



Co-funded by
the European Union

20 métodos no formales para fomentar la resiliencia frente al acoso escolar y desarrollar habilidades sociales



REWRITING THE STORY

Empoderar a los jóvenes contra el acoso

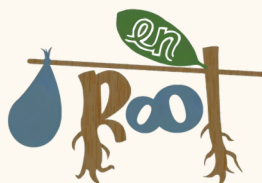




Tabla de Contenidos

Autoconsciencia

Método 1: Taxista.....	p.9
Método 2: Árbol de identidad	p.11
Método 3. El sistema de abuso	p.13
Método 4: Fortalezas y debilidades.....	p.16
Método 5: El cofre de las emociones.....	p.18

Estrategias de respuesta

Método 6: Muro de palabras y comunicación no violenta	p. 21
Método 7: La silla: equilibrio emocional.....	p. 23
Método 8: Comprender las emociones y sus mensajes...	p. 25
Método 9: El círculo de seguridad: comprender y responder al acoso	p. 27
Método 10: Contar historias relacionadas con el acoso	p. 30



Tabla de Contenidos

Resolución de conflictos

Método 11: Preguntas restaurativas ante conflictos p. 34

Método 12: “Win-Win” acuerdo beneficioso para ambas partes ante los conflictos..... p. 36

Método 13: Juego de roles..... p. 38

Método 14: Corazón roto..... p.40

Desarrollo de empatía y asunción de responsabilidad

Método 15: El curso de la amistad p.44

Método 16: Los gemelos p.47

Método 17: Teatro de improvisación y juegos de empatía... p.50

Método 18: Teatro forum p.52

Método 19: Dramatización sobre acoso p.54

Método 20: La red del compromiso p.56

¿Cómo se ha creado este manual?



Asociación Promesas

La Asociación Promesas (España) actúa como coordinadora del proyecto y co-creadora de los resultados educativos. Dirigimos la gestión general, garantizamos una comunicación fluida entre los socios y supervisamos la calidad y la coherencia de todas las actividades.

En cuanto al contenido, Promesas se encarga de diseñar y desarrollar el juego de mesa educativo, crear los vídeos promocionales y apoyar la prueba de la metodología basada en historias con jóvenes en España.

Nuestra organización aporta su amplia experiencia en educación no formal, diseño de juegos educativos y entornos de aprendizaje creativos para garantizar que las herramientas del proyecto sean prácticas, atractivas y fácilmente adaptables para los trabajadores juveniles y los educadores.



Asociación En Root

La asociación En Root es un equipo apasionado dedicado a promover la inclusión, la resiliencia y el crecimiento social a través de la educación no formal. A lo largo de los años, ha trabajado con jóvenes, educadores y comunidades para crear experiencias de aprendizaje que empoderen, conecten e inspiren.

Como orgullosos socios de este proyecto Erasmus+ contra el acoso escolar, hemos tomado la iniciativa de redactar este manual sobre métodos no formales para fomentar la resiliencia frente al acoso escolar. Nuestro objetivo es crear un recurso práctico, atractivo y adaptable que los educadores y los trabajadores juveniles puedan utilizar para ayudar a los jóvenes a desarrollar la confianza, la empatía y unas sólidas habilidades sociales.

Creemos en el poder de la educación más allá del aula y estamos encantados de compartir estos métodos.



CJRAE Ialomita

El Centro Provincial de Recursos y Asistencia Educativa de Ialomita (CJRAE Ialomita) es una institución de apoyo educativo que ofrece asesoramiento psicológico, orientación educativa y asistencia especializada a estudiantes, profesores y padres del condado de Ialomita.

Su objetivo principal es promover la educación inclusiva, la igualdad de oportunidades y el desarrollo de todos los estudiantes. El Centro Provincial de Recursos y Asistencia Educativa de Ialomita (CJRAE Ialomita) desempeña un papel fundamental en el apoyo a la comunidad educativa, coordinando y orientando la actividad de los orientadores escolares, logopedas y profesores de apoyo de toda la provincia. Estos profesionales trabajan directamente con los alumnos, los profesores y los padres para promover el bienestar emocional, el éxito académico y la inclusión social.

Los orientadores escolares proporcionan apoyo psicológico y emocional, ayudando a los alumnos a gestionar el estrés, desarrollar la confianza en sí mismos y establecer relaciones saludables. También ofrecen orientación profesional y ayudan a los profesores y a las familias a crear un entorno escolar positivo y motivador. Los logopedas trabajan con niños que tienen dificultades del habla y del lenguaje.

A través de sesiones de terapia especializada, ayudan a mejorar las habilidades comunicativas, apoyan el desarrollo del lenguaje y fomentan la confianza y la participación de los alumnos en las actividades de clase.

Los profesores de apoyo (profesores de educación especial) se aseguran de que los niños con necesidades educativas especiales se integren plenamente en la educación general. Adaptan los métodos de enseñanza, proporcionan planes de aprendizaje individualizados y colaboran estrechamente con los profesores de aula para que el aprendizaje sea accesible y significativo para todos los alumnos.

Gracias al esfuerzo conjunto de estos profesionales, CJRAE Ialomita fomenta un sistema educativo inclusivo y solidario en el que todos los alumnos pueden alcanzar su máximo potencial.

Los programas del centro contribuyen a reducir las tasas de abandono escolar, mejorar el rendimiento académico y mejorar el equilibrio emocional y la resiliencia de los alumnos.

Al promover la colaboración entre las escuelas, las familias y la comunidad en general, CJRAE Ialomita ayuda a crear un entorno escolar seguro en el que todos los niños son valorados, comprendidos y apoyados.

¿Par qué sirve este manual?

Este es un manual de 20 herramientas de educación no formal que tiene como objetivo apoyar a profesores y trabajadores juveniles para abordar el acoso escolar y ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y emocionales mientras lo enfrentan o lo presencian.

Estos métodos están diseñados y adaptados para ayudar a los facilitadores a mantener un entorno de aprendizaje seguro para los jóvenes mientras abordan un tema tan sensible.

