

La vergüenza

Guía para profesorado



Actividades de ESO

INDICE

1. Instrucción y objetivos	3
2. Brújula y desencadenantes de la vergüenza	4
3. Puntos clave para el profesor	5
4. FASE 1. Introducción: “La individualidad de la vergüenza”	5
5. FASE 2. Desarrollo: “Comprender la vergüenza”	8
6. FASE 3. Consolidación: “Identificar y clasificar la vergüenza”	10
7. FASE 4. Cierre: “Vergüenza en la escuela y prevención”	12
8. Actividades complementarias	
• Actividad Complementaria 1 — Historias anónimas de vergüenza	14
• Actividad Complementaria 2 — El semáforo de la vergüenza	15
• Actividad Complementaria 3 — Mural del respeto	16
9. Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	17
◦ Fase 1	
▫ Introducción “La individualidad de la vergüenza” y actividad comp. semáforo	18
◦ Fase 2.	
▫ Lista frases con situaciones (utilizable también en Fase 3 y actividad complementaria semáforo)	20
▫ Desarrollo “comprender la vergüenza”	21
▫ La brújula de la vergüenza	22
▫ Tarjetas de emociones	23
◦ Fase 3.	
▫ Tarjetas con situaciones reales o hipotéticas	55

INTRODUCCIÓN

La vergüenza es una emoción muy presente durante la adolescencia. A medida que los alumnos comienzan a construir su identidad y a dar más importancia a la opinión de los demás, esta emoción puede sentirse con más intensidad. Aparece cuando alguien se siente expuesto, juzgado o diferente, y puede influir en la participación, la convivencia y la confianza en sí mismo.

En el aula, la vergüenza puede manifestarse de muchas formas: miedo a equivocarse, deseo de pasar desapercibido o incluso actitudes defensivas como el enfado o la burla. Aunque suele vivirse como algo incómodo, **la vergüenza cumple una función importante, ya que nos ayuda a reconocer límites, empatizar con otros y fortalecer nuestra pertenencia al grupo.**

Este módulo propone reconocer, comprender y normalizar la vergüenza, favoreciendo que los alumnos puedan expresarla sin miedo al juicio. A través de dinámicas participativas, diálogo y reflexión, **se invita a explorar los desencadenantes y respuestas típicas de esta emoción,** y a descubrir maneras más saludables de afrontarla en la vida escolar.

Objetivo:

- Visibilizar la vergüenza como una emoción compartida pero vivida de forma personal.
- **Identificar los desencadenantes más comunes de la vergüenza,** según Stephan Marks.
- **Analizar los comportamientos y respuestas** ante la vergüenza utilizando la Brújula de la vergüenza de Donald Nathanson.
- **Reflexionar sobre situaciones escolares que generan vergüenza y construir estrategias de prevención y apoyo mutuo.**

Palabras clave

- Vergüenza
- Emociones sociales
- Autorregulación
- Autoestima
- Mirada del otro
- Pertenencia
- Aceptación
- Rechazo
- Respeto
- Expresión emocional
- Empatía
- Límites personales
- Clima de aula seguro
- Acompañamiento emocional
- Corporalidad y vergüenza

Resultados esperados modulo 6

Al finalizar este módulo, se espera que el alumnado entienda que la vergüenza es una emoción común, aprenda a identificarla sin juzgarla y desarrolle recursos para expresarse con más confianza y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

La brújula de la vergüenza (Donald Nathanson)

Cuando las personas sentimos vergüenza, solemos reaccionar de diferentes maneras. Nathanson identifica cuatro direcciones principales:



- **Retiro:** apartarse, esconderse o evitar ser visto.
- **Evasión:** bromear, distraerse o minimizar lo ocurrido.
- **Ataque hacia los demás:** culpar o burlarse de otros para desviar la atención.
- **Ataque hacia uno mismo:** criticarse o castigarse internamente.

El objetivo del trabajo en el aula es que los alumnos aprendan a reconocer estas respuestas, comprenderlas y transformarlas en actitudes más saludables y empáticas.

Desencadenantes de la vergüenza (Stephan Marks)

- Sentirse marginado o excluido.
- Sentirse indefenso o expuesto (por ejemplo, en temas personales o íntimos).
- No sentirse reconocido o visto.
- Actuar en contra de los propios valores o normas.
- Sentir vergüenza ajena ante la conducta de otros.

“Cuando entendemos la vergüenza, deja de controlarnos.”
— Inspirado en Brené Brown



Las actividades de este módulo pueden realizarse en una sola sesión de 90 minutos o dividirse en dos bloques de 45 minutos.

Adapta el ritmo según el grupo: si notas que surgen emociones intensas, dedica tiempo al diálogo y al cierre emocional.

El material puede utilizarse en formato impreso o digital, y puede integrarse dentro del plan de tutoría o como parte del trabajo de convivencia y bienestar emocional.

Puntos clave del profesorado:

- Crea un espacio de confianza donde se valore la participación sin juicios.
- Usa ejemplos cercanos a su edad (grupo de amigos, redes sociales, clase, etc.).
- Evita exponer innecesariamente a los alumnos: ofrece opciones de participación anónima o grupal.
- Refuerza la empatía, la escucha y el respeto como valores del grupo.
- Finaliza cada sesión con una breve reflexión para cerrar emocionalmente el tema.

Consejos generales de preparación:

- Ten todo el material listo antes de iniciar el taller.
- Organiza las tarjetas, hojas y murales en sobres o carpetas separadas.
- Prepara los títulos de las actividades en carteles o diapositivas para proyectar.
- Si usas música, elige piezas instrumentales suaves (sin letra).
- Mantén el espacio limpio y ordenado al finalizar: deja visible el mural o las conclusiones como recordatorio del proceso emocional.

F1 Fase 1: Introducción “La individualidad de la vergüenza” (10 minutos duración)

1.1.1 Objetivos

1. Introducir el tema de la vergüenza de forma vivencial y participativa, mostrando que todos la sentimos, aunque cada persona la vive de manera diferente.

Materiales

- ☐ Tarjetas rojas y verdes (una de cada color por alumno).
- ☐ Lista de frases o situaciones cotidianas.
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Presentación del tema:** comience explicando brevemente
 - *“Hoy vamos a hablar de una emoción que todos conocemos: la vergüenza. A veces aparece cuando creemos que otros nos están mirando o juzgando, o cuando sentimos que hicimos algo diferente o equivocado. No es una emoción mala; nos ayuda a entender cómo nos sentimos con los demás.”*
2. **Juego de tarjetas:** “¿Me daría vergüenza si...?”
 - Indique que leerá varias frases y que cada alumno debe levantar una tarjeta:
 - Roja - “Sí, me daría vergüenza.”
 - Verde - “No, no me daría vergüenza.”
 - **Frases sugeridas:**
 - Caerme delante de mis amigos.
 - Que nadie reaccione a una publicación mía en redes.
 - Equivocarme al leer en clase.
 - Ser el único que no ha sido invitado a una fiesta.
 - Sacar una mala nota en una asignatura que se me da bien.
 - Hablar en público.
 - Que alguien vea mi habitación desordenada.
3. **Debate breve y observación**
 - Después de cada ronda, invite al grupo a comentar:
 - *“¿Coincidimos en las mismas cosas? ¿Por qué unas situaciones dan más vergüenza que otras?”*
 - Anote palabras clave en la pizarra (miedo, risa, error, grupo, juicio).
4. **Cierre de la fase**
 - *“Cada persona siente vergüenza por cosas diferentes. Lo importante no es evitarla, sino entender qué nos pasa cuando aparece.”*



Puntos clave para el docente

- Evite analizar o juzgar las respuestas personales.
- Si surgen risas, explíquelas como una forma natural de gestionar la incomodidad.
- Mantenga el tono cercano y ligero, sin banalizar el tema.

