emociones de cada personaje y las posibles alternativas de acción.

Materiales

- ☐ Copias impresas del cuento “No quiero ir a la excursión”.
- ☐ Pizarra o rotafolio para recoger ideas.
- ☐ Papel y bolígrafos para el trabajo en grupo

1.6.2 Desarrollo de la actividad:

1. Presentación de la historia
 - Explicar que se va a leer una historia que muestra cómo se siente un/a niño/a cuando empieza a experimentar acoso escolar.
 - Adaptar la historia a las características del grupo o clase si fuera necesario.
 - Leer el cuento “No quiero ir a la excursión” (impreso o desde la presentación del módulo).
2. Reflexión inicial en gran grupo
 - Preguntar:
 - “¿Qué ha pasado en esta historia?”
 - “¿Qué personajes aparecen y qué hace cada uno?”
 - Anotar las ideas del alumnado en la pizarra.
3. Identificación explícita de los roles
 - Preguntar: “¿Quién aparece en la historia y qué rol tiene cada uno?”
 - Kim: Persona afectada (víctima).
 - Malik: Agresor.
 - Samu: Seguidor.
 - Luego plantear:
 - “¿Son estas tres personas las únicas implicadas en el acoso?”
 - “Imagina que esta historia ocurre en tu clase... ¿tendría algo que ver contigo?”
 - Guiar al grupo para identificar el rol del resto de la clase o del grupo como parte activa de la situación, incluso si no aparece explícitamente en la historia



4. Trabajo en pequeños grupos

- Dividir la clase en grupos de 4-5 estudiantes.
- Cada grupo reflexiona y responde:
 - *¿Cómo se siente Kim?*
 - *¿Qué busca Malik con sus acciones?*
 - *¿Por qué Samu actúa así y por qué sigue a Malik?*
 - *¿Qué podría hacer el resto de la clase para cambiar la situación?*

5. Puesta en común en gran grupo

- Cada grupo comparte sus conclusiones.
- El/la docente completa un esquema en la pizarra con los roles básicos en el acoso:
 - Víctima – Agresor/a – Seguidores/as – Observadores/as – Defensores/as – Clase como grupo.

6. Cierre de la actividad

- Reforzar la idea clave:
 - *“En el acoso escolar no hay solo una víctima y un agresor. También hay seguidores, observadores y toda la clase. Todas las personas tienen un rol y todas pueden hacer algo para cambiar la situación.”*

Nota para el profesorado

- **Utilizar la historia como punto de partida para trabajar la conciencia grupal:** el acoso escolar no puede existir sin un entorno que lo permita o lo detenga.
- **Evitar personalizar en exceso:** hablar en términos de roles, no de culpa individual.
- Reforzar la idea de que el alumnado, como grupo, tiene un papel activo en la creación de un clima de respeto.

A7 Actividad 7: Siluetas corporales – Emociones y consecuencias del acoso escolar (30 minutos) Adaptar según la edad y el número de estudiantes.

1.7.1 Objetivos

1. Expresar las emociones relacionadas con el acoso escolar de forma visual y creativa.
2. Comprender las consecuencias emocionales y físicas de las personas implicadas.
3. Fomentar la empatía reconociendo cómo se sienten los distintos roles.

Materiales

- ☐ Large paper rolls or poster boards.
- ☐ Colored markers.
- ☐ Adhesive tape to stick the silhouettes on the wall.

1.7.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Formar pequeños grupos**
 - Dividir la clase en **grupos de 4-5 estudiantes**.
 - Cada grupo recibe **una cartulina o una hoja grande de papel**
2. **Dibujar la silueta corporal**
 - Pedir a una persona del grupo que se tumbe sobre el papel para que el resto trace el contorno de su cuerpo.
 - Esto crea una silueta corporal a tamaño real.
3. **Asignar un rol a cada silueta**
 - A cada grupo se le asigna uno de los roles de la historia
 - **Víctima (Kim).**
 - **Agresor/a (Malik).**
 - **Seguidor/a (Samu).**
 - **La clase / el grupo.**
4. **Expresar emociones en la silueta**
 - **Dentro de la silueta**, el alumnado dibuja o escribe palabras que representen **lo que siente esa persona en la situación de acoso**.
 - **Fuera de la silueta**, dibujan o escriben **las consecuencias que ese rol puede tener en su vida diaria** (emociones, cuerpo, relaciones).
 - Ejemplos:
 - **Dentro de la silueta de Kim:** tristeza, miedo, dolor de estómago, soledad.
 - **Dentro de la silueta de Malik:** poder, enfado, deseo de molestar a otras personas.
 - **Dentro de la silueta de Samu:** inseguridad, presión del grupo, miedo al rechazo.
 - **Silueta de la clase:** indiferencia, miedo a intervenir, responsabilidad compartida.



5. Puesta en común

- Cada grupo presenta su silueta corporal al resto de la clase, explicando lo que han representado dentro y fuera.
- La persona docente modera con preguntas como:
 - *“¿Qué has descubierto al ponerte en el lugar de este rol?”*
 - *“¿Qué emociones se repiten en todos los personajes?”*
 - *“¿Qué consecuencias no visibles puede tener el acoso escolar?”*

6. Reforzar la idea de que todas las personas implicadas sienten algo.

- Preguntar: *“¿Qué puedes hacer tú?”*
- Utilizar este ejemplo:
 - *“En el mar, un pececillo tiene miedo de ser comido por el tiburón, pero si muchos pececillos se unen, el tiburón no tiene ninguna oportunidad. Así es como muchos animales que viven en grupo se protegen entre sí.”*
- Animar a colgar las siluetas en el aula como recordatorio visual del trabajo realizado.

Puntos clave para el profesor

- Prevenir dibujos ofensivos o humillantes, guiando hacia una reflexión empática.
- Dar tiempo suficiente a cada grupo para completar la silueta, cuidando el ritmo para poder compartir.
- Recordar que el objetivo no es solo identificar emociones negativas, sino también pensar qué se puede hacer de forma diferente para cambiar esos roles.

A8 Actividad 8: Carta a las familias – Compartimos lo aprendido (15 a 20 minutos). Adaptar al ritmo del grupo.

1.8.1 Objetivos

1. Conectar el trabajo realizado en el aula con el entorno familiar.
2. Fomentar la reflexión personal sobre lo aprendido.
3. Implicar a las familias en la prevención y detección del acoso escolar.

Materiales

- ☐ Hojas de papel o plantillas de carta.
- ☐ Lápices o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Sobres para llevar la carta a casa.

1.8.2 Desarrollo de la actividad

1. Explicar la dinámica
 - Explicar al grupo:
 - *“Ahora vamos a escribir una carta a nuestras familias o personas tutoras. Queremos contarles qué hemos trabajado hoy sobre el acoso escolar, qué hemos aprendido y por qué es importante.”*

2. Ofrecer una estructura sencilla (escribirla en la pizarra como guía)

- Saludo inicial.
- Una frase explicando qué es el acoso escolar.
- Algo que hayan aprendido hoy.
- Por qué creen que es importante hablar de este tema en clase.
- Despedida.
 - Ejemplo:
 - *Querida mamá y papá:*

Hoy en clase hemos aprendido qué es el acoso escolar: cuando una persona molesta o excluye a otra de forma repetida y hay un desequilibrio de poder.

Hemos leído una historia y hablado sobre cómo se siente la víctima y también cómo se sienten las demás personas.

Creo que es importante hablar de esto en casa para que entre todas las personas pod

Con cariño, (nombre)

3. Tiempo para escribir

- Dar tiempo suficiente para que cada alumno y alumna escriba su propia carta

4. Opcional – Compartir en grupo

- Quien lo desee puede leer en voz alta una parte de su carta.

5. Entrega

- Cada alumno o alumna se lleva la carta a casa en un sobre, o el centro educativo organiza su entrega.