¿Qué entendemos por educación no formal?

La educación no formal (ENF) es un aprendizaje estructurado y con un propósito específico que se lleva a cabo fuera del sistema escolar formal (por ejemplo, talleres, proyectos, tutorías, intercambios juveniles y aprendizaje basado en juegos).

Es inclusiva y se centra en el alumno: todo el mundo puede contribuir, fijarse objetivos y aprender algo útil, independientemente de su origen o sus logros previos. La ENF se centra en competencias de la vida real: comunicación, empatía, trabajo en equipo, resolución de conflictos, iniciativa, a través de métodos experienciales y la reflexión.

En toda Europa, estas competencias están ampliamente reconocidas (por ejemplo, Youthpass) y son muy valoradas por los empleadores; programas de la UE como Erasmus+ apoyan la ENF con oportunidades de movilidad y formación para jóvenes y educadores. En resumen, la ENF no sustituye a la escuela, sino que la complementa al convertir el aprendizaje en una experiencia práctica, motivadora y en la que nadie se queda atrás, que fomenta tanto el crecimiento personal como la empleabilidad.



¿Qué es el acoso y por qué es importante comprometerse para detenerlo?

El acoso es un comportamiento intencionado y repetido que tiene como objetivo herir, intimidar o controlar a otra persona. Puede adoptar muchas formas (físico, verbal, emocional, social o cibernético) y a menudo implica un desequilibrio de poder, en el que la persona que acosa utiliza su fuerza, popularidad o influencia para dañar a alguien que se siente incapaz de defenderse.

El acoso causa daños emocionales, psicológicos y, en ocasiones, físicos reales. Puede provocar ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso traumas a largo plazo en las personas afectadas.

Detener el acoso no es solo responsabilidad de las escuelas, los profesores o los padres, sino que es algo en lo que todos podemos y debemos participar.

Por encima de todo, todo el mundo merece sentirse seguro y respetado en su entorno, ya sea en la escuela, en el trabajo o en Internet. El silencio favorece al acosador. Si no alzamos la voz ni tomamos medidas, nos convertimos en parte del problema. Al desarrollar la resiliencia y las habilidades sociales, ayudamos a las personas a protegerse a sí mismas y a los demás, creando comunidades más conectadas, compasivas y seguras.

Por último, al abordar el acoso desde el principio, promovemos el bienestar mental, la empatía, la resolución de conflictos y entornos sociales inclusivos en los que todos puedan prosperar.



Autoconciencia

Taxista

50 minutos



4 - 20
participantes



Materiales

- 4 sillas
- Notas autoadhesivas
- bolígrafos



Objetivos de Aprendizaje



Concienciar sobre el papel de la escucha activa en la prevención de malentendidos y explorar el papel de las emociones en la comunicación.



Instrucciones

Parte 1 - Jugar

Paso 1. Pregunta quién quiere desempeñar el papel del taxista y pide a los voluntarios que elijan a otros tres participantes como pasajeros.

Paso 2. Coloca cuatro sillas en forma de coche de cuatro plazas, una para el «taxista» y otras tres para los pasajeros.

Taxista

Paso 3. El participante que interpreta al taxista comienza la escena conduciendo el coche, con una expresión neutra. Tras unos instantes conduciendo, el improvisador ve a un cliente.

Paso 4. El pasajero se sube a la parte trasera del taxi. Comienza el juego. El segundo intérprete, que interpreta al pasajero, debe tener una emoción específica. Esta debe asignarse antes de que comience el juego y ser conocida por los demás intérpretes.

Paso 5. El truco consiste en conseguir que el taxista adopte la emoción de su cliente. Cuando un nuevo actor (un nuevo pasajero) entra en escena, el taxista y los demás pasajeros imitan la nueva emoción y el comportamiento asociado a ella.

Paso 6. Los pasajeros explican al conductor adónde van y qué pretenden hacer. Una vez que los pasajeros han interactuado entre sí, el taxista comienza a dejar a sus clientes.

Paso 7. Cuando un pasajero se baja y abandona la escena, todos cambian de personalidad de nuevo, hasta que el taxista se queda solo y vuelve a su personalidad neutral.

Parte 2 - Resumen

Coloque las sillas en círculo y haga las siguientes preguntas a los participantes

- ¿Qué pasó, qué hicimos?
- ¿Cómo te sentiste mientras practicabas estos métodos de improvisación teatral? Enumera todas las emociones que sentiste.
- ¿Qué te resultó fácil o difícil? ¿Qué te lo facilitó?
- ¿Qué habilidades necesitabas para hacer mejor este ejercicio?
- ¿Puedes nombrar alguna situación de la vida cotidiana en la que puedas necesitar estas habilidades?
- ¿Cómo puedes aplicar estas habilidades para prevenir o resolver conflictos?
- Pide a los participantes que escriban en una nota adhesiva qué han aprendido de esta experiencia.



Claves para el facilitador

Elige las emociones con antelación y asígnalas si es necesario.

Mantén un tono divertido y sin presión.

Utiliza el humor para reducir el miedo a actuar.

Árbol de la identidad

50 minutos



4 - 20
participantes



Materiales

- Folios
- Rotuladores de colores



Objetivos de Aprendizaje

Ayudar a los participantes a explorar su identidad a través de sus fortalezas, valores y crecimiento personal.



Instrucciones

Paso 1

Cada participante dibuja un árbol con tres partes:

- 1.- Raíces: fortalezas, talentos.
 - 2.- Tronco: «¿Quién soy yo?».
- * Tronco: «¿Quién soy yo?».
 - * Copas: áreas de crecimiento.

Árbol de la identidad

Paso 2

Preguntas opcionales:

¿Qué te da estabilidad? ¿Qué te gustaría desarrollar?

Paso 3

Compartir en pequeños grupos



Claves para el facilitador

Modela primero su propio árbol.
Fomenta la honestidad emocional, no la perfección.
Utiliza música relajante para favorecer la reflexión.