F2 FASE 2: Desarrollo “Comprender la vergüenza” (30 minutos duración)

1.1.1 Objetivos

1. Comprender qué es la vergüenza, cómo se siente, qué la desencadena y qué función cumple en la convivencia.

Materiales

- ☐ Pizarra, rotafolio o proyección digital
- ☐ Marcadores o rotuladores de colores
- ☐ Esquema visual o diapositiva de apoyo con: Desencadenantes de la vergüenza. Brújula de la vergüenza.
- ☐ Ejemplos cotidianos de situaciones escolares o sociales
- ☐ (Opcional) Tarjetas de emociones o emojis impresos para visualizar sentimientos

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Activación inicial

- Escriba la palabra VERGÜENZA en la pizarra.
- Pida al grupo que comparta palabras o ideas que asocie con ella.
 - “No hay respuestas buenas ni malas. Lo que digamos ahora servirá para entender cómo percibimos esta emoción.”

2. Presentación:

- **¿Qué es la vergüenza?**
 - Explique que la vergüenza es una emoción natural que todos sentimos cuando creemos que otros nos juzgan o que podríamos perder la aceptación del grupo.
- **¿Cómo se siente la vergüenza?**
 - Dolorosa, te sientes pequeño/inferior, ya no puedes concentrarte y te gustaría hundirte en el suelo
- **¿Qué aspecto tiene la vergüenza?**
 - Diferente, pero a menudo sonrojándose y bajando la mirada
- **¿Cuál es el objetivo de la vergüenza?**
 - Conformarse al grupo, comportarse según las propias ideas / la vergüenza como alarma contra incendios
- Debate: **¿El sentimiento de vergüenza es bueno o malo?**

3. Los desencadenantes de Stephan Marks: Explíquelos y comente ejemplos cotidianos

- Sentirse excluido o fuera del grupo.
- Sentirse indefenso o expuesto.
- No sentirse reconocido o visto.
- Actuar en contra de los propios valores.
- Sentir vergüenza ajena por el comportamiento de otros.

4. Pregunte:

- “¿Reconocéis alguno de estos en situaciones reales del colegio o del grupo?”



5. La Brújula de la Vergüenza (Donald Nathanson)

- Dibuje un círculo dividido en cuatro partes y descríbalas:
 - Retiro: esconderse, evitar.
 - Evasión: bromear o minimizar.
 - Ataque a los demás: culpar, ridiculizar o desviar la atención.
 - Ataque hacia uno mismo: criticarse o castigarse.
- Pregunte:
 - *“¿Cuál de estas reacciones os resulta más familiar? ¿Cuál creéis que ayuda más a mejorar las relaciones?”*

6. Ejercicio en parejas

- Cada pareja inventa una situación de vergüenza y decide cuál sería la reacción más probable según la brújula.

7. Puesta en común y síntesis

- Anote ejemplos en la pizarra y clasifíquelos según la brújula.

**“No podemos evitar sentir vergüenza, pero sí podemos elegir cómo actuar.
Cuando la entendemos, deja de controlarnos.”**

Puntos clave para el docente

- Use ejemplos cercanos (clase, redes sociales, grupo de amigos).
- Mantenga el enfoque analítico, no confesional.
- Refuerce que todas las emociones son válidas y cumplen una función.

F3 FASE 3: Consolidación “Identificar y clasificar la vergüenza” (15 - 20 minutos duración)

2.1.1 Objetivos

1. Aplicar los conocimientos teóricos mediante el análisis de casos. Identificar desencadenantes y reacciones, fomentando la empatía y la reflexión.

Material

- ☐ Hojas o tarjetas con ejemplos de situaciones reales o hipotéticas
- ☐ Pizarra o plantilla de la brújula de la vergüenza.
- ☐ Bolígrafos o lápices para tomar notas en grupo.
- ☐ Reloj o cronómetro

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Divida la clase en grupos de 4-5 alumnos.
2. Entregue a cada grupo una tarjeta con una situación de ejemplo.
 - Explique la consigna:
 - *“Vais a analizar cada caso para descubrir qué provoca la vergüenza y cómo reacciona la persona. Luego veremos qué alternativas más saludables existen.”*

Ejemplos

01 Sabrina tiene un grupo de cinco amigas. Cuando va al centro comercial con su madre, ve que las otras cuatro también están allí y, al parecer, han quedado sin contar con ella. Sabrina se acerca y las insulta.

Desencadenantes	Comportamiento
Marginación Exclusión	Ataque a los demás

02 Matías, el mejor amigo de Simón, está enfermo. En el recreo, Simón pasa el rato con otros chicos que empiezan a burlarse de Matías. Simón se une a las risas.

Al llegar a casa, piensa: “¡Soy tan mal amigo! No merezco tener amigos.”

Desencadenantes	Comportamiento
Actuar en contra de los propios valores	Ataque hacia uno mismo

03 Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

Desencadenantes	Comportamiento
Sentirse indefensa o expuesta	Evitación

04 Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

Desencadenantes	Comportamiento
No sentirse reconocido	Retirada

2. Análisis grupal

- Cada grupo identifica:
 - Qué desencadenante aparece.
 - Qué tipo de reacción se manifiesta.
 - Qué alternativa más empática o constructiva podría aplicarse.

3. Puesta en común

- Cada grupo comparte sus conclusiones.
- Escriba las ideas clave en la pizarra.

Conclusión de la fase

“Comprender por qué sentimos vergüenza y cómo reaccionamos nos da poder sobre la emoción. Podemos responder con empatía en lugar de impulsividad.”

04

Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

03

Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

Puntos clave para el docente

- Deje los esquemas de Marks y Nathanson visibles durante el ejercicio.
- Evite convertir los ejemplos en juicios morales.
- Si surgen experiencias reales, valide sin profundizar.
- Fomente la escucha y el respeto mutuo.

F4

FASE 4: Cierre “Vergüenza en la escuela y prevención” (30 minutos duración)

2.1.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre cómo la vergüenza aparece en el entorno escolar y construir, entre todos, estrategias para prevenirla o reducirla.

Materiales

- ☐ Papel mural o cartulina grande.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas.
- ☐ Cartel con el título: “Cómo podemos crear una escuela sin vergüenza.”

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Trabajo en grupos pequeños

- Pida a los alumnos que piensen en situaciones escolares donde suele aparecer la vergüenza (ej. exposiciones, comparaciones, errores públicos, burlas).
- Cada grupo escribe ejemplos en tarjetas adhesivas.

2. Construcción del mural

- Cada grupo coloca sus tarjetas en el mural bajo tres columnas:
 - Situaciones que generan vergüenza.
 - Cómo nos hacen sentir.
 - Qué podemos hacer para mejorar.