Nota para el profesorado

- Animar a escribir la carta con un tono sencillo y personal, sin centrarse en la corrección ortográfica.
- Reforzar la idea de que el acoso escolar no es solo un tema del centro educativo: las familias también forman parte.
- Si el grupo es pequeño o hay un clima de confianza, se pueden leer cartas en voz alta, pero nunca forzar la participación.
- Esta actividad busca abrir el diálogo en casa, no evaluar habilidades de escritura.

A1

Día 2. Ciberacoso y sistema de apoyo (Duración total aproximada: 2 h 30 min)

Actividad 1: Círculo de repaso – Recordando el día anterior
Previous Day (10–15 minutos). Adaptar según la participación del grupo.

2.1.1 Objetivos

1. Recordar lo aprendido en la primera sesión sobre el acoso.
2. Reforzar la memoria de los roles trabajados (víctima, agresor/a, seguidores/as, grupo-clase).
3. Activar la memoria emocional del alumnado para conectar con el tema del Día 2: ciberacoso y estrategias de apoyo.

Materiales

- ☐ Sillas dispuestas en círculo.
- ☐ Pizarra o rotafolio (opcional) para anotar palabras clave.

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo:** Organizar al grupo sentado en círculo con sillas.
2. **Introducir la dinámica**
 - *“Antes de continuar, vamos a recordar juntas y juntos lo que hicimos ayer. ¿Qué recuerdan de las historias, los juegos o las reflexiones?”*
3. **Abrir el diálogo con preguntas guía**
 - *¿Qué es el acoso?*
 - *¿Qué roles descubrimos que existen en una situación de acoso?*
 - *¿Cómo se sentía Kim en la historia de la excursión?*
 - *¿Qué aprendimos sobre el papel del grupo-clase en una situación de acoso?*
4. **Recoger palabras clave:** Escribir en la pizarra las ideas que comparte el alumnado, por ejemplo: miedo, respeto, apoyo, grupo, exclusión, observadores/as, etc.
5. **Cierre breve**
 - *“Hoy vamos a trabajar otro tipo de acoso: el que ocurre a través del móvil y de internet. También pensaremos qué podemos hacer para apoyarnos entre todas y todos.”*

Nota para el profesorado

- Permitir que todas y todos participen, sin alargar demasiado la actividad. El objetivo es activar la memoria colectiva, no repetir toda la sesión anterior.
- Destacar especialmente la idea de que el grupo-clase juega un papel clave, ya que esto será fundamental para trabajar las estrategias del Día 2.



A2

Actividad 2: Juego de activación – La pelota imaginaria (10 minutos).

Adaptar según la energía del grupo..

2.2.1 Objetivos

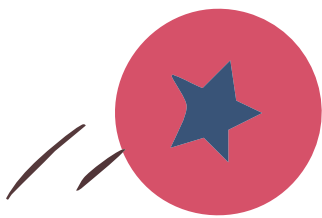
1. Activar la atención y el movimiento del grupo de forma lúdica.
2. Fomentar la concentración y la cooperación.
3. Preparar al alumnado para el trabajo más reflexivo del día.

Materiales

- ☐ Espacio libre en el círculo para jugar.
- ☐ No se necesita material físico (la pelota es simbólica / imaginaria).

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Explicar la dinámica
 - *“Vamos a jugar pasando una pelota imaginaria. La pelota no existe de verdad, pero la vamos a imaginar entre todas y todos.”*
 - *“Cada vez que pases la pelota, debes mirar a la persona a la que se la lanzas y decir su nombre.”*
2. Comenzar el juego
 - Hacer el primer pase, nombrando a un/a estudiante y simulando lanzar la pelota con las manos.
 - Esa persona **recibe la pelota imaginaria**, hace el gesto de atraparla y luego la lanza a otra compañera o compañero, **diciendo siempre su nombre**.
3. Variaciones
 - **Cambiar el tamaño o el peso de la pelota** con la imaginación (una pelota muy pesada, muy pequeña, una pelota que rebota, etc.).
 - **Introducir varias pelotas al mismo tiempo** para aumentar la dificultad y la atención.
4. Observación del grupo
 - Resaltar cómo **la atención y el respeto de los turnos** son claves para que el juego funcione.
5. Cierre breve
 - *“Este juego nos recuerda que cuando prestamos atención a las demás personas y colaboramos, todo fluye mejor, tanto en el juego como en la clase.”*



Nota para el profesorado

- Animar al alumnado a exagerar los gestos de lanzar y atrapar para hacerlo más divertido.
- Reforzar la importancia de decir el nombre de cada compañera o compañero, ya que ayuda a la atención y a la inclusión.
- Si alguna persona se muestra insegura, comenzar lanzándote la pelota a ti misma/o para integrarla de forma natural.

A3

Actividad 3: Debate sobre cuestionarios familiares (10 a 15 minutos).

Adaptar según el nivel de participación del grupo.

2.3.1 Objetivos

1. Conectar la perspectiva de las familias con la del alumnado.
2. Reflexionar sobre cómo las personas adultas perciben el bullying y qué esperan como respuesta.
3. Dar voz al alumnado respecto a las diferencias o similitudes con su propia experiencia.

Materiales

- ☐ Resultados o ejemplos de respuestas de los cuestionarios previamente cumplimentados por las familias (si están disponibles).
- ☐ Pizarra o papelógrafo para anotar ideas clave.

2.3.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción al debate
 - Explicar que **las familias han respondido previamente a un cuestionario sobre bullying y convivencia.**
 - Introducir la actividad con una frase como:
 - *“Vamos a pensar juntas y juntos sobre lo que nuestras familias creen acerca del bullying y cómo lo ven desde fuera de la escuela.”*
2. Presentación de ideas clave
 - Compartir **algunos ejemplos de respuestas generales, sin mencionar nombres y de forma anónima.**
 - Ejemplo: *“Algunas familias creen que el bullying es fácil de detectar, mientras que otras opinan que muchas veces pasa desapercibido.”*
3. Debate guiado
 - Plantear preguntas abiertas para fomentar la reflexión:
 - *“¿Estás de acuerdo con lo que piensan las familias?”*
 - *“¿Qué cosas ven las personas adultas que quizá nosotras y nosotros no vemos?”*
 - *“¿Qué cosas sabemos como alumnado que las personas adultas no siempre entienden?”*
 - *“¿Cómo podemos fomentar más diálogo entre familias y alumnado sobre este tema?”*
4. Recogida de conclusiones
 - Anotar en la pizarra las ideas principales del debate.
 - Destacar los puntos en común y las diferencias de percepción.
5. Cierre
 - *“Para prevenir y detener el bullying, es importante que tanto las familias como el alumnado hablen sobre ello y compartan cómo lo perciben.”*

Nota para el profesorado

- Garantizar un clima de respeto hacia las opiniones tanto de las familias como del alumnado.
- Si no se dispone de cuestionarios previos, se puede simular la actividad, pidiendo al alumnado que imagine cómo creen que responderían sus familias a determinadas preguntas.
- Utilizar este debate como puente para introducir el siguiente tema: el ciberbullying, ya que las personas adultas suelen percibirlo de forma diferente al alumnado.

A4

Actividad 4: Input breve – ¿Qué es el ciberacoso? (10 minutos).

Adaptar según la atención del grupo.

2.4.1 Objetivos

1. Explicar de forma clara qué es el ciberacoso.
2. Mostrar por qué es importante pedir ayuda y conservar pruebas.
3. Sensibilizar sobre la gravedad y el impacto del ciberacoso.

Materiales

- ☐ Presentación de diapositivas con las ideas clave.
- ☐ Pizarra o rotafolios para anotar la conclusión final.

2.4.2 Desarrollo de la actividad

1. Pregunta inicial (1 min)

- Preguntar al grupo: “¿Alguien sabe qué significa la palabra ciberacoso?”
- Recoger 2 o 3 ideas rápidas.

