

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2025/2026

Convocatoria de Junio



Modalidad: Propuesta de Intervención

Jugando a sentir: Aprendizaje por gamificación como herramienta para combatir el acoso escolar

Autor: Andrea Valero González

COIR nº 260604111146

Tutora: Beatriz Virtudes Bonete López

Elche, a 04 de Junio de 2026

Índice

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	8
3. Método.....	10
3.1 Procedimiento.....	10
3.2 Participantes.....	11
3.2 Evaluación.....	12
3.3 Recursos necesarios.....	13
3.5 Desarrollo del programa: Estructura de las sesiones.....	14
3.5.1 Primera sesión. “¿Qué es el acoso escolar?”.....	15
3.5.2 Segunda sesión. “Rompe el silencio”.....	16
3.5.3 Tercera sesión. “Aprendo a empatizar”.....	17
3.5.4 Cuarta sesión. “¿Es bullying o simplemente normal?”.....	17
4. Resultados.....	19
5. Conclusiones.....	19
Bibliografía.....	22
Anexos.....	26
ANEXO A.....	26
ANEXO B.....	27
ANEXO C.....	29
ANEXO D.....	31
ANEXO E.....	33
ANEXO F.....	34
ANEXO G.....	35
ANEXO H.....	49
ANEXO I.....	50

Resumen

El acoso escolar es un hecho que a día de hoy se presenta de manera evidente. Los adolescentes muestran actitudes agresivas e intimidantes hacia sus compañeros, que provocan consecuencias psicológicas, sociales y académicas en las víctimas.

Pese a la importancia de este tipo de violencia, y aunque existan programas implementados, continúa siendo necesario reforzar herramientas de interacción social que ofrezcan una solución a largo plazo, especialmente en la adolescencia temprana, etapa de construcción de actitudes y estereotipos sociales.

Con el fin de reducir estas conductas, surge la propuesta de intervención “Jugando a sentir”, un programa de cuatro sesiones dirigido a alumnado de 10 a 14 años que incluye juegos y dinámicas basadas en la gamificación con el objetivo de crear relaciones interpersonales positivas.

Para conocer su efectividad, se propone una evaluación pre y post intervención a principios del curso académico, donde se espera observar una reducción de los estereotipos negativos hacia los compañeros, además de un alto grado de satisfacción con la experiencia.

Con todo ello, “Jugando a sentir” se muestra como una estrategia original y dinámica, resultando enriquecedor para el grupo de adolescentes y a su vez, adaptando las estrategias al contexto de Educación Secundaria Obligatoria.

Palabras clave: *bullying, acoso escolar, víctimas, adolescentes, gamificación.*

1. Introducción

El acoso escolar, más conocido internacionalmente como *bullying*, derivado de *bull* (toro o matón), es un tipo de violencia entre iguales que ha alcanzado ser un problema social de gran importancia y que a su vez afecta a un colectivo muy vulnerable; los niños y adolescentes. Esta situación de maltrato psicológico y/o físico comienza cuando existen conductas con una misma naturaleza (burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamientos o insultos) por parte de un agresor o agresores. De este modo, el acoso escolar se define como una forma de comportamiento agresivo intencional, caracterizado por la repetición en el tiempo y un desequilibrio de poder entre agresor y víctima, lo que dificulta que esta última pueda defenderse (Smith, 2016).

A lo largo de los años, muchos autores coinciden en que el acoso escolar implica una interacción entre iguales. El matón aumenta su poder, y la persona más “débil” de la relación, lo pierde. Por ende, esta dinámica puede derivar en un desequilibrio de poder por la fuerza física o el estatus social dentro del grupo. La creencia de superioridad también se puede adoptar conociendo las vulnerabilidades de una persona, ya sea por su apariencia, situación familiar o características personales que difieran de lo que se considera normal. De este modo, el matón usa este conocimiento para hacer daño a la otra parte.

No obstante, a pesar de los roles principales que definen esta dinámica, resultaría superficial definir el acoso escolar como un tipo de maltrato entre agresor-víctima, dado el importante papel que juegan quienes presencian este tipo de relación que surge en el contexto educativo. Así, el maltrato tendría lugar en gran parte, por la presencia de cómplices que callan y permanecen pasivos, muchas veces por miedo a la reacción del agresor o también por no sentirse capaces de hacer nada por la víctima. Esta indefensión aprendida se ha definido como la “ley del silencio” (Ortega Ruiz, 2010), la cual refuerza un patrón de dominio-sumisión entre agresor y víctima, generando en el grupo una cultura basada en aceptar la crueldad y humillación.