Sistema de abuso

20 minutos



6 - 30
participantes



Materiales

- Nada en concreto



Objetivos de Aprendizaje



- Experimentar cómo funcionan los sistemas de abuso.
- Comprender que todos podemos desempeñar un papel en el abuso para modificarlo.
- Adquirir una actitud de reacción cuando otros lo necesitan.



Instrucciones

Parte 1

Paso 1 De pie en círculo, cada participante elige a otras dos personas.

Paso 2 A la cuenta de 3, su tarea consiste en colocarse a la misma distancia entre sí, de modo que las 3 personas formen un triángulo equilátero. 3 personas forman un triángulo equilátero.

El movimiento continúa y, a veces, nunca termina.

Sistema de abuso

Puesta en común:

- ¿Qué ha pasado? ¿Cómo te has sentido? ¿Estabas prestando atención a lo que sucedía a tu alrededor?
- ¿Qué sucedía a tu alrededor?
- ¿Cuáles eran las reglas que regían este sistema? ¿Las has respetado?
- ¿Podría alguien externo orquestar/regular este sistema (autorregulado)?
- ¿Puedes encontrar alguna analogía entre esto y cualquier otra cosa (el universo, un ecosistema, etc.)?

Parte 2

Esta vez las reglas serán las mismas (formar un triángulo equilátero), pero introduciremos un factor externo.

En un momento dado, el entrenador dará una palmada en el hombro a alguien. Esta persona comenzará a contar para sí misma del 10 al 0, a un ritmo lento.

Cuando llegue a 0, se sentará en el suelo. Las personas que hayan elegido a esta persona para su triángulo, cuando vean a esta persona en el suelo, comenzarán la cuenta atrás (sin detener su movimiento) y se sentarán cuando haya terminado. Y así sucesivamente, hasta que todos estén sentados.

Puesta en común:

- ¿Qué has observado, cómo te has sentido, cómo trasladarías esto a la analogía de una situación de abuso?
- ¿Qué significa que te den un golpecito en el hombro (abuso, virus, extinción...)?
- ¿Tienes alguna otra observación?
- ¿Puedes sacar alguna conclusión de este ejercicio que puedas aplicar a tu vida?

Sistema de abuso

Parte 3

De nuevo tenemos la misma tarea (triángulo) y la misma perturbación externa (golpecitos en el hombro), pero esta vez la persona a la que se le da el golpecito contará en voz alta hacia atrás desde 10.

Durante la cuenta atrás, cualquiera que pase cerca de ella (sin abandonar su posición en el triángulo) puede darle un golpecito en el hombro y salvarla de la perturbación, deteniendo la cuenta atrás.

Aquí, el facilitador tendrá que tocar rápidamente los hombros de diferentes personas para intentar colapsar el sistema.

Puesta en común:

- ¿Qué ha pasado? ¿Cómo te has sentido? ¿Has respetado las reglas que rigen este sistema?
- ¿Cómo calificarías esta capacidad de recuperarse de un impacto externo?
- ¿Qué tan resistente crees que fue este sistema?
- En esta analogía con un sistema: ¿cuál sería la cuenta atrás (esto es más difícil, pero alguien podría decir que es la retroalimentación)?
- ¿Cómo ha influido la retroalimentación en la resiliencia?

En los sistemas naturales, a veces no hay retroalimentación o no somos capaces de reconocerla.

- ¿Puedes sacar alguna conclusión de este ejercicio que puedas aplicar a tu vida?



Claves para el facilitador

**Para realizar al aire libre o en un
lugar con espacio suficiente para moverse.**

Fortalezas y debilidades

50 minutos



4 - 20
participantes



Materiales

- Hojas de papel con tres columnas que digan:
«Soy bueno en»
«Se me da bien»
«Me cuesta».



Objetivos de Aprendizaje



Fomentar la autorreflexión y reducir la vergüenza ante los retos.



Instrucciones

Paso 1

Completar el folio con los enunciados de forma individual.

Paso 2

Compartirlo en parejas o en pequeños grupos.

Fortaleas y debilidades

Paso 3

Preguntar:

- ¿Qué te hace sentir seguro/a?
- ¿Qué retos te quitan energía?

Paso 4

Discute cómo crecemos con ayuda y esfuerzo.



Claves para el facilitador

Fomenta la vulnerabilidad a través del ejemplo.

Recuerda a los participantes que sus debilidades no los definen.

Pide que compartan historias de crecimiento.

El cofre de las emociones

50 minutos



8 - 25
participantes



Materiales

- Una imagen impresa o dibujada de un cofre del tesoro abierto (lo suficientemente grande como para que todos puedan verlo).
- Una caja o un cofre real (opcional, para añadir impacto visual).
- Trozos de papel y bolígrafos (opcional, para aquellos que prefieren escribir en lugar de hablar).



Objetivos de Aprendizaje

- Ayudar a los alumnos a expresar emociones que puedan haber reprimido.
- Desarrollar la empatía mediante la comprensión de diferentes perspectivas.
- Crear un entorno seguro para compartir emociones.
- Fomentar la conciencia de uno mismo y la sanación emocional.

El cofre de las emociones

Instrucciones

Paso 1 Dispón las isllas en semicírculo.

Coloca la imagen del cofre abierto delante del grupo.

Presenta el concepto del «cofre de las emociones» como un lugar seguro donde se pueden compartir los sentimientos y transformarlos en pensamientos positivos.

Step 2 Presenta la actividad

El facilitador explica que las emociones, incluso las difíciles, deben expresarse para poder comprenderlas y sanarlas. Haga hincapié en que la participación es voluntaria.

Step 3 Actividad principal

El facilitador presenta diferentes situaciones (por ejemplo, un conflicto con los padres, un momento en el que se sintieron excluidos, un momento en el que fueron realmente felices). Se invita a los voluntarios a «hablar con el cofre» como si estuvieran expresando emociones que no pudieron expresar en ese momento.