2. Presentación de ideas clave (6–7 min)

- Utilizar las diapositivas para explicar brevemente:
 - Definición sencilla:
 - El ciberacoso es un tipo de acoso que ocurre a través del móvil, Internet, videojuegos online o redes sociales.
 - Al igual que el acoso presencial, se repite en el tiempo, dura y existe un desequilibrio de poder.

Importancia legal:

- El ciberacoso no es una broma, puede tener consecuencias graves.
- Es un delito en muchos casos.
- Por eso es muy importante hablar con una persona adulta de confianza.
- También es importante guardar pruebas (capturas de pantalla, mensajes, fotos o vídeos) por si es necesario denunciar.

Características principales:

- Puede ocurrir en cualquier momento.
- Se difunde muy rápido y puede llegar a muchas personas.
- Puede ser anónimo.
- Deja huella digital (mensajes, imágenes, vídeos).
- Puede invadir el espacio personal y el hogar.

Aspectos más peligrosos (en palabras sencillas):

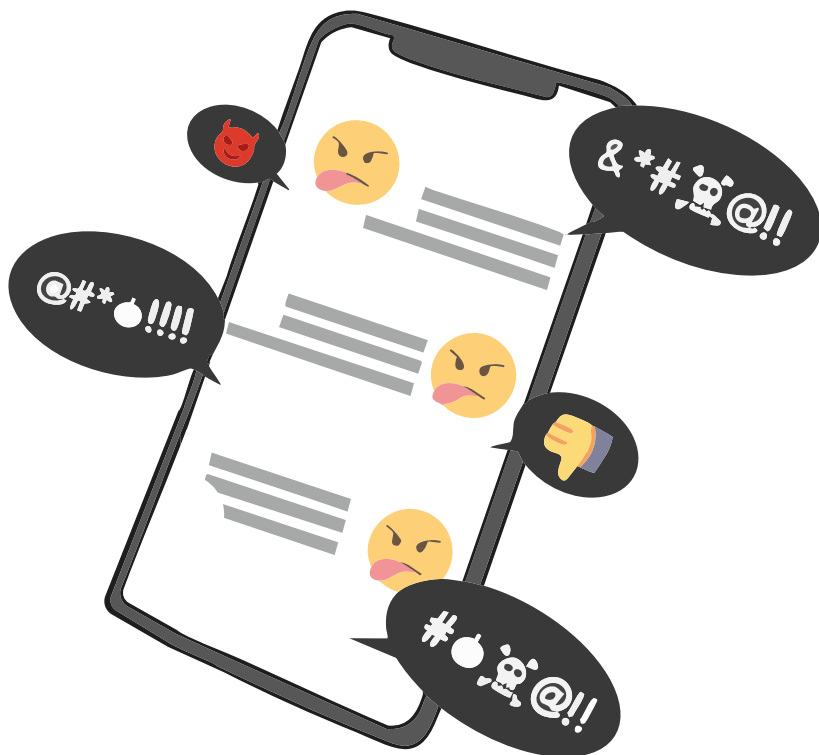
- **Anonimato:** no siempre se sabe quién está detrás.
- **Disponibilidad:** puede pasar a cualquier hora del día o de la noche.
- **Alcance:** muchas personas lo ven en muy poco tiempo.
- **Simplicidad:** con un solo clic se puede hacer mucho daño.

3. Reflexión final (2 min)

- Preguntar al grupo:
 - *“¿Por qué creéis que es importante hablar del ciberacoso?”*
- Escribir 2-3 frases del alumnado en la pizarra y cerrar con la idea clave:
 - *“El ciberacoso es tan dañino como el acoso presencial, y a veces incluso más peligroso. Por eso es importante reconocerlo, hablar de ello, guardar pruebas y pedir ayuda para poder detenerlo.”*

Nota para el profesorado

- Enfatizar la dimensión legal de forma sencilla, sin alarmar, pero dejando claro que es algo serio.
- Usar frases cortas y claras en las diapositivas; evitar sobrecargar de texto.
- Reforzar siempre el mensaje de que no están solas ni solos: hablar con una persona adulta de confianza es el primer paso.



A5

Actividad 5: Juego – “Mensajes Comunes” (20 a 25 minutos).

Adaptar según el tamaño y la participación del grupo.

2.5.1 Objetivos

1. Experimentar cómo los mensajes que circulan en un grupo afectan a una persona.
2. Reflexionar sobre la diferencia entre recibir mensajes negativos y positivos.
3. Mostrar que el ciberacoso deja huella y que el grupo tiene el poder de hacer daño o de cuidar.

Materiales

- ☐ Un muñeco o peluche que represente a la persona que recibe los mensajes.
- ☐ Tarjetas tipo móvil con mensajes (preferiblemente plastificadas):
 - Algunas negativas (por ejemplo: insultos, burlas, exclusión).
 - Otras positivas (por ejemplo: apoyo, ánimo, reconocimiento).

2.5.2 Desarrollo de la actividad

1. Preparación del círculo

- Colocar las sillas en círculo y poner un muñeco o peluche en el centro.
- Explicar que el muñeco representa a una persona real que está recibiendo mensajes en su teléfono.
- **Clave:** nunca colocar a un estudiante en el centro. Usar siempre el muñeco para evitar exponer a nadie.

2. Contexto narrativo

- Contar una breve situación para activar la empatía:
 - *“Imaginemos que este muñeco ha tenido un mal día. Está solo en su habitación y coge el móvil. De repente, empieza a recibir mensajes... algunos desagradables y otros que pueden ayudar.”*

3. Lectura de mensajes negativos

- Repartir las tarjetas con mensajes a los estudiantes (uno a cada uno o varios si el grupo es pequeño).
- Por turnos, los estudiantes leen su mensaje en voz alta dirigiéndose al muñeco del centro. Tras varias rondas, detener la actividad y preguntar:
 - *“¿Cómo crees que se siente ahora el muñeco?”*
 - *“¿Es diferente cuando los mensajes parecen anónimos o cuando vienen de alguien conocido?”*

¡Todos se ríen de ti!

Te mereces paz y felicidad.

4. Breve reflexión sobre el impacto

- *“En internet, los mensajes negativos no se borran fácilmente: se guardan, se pueden reenviar y pueden llegar a muchas personas. Aunque parezca un juego, tienen consecuencias reales.”*

5. Ronda final de reparación (mensajes positivos)

- Ahora cada estudiante piensa y dice un mensaje positivo al muñeco.
- Ejemplos:
 - *“Eres una buena persona.”*
 - *“Me gusta jugar contigo.”*
 - *“Puedes contar conmigo.”*
- Reforzar la idea de que los mensajes positivos también se pueden compartir y hacen sentir mejor a una persona.

6. Cierre de la actividad

- Guiar una breve reflexión en grupo:
 - *“¿Qué has notado en ti cuando decías mensajes negativos? ¿Y cuando decías mensajes positivos?”*
 - *“¿Qué aprendemos de esto sobre cómo usamos el móvil o las redes sociales?”*
- Cerrar con la idea clave:
 - *“Igual que en este juego, en internet los mensajes se repiten y se difunden muy rápido. Pueden hacer daño o ayudar. Cada uno de nosotros decide qué tipo de mensaje quiere compartir.”*

Nota para el profesorado

- Evitar improvisar mensajes reales de alumnos: usar siempre tarjetas preparadas.
- Recordar que el objetivo no es dramatizar en exceso, sino mostrar el impacto de los mensajes.
- Reforzar que los mensajes positivos también circulan y tienen un efecto poderoso en la autoestima y en el clima del grupo.
- Esta actividad conecta con la siguiente: “las reglas de oro en internet” (STOP – BLOQUEA – CUENTA).

2.6.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre cómo reaccionar ante el ciberacoso.
2. Identificar estrategias sencillas y prácticas para protegerse.
3. Dar a los estudiantes recursos claros para frenar el acoso digital.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio para escribir las reglas.
- ☐ Tarjetas o diapositivas con las tres palabras clave: STOP – BLOQUEA – CUENTA.
- ☐ (Opcional) Ejemplos impresos o ficticios de capturas de pantalla de chats o redes sociales.