Por otro lado, han sido múltiples las definiciones que se han dado sobre este fenómeno. Partiendo de sus orígenes, el estudio del concepto viene siendo desarrollado décadas atrás, cuando el médico Peter-Paul Heinemann a comienzos de los años 1970 describió la conducta agresiva entre iguales de acuerdo con sus observaciones en patios de recreo de centros escolares, creando el término *mobbing*. A ello siguió un estudio, hoy ya clásico, para describir conductas de agresión grupal entre escolares de un psicólogo y profesor sueco, Dan Olweus, el cual definió el suceso como una situación en la que un

estudiante es expuesto repetidamente a acciones negativas por parte de uno o varios compañeros (Olweus, 1993).

Partiendo de la investigación de estos dos grandes pioneros, en las décadas de 1990 y 2000 el estudio del bullying se consolidó como un campo de investigación en auge dentro de la psicología y la educación, etapa en la cual Ortega- Ruiz contribuye al análisis del fenómeno desde una perspectiva de convivencia escolar, a la vez que lo define como una forma de violencia interpersonal entre iguales que se produce en el contexto educativo e implica abuso de poder entre iguales (Ortega Ruiz, 1998). Al final del presente trabajo se resume una tabla con las definiciones de acoso escolar más relevantes (Anexo A).

Actualmente y desde un concepto más integral, la violencia escolar se refiere a todas las formas de violencia que ocurren dentro y alrededor de las escuelas, tanto por parte de estudiantes como de docentes y personal escolar. Esto incluye el acoso escolar (bullying) y el acoso digital o ciberbullying (UNESCO, 2023). De manera similar, el ciberacoso se define como un comportamiento intencional de daño realizado a través de ordenadores, teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos (Hinduja & Patchin, 2015).

De igual manera y en línea con lo anteriormente mencionado, el bullying causa importantes consecuencias. Uno de los primeros autores en analizar este fenómeno fue Ken Rigby, en su obra *Bullying in Schools and What to Do About It*, donde analizó el acoso escolar como un problema que afecta significativamente al bienestar emocional del alumnado. El autor señala que las víctimas suelen presentar ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y dificultades académicas (Rigby, 1997). No obstante, investigaciones más recientes continúan respaldando estos hallazgos, añadiendo además que las consecuencias no sólo se dan en el acosado, sino que pueden dañar a todas las personas que con él conviven (Gallego-Jiménez et al., 2021).

Conviene señalar que, estas mismas repercusiones existen también como señales de alerta que podrían considerarse cuando el maltrato se presenta con aislamiento social, cambios bruscos de conducta, absentismo o deterioro del rendimiento académico, de igual manera. En la tabla 2, se explican los diferentes roles implicados o en su defecto, que rodean la problemática de acoso escolar y sus respectivas implicaciones (Anexo B).

Ante la necesidad de combatir este fenómeno, debemos incluir las nuevas formas de violencia surgidas en los últimos años. El ciberbullying, entendido como el tipo de acoso que se ejecuta a través de tecnologías, tiene características que se diferencian del bullying,

como pueden ser la permanencia y rapidez con la que se difunde el contenido. En el presente fenómeno, estudios recientes subrayan que las víctimas de ciberacoso suelen experimentar mayores niveles de estrés emocional y dificultades psicológicas (UNICEF, 2022). Asimismo cabe mencionar que el uso creciente de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha facilitado el acceso a nuevas formas de violencia digital, lo cual requiere respuestas educativas y preventivas eficaces para su manejo (Díaz-Aguado et al., 2024).

En lo que respecta a la intervención del profesorado, y desde la perspectiva del control del contexto educativo (aquellos quienes pueden adoptar más relevancia e intervenir), esta varía notablemente a la hora de combatir el problema. Se menciona que, aunque una parte de los docentes consiguen identificar casos, muchos refieren no haber recibido formación suficiente para ello. Esto restringe la capacidad de respuesta del profesorado aunque exista el deseo de actuar, dificultando una intervención efectiva y perpetuando así el problema (UNESCO, 2022).