El cofre «absorbe» las emociones y el facilitador ayuda a reformularlas de manera positiva (por ejemplo, «Está bien sentirse así. ¿Qué podrías aprender de esto?»). Quienes no quieran hablar pueden escribir sus sentimientos en un papel y colocarlos dentro del co

Paso 4 Puesta en común

Debatir:

- ¿Cómo has sentido al compartir?
- ¿Te identificaste con las emociones de alguien?
- ¿Cómo puede ayudar en la vida real expresar las emociones?

Anima a reflexionar sobre cómo las emociones afectan a las relaciones y al bienestar.



Claves para el facilitador

Procura un ambiente libre de juicios.

Valida las emociones de cada participante.

Refuerza la idea de que todos los sentimientos son normales y merecen ser reconocidos.



Estrategias de respuesta

Muro de palabras y comunicación no violenta

50 minutos



8 - 25
participantes



Materiales

- Notas autoadhesivas
- Rotuladores
- Posters de Comunicación No Violenta (Obsrva, Siente, Repsondet)



Objetivos de Aprendizaje



Comprender el poder de las palabras e introducir un lenguaje orientado a la resolución de conflictos.



Instrucciones

Paso 1

Pide a los participantes que escriban de forma anónima palabras hirientes que hayan escuchado o utilizado.

Paso 2

Lee algunos en voz alta (sin identificar quién los escribió).

Muro de palabras y comunicación no violenta

Instrucciones

Paso 3

Por parejas, representad mini-conversaciones en las que uno de los participantes sea desdeñoso.

Paso 4

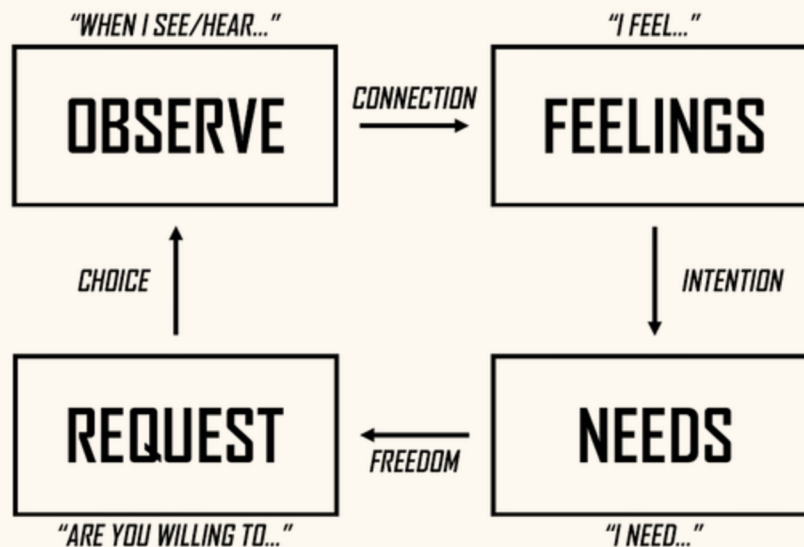
Comenta cómo te sientes cuando no te escuchan.

Paso 5

Presente el CNV y guíe a los alumnos a través de los cuatro pasos.

Paso 6

Practique la aplicación de la CNV a ejemplos sencillos de conflictos proporcionados por los participantes.



Claves para el facilitador

Presta atención a las palabras que pueden provocar reacciones: usa tu criterio.

**Haz hincapié en que el objetivo es conectar, no culpar.
Usa juegos de rol para consolidar el proceso.**

La silla: equilibrio emocional

50 minutos



8 - 25
participantes



Materials

- Una silla de 4 patas
- Un bloque de libros
- Notas autoadhesivas



Objetivos de Aprendizaje

Demostrar cómo los sistemas de apoyo mantienen la estabilidad emocional.

Instrucciones

Paso 1

Pon una silla sobre una mesa. Muestra cómo la silla se equilibra con tres patas y un bloque de libros en el lado opuesto a la pata que queda al aire, sin estar apollada sobre la mesa.

Paso 2

Quita una pata (simbólicamente) y pregunta: «¿Qué pasará?». Relaciona esto con los desequilibrios emocionales.

La silla: equilibrio emocional

Paso 3

Pida a los participantes que escriban sus sistemas de apoyo en notas adhesivas.

Paso

Coloca notas en cada pata.



Claves para el facilitador

**Utiliza metáforas con las que se identifiquen
(deportes, familia, amigos).**

**Haz hincapié en que es posible reconstruir una pierna.
Anima a nombrar apoyos pequeños pero importantes.**

Comprender las emociones y sus mensajes

50 minutos



8 - 25
participantes



Materiales

- Hoja de trabajo con la estructura proporcionada (Emociones, Mensaje, Respuesta adecuada, Soluciones y Lo que aprendí)
- Bolígrafos o rotuladores
- Rotafolio o pizarra para el debate



Objetivos de Aprendizaje

Ayudar a los alumnos a reconocer, analizar y gestionar sus emociones mediante la comprensión de los mensajes que hay detrás de ellas y la identificación de las respuestas adecuadas.

Instrucciones

Paso 1

Crear parejas. Los alumnos trabajarán en parejas para completar la actividad.

Comprender las emociones y sus mensajes

Paso 3

Identificar dos situaciones.

Cada alumno selecciona dos situaciones específicas de su vida en las que ha experimentado una emoción fuerte (por ejemplo, ira, tristeza, alegría, miedo, frustración, etc.).

Paso 4

Describirán brevemente cada situación a su compañero.

Analizarán las emociones:

- ¿Qué emoción sentiste?
- ¿Qué la provocó?
- ¿Qué mensaje transmite esta emoción? (Por ejemplo, la ira puede indicar que se ha traspasado un límite, mientras que la tristeza puede indicar pérdida o decepción).

Paso 5

¿Cómo podrías haber reaccionado de una manera saludable? (Discute diferentes formas de manejar las emociones de manera constructiva).