2.6.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción

- Conectar con la actividad anterior:
 - *“Ya hemos visto cómo los mensajes pueden hacer daño en internet. Ahora vamos a pensar: ¿qué podemos hacer cuando recibimos mensajes desagradables o cuando vemos que otra persona los recibe?”*

2. Presentar las tres reglas de oro

- Escribirlas en letras grandes en la pizarra o mostrarlas en la presentación:

STOP:

No responder, no seguir el juego.

BLOQUEA:

cortar el contacto con la persona que molesta (bloquear en redes sociales, WhatsApp, juegos online...).

CUENTA:

Hablar con un adulto de confianza (familia, profesorado, orientador/a del centro).

3. Ejemplos prácticos

- Presentar situaciones cortas y preguntar: *“¿Qué harías tú?”*
 - **Ejemplo 1:** alguien crea un grupo y te añade solo para insultarte.
 - **Ejemplo 2:** alguien comparte una foto tuya sin tu permiso.
 - **Ejemplo 3:** una persona desconocida te envía mensajes extraños en un juego online.
- El grupo responde aplicando las tres reglas.

4. Cierre del debate

- Resumir en voz alta con el grupo:
 - *“Ninguno de nosotros tiene la culpa del ciberacoso. Siempre hay algo que podemos hacer: parar, bloquear y contar. Cuanto antes actuemos, menos daño puede causar.”*

Nota para el profesorado

- Reforzar la idea de que **no reaccionar (STOP)** no significa ser débil, sino actuar con inteligencia: corta el juego del acosador.
- Aclarar que bloquear no es una falta de respeto, sino un derecho para protegerse.
- Destacar que contarlo no es chivarse, sino pedir ayuda para solucionar un problema.
- Se puede invitar al grupo a inventar una regla adicional para sentirse aún más seguros en internet.

A7

Actividad 7: Estrategias Anti-Bullying – Acuerdo de Clase

(20 a 25 minutos). Adaptar según el tamaño del grupo y el tiempo disponible.

2.7.1 Objetivos

1. Identificar estrategias colectivas para prevenir y detener el bullying y el ciberbullying.
2. Implicar al grupo en la creación de un compromiso compartido.
3. Fomentar la responsabilidad compartida y el sentido de pertenencia al grupo-clase.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolios.
- ☐ Cartulina grande o mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Tarjetas pequeñas para que cada estudiante escriba una propuesta.

2.7.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción

- Decir al grupo: *“Ya hemos visto qué son el bullying y el ciberbullying y cómo afectan a las personas. Ahora pensemos juntas y juntos: ¿qué podemos hacer como clase para evitar que esto ocurra o para detenerlo si pasa?”*

2. Lluvia de ideas

- Pedir al alumnado que comparta estrategias concretas y anotarlas en la pizarra.
 - Ejemplos:
 - Defender a quien está siendo molestado/a.
 - No reenviar mensajes dañinos.
 - Hablar con una persona adulta de confianza.
 - Usar palabras de apoyo.
 - Incluir a quien está siendo excluido/a.

3. Síntesis grupal

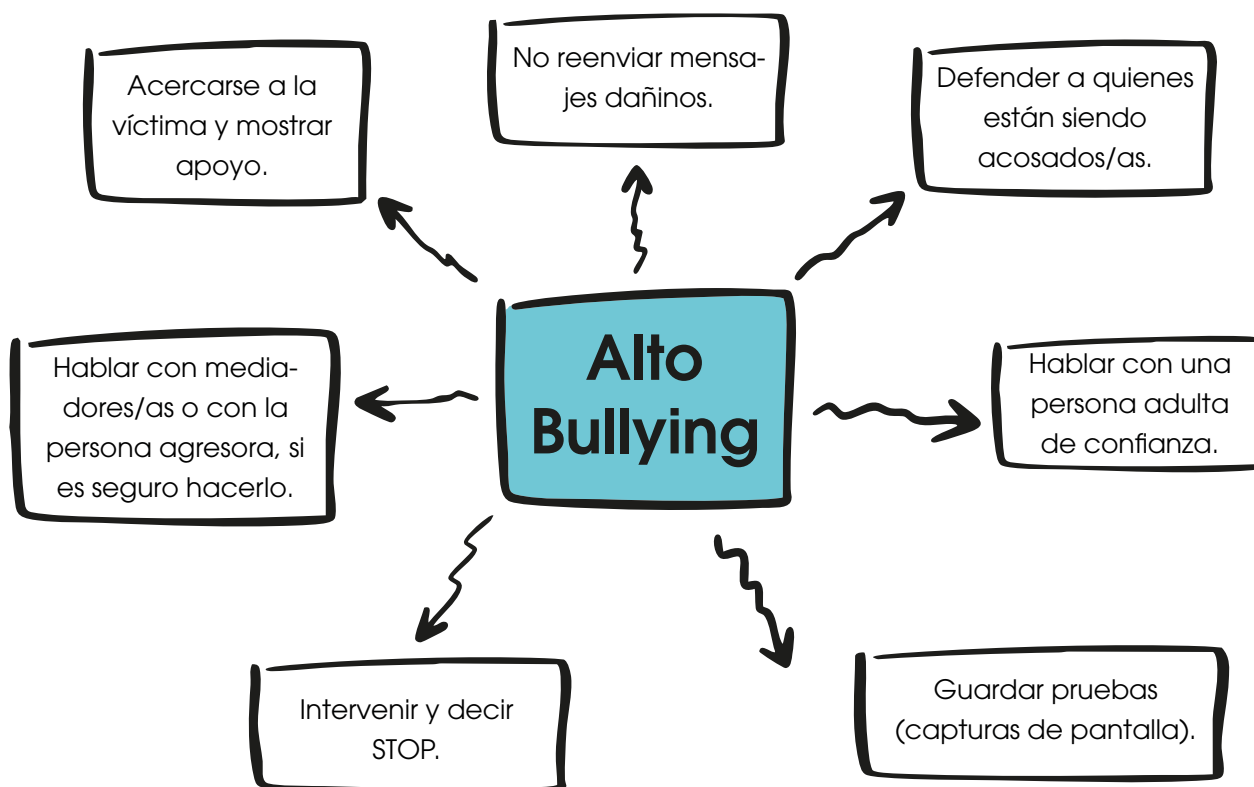
- Clasificar las ideas en tres categorías, con ayuda del grupo:
 - Qué puedo hacer como persona individual.
 - Qué podemos hacer como grupo o clase.
 - Qué hacer si ocurre en internet.

4. Creación del acuerdo

- Redactar un acuerdo anti-bullying común con la clase en una cartulina o mural.
- Cada estudiante puede: Firmarlo, Dibujar un símbolo, o Dejar su huella (por ejemplo, con los dedos pintados).

5. Cierre de la actividad

- Colgar el acuerdo en un lugar visible del aula como recordatorio. **Reforzar el mensaje final:**
 - *“El bullying no es solo un problema de una persona: es un reto de todas y todos. Como clase, nos comprometemos a cuidarnos y apoyarnos mutuamente.”*



Nota para el profesorado

- Evitar que el acuerdo parezca una lista de normas impuesta: debe ser una creación del propio grupo, con sus palabras.
- Reforzar que el compromiso no es solo simbólico, sino una herramienta práctica que la clase puede recordar y aplicar durante todo el curso.
- Se puede revisar el acuerdo más adelante (tras unas semanas) para comprobar si se está cumpliendo o si necesita actualizarse.

A8

Actividad 8: Círculo de Cierre – “El plato de los cumplidos”

(15 a 20 minutos). Adaptar según el tiempo disponible.

2.2.1 Objetivos

1. Cerrar el módulo con una experiencia positiva de reconocimiento mutuo.
2. Reforzar un clima de confianza, cuidado y apoyo dentro del grupo.
3. Fomentar la autoestima y la empatía a través de los cumplidos.