Situaciones que generan
vergüenza

Cómo nos hace sentir

Que podemos hacer para
mejorar

3. Debate y cierre grupal

- Comente el mural completo junto a la clase:
 - “¿Qué patrones vemos? ¿Qué podríamos cambiar como grupo?”
 - “¿Qué necesito para sentirme más tranquilo/a cuando algo me da vergüenza?”
- Proponga cerrar el taller con una frase colectiva o compromiso escrito.

4. Cierre emocional sugerido

“La vergüenza disminuye cuando nos tratamos con respeto y empatía. Todos podemos contribuir a crear una clase donde nadie se sienta avergonzado por ser quien es.”

Puntos clave para el docente

- Mantenga un ambiente seguro y colaborativo.
- Refuerce las propuestas constructivas y evite centrarse en los problemas.
- Deje el mural visible durante la semana para mantener vivo el mensaje.

AC1

Actividades complementarias

Actividad 1: Historias anónimas de vergüenza (15 - 20 minutos duración)

4.1.1 Objetivos

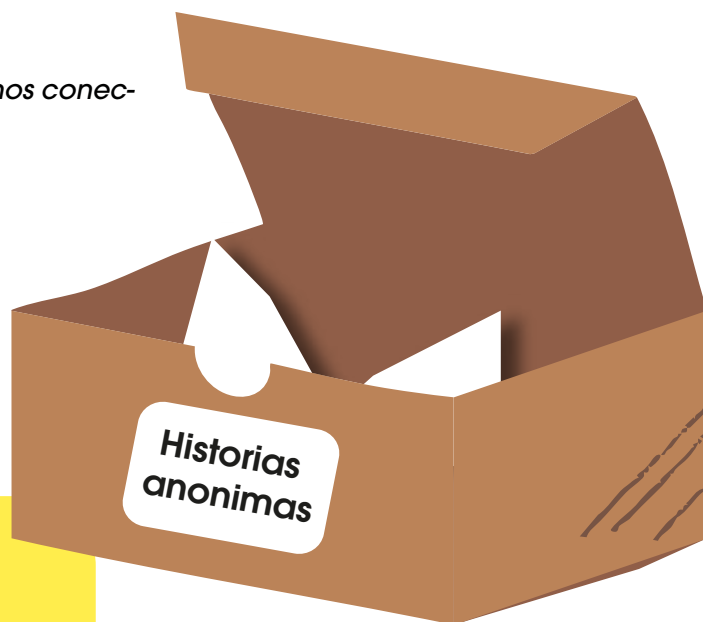
1. Promover la empatía y la normalización emocional a través del relato anónimo de situaciones donde aparece la vergüenza.

Materiales

- ☐ Papeles pequeños o notas.
- ☐ Caja o sobre grande para recoger historias.
- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta: "Cosas que nos unen."

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Explique que todos sentimos vergüenza y que compartirlo de forma anónima ayuda a comprendernos.
2. Cada alumno escribe (real o inventado) un momento en el que alguien podría sentir vergüenza, sin poner nombres.
3. Recoja las hojas, lea algunas y comente:
 - *¿Por qué esa situación provoca vergüenza?*
 - *¿Qué ayudaría a esa persona?*
4. Cierre subrayando:
 - *"Todos hemos sentido vergüenza. Entenderlo nos conecta y nos hace más respetuosos."*



Puntos clave para el docente

- Mantenga el tono respetuoso y confidencial.
- Si surge un caso sensible (acoso, exclusión), valide y gestione en otro momento.
- Puede conservar la caja como símbolo del grupo.

AC2

Actividad 2: El semáforo de la vergüenza (10 - 15 minutos duración)

4.1.1 Objetivos

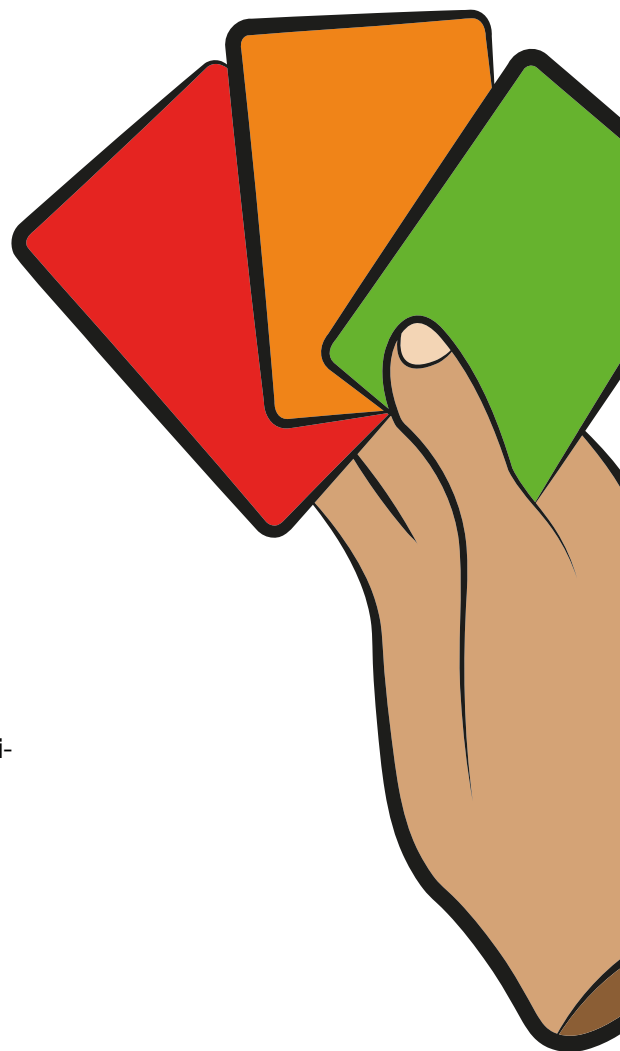
1. Ayudar al alumnado a graduar la intensidad de la vergüenza y reconocer que cada persona la siente de manera distinta.

Materiales

- ☐ Tarjetas en tres colores: rojo, amarillo, verde
- ☐ Lista de 5-8 situaciones adaptadas al grupo.
- ☐ Espacio para moverse.

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Explique la dinámica:**
 - “Cada color indica cuánto te afectaría una situación.”
 - Rojo = mucho / Amarillo = medio / Verde = poco o nada
2. **Lea las frases una a una.**
 - Ejemplo:
 - Publicar algo y que nadie reaccione.
 - Equivocarme en una exposición.
 - Llegar tarde a clase.
 - Ser corregido en público.
 - Pide que levanten la tarjeta correspondiente.
3. **Guíe un breve diálogo** sobre las diferencias:
 - “¿Por qué sentimos intensidades distintas?”
 - ¿Qué influye en lo mucho que nos avergüenza algo?
4. **Conclusión**
 - Haga hincapié en lo siguiente:
 - «Todos los sentimientos son válidos y personales. Experimentamos la vergüenza de diferentes maneras, y eso está perfectamente bien».



Puntos clave para el docente

- No permita comparaciones o burlas.
- Refuerce la diversidad emocional como aprendizaje.
- Puede usar esquinas del aula para representar los colores.

AC3

Actividad 3: Mural del respeto (20 - 25 minutos duración)

4.1.1 Objetivos

1. Fortalecer la cohesión del grupo y promover el compromiso colectivo hacia una convivencia basada en el respeto y la empatía.