Paso 6

Discuta soluciones y prevención.

¿Cómo puede prevenir o manejar mejor una situación similar en el futuro?

¿Qué estrategias o métodos pueden ayudar? (por ejemplo, técnicas de comunicación, métodos de relajación, estrategias para resolver problemas, etc.)

Step 7

Cada alumno anota lo que ha aprendido al analizar sus emociones y comentarlas con su compañero.

Step 8 (Opcional)

Los voluntarios pueden compartir sus hallazgos con la clase.

Claves para el facilitador

Guiar el debate destacando los puntos clave y reforzando las estrategias de inteligencia emocional.

Círculo de seguridad. Comprender y responder al acoso

30 minutos



6-30
participantes



Materiales

- Tarjetas con guiones preparados previamente (una historia única por grupo)
- Una silla para la persona que se sienta en el medio
- Pequeños «regalos» de ánimo: tarjetas impresas con palabras amables o símbolos de apoyo (opcional: pegatinas, notas motivadoras, dibujos, etc.)
- Temporizador



Objetivos de Aprendizaje

- Profundizar en la comprensión de los alumnos sobre la dinámica del acoso escolar.
- Desarrollar la empatía mediante la participación en situaciones de acoso inspiradas en la vida real.
- Proporcionar estrategias de apoyo emocional y fomentar una comunidad segura y solidaria.
- Cuestionar y reflexionar sobre los comportamientos agresivos y la exclusión social.
- Practicar la escucha activa, el ánimo y el apoyo entre compañeros.

Círculo de seguridad. Comprender y responder al acoso

Instrucciones

Paso 1

Divide al grupo en pequeños grupos mixtos de 4 a 6 participantes. Pídeles que coloquen sus sillas en círculo, dejando una silla vacía en el centro.

Paso 2

Dibujar y leer los escenarios.

Cada grupo recibe una bolsa o un sobre con tarjetas plegadas con los escenarios.

Paso 3

Un participante de cada grupo saca una tarjeta, se sienta en la silla del centro y lee la historia en voz alta. Los demás forman un «círculo de seguridad» y se turnan para ofrecer:

- palabras de ánimo;
- preguntas abiertas para explorar la situación;
- posibles soluciones o formas de buscar ayuda;
- un regalo simbólico de apoyo (por ejemplo, una tarjeta con palabras amables).

Paso 4 Reflexión

Después de explorar al menos un escenario en cada grupo, los alumnos resumen la historia y su debate.

Un representante de cada grupo comparte un breve resumen con toda la clase:

¿Cuál era el escenario?

¿Qué reacciones o ideas surgieron durante el debate?

Círculo de seguridad. Comprender y responder al acoso

Escenarios:

Afección médica e insultos

«Tengo una afección en el cuero cabelludo y tuve que cortarme el pelo para recibir tratamiento. Ahora, un compañero de clase me insulta a diario y me llama «Râie» (costra). Me siento avergonzado y desesperado».

Imagen corporal y aislamiento social

«Soy muy delgada y baja para mi edad, y me siento invisible. Las chicas no me hablan. Entrar en clase es como entrar en una pesadilla de juicios».

Dificultad para hablar y extorsión

«Tengo un problema para hablar y me da vergüenza hablar. Un chico me acosa a diario, me roba el dinero y me amenaza con difundir mentiras sobre mi familia. Estoy aterrorizado».

Presión académica y autolesiones

«Me va bien en el colegio, pero mis compañeros se burlan de mí y cotillean sobre mí. Ayer, me derrumbé y me hice daño. No sé cómo dejar de sentir dolor».



Claves para el facilitador

Crea un entorno seguro y respetuoso antes de que comience la actividad.

Muéstrate disponible para brindar apoyo emocional durante o después de la sesión.

Evita presionar a los estudiantes para que compartan historias personales; los escenarios son ficticios, pero realistas.

Si surgen problemas graves, inicia un seguimiento adecuado con un consejero escolar o personal de apoyo.

Historias / relatos de acoso

50 minutos



10-30
participantes



Materiales

- Papel y bolígrafos/rotuladores para la lluvia de ideas.
- Opcional: accesorios o piezas de vestuario para la dramatización.
- Temporizador o reloj para controlar el tiempo.



Objetivos de Aprendizaje

- Ayudar a los participantes a comprender el impacto emocional del acoso escolar mediante la creación y la escucha de historias personales o ficticias.
- Fomentar la adopción de perspectivas: animar a los alumnos a considerar los puntos de vista tanto de las víctimas como de los agresores.
- Promover comportamientos positivos: ofrecer ejemplos de resolución saludable de conflictos y de intervención de los testigos a través de la narración de historias.

Historias / relatos de acoso

Instrucciones

Paso 1

El facilitador presenta el poder de la narración de historias para abordar el acoso escolar. Haga hincapié en cómo las historias pueden hacer que los problemas se sientan reales y cercanos, abriendo espacio para la empatía y el cambio.

Presente algunos ejemplos de buenas prácticas (véase más abajo) para inspirar al grupo.

Paso 2

Formación de equipos y creación de historias.

Los participantes se dividen en pequeños equipos (de 3 a 5 miembros).

Cada equipo tiene la tarea de crear una historia corta relacionada con el acoso escolar siguiendo las siguientes pautas:

Duración: entre 1,5 y 2,5 minutos.

Personajes: 2-3 personajes como máximo.

Mensaje: que sea sencillo y se centre en un mensaje claro.

Tiempo verbal: utiliza el presente, como si la historia estuviera ocurriendo ahora mismo.

Estilo: utiliza imágenes visuales que den vida a las emociones.

Lenguaje: incluye una palabra o frase repetida para resaltar el tema central de la historia.

Step 3 Presentaciones de los relatos

Cada equipo presenta su historia al resto del grupo.

Las historias pueden representarse, leerse en voz alta o contarse mediante narraciones digitales o en vídeo (dependiendo de los recursos y el contexto).