Materiales

- ☐ Un plato de papel o cartulina con forma de círculo por estudiante.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgar los platos en la pared al final.

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Preparación**
 - Entregar a cada estudiante un “plato” de papel (o una tarjeta con forma de círculo).
 - Pedirles que escriban su nombre en el centro.
2. **Explicación de la dinámica**
 - Decir al grupo: *“Ahora vamos a dedicarnos cumplidos y mensajes positivos entre nosotras y nosotros. Cada persona escribirá un mensaje positivo en los ‘platos’ de sus compañeras y compañeros.”*
 - Ejemplos: *“Gracias por hacerme reír”, “Me gusta cómo ayudas a los demás”, “Eres una buena amiga / un buen amigo”*
3. **Ronda de cumplidos**
 - El alumnado se mueve por el aula, pasando los platos de mano en mano, y cada persona escribe un mensaje positivo en el plato de cada compañera o compañero.
 - Asegurarse de que todas y todos reciben al menos un mensaje de cada persona del grupo.
4. **Lectura personal**
 - Al final, cada estudiante recupera su plato y lee en silencio los mensajes recibidos.
 - Dar unos minutos para disfrutar del momento.
5. **Cierre grupal**
 - Invitar a algunas personas voluntarias a compartir en voz alta un cumplido que les haya hecho sentirse especialmente bien.
 - Cerrar con una reflexión conjunta:
 - *“Así como las palabras pueden hacer daño, también tienen el poder de hacernos sentir bien y de unirnos como grupo. Recordemos usar nuestras palabras para construir y apoyar.”*

Nota para el profesorado

- Reforzar que los mensajes **deben ser sinceros, respetuosos y positivos**.
- Evitar frases genéricas como “eres simpático/a” y animar al alumnado a ser más concreto.
- Esta actividad **no solo sirve como cierre del módulo**, sino que **puede repetirse durante el curso escolar como recordatorio** del apoyo mutuo y del buen clima de aula.

3.1.1 Objetivos

1. Proporcionar un espacio seguro para expresar emociones y experiencias sin miedo a ser juzgado/a.
2. Promover la empatía y el respeto por la privacidad del alumnado.
3. Identificar preocupaciones comunes dentro del grupo.

Materiales

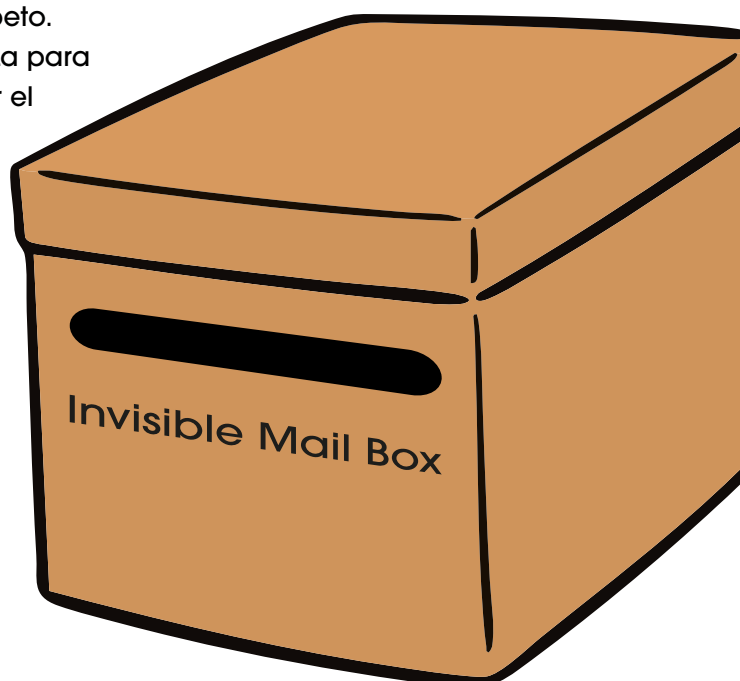
- ☐ Una caja decorada o un buzón (puede ser físico o virtual).
- ☐ Pequeños trozos de papel.
- ☐ Lápices o bolígrafos.

3.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Preparación del buzón
 - Colocar un buzón o caja decorada en un lugar visible y accesible del aula.
 - Explicar al alumnado que **pueden usarlo de forma anónima** para dejar mensajes sobre **cómo se sienten, si han visto algo injusto o si necesitan ayuda**.
2. Escritura inicial
 - Reservar un tiempo de clase para que **cada estudiante escriba un mensaje** (real o inventado) y lo deposite en el buzón.
3. Revisión periódica
 - **Una vez por semana o al final del módulo**, abrir algunos mensajes (manteniendo el anonimato) y leerlos en grupo.
 - Reflexionar conjuntamente sobre lo que expresan: **preocupaciones, miedos, alegrías y necesidades**.
4. Cierre
 - **Reforzar el valor de la confidencialidad y el respeto**.
 - Recordar que **el contenido del buzón no se utiliza para señalar a nadie**, sino para pensar **cómo mejorar el clima del aula**.

Nota para el profesorado

- Este buzón puede convertirse en una herramienta de acompañamiento continuo.
- Si aparecen mensajes sobre violencia, exclusión o sufrimiento intenso, tratarlos con seriedad y de forma privada.
- Reforzar siempre la idea de que **pedir ayuda no es delatar, sino buscar soluciones**.



AC2

Actividad 2: La red de la confianza (20 a 25 minutos).

3.2.1 Objetivos

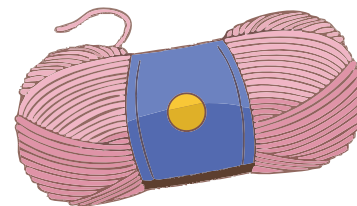
1. Fortalecer la confianza y la cohesión del grupo.
2. Visualizar que todas las personas están conectadas y que el apoyo mutuo fortalece al grupo.
3. Promover el respeto y la escucha activa.

Materiales

- ☐ Una bola de hilo o cuerda.
- ☐ Espacio suficiente para formar un círculo grande.

3.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo**
 - Todo el alumnado se sienta o se coloca de pie formando un círculo.
2. **Comenzar la red**
 - Un/a estudiante sostiene un ovillo de lana, dice el nombre de un/a compañero/a y comparte una cualidad positiva o un mensaje de apoyo hacia esa persona.
 - Luego lanza el ovillo, sin soltar su extremo
3. **Continuar la red**
 - Quien recibe el ovillo repite el proceso:
 - Nombra a otro/a compañero/a.
 - Dice algo positivo.
 - Lanza el ovillo manteniendo su parte del hilo.
 - El juego continúa hasta que todas las personas estén conectadas y se forme una red en el centro del círculo.
4. **Reflexión grupal**
 - Observar la red creada y reflexionar con preguntas como:
 - “¿Qué significa que estemos todos y todas conectados/as?”
 - “¿Cómo se siente saber que otras personas dicen cosas positivas de ti?”
 - “¿Qué pasa si alguien suelta el hilo?” ¿Y si alguien lo sostiene con fuerza?”
5. **Cierre simbólico**
 - Reforzar la idea: *“Cada persona es importante. Si nos apoyamos, el grupo es más fuerte. Si alguien queda fuera, la red se debilita.”*



Nota para el profesorado

- Elegir mensajes positivos y concretos, evitando bromas internas.
- Guardar el ovillo para repetir la actividad más adelante y comparar cómo ha crecido la confianza del grupo.
- Esta actividad es ideal para cerrar el módulo, reforzando el clima positivo y el compromiso grupal.

Checklist de material por día

Día 1 - Bullying en general

1.1 Introducción y presentación

- ☐ Sillas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

1.2 Ronda inicial - Cualidades positivas

- ☐ Sillas en círculo

1.3 Juego de movimiento - "Todos los que..."

- ☐ Sillas en círculo (una menos que el número de estudiantes).
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.4 Juego de movimiento - "Sí / No"

- ☐ Carteles grandes con "SÍ".
- ☐ Carteles grandes con "NO".
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.5 Definición de bullying (Olweus) + debate

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Rotuladores o tiza.