Materiales

- ☐ Cartulina o papel mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas.
- ☐ Cartel con el título: "Lo que me hace sentir seguro/a en mi clase."

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Presente la consigna:**
 - "Vamos a pensar qué cosas nos hacen sentir cómodos y respetados en clase."
2. **Cada alumno escribe una idea o dibujo en una tarjeta.**
 - Ej.: "Que no se rían si me equivoco." / "Que me escuchen."
3. **Pegue todas las tarjetas en el mural y ordénelas por temas: respeto, empatía, cooperación.**
4. **Lea algunas y cierre con la reflexión:**
 - "Este mural representa cómo queremos tratarnos. Es nuestro compromiso para crear una clase sin vergüenza."

Puntos clave para el docente

- Refuerce la confidencialidad y la sinceridad.
- Puede acompañar con música tranquila.
- Deje el mural expuesto como recordatorio.

Lo que me hace sentir seguro en clase



Checklist del material todas las actividades

FASE 1. Introducción: “La individualidad de la vergüenza”

- ☐ Tarjetas de colores (roja/verde)
- ☐ Lista impresa o proyectada de frases
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores
- ☐ Aula dispuesta en círculo o semicírculo
- ☐ (Opcional) Música suave para el momento de cierre o reflexión.

FASE 2. Desarrollo: “Comprender la vergüenza”

- ☐ Pizarra, rotafolio o proyección digital
- ☐ Marcadores o rotuladores de colores
- ☐ Esquema visual o diapositiva de apoyo con: Desencadenantes de la vergüenza. Brújula de la vergüenza.
- ☐ Ejemplos cotidianos de situaciones escolares o sociales
- ☐ (Opcional) Tarjetas de emociones o emojis impresos para visualizar sentimientos

FASE 3. Consolidación: “Identificar y clasificar la vergüenza”

- ☐ Hojas o tarjetas con ejemplos de situaciones reales o hipotéticas
- ☐ Pizarra o plantilla de la brújula de la vergüenza.
- ☐ Bolígrafos o lápices para tomar notas en grupo.
- ☐ Reloj o cronómetro

FASE 4. Cierre: “Vergüenza en la escuela y prevención”

- ☐ Hojas grandes o papel continuo (tipo mural)
- ☐ Rotuladores o marcadores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas o notas Post-it
- ☐ Cartel grande con el título: “Cómo podemos crear una escuela sin vergüenza.”
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva o chinchetas
- ☐ (Opcional) Caja o sobre para recoger mensajes anónimos con compromisos personales.

Actividades complementarias

5.1 Historias anónimas de vergüenza

- ☐ Hojas en blanco o papellitos pequeños.
- ☐ Caja, sobre grande o bolsa para guardar las historias.
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: “Cosas que nos unen” (para la caja).

5.2 El semáforo de la vergüenza

- ☐ Tarjetas o círculos de tres colores: rojo, amarillo y verde
- ☐ Lista de situaciones elaborada por el profesor.
- ☐ Espacio libre para moverse o colocar los colores
- ☐ (Opcional) Carteles grandes con los colores y su significado

5.3 Mural del respeto

- ☐ Cartulina o papel mural grande.
- ☐ Rotuladores de colores y adhesivos.
- ☐ Título sugerido: “Lo que me hace sentir seguro/a en mi clase.”
- ☐ (Opcional) Música tranquila durante la escritura o el cierre.

Sí, me daría vergüenza

No, no me daría vergüenza

Me daría algo de verguenza

FASE 2. Lista frases con situaciones (utilizable también en Fase 3 y actividad complementaria semáforo)

Me avergonzaría
caerme delante de
mis amigos.

Me avergonzaría si
nadie comenta mi
publicación en
redes.

Me avergonzaría
sacar una mala
nota en una
asignatura que se
me da bien.

Me avergonzaría
hablar en público o
equivocarme al
leer.

Me avergonzaría
que mis padres
comentaran algo
raro en mis
publicaciones.

Me avergonzaría
tropezar bajando
del autobús frente
a toda la escuela.

Me avergonzaría
que me etiqueten
en una foto vieja
donde salgo
horrible.

Me avergonzaría
olvidar mi parte
durante una
presentación
grupal.

Me avergonzaría
que se note que no
entiendo algo en
clase y todos me
miren.

Me avergonzaría
que mis amigos
encuentren mis
dibujos o textos
personales.

Me avergonzaría
que suban un
video mío
haciendo el
ridículo.

Me avergonzaría
que me vean llorar
después de una
mala nota.

FASE 2: Desarrollo “Comprender la vergüenza”

Desencadenantes de la vergüenza (Stephan Marks)