Historias / relatos de acoso

Paso 4 Reflexión y debate.

Después de todas las presentaciones, modere un debate en grupo:

- ¿Cómo le hicieron sentir cada una de las historias?
- ¿Le resultaron familiares algunos personajes o situaciones?
- ¿Qué lecciones podemos extraer de estas historias sobre cómo responder al acoso escolar o prevenirlo?



Claves para el facilitador

Animar a los participantes a relacionar las historias con comportamientos y decisiones de la vida real.



Resolución de conflictos

Preguntas restaurativas ante conflictos

50 minutos



5-30
participantes



Materiales

- Carteles en A3 con las preguntas restaurativas



Objetivos de Aprendizaje

Ayudar a los participantes a aprender a manejar los conflictos de manera constructiva y resolver las diferencias de forma pacífica.

Las relaciones humanas necesitan ser construidas, mantenidas y reparadas. Ofrecer cumplidos y expresar gratitud por los gestos amables de los demás es una forma de cultivar las relaciones. Pero a veces cometemos errores y nos hacemos daño unos a otros. Los conflictos son inevitables y constituyen una oportunidad para crecer. La siguiente serie de preguntas es uno de los métodos basados en enfoques restaurativos que pueden ayudarte cuando surge un conflicto.

Preguntas restaurativas ante conflictos

Instrucciones

Paso 1

Los participantes que escriben situaciones de conflicto, reales o inventadas.

Paso 2

Entre 3 y 5 participantes que representan un conflicto.

Paso 3

Pida a uno de los alumnos que actúe como mediador del conflicto y que haga preguntas a las personas involucradas en él.

Paso 4

Repetir el ejercicio con otro grupo de voluntarios.

Cinco Preguntas Restaurativas:

1. ¿Qué ha pasado? (enumera solo los hechos, sin incluir sentimientos ni comentarios).
2. ¿Qué pensabas en ese momento?
3. ¿Qué has pensado desde entonces?
4. ¿A quién ha afectado lo que hiciste? ¿De qué manera?
5. ¿Qué crees que debes hacer para arreglar las cosas?



Claves para el facilitador

Al comienzo del taller, informar a los participantes de que, si en algún momento los conflictos representados son demasiado intensos emocionalmente, pueden decir «basta».

“Win-Win” Acuerdos beneficiosos ante conflictos

50 minutos



5-30
participantes



Materiales

- Notas autoadhesivas
- Rotuladores



Objetivos de Aprendizaje



Aprender a resolver conflictos de manera constructiva y a resolver diferencias de forma pacífica procurando que ambas partes salgan beneficiadas.



Instrucciones

Paso 1

Los participantes han de proponer situaciones conflictivas (por ejemplo, dos amigos que no se ponen de acuerdo sobre un proyecto en grupo, alguien que se siente excluido de una actividad). Propón a los alumnos que representen una de estas situaciones.

“Win-Win” Acuerdos beneficiosos ante conflictos

Paso 2

Introduce el “Win-Win” enfoque:

Procura que los participantes se centren en crear soluciones en las que ambas partes se sientan escuchadas y respetadas. Practicar el uso de frases como:

«Me siento... cuando tú... porque...»

«¿Cómo podemos resolver esto juntos?»

Paso 3

Repetir el escenario y, esta vez, los participantes deben utilizar frases en primera persona, como «Siento que...» y «Necesito...». Manteniendo la calma, tendrán que encontrar soluciones beneficiosas para todos.

Paso 4 Reflexión

- ¿Qué estrategias funcionaron bien para resolver el conflicto?
- ¿Cómo se sintió cada persona en el juego de roles?

Paso 5 Evaluación

Los participantes escriben en una nota adhesiva cuáles eran las diferencias antes de utilizar las frases en primera persona y después de usar las estrategias que promocionan el enfoque beneficioso para todas las partes.



Claves para el facilitador

Encourage students to come up with real conflicts or disagreements that they had in the past to test this method.

Juego de roles

50 minutos



5-30
participantes



Materiales

- Fichas de conflicto (anónimas)
- Una caja
- Rotafolio para los modelos DESC/NEMO.



Objetivos de Aprendizaje

**Practicar herramientas de comunicación
para resolver conflictos reales.**

Instrucciones

Paso 1

Pida a los participantes que escriban de forma anónima conflictos reales.

Juego de roles

Paso 2

Elegir 1 o 2 conflictos para dramatizarlos/reforesntarlos

Paso 3

Primera ronda: actuar sin orientación.

Discutir qué ha salido mal.

Paso 4

Enseñe DESC o NEMO y repita el escenario con esas herramientas.

Paso 5

Escriba estrategias en notas auto adhesivas y colóquelos en un póster grupal.



Claves para el facilitador

**Garantizar la seguridad emocional:
moderar con cuidado.**

**Dar ejemplo de una comunicación
tranquila y respetuosa.**

Reconocer lo difícil que es resolver conflictos reales.

Corazón roto

50 minutos



15-30
participantes



Materiales

- Hojas de trabajo con forma de corazón (una por participante) – tamaño A4.
- Bolígrafos, lápices o rotuladores de colores.
- Papelera o caja simbólica (para el momento opcional de deshacerse de las emociones).
- Pegamento o cinta adhesiva (opcional, para la fase de «reparación»).
- Un corazón grande para la demostración.



Objetivos de Aprendizaje



- Concienciar sobre el impacto emocional del acoso escolar.
- Desarrollar la empatía y el respeto hacia los demás.
- Crear un espacio seguro para la reflexión emocional y el intercambio.
- Fomentar formas positivas de relacionarse dentro del grupo.



Corazón roto

Instrucciones

Paso 1

Comenzar con una breve discusión:

- ¿Cómo te sientes cuando alguien te trata con amabilidad?
- ¿Y cómo te sientes cuando alguien te dice algo desagradable o te ignora?

Presentar el tema: el acoso escolar y sus efectos emocionales invisibles pero duraderos.