1.6 Historia - "No quiero ir a la excursión"

- ☐ Copias impresas del cuento (versión completa y simplificada).
- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Papel y bolígrafos para los grupos.

1.7 Siluetas corporales - Emociones y consecuencias

- ☐ Hojas grandes de papel o cartulinas.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Cinta adhesiva.

1.8 Carta a las familias

- ☐ Hojas en blanco o plantillas de carta.
- ☐ Lápices o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Sobres para llevar a casa.

Día 2 - Ciberbullying y estrategias de apoyo

2.1 Círculo de repaso

- ☐ Sillas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

2.2 Juego de activación - "La pelota imaginaria"

- ☐ Espacio libre en círculo.
(No se necesita material físico).

2.3 Debate sobre cuestionarios familiares

- ☐ Cuestionarios o resultados/respuestas (si están disponibles).
- ☐ Pizarra o papelógrafo.

2.4 Ciberbullying (explicación y debate)

- ☐ Presentación o tarjetas visuales.
- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ (Opcional) Proyector.

2.5 Juego - Mensajes comunes

- ☐ Muñeca o juguete.
- ☐ Tarjetas con mensajes de móvil (negativos y positivos, preferiblemente plastificados).

2.6 Normas seguras en Internet (STOP - BLOQUEA - CUENTA)

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Pósteres o diapositivas con las 3 palabras clave.
- ☐ (Opcional) Ejemplos de chats o redes sociales.

2.7 Estrategias frente al bullying - Pacto de clase

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Cartulina grande o mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Tarjetas pequeñas.

2.8 Cierre - Plato de cumplidos

- ☐ Platos de papel o tarjetas circulares (uno por estudiante).
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgarlos en el aula.

Actividades complementarias

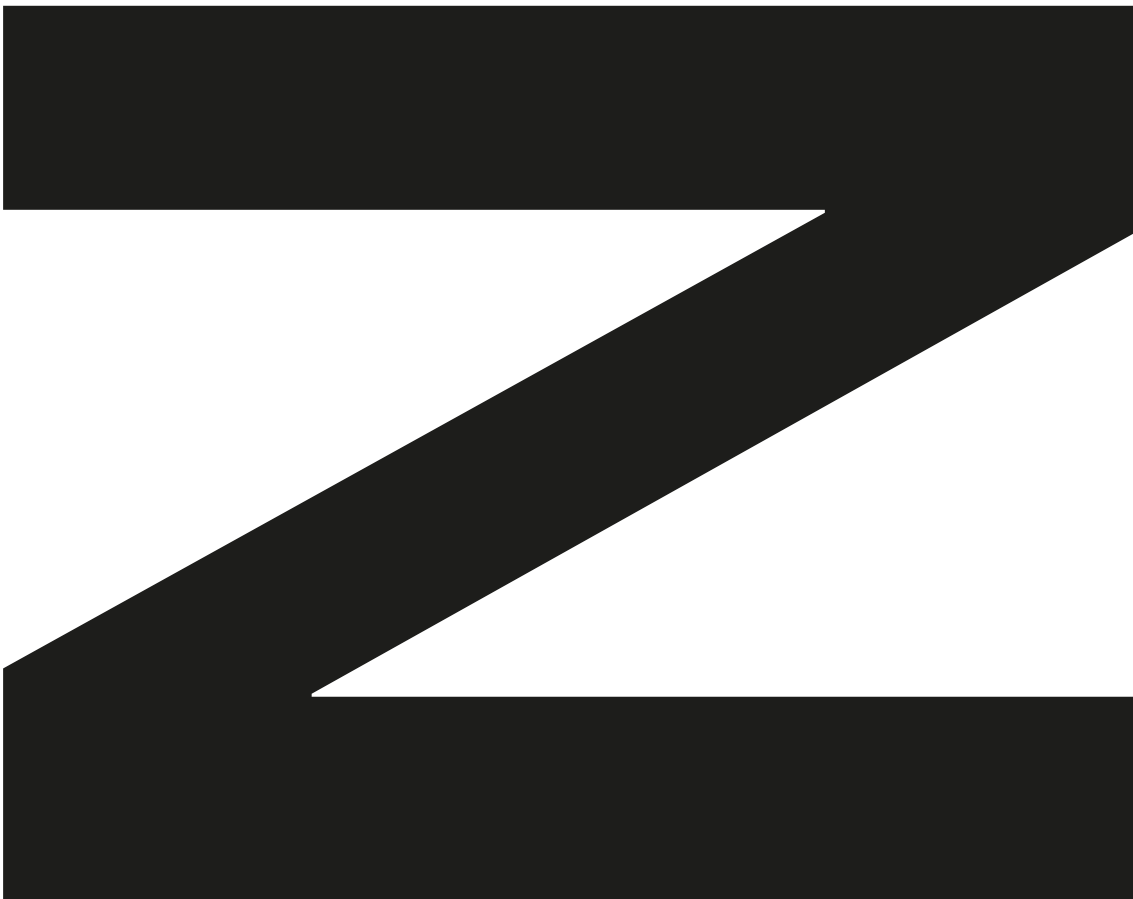
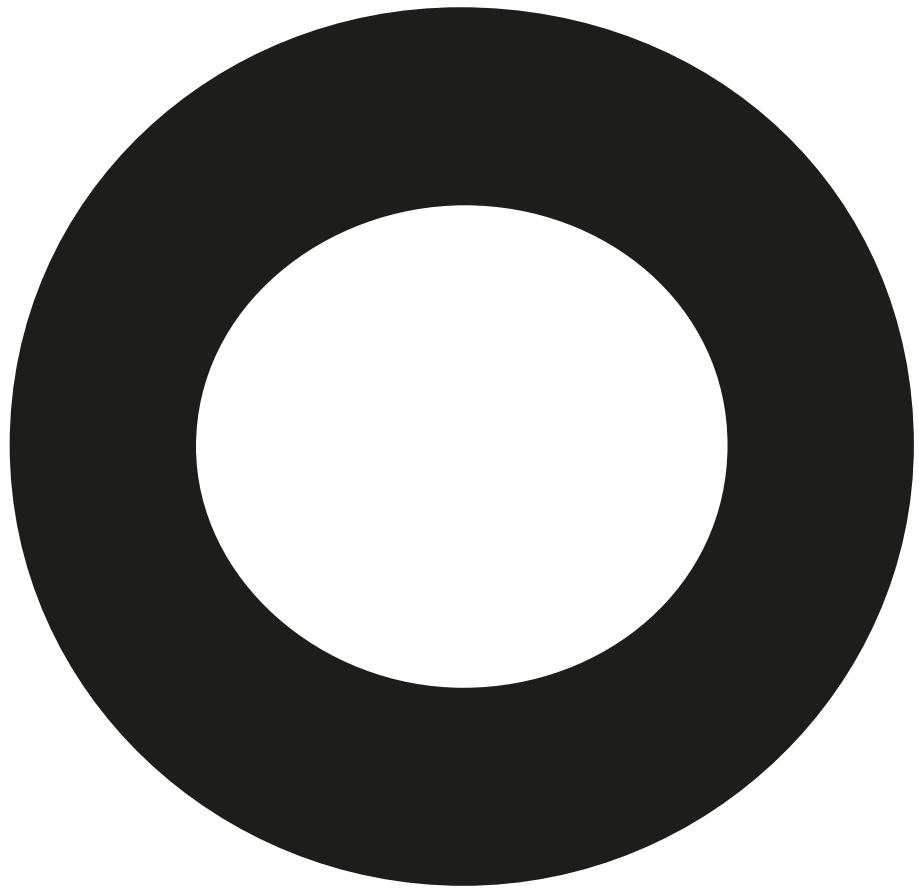
El buzón de mensajes anónimos

- ☐ Una caja o buzón decorado (físico o virtual).
- ☐ Papeles pequeños.
- ☐ Lápices o bolígrafos.