De hecho, según los datos del informe PISA 2018, en su edición española elaborada por el Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEE), el 17% del alumnado español de 15 años confesó haber sido víctima de bullying al menos alguna vez al mes. Esta cifra es ligeramente inferior a la media de la OCDE (23%), dato que evidencia el problema a nivel internacional (INEE, 2019).

De igual manera, según datos ofrecidos por Fundación Mutua Madrileña junto con la Fundación ANAR, se afirma que un 6,5% corresponde a acoso presencial, mientras que un 12,3% del alumnado afirma que él o un compañero está sufriendo algún tipo de acoso escolar, ya sea bullying, ciberbullying o ambos (Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña, 2025). En la misma línea, un estudio realizado por *e-Motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, mostró una prevalencia actual del 19,1 % de bullying en estudiantes de secundaria (Gómez-Galán et al., 2021).

Dichos datos ponen de manifiesto que es necesario realizar intervenciones educativas dirigidas a prevenir la aparición de esta problemática. De esta manera, se puede valorar la introducción de medidas dentro de los planes de convivencia de las escuelas, tal y como establece la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE) en diferentes momentos. Concretamente dentro de los principios y objetivos educativos de esta ley se subraya la importancia de prevenir la violencia, haciendo hincapié en el acoso escolar:

«k) La educación para la convivencia, el respeto, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar y ciberacoso con el fin de ayudar al alumnado a reconocer toda forma de maltrato, abuso sexual, violencia o discriminación y reaccionar frente a ella». (LOMLOE, 2020, p. 122880).

Asimismo, dentro del apartado dirigido a la formación docente la LOMLOE (2020) se indica que:

«2. Los programas de formación permanente (...) deberán incluir formación específica en materia de igualdad en los términos establecidos en el artículo siete de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, así como formación específica en materia de acoso y malos tratos en el ámbito de los centros docentes. Del mismo modo deberán incluir formación específica en prevención, detección y actuación frente a la violencia contra la infancia». (p. 122917).

Partiendo de esta premisa la ley apunta que son las propias administraciones educativas las que tienen la obligación de establecer protocolos de actuación frente a sospechas de acoso escolar, ciberacoso, acoso sexual, violencia de género u otras manifestaciones. De esta manera se establece la figura del coordinador o coordinadora de bienestar y protección en todos los centros educativos, con funciones en la planificación, prevención, formación, detección e intervención en situaciones que requieran la protección de niños, niñas y adolescentes (LOMLOE, 2020).

En este sentido la investigación sobre el bullying no sólo ha evolucionado hacia enfoques más integrales, sino también hacia iniciar el desarrollo de programas de intervención. En consecuencia, existen programas actuales que analizan la prevalencia del problema y evalúan la eficacia de programas preventivos en centros escolares:

El programa TEI (Tutoría Entre Iguales), no solo se centra en la mejora de la convivencia escolar, sino también en el desarrollo de habilidades interpersonales mediante trabajo grupal, fundamentales para solucionar conflictos, ya que promueve relaciones de ayuda mutua y apoyo emocional. Esto permite a los estudiantes mejorar sus destrezas y, por tanto, abordar los conflictos de una manera constructiva (Soto-García et al., 2024).

Asimismo, otra estrategia existente en algunos centros educativos es KiVa, un programa contra el acoso escolar que fue implementado por el Ministerio de Educación de

Finlandia. Su objetivo principal es reducir la incidencia durante los cursos de Primaria y Secundaria, a través de la formación y de la proporción de ayuda y de información a los docentes, a los alumnos y a los padres/madres o tutores (Kärnä et al., 2013).

De igual manera, otro importante programa basado en evidencias científicas es “Conectado” y el uso de serious games (juegos serios). Estas intervenciones digitales recrean situaciones de bullying como simulación con el objetivo de desarrollar la empatía y habilidades sociales del alumnado, entre otros. Diversos estudios han demostrado su utilidad como herramientas educativas eficaces para sensibilizar y prevenir el acoso escolar (Calvo-Morata et al., 2020).