Paso 2

Entregar a cada participante una hoja de trabajo con forma de corazón.

Pídales que escriban dentro del corazón los nombres de entre 3 y 5 personas a las que quieren o aprecian (familiares, amigos, mascotas, etc.).

A continuación, diga: «Este corazón os representa a vosotros: vuestras emociones, vuestro mundo interior y vuestras relaciones importantes».

Paso 3 Arrugando el corazón

A continuación, dé la instrucción inesperada:

«Ahora, quiero que arruguen su corazón hasta convertirlo en una bola compacta. No lo rompan, solo arruguenlo tanto como puedan».

Es posible que los participantes duden o protesten, pero eso forma parte del aprendizaje emocional.

«Se siente mal, ¿verdad? Eso es porque sabemos que lo que hay dentro es importante. Pero el acoso escolar hace precisamente eso: aplasta el corazón de alguien, aunque no lo veamos desde fuera».

Corazón roto

Paso 4 Desplegando el corazón

Pida a los participantes que desdoblen con cuidado y alisen su corazón.

A continuación, pregunte:

- ¿Cómo está ahora vuestro corazón?
- ¿Está igual que antes?

Punto de debate:

«El acoso deja huellas. Aunque digas «solo estaba bromeando» o «no era mi intención», el corazón de la otra persona se ve afectado. Algunas arrugas nunca desaparecen».

Paso 5 Debate guiado en grupo

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo te sentiste al destrozar tu corazón?
- ¿Cómo te sentiste al intentar arreglarlo?
- ¿Crees que el acoso afecta solo a la víctima o a todo el grupo?
- ¿Qué podemos hacer para dejar de destrozar los corazones de otras personas?

Paso 6 Conclusión

Opcionalmente, los participantes pueden exponer sus corazones en una pared o pizarra como compromiso de la clase.

Proponga un compromiso grupal:

«Prometemos no herir los sentimientos de nadie. Nos trataremos con respeto, incluso cuando seamos diferentes».



Claves para el facilitador

Puedes terminar este taller con un ejercicio de respiración profunda o una afirmación positiva que digáis todos juntos (por ejemplo, «La bondad vive aquí»). 42



Desarrollo de la empatía y asunción de responsabilidad

El curso de la amistad

50 minutos



15-30
participantes



Materiales

- Tareas impresas en papel A4
- Papel y lápices



Objetivos de Aprendizaje

Fortalecer los vínculos entre los estudiantes y promover la ayuda mutua.

Instrucciones

Paso 1

Prepara una carrera de obstáculos con las siguientes tareas en una sala o en el patio o espacio abierto.

El curso de la amistad

Tarea 1 - Dibujo consecutivo

Un participante describe la imagen impresa de un castillo, mientras que el otro lo dibuja sin verlo..



Tarea 2 - Un participante piensa en un objeto que hay en el aula; el otro le hace preguntas de sí o no para adivinarlo en un máximo de 20 intentos.

Tarea 3 - Creador de historias

Un participante dice una frase para comenzar una historia. Su compañero añade la siguiente, y así sucesivamente. Añade reglas (por ejemplo, usar una palabra de la siguiente lista en cada frase que se cree: acosador, acosado, testigo, aliado, amabilidad, acción, parar, apoyo).

Tarea 4 - Reto del espejo

Uno de los compañeros realiza movimientos lentos (brazos, piernas, expresiones faciales); el otro los imita con precisión.

Tarea 5 - Lanzamiento de bolas de papel

Arruga el papel hasta formar una bola. Uno de los compañeros la lanza y el otro la atrapa con una sola mano. Hay que atraparla tres veces.

Tarea 6 - Sentarse espalda con espalda de pie

Los participantes se sientan espalda con espalda en el suelo, se cogen del brazo e intentan levantarse juntos sin usar las manos.

El curso de la amistad

Paso 2

Divida a los alumnos en equipos de 3 o 5.

Cada equipo debe completar el recorrido ayudándose mutuamente. Si uno termina, debe ayudar al resto de equipos a completar todas las tareas.

Paso 3

Haga las siguientes preguntas al final de la actividad para enfatizar la importancia de la ayuda y el apoyo mutuos entre compañeros de clase.

1. ¿Qué pasó, qué tuviste que hacer?
2. ¿Cómo te has sentido durante esta actividad?
3. ¿Te resultó fácil o difícil realizar la tarea? ¿Qué te resultó fácil? ¿Qué te resultó difícil?
4. ¿Qué te ayudó a realizar la tarea? ¿Qué hizo que tu equipo funcionara bien o mal?
5. ¿Qué has aprendido de esta experiencia?
6. ¿Hay algo que hayas aprendido de esta actividad que puedas aplicar a tus amistades y relaciones con los demás?
7. ¿Cómo fue para ti dar y recibir apoyo? ¿Sueles ofrecer tu apoyo a los demás?



Claves para el facilitador

Puedes terminar este taller con un ejercicio de respiración profunda o una afirmación positiva que digáis todos juntos (por ejemplo, «La bondad vive aquí»).

Los gemelos

50 minutos



5-25
participantes



Materiales

- Nada



Objetivos de Aprendizaje



Concienciar sobre el papel de la escucha activa en la prevención de malentendidos y explorar el papel de las emociones en la comunicación.



Instrucciones

Paso 1

Agrupe aleatoriamente a los participantes en grupos de tres.

Los gemelos

Paso 2

Cada grupo debe elegir a una persona para que haga de entrevistador, mientras que los otros dos tienen que responder como «gemelos» (ya que solo habla una persona).

Paso 3

Deja que cada grupo elija cualquier tema sobre el que quieran hablar y responder a las preguntas del público. Después de que el entrevistador haga una pregunta, los gemelos deben responder al unísono, sin discutir la respuesta entre ellos. Tienen que escucharse mutuamente y hablar al mismo tiempo con las mismas palabras para responder a la pregunta.