La red de la confianza

- ☐ Un ovillo de lana o cuerda.
- ☐ Espacio amplio para formar un círculo.





Historia «No quiero ir a la excursión».

-¡Por fin estás aquí!"- grita feliz la tía de Kim, Amina.

Kim puede pasar el fin de semana con su tía favorita, Amina, y normalmente siempre está muy contento cuando va a verla. Esta vez, sin embargo, no abraza a tía Amina con tanto entusiasmo como de costumbre. Kim parece muy triste cuando se acerca a su tía.

-Bueno, ¿qué te pasa?"-, pregunta la tía Amina.

-Oh, nada..."- dice Kim, pero su tía favorita sabe que algo va mal.

-De todas formas, nadie puede ayudarme. Sólo tengo problemas en el colegio. Antes me llevaba bien con todo el mundo. Solía jugar con Samu y Malik en particular, pero desde hace unas semanas ya no son mis amigos. Malik siempre me empuja y me dice "apestosa Kim". Ya ni siquiera me gusta ir al colegio".

La tía Amina se apiada de Kim.

-¡Eso es muy mezquino! ¿Has intentado hablar con Samu sobre cómo te trata Malik?"-.

-No"-, dice Kim, más triste aún

-Es inútil. Samu está al lado de Malik. A lo mejor está contento porque ahora tiene a Malik para él solo..."-. Ahora Kim incluso empieza a llorar. La tía Amina le coge en brazos y le consuela.

Kim solloza: -"Y todos los demás de la clase ya tienen amigos. Intentaré hacerme lo más invisible posible y espero que Malik se olvide de mí y no vuelva a burlarse de mí. ¿Pero sabes qué es lo peor? Que la semana que viene nos vamos de excursión toda la clase. Me hacía mucha ilusión, pero ahora ya no quiero ir. A lo mejor tengo suerte y me pongo mala"-.

-No puede ser que no vayas al viaje por culpa de Malik y Samu"-, responde la tía Amina.

-¡Un viaje así es genial! Deberíamos decírselo a tus padres y a tu profesor. Si quieres, puedo acompañarte al colegio. Si siempre se burlan de alguien y lo excluyen, eso es acoso escolar. No es culpa tuya. Y no debes tolerarlo bajo ningún concepto.-

¡Ojalá no
vengas al
viaje!

¡Sé dónde
vives!

¡Eres tan
estúpido/a!

¡Todo el
mundo en
la clase te
odia!

¡No te
queremos
aquí!

¡Ojalá te
cambies
de
colegio!

¡Todo el
mundo se
ríe de ti!

¡Nunca
tendrás
amigos
aquí!

¡No vales
nada!

¡Mañana
te voy a
dar una
paliza!

**No dejes
que nadie
apague tu
luz.**

**No hay
nada
malo en ti.**

**Tienes una
fuerza
increíble.**

**Eres
suficiente,
tal y
como
eres.**

**Estoy
orgulloso/
a de ti.**

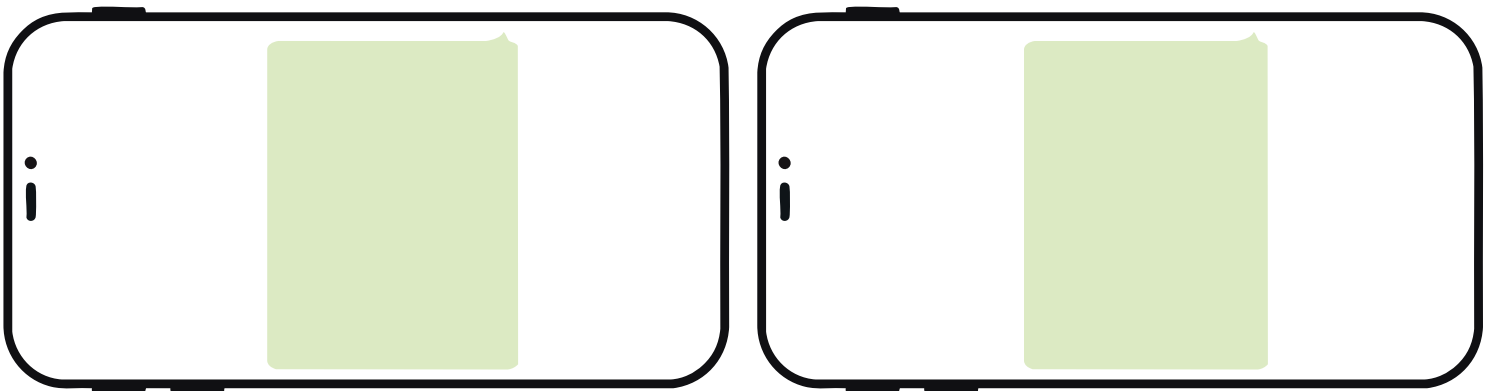
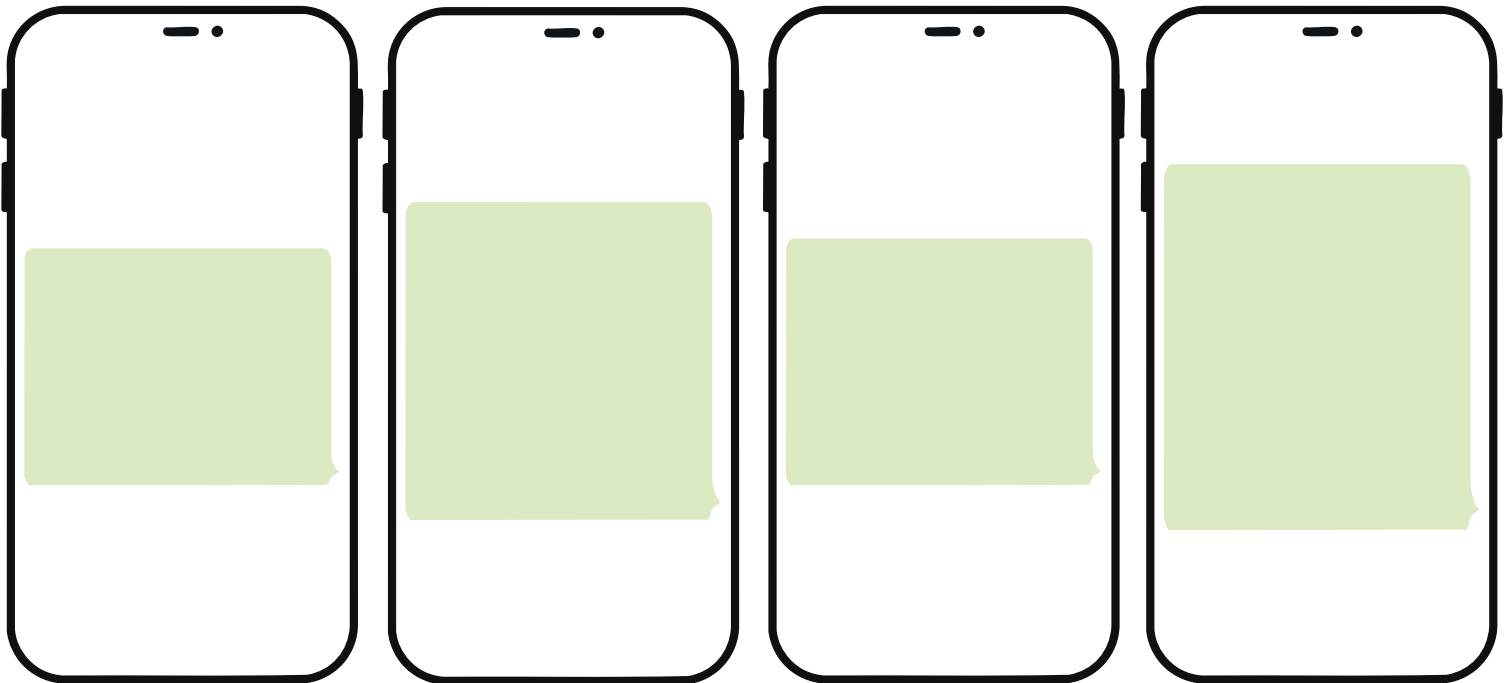
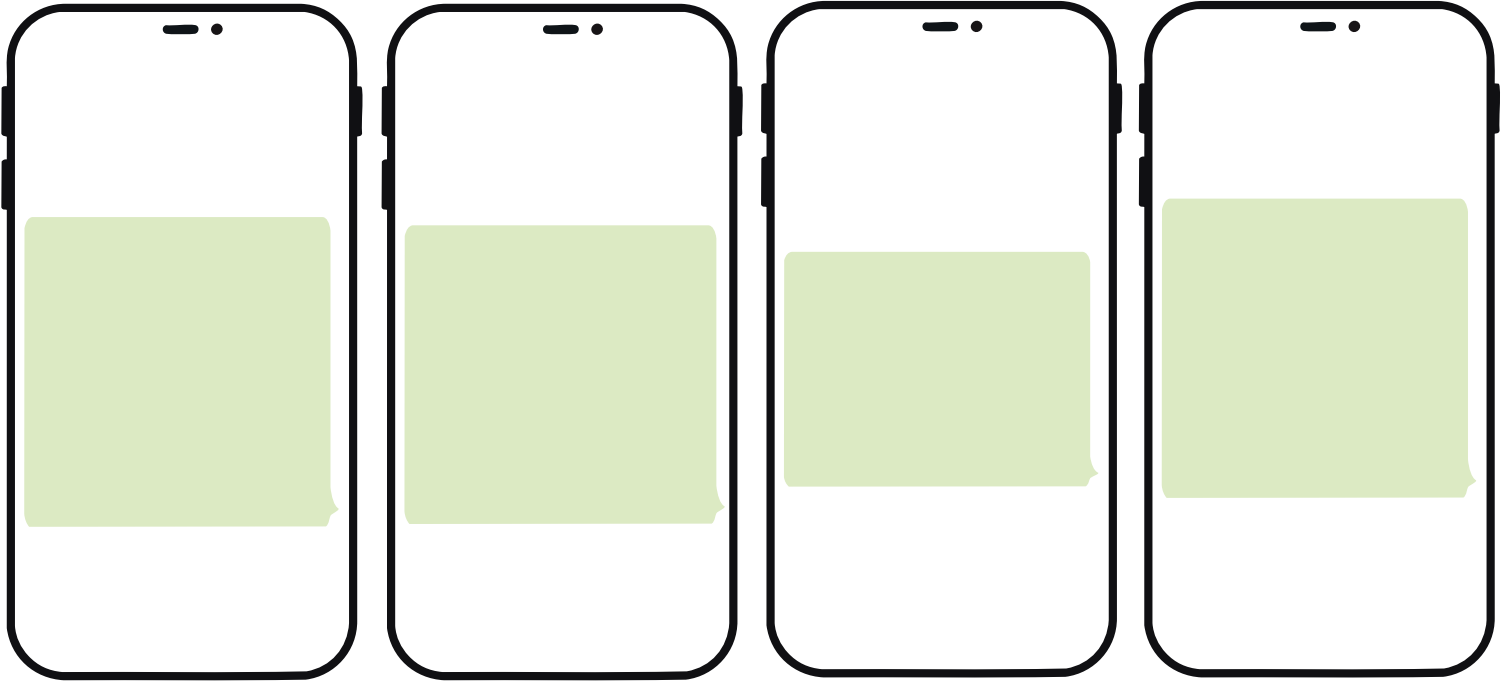
**Eres más
fuerte de
lo que
crees.**

**Estoy
contigo.**

**Mereces
paz y
felicidad.**

**Puedes
contar
conmigo.**

**Tu voz
importa.**





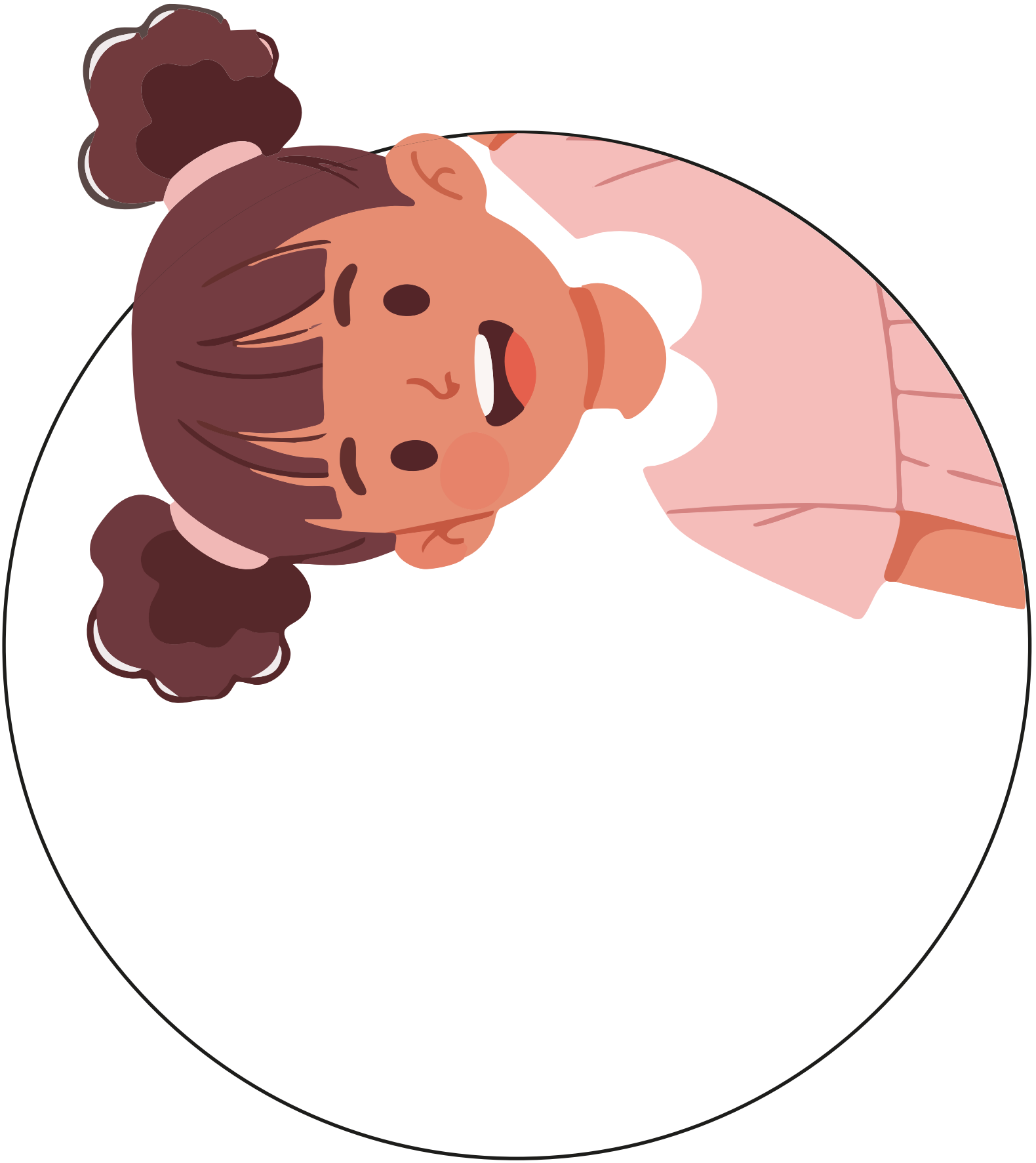
Detener

BLIQUE

CUEN TALO









Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