Si bien muchos de los programas mencionados anteriormente sostienen algo en común, el uso de actividades divertidas y participativas. Programas como KiVa, TEI y los serious games, aunque tienen enfoques diferentes, comparten el uso de métodos activos y lúdicos que incorporan elementos propios de aprendizaje basado en el juego, ya sea experiencial, por interacción social o por trabajo cooperativo.

A modo de resumen y en común con los recursos actuales mencionados, metodologías como la gamificación se utilizan como juegos que favorecen la participación activa del alumnado y el aprendizaje significativo. Este sistema de trabajo ha sido objeto de atención en el ámbito educativo, pues estudios avalan que la gamificación mejora la motivación, el compromiso y el rendimiento académico, además de fortalecer la autorregulación y la interacción docente-estudiante (Rosas-Fuentes et al., 2026).

Cabe destacar que diversos estudios confirman que las estrategias lúdicas pueden llegar a ser eficaces para concienciar y prevenir el acoso escolar, así como para reducir conductas de riesgo asociadas al bullying tras implementar programas gamificados (Achab Moukram et al., 2023).

Por último, este diseño de propuesta de intervención denominada “Jugando a sentir”, está dirigida a alumnado de 1º de la ESO y basada en el uso de la gamificación como herramienta para sensibilizar sobre el acoso escolar, promover relaciones positivas entre compañeros y de este modo, contribuir a su prevención.

2. Objetivos

El objetivo general trata de elaborar un programa de 4 sesiones que fomente las relaciones positivas entre iguales en una clase de primero de Educación Secundaria Obligatoria (12-13 años), pertenecientes al instituto IES Bahía de Babel, ubicado en Alicante. Dicha etapa es crítica desde una perspectiva de desarrollo, puesto que el bullying es más frecuente en la adolescencia temprana, pues la evidencia demuestra que existe una mayor prevalencia en los primeros cursos de secundaria (Del Barrio & Del Barrio Fernández, 2024).

Para tal finalidad, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Elaborar una sesión de formación sobre el bullying a familias y docentes, con información acerca del programa, diferentes tipos de acoso existentes, manifestaciones y datos relevantes actuales. Dicha reunión se realiza antes de que tenga lugar el contacto con las sesiones de aprendizaje basado en gamificación que se realizarán durante las próximas semanas. Todo ello con el fin de aumentar conocimientos sobre esta problemática.

- Elaborar cuatro sesiones en las que se lleven a cabo actividades placenteras que puedan propiciar interacciones positivas en la clase a la que va dirigida el programa.

- Realizar una evaluación cuantitativa pre y post intervención. Se espera conocer la percepción del alumnado acerca de situaciones de acoso escolar presentes en el aula mediante el cuestionario *European Bullying Intervention Project Questionnaire* (EBIP-Q) validado en España, donde se adapta el lenguaje y formato de algunos ítems, manteniendo la estructura y dimensiones del cuestionario original (Ortega-Ruiz et al., 2016) (Anexo C).

- Evaluar la experiencia de los/as participantes en el programa, mediante un cuestionario de satisfacción *ad hoc* adaptado a la edad del alumnado y a los objetivos del programa (Anexo D).

- Gestionar el proceso ético creando un consentimiento informado para los padres, las madres y/o tutores/as legales de los menores, autorizando o no la participación en el programa donde se relata finalidad, duración, voluntariedad y confidencialidad (Anexo E).

- Comparar los resultados pre y post intervención, interpretando sus efectos y eficacia.

3. Método

3.1 Procedimiento

Una vez elaborado el programa, se procedería a su implementación en el instituto IES Bahía de Babel.

“Jugando a sentir”, se implementaría durante el principio del curso escolar, concretamente en la asignatura de “Educación en valores”, o dicho de otra forma “Valores sociales y cívicos”, materia en la cual su objetivo principal es desarrollar competencias sociales, éticas y emocionales. La decisión de intervenir en este horario, se basa en que el programa sigue la misma línea de valores que la asignatura debido a que el alumnado estudia la reflexión ética y la materia incluye contenidos referidos al conocimiento y respeto de los Derechos Humanos. En su defecto, la intervención tendría lugar en el horario de la asignatura de “Tutoría”.