**Sentirse
marginado**

**Sentirse
indefenso**

**No sentirse
reconocido /
visto**

**Actuar en contra de
nuestros propios
valores/conceptos**

**La vergüenza ajena
puede desencade-
nar vergüenza**

Ser malo contigo mismo

Retiro



Evasión

Ser malo con los demás



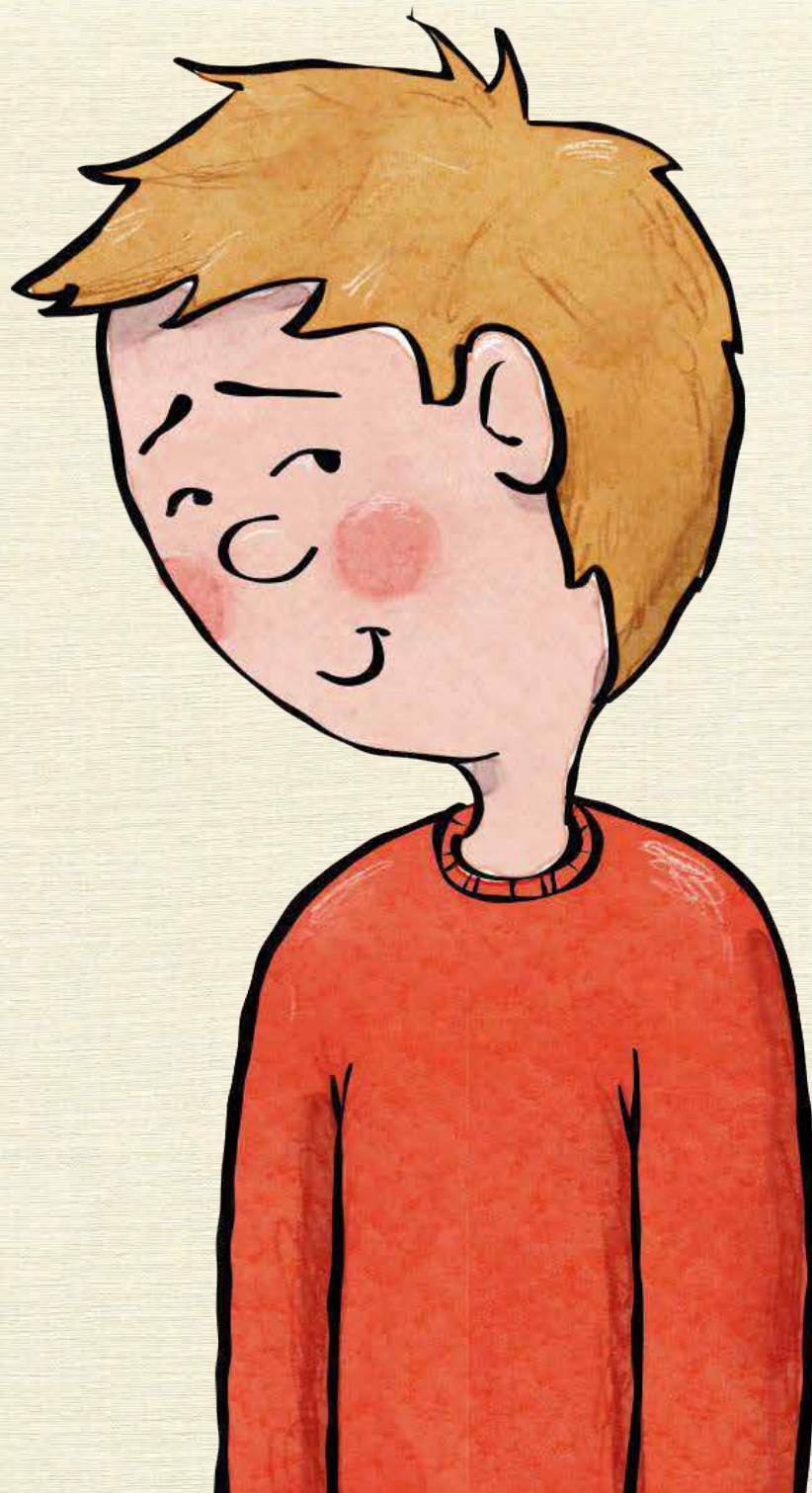
triste





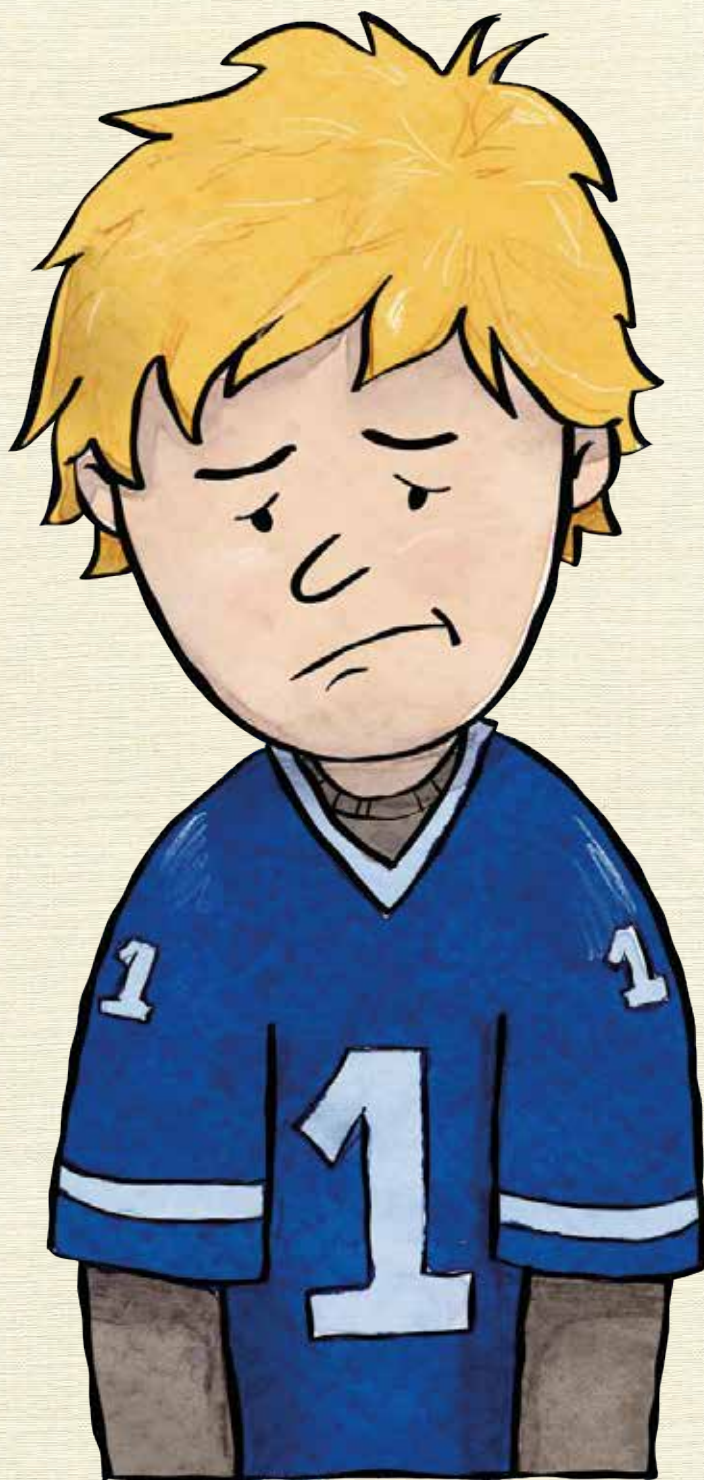
divertido





tímido





decepcionado





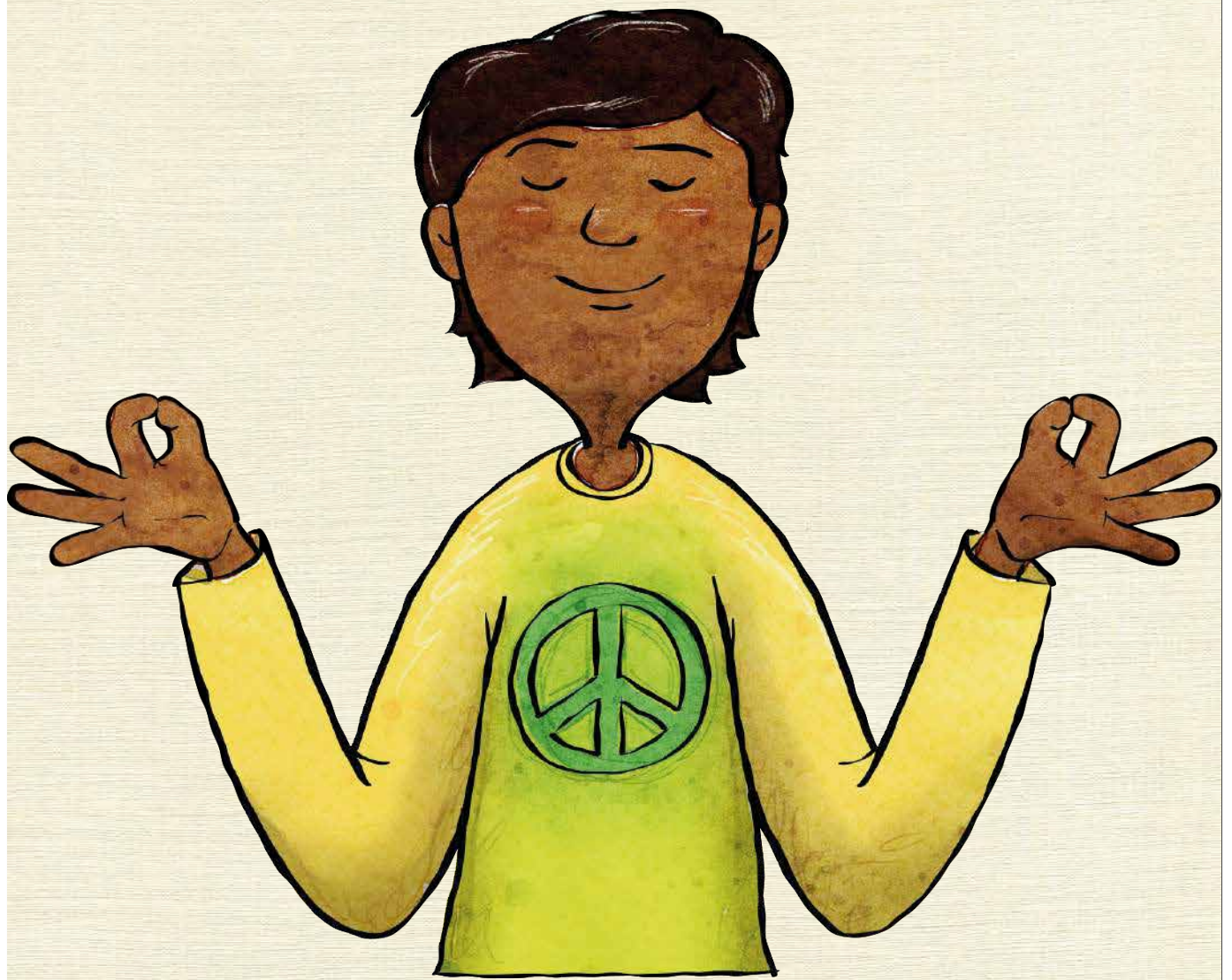
curioso





sediento





relajado





aburrido





fuerte





cansado





confuso





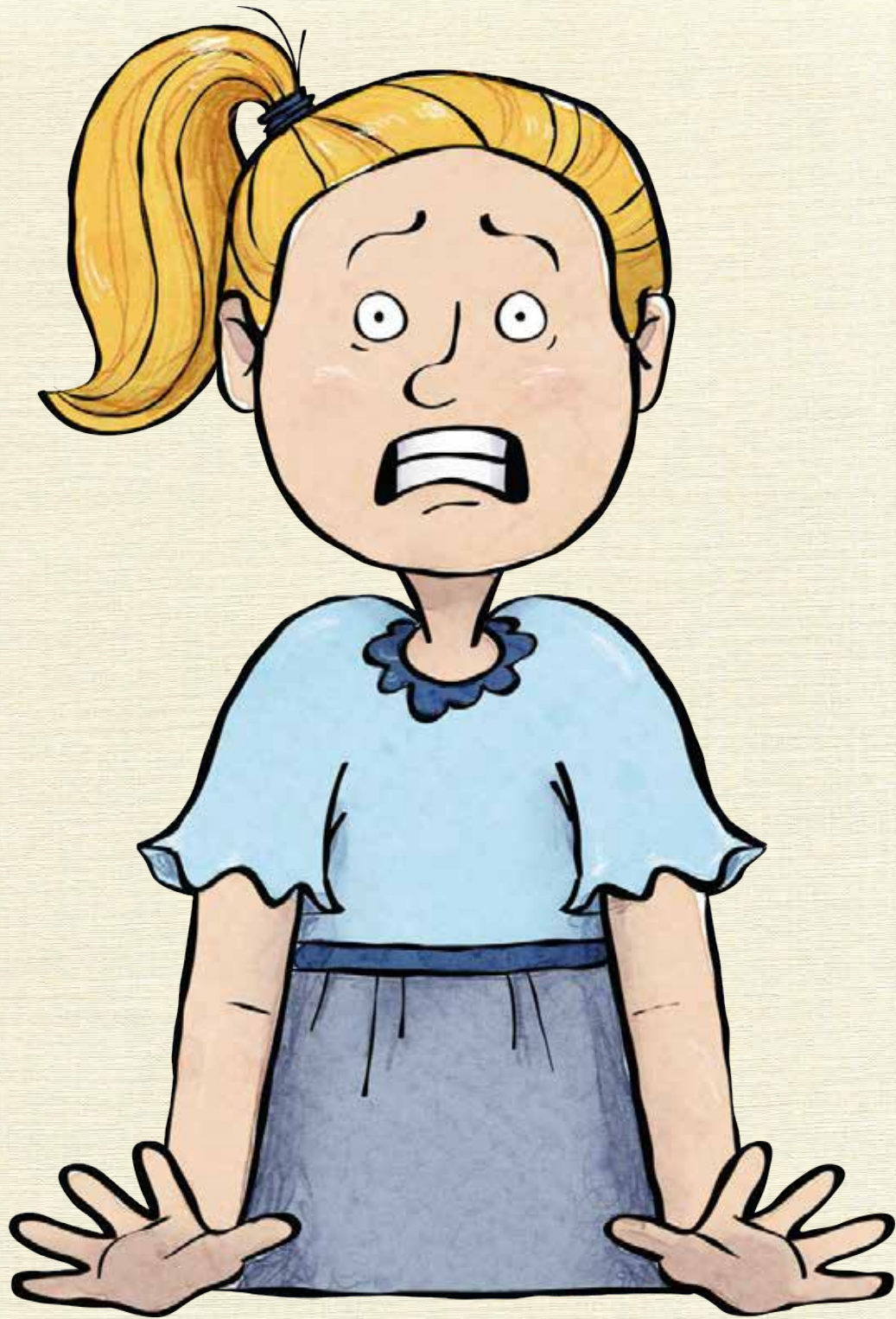
despierto





motivado





ansioso





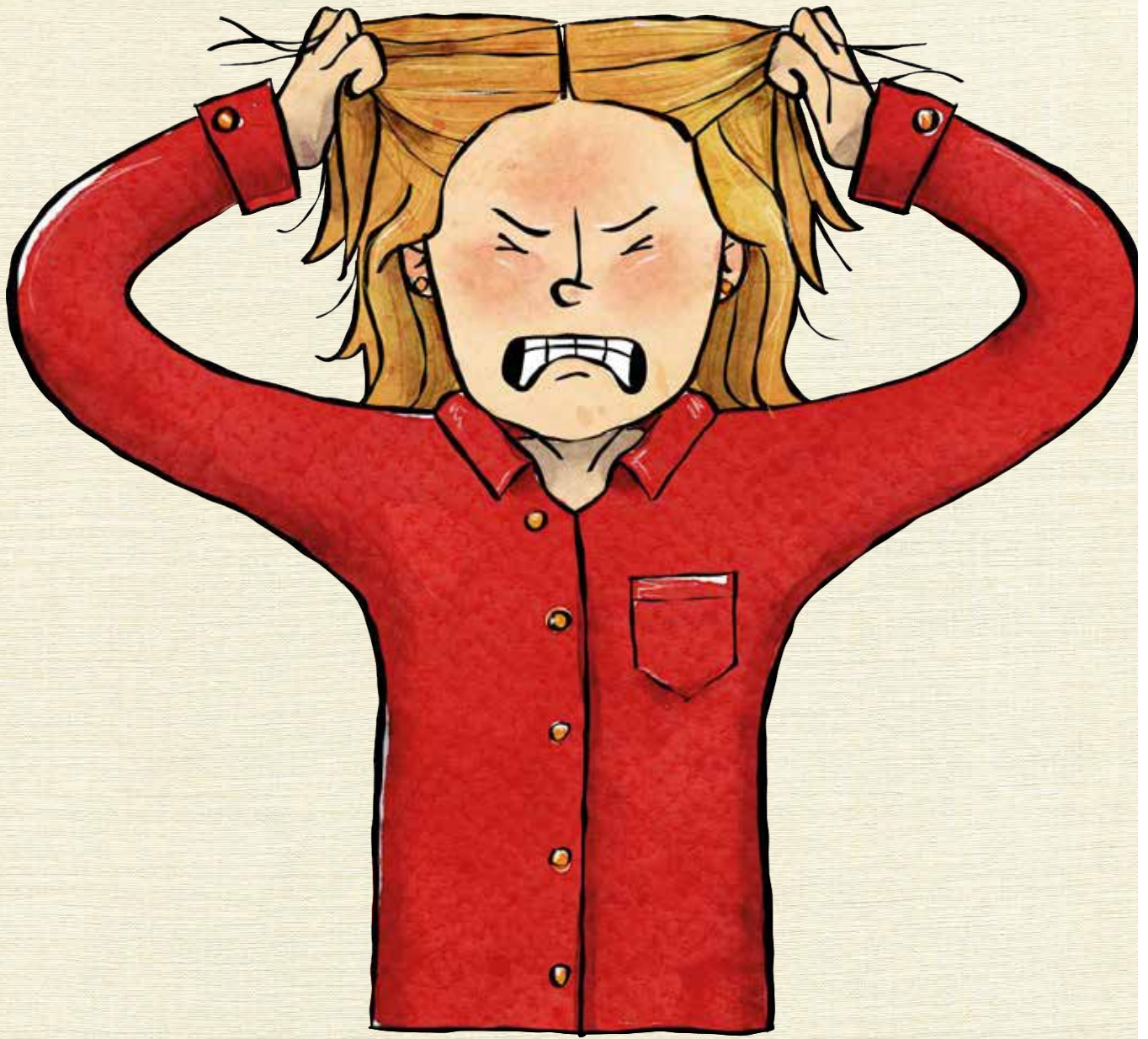
orgullosa





entusiasta





frustrado





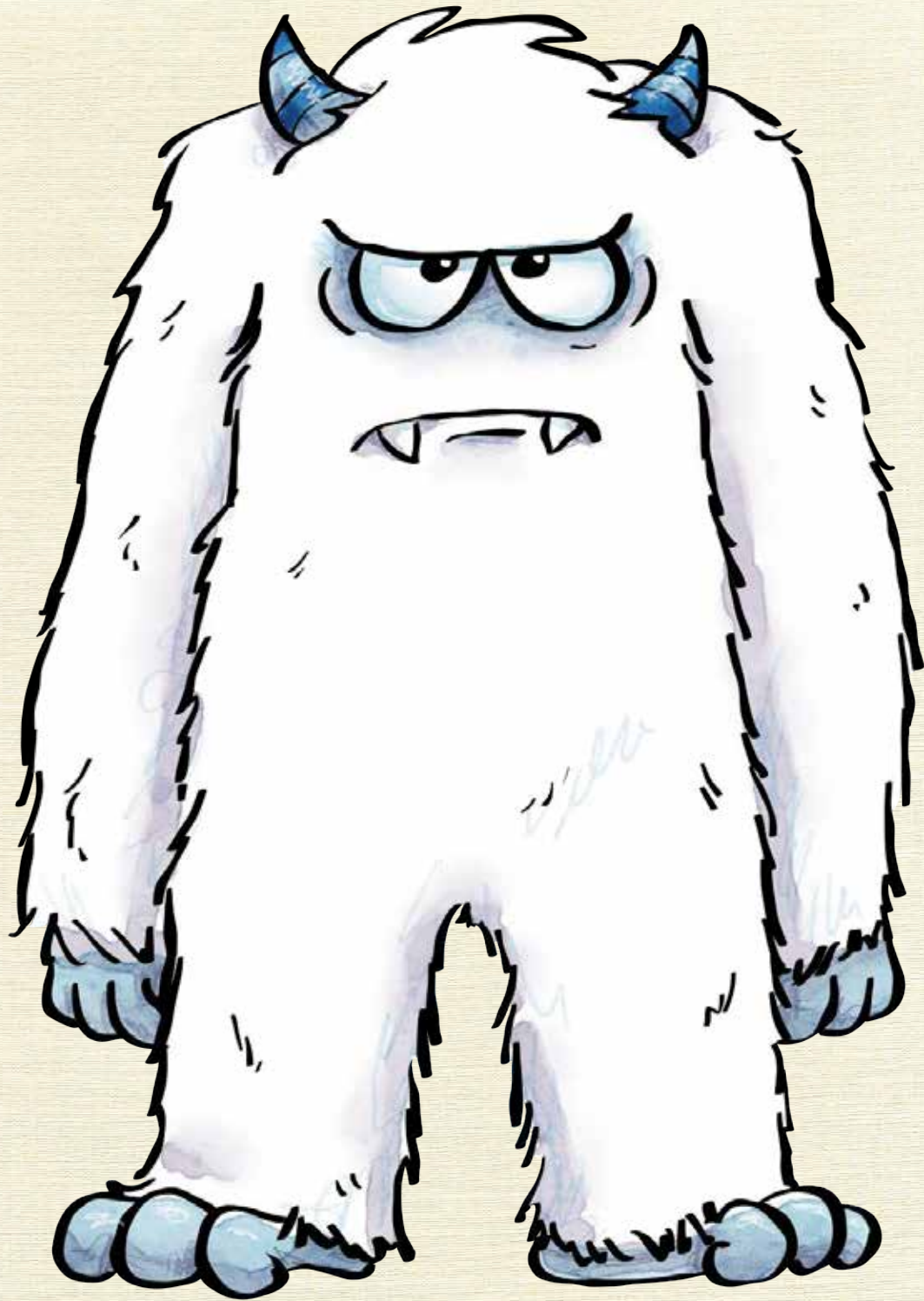
excluido





asombrado





algo extraño





enfadado





nervioso





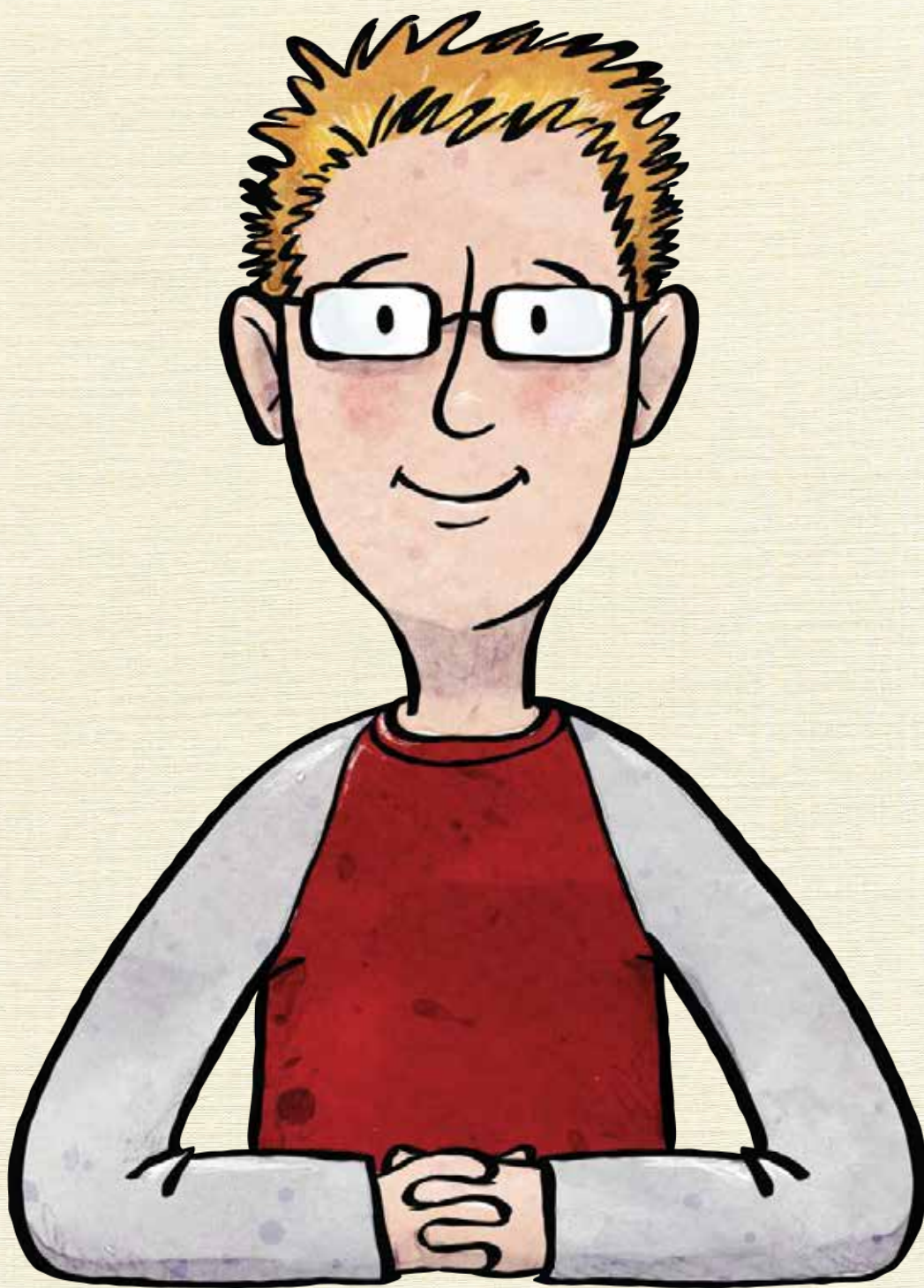
sorprendido





tonto





atento





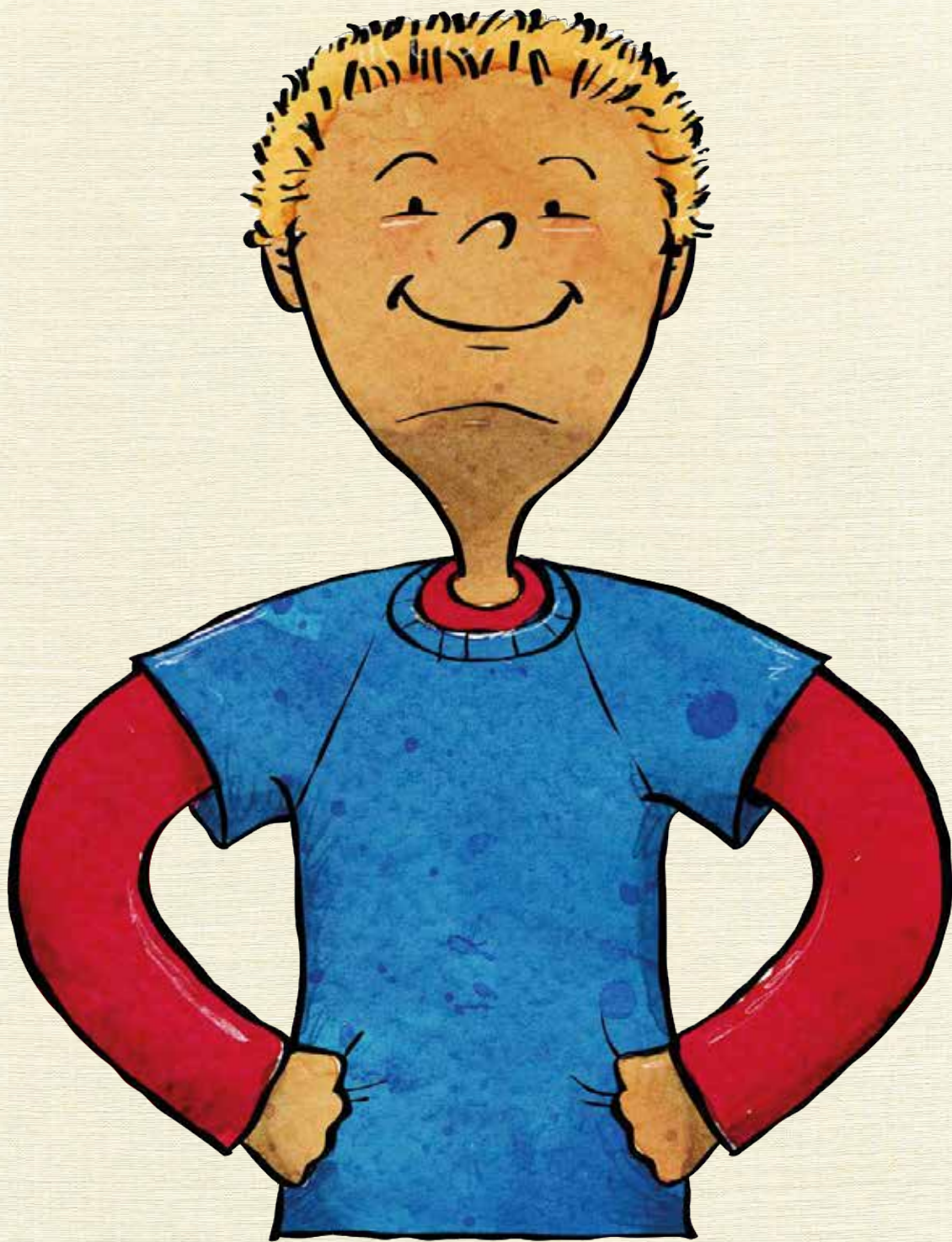
sano





enfadado





valiente





avergonzado





ofendido





feliz





trabajador



01

Sabrina tiene un grupo de cinco amigas. Cuando va al centro comercial con su madre, ve que las otras cuatro también están allí y, al parecer, han quedado sin contar con ella. Sabrina se acerca y las insulta.

Desencadenantes

Marginación
Exclusión

Comportamiento

Ataque a los demás

02

Matías, el mejor amigo de Simón, está enfermo. En el recreo, Simón pasa el rato con otros chicos que empiezan a burlarse de Matías. Simón se une a las risas.

Al llegar a casa, piensa: "¡Soy tan mal amigo! No merezco tener amigos."

Desencadenantes

Actuar en contra de los propios valores

Comportamiento

Ataque hacia uno mismo

03

Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

Desencadenantes

Sentirse indefensa o expuesta

Comportamiento

Evitación

04

Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

Desencadenantes

No sentirse reconocido

Comportamiento

Retirada

05

06



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