Paso 4

Pida a un grupo de gemelos voluntarios que suban al «escenario». Pida a la clase (y a usted mismo) que les haga preguntas de uno en uno.

Paso 5

Permita que varios gemelos voluntarios en diferentes tandas tengan la oportunidad de actuar ante el público.

Los gemelos

Paso 6 Reflexión

- ¿Qué ha pasado, qué hemos hecho?
- ¿Cómo te has sentido al poner en práctica estos métodos de teatro improvisado? Enumera todas las emociones que has experimentado.
- ¿Qué te has resultado fácil o difícil? ¿Qué te lo ha facilitado?
- ¿Qué habilidades se han necesitado para que fuera un éxito?
- ¿Puedes nombrar alguna situación cotidiana en la que puedas necesitar estas habilidades?
- ¿Cómo puedes aplicar estas habilidades para prevenir o resolver un conflicto?
- ¿Qué has aprendido de esta experiencia?



Claves para el facilitador

Prepara una lista de temas aleatorios sobre los que los participantes deberán hablar en relación con sus intereses. Antes de comenzar, informa a los participantes de que pueden inventarse cosas en sus historias o sobre los temas elegidos para presentar.

Teatro de improvisación y juegos de empatía

50 minutos



5-25
participantes



Materiales

- Una sala amplia y vacía



Objetivos de Aprendizaje

Fortalecer la cooperación y profundizar la comprensión socioemocional.

Instrucciones

Paso 1

Calentamiento con el juego de la cadena de nombres y movimientos.

- Calentamiento vocal: Bra-bre-bri, Cra Cre, Cri, Dra, Dre Dri, etc.

Teatro de improvisación y juegos de empatía

Paso 2

Juego de atención:

Todos los participantes se ponen de pie formando un círculo y tienen que pasarse la energía unos a otros.

Una persona envía la energía aplaudiendo y diciendo «Zap» a la persona que tiene a su derecha.

Después de completar una vuelta entera pasando la energía, se puede enviar la energía en sentido contrario diciendo «Boing» o saltándose a una persona diciendo «¡Hopdibidi!».

Paso 3

«Los gemelos o trillizos» (dos o tres alumnos responden preguntas sobre un tema al unísono sin preparación previa).

Paso 4

Invite al grupo grande a sincronizar las respuestas.

Paso 5

Reflexiona sobre cómo se practicaron la atención, la escucha y la unidad preguntándoles qué tan difíciles fueron los ejercicios para ellos y qué les ayudó a tener éxito.



Claves para el facilitador

Mantén la energía alta: esta sesión es física y expresiva.

Úsala al principio o al final del programa.

Refuerza que la empatía se puede practicar a través del juego.

Teatro forum

50 minutos



5-25
participantes



Materiales

- Sillas en semicírculo
- 4 grupos de mesas



Objetivos de Aprendizaje



Concienciar sobre las diferentes formas de acoso escolar y animar a los alumnos a pensar en posibles soluciones.



Instrucciones

Paso 1

Prepara un espacio seguro y establece las reglas que se deben respetar durante este taller:

1. No hay respuestas incorrectas.
2. Los participantes pueden hacer preguntas en cualquier momento.
3. Solo habla una persona a la vez.

Teatro forum

Paso 2

Divide la clase en 4 grupos.

Paso 3

Cada grupo prepara una escena breve que represente una situación de acoso.

Paso 4

Los grupos representan sus escenas delante de la clase durante 3-7 minutos por grupo.

Paso 5

Después de cada escena, los alumnos debaten posibles soluciones para ayudar a la víctima.

Paso 6

Los grupos recrean la escena incorporando las soluciones sugeridas.

Paso 7

Pida a los participantes que debatan por parejas y escriban algo que hayan aprendido en este taller o algo que haya sido nuevo para ellos.



Claves para el facilitador

Anime a los participantes a actuar con la mayor naturalidad posible, recalcando que el objetivo es observar una situación realista de acoso escolar y no evaluar sus habilidades interpretativas.

Asegúrese de que todos los miembros de cada grupo tengan un papel en la situación propuesta, aunque solo sea decir una frase.

Dramatización sobre acoso

50 minutos



5-25
participantes



Materiales

- Nada.
- Sillas opcionales para la configuración de la escena..



Objetivos de Aprendizaje



Desarrollar la empatía asumiendo diferentes roles en situaciones de acoso escolar.



Instrucciones

Paso 1

Divide a los participantes en tres grupos iguales y pídeles que representen los siguientes tres escenarios:

1. Burlas por el aspecto físico → roles: agresor, víctima, espectadores
2. Exclusión del grupo → agresor, avestruz (pasivo), espectadores
3. Mensaje ofensivo por WhatsApp → agresor, guerrero (defensor), observadores

Dramatización sobre acoso

Paso 2

Reflexionen en grupo:

- ¿Qué ha cambiado cuando se han multiplicado los agresores?
- ¿Cómo se ha sentido la víctima?
- ¿Por qué no ha actuado el avestruz?
- ¿Qué ha ejemplificado el guerrero?



Claves para el facilitador

**Refuerza el poder de los modelos a seguir.
Habla sobre la agresividad digital frente a la
agresividad en la vida real.
Celebra la asertividad y la valentía.**

Red de compromiso

50 minutos



5-30
participantes



Materiales

- Ovillo de lana o cuerda



Objetivos de Aprendizaje



Fomentar el cierre y la cohesión del grupo mediante un compromiso simbólico.



Instrucciones

Paso 1

En círculo, pasa el hilo mientras completas la frase:
«Me comprometo a...» (por ejemplo, «...alzar la voz cuando vea acoso escolar»).

Red de compromiso

Paso 2

Cada participante sostiene una parte del hilo para formar una red de compromiso.

Paso 3

Cierre esta actividad con una fuerte ovación grupal y aplausos mutuos.



Claves para el facilitador

**Haz que el momento sea significativo:
pon música de fondo.**

**Recuerda al grupo que han creado una red de apoyo.
Celebra cada voz.**