La primera sesión, tendría lugar unos días antes del primer contacto, un mes después del inicio del curso (Octubre) en el horario habitual de dicha asignatura. La realización de las sesiones sería en las aulas habituales de los escolares, quienes son los principales participantes de la intervención.

Con carácter previo a la implementación, en el mes de Septiembre se hablaría con Eduardo García García, director del centro, así como a la Jefa de Estudios y Coordinadora de Secundaria (Raquel Durá Aliaga y Miriam Navarro Rodríguez, respectivamente) para poder establecer una reunión informativa sobre “Jugando a sentir”. Del mismo modo, se explicaría el proyecto también al departamento de orientación del centro, del cual se encarga Carmen Martínez Canto.

Atendiendo a la población adolescente, se contaría con la participación de los alumnos de 1º de la ESO, en la que se realizan diferentes actividades durante los primeros meses de periodo escolar. Si bien se espera un elevado número de participantes, de no contar con un mínimo de una clase (alrededor de 25- 30 personas), el programa no se implementaría.

Una vez con la aprobación del director y demás profesionales, se pondría en marcha la preparación del proyecto. Se recogerían los materiales, se contactaría con los diferentes profesionales que imparten la asignatura de “Valores éticos” o “Tutoría” en los cursos

mencionados para conocer su disponibilidad y se les informaría sobre la sesión de formación. En dicha reunión, la responsable del programa expondría a padres, madres, tutores/as responsables y docentes la presentación de la intervención (sesiones, objetivos, actividades y metodología), así como los beneficios y la importancia de participar en el mismo. De igual manera, se explicaría que la participación no tendría ningún coste adicional para los alumnos matriculados en el instituto.

Por su parte, y puesto que se trata de menores, se proporcionaría una hoja con el consentimiento de participación y uso de la imagen (véase Anexo E) que deberían traer firmado en caso de autorizar la colaboración de sus hijos/as.

Finalmente, tras realización del programa, se compararían los resultados de la pre y post intervención, dando feedback a los participantes y al profesorado, quienes serían los responsables de informar a los tutores legales en caso de realizar una reunión de tutoría con los mismos.

3.2 Participantes

En el programa participarían adolescentes de 12, 13 y 14 años, pertenecientes a la clase de 1º de Educación Secundaria Obligatoria del instituto IES Bahía de Babel.

La elección de la adolescencia temprana se fundamenta en la evidencia empírica, la cual señala que el acoso escolar presenta su mayor prevalencia en esta etapa evolutiva, coincidiendo con el inicio de la Educación Secundaria Obligatoria (Casper, 2021). Como se ha señalado anteriormente, se han seleccionado adolescentes con el fin de intervenir en edades más tempranas sobre los estereotipos que presentan sobre el bullying. Ahora bien, se planteó la posibilidad de realizar el programa con niños de menor edad, sin embargo, se ha considerado más adecuada la participación de los/as adolescentes debido a las preguntas planteadas en el cuestionario pre y post intervención y al contenido de las sesiones de “Jugando a sentir”, en los cuales se requiere un nivel de comprensión lectora adecuado, así como un grado de madurez emocional acorde a las demandas de la intervención.

El número de participantes estimado sería un grupo de 25-30 alumnos por clase. Esta cifra dependerá del grado de participación voluntaria y del número de tutores legales de la/s clase/s que presenten el consentimiento firmado.

En la Tabla 3 (Anexo F) se muestran los criterios de inclusión y exclusión del grupo.

3.3 Evaluación

Partiendo de la idea de que los adolescentes muestran una visión negativa hacia sus pares, minimizan el acoso y niegan su gravedad (Postigo Zegarra et al., 2019), se realizaría una evaluación de los mismos en dos momentos temporales: antes y después de realizar el programa. Con este fin, se emplearía el European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q), un instrumento validado y adaptado en España que permite medir la frecuencia de conductas de acoso y victimización en el contexto escolar (Ortega-Ruiz et al., 2016). Cabe resaltar que se ha realizado una adaptación lingüística del cuestionario original para adecuarlo a las características del alumnado participante.

Este cuestionario (véase Anexo C), está compuesto por 14 ítems, 7 que describen aspectos de victimización y 7 que corresponden con la agresión. Estos hacen referencia a acciones como golpear, insultar, amenazar, robar, decir palabras malsonantes, excluir o difundir rumