

# MANUAL DE PREVENCIÓN CONTRA EL BULLYING



# Índice

- 1** **¿QUÉ ES ESTE MANUAL DE PREVENCIÓN CONTRA EL BULLYING?**
- 2** **¿QUÉ ES EL BULLYING?**
  - ¿Cuáles son los tipos de violencia?
  - ¿Por qué sucede el bullying?
  - ¿Cuáles son las consecuencias del bullying?
  - DÉCALOGO. Acuerdos y valores establecidos para ser promotor contra el bullying
- 3** **¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A UNA PERSONA QUE SUFRE UNA SITUACIÓN DE BULLYING?**
- 4** **LÍSTADO DE AUTOOBSERVACIÓN**

¿Sabes si en tu colegio pasan las siguientes cosas?

  - Mi mapa de seguridad
- 5** **ANEXO I. RECURSOS MATERIALES PARA TRABAJAR EN EL AULA**
- 6** **ANEXO II. RECURSOS VISUALES PARA TRABAJAR EN EL AULA**
- 7** **AUTORREGISTRO DE SITUACIONES DE ACOSO (SEGUIMIENTO)**



# ¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Esta guía es un material que ayuda a **entender qué es el bullying y cómo podemos evitarlo**.

Explica de forma sencilla cuándo una situación es un conflicto y cuándo es acoso. Además, muestra los diferentes tipos de violencia que pueden aparecer en el colegio.

La guía sirve para que todas las personas tengan la capacidad de reconocer el bullying y sepan qué hacer si lo viven o lo ven.

Ofrece ejemplos, actividades y preguntas para pensar en cómo nos sentimos, qué vemos en el colegio y a quién podemos pedir ayuda.

En definitiva, esta guía ofrece **información, herramientas y recursos para prevenir el bullying** y hacer del colegio un lugar donde todos nos sintamos bien y protegidos.





# ¿QUÉ ES EL BULLYING?



El **bullying o acoso escolar** es un comportamiento agresivo diferente de otros porque los agresores lo hacen de forma continua en el tiempo.



### Diferencia entre CONFLICTO y BULLYING

- Un CONFLICTO es una pelea que pasa una vez
- El BULLYING pasa muchas veces y dura mucho tiempo

En una situación de bullying, participan varios actores:

Los **agresores** son las personas que hacen daño a otras.

Las **víctimas** son las personas que sufren estos daños.

Los agresores piensan que las víctimas son débiles y no pueden defenderse.

Los **espectadores** son aquellas personas que ven la situación.

Su reacción es muy importante ya que si actúan correctamente pueden detener el abuso.

- Espectadores **DEFENSORES**: Apoyan a la víctima y la defienden.
- Espectadores **PASIVOS**: No intervienen. Su silencio se interpreta como una aprobación.
- Espectadores **ACTIVOS**: Refuerzan el comportamiento del acosador animándolo.

## ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA?

El bullying siempre incluye **la violencia**. Existen **3 tipos de violencia**:

- **Violencia FÍSICA.** Se utiliza la fuerza o algún objeto para hacer daño a una persona.

La violencia física es en contra del cuerpo de las personas.

### EJEMPLOS DE VIOLENCIA FÍSICA:

- Tirar objetos a alguien.
- Hacer una zancadilla.
- Dar empujones.
- Escupir a otra persona.
- Pegar.



- **Violencia VERBAL.** Es la que se hace con palabras.

Las palabras, y en especial la forma de usarlas, puede transmitir agresividad.

La violencia verbal puede ser contra las víctimas, pero también contra su familia, sus amigos y sus amigas para hacerle daño.

### EJEMPLOS DE VIOLENCIA VERBAL:

- Insultar.
- Gritar.
- Criticar a las personas.
- Inventar mentiras.



- Violencia **PSICOLÓGICA**. Psicológica viene de la psicología.

La psicología es el estudio de la mente y del comportamiento de las personas.

Con la violencia psicológica, los agresores hacen daño a las víctimas a nivel mental y emocional.

### **EJEMPLOS DE VIOLENCIA VERBAL:**

- Humillar, es decir, herir el amor propio de una persona.
- Rechazar a las personas.
- Aislar a las personas, es decir, dejarlas solas, sin apoyo.
- Escribir insultos y palabrotas en las paredes.
- Amenazar e intimidar a las personas.
- Robar objetos personales.



## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL BULLYING?

### CONSECUENCIAS FÍSICAS:

- HERIDAS Y DOLOR: las víctimas pueden sufrir golpes o moratones.
- PROBLEMAS DE SALUD: dolor de cabeza, problemas para dormir o comer.



### CONSECUENCIAS EMOCIONALES:

- TRISTEZA Y DEPRESIÓN: las víctimas pueden sentirse tristes y sin ganas de hacer nada.
- BAJA AUTOESTIMA: pueden pensar que no valen nada o que son menos que los demás.
- ANSIEDAD Y MIEDO: pueden sentir mucho miedo de ir a la escuela o de estar cerca de otras personas.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL BULLYING?

### CONSECUENCIAS SOCIALES:

- SOLEDAD: las víctimas pueden perder amigos y sentirse muy solas.
- AISLAMIENTO: pueden preferir quedarse en casa y no querer salir ni hablar con nadie.



### CONSECUENCIAS ACADÉMICAS:

- HERIDAS Y DOLOR: las víctimas pueden sufrir golpes o moratones.
- PROBLEMAS DE SALUD: dolor de cabeza, problemas para dormir o comer.



# HABLEMOS DE BULLYING

¿QUÉ GENERA EN LA VÍCTIMA?

MIEDO

RECHAZO

AIISLAMIENTO SOCIAL



¿CÓMO SE PUEDE DAR EL BULLYING?

EJERCER VIOLENCIA

- PEGAR
- INSULTAR
- HUMILLAR

PARA HACER FRENTE A ESTAS SITUACIONES, SON IMPORTANTES:

EMPATÍA, CONEXIÓN Y RESPETO

CONSECUENCIAS MATERIALES

FÍSICAS

PSICOLÓGICAS



# DECÁLOGO

ACUERDOS Y VALORES ESTABLECIDOS PARA SER PROMOTOR CONTRA EL BULLYING

- **RESPETA LAS DIFERENCIAS.** Todas las personas son distintas. Aceptar que cada uno piensa y siente de manera diferente ayuda a vivir mejor juntos.
- **PRACTICA LA EMPATÍA.** Antes de juzgar, piensa cómo se siente la otra persona. Ponerte en su lugar evita hacer daño o burlarte.
- **HABLA SIN HERIR.** Usa palabras amables. No digas cosas que hagan daño. Hablar con respeto ayuda a tener buenas relaciones con otras personas.
- **NO TE CALLES.** Si ves que alguien sufre acoso, no ignores la situación. Avísale a un adulto o a alguien de confianza. Ayuda la persona que está siendo acosada.

- **INCLUYE A TODAS LAS PERSONAS.** Invita a jugar o participar a las personas que están solas. Escuchar y compartir evita que alguien se sienta aislado.
- **RECONOCE TUS EMOCIONES.** Si estás enfadado o triste, dilo de forma tranquila. Controlar tus emociones evita peleas y agresiones.
- **CREA UN AMBIENTE SEGURO.** Haz actividades en grupo donde todas las personas colaboren. Ayudar y confiar en los demás hace que el grupo sea un apoyo.
- **DEFIENDE TUS DERECHOS Y LOS DE LOS DEMÁS.** Todos merecemos respeto. Si algo es injusto, di “no”. Es valiente defenderse y defender a otras personas.
- **PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.** Pedir ayuda no es malo. Puedes hablar con profesores, familia o amigos. Estas personas pueden ayudarte a parar el acoso.
- **COMPROMÉTETE CON LA CONVIVENCIA.** Entre todos podemos evitar el bullying. Cada palabra y cada gesto cuenta para crear un lugar seguro y agradable para todas las personas.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR  
A UNA PERSONA QUE ESTÁ  
SUFRRIENDO BULLYING?



# CONSEJOS GENERALES



Escuchar y apoyar, mostrando empatía y sin juzgar sus sentimientos.



Hablar con una persona de confianza (padres, madres, profes, amistades cercanas, etc).



Animar a la persona a no guardar silencio y buscar soluciones.



Aprender sobre el bullying para estar informados.



Crear un ambiente seguro y respetuoso.



Buscar lugares de apoyo para poner fin a la situación (asociaciones, fundaciones, etc).



Cuidar de la salud mental haciendo cosas que te gusten o yendo terapia psicológica.

# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

Marca la respuesta que más se acerque a lo que tú sientes o piensas.

NO HAY RESPUESTAS BUENAS O MALAS. ES PARA AYUDARTE.

## »»» ¿TE PASA A TÍ?

PREGUNTAS	SÍ	NO
¿ALGUNA VEZ ALGUIEN SE HA BURLADO DE TI EN EL COLEGIO?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TE HAN PUESTO UN APODO QUE NO TE GUSTA?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿ALGUIEN TE HA EMPUJADO O PEGADO?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿TE HAN QUITADO COSAS SIN PERMISO (LÁPICES, MOCHILAS, ETC.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿TE HAN DICHO QUE NO PUEDES JUGAR O PARTICIPAR?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿SIENTES MIEDO DE IR A ALGÚN LUGAR DEL COLEGIO?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

»»» ¿LO HAS VISTO EN OTROS?



PREGUNTAS	SÍ	NO
¿HAS VISTO QUE ALGUIEN SE BURLA MUCHO DE OTRO COMPAÑERO?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿HAS VISTO ALGUIEN LLORANDO PORQUE OTROS LO TRATARON MAL?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿HAS VISTO A ALGUIEN SOLO PORQUE NADIE QUIERE ESTAR CON ÉL/ELLA?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

»»» ¿CÓMO TE SIENTES?

SITUACIONES	BIEN	MÁS O MENOS	MAL
CUANDO VAS AL COLEGIO			
CUANDO ESTÁS CON TUS COMPAÑEROS			
EN EL RECREO O TIEMPO LIBRE			
CUANDO ESTÁS EN CLASE			
CUANDO ESTÁS CON LOS PROFESORES			

# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

»»» ¿CÓMO TE SIENTES?

SITUACIONES	SÍ	NO
TENGO AMIGOS QUE ME CUIDAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HAY PERSONAS EN EL COLEGIO CON LAS QUE ME SIENTO SEGURO/A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ME SIENTO FELIZ EN EL COLEGIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SIENTO QUE PUEDO DECIR LO QUE ME PASA A ALGUIEN DE CONFIANZA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI ALGO MALO PASA, SÉ A QUIÉN CONTÁRSELO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

¿QUÉ TE HACE SENTIR BIEN FUERA DEL COLEGIO?



(Escribe palabras, frases o dibuja lo que quieras)



# ✓ LISTADO DE AUTOOBSERVACIÓN

¿QUÉ TE HACE SENTIR BIEN EN EL COLEGIO?



(Escribe palabras, frases o dibuja lo que quieras)



# MI MAPA DE SEGURIDAD



PERSONAS CON LAS QUE ME  
SIENTO SEGURO/A

---

---

---



LUGARES DONDE ME SIENTO  
BIEN EN EL COLEGIO

---

---

---



ACTIVIDADES QUE ME  
GUSTAN Y ME HACEN FELIZ

---

---

---

# RECURSOS MATERIALES PARA TRABAJAR EN EL AULA



## LA EMPATÍA

Cada participante tiene una tarjeta en la que aparece escrita un rol o una situación concreta de bullying o acoso escolar.

La actividad consiste en leer la tarjeta de uno en uno y reflexionar sobre el contenido, es decir, *¿Cómo pueden sentirse las personas involucradas? ¿Cómo podemos ayudar?*

**EJ:** Nadie me elige para jugar o siempre me eligen el último.

## RECETA DEL BUEN COMPAÑERO

De manera simbólica, se establecen los valores que debería tener una persona para ser buen/a compañero/a en función de los valores que creemos que un compañero tiene que tener para considerarse BUENO.

**EJ:** Para ser un buen compañero necesitamos cuatro cucharadas de respeto; un puñado de empatía...

# RECURSOS MATERIALES PARA TRABAJAR EN EL AULA

## ► EL TEATRO DE LO CORRECTO

Por parejas o pequeños grupos se ponen de acuerdo para teatralizar una escena de bullying. El resto de compañeros debe corregir la escena para evitar toda situación de violencia y por el contrario, fomentar la convivencia y el compañerismo.



## ► ¿CÓMO ME SIENTO?

Para esta actividad necesitaremos corazones rotos en varios trozos y tiritas o cintas que usaremos para unir los trozos de los corazones.

Esta actividad se puede realizar en grupo o de manera individual.

- Usaremos los corazones para describir situaciones de bullying que hayamos vivido o presenciado.
- Usaremos las tiritas para escribir aquello que ha ayudado a superar la situación



# RECURSOS VISUALES PARA TRABAJAR EN EL AULA

## EL ACOSO ESCOLAR CONTADO POR ESTUDIANTES

El vídeo “El acoso escolar contado por estudiantes” es una pieza del proyecto Aprendemos Juntos de BBVA, en la que varios alumnos explican qué es el bullying desde su experiencia.

Hablan de diferentes tipos de acoso: exclusión social, insultos, agresiones físicas directas o indirectas, amenazas y también acoso sexual.

**BBVA. (2018, abril 23). El acoso escolar contado por estudiantes [Video]. YouTube.**





# AUTORREGISTRO DE SITUACIONES DE ACOSO



- **Describe lo ocurrido** en la situación de acoso escolar que has presenciado.

- La situación o las situaciones que describes,  
**¿En qué fecha han ocurrido?**



➤ La situación o las situaciones que describes,  
**¿Dónde han ocurrido?**

➤ La situación o las situaciones que describes,  
**¿Han ocurrido en más ocasiones?**

➤ En la situación o en las situaciones que describes,  
**¿Había un adulto delante?**

# CONTACTO

## Plena inclusión Aragón



C/ Joaquina Zamora 4, bajos. Zaragoza



976 73 85 81



[info@plenainclusionaragon.com](mailto:info@plenainclusionaragon.com)



[www.plenainclusionaragon.com](http://www.plenainclusionaragon.com)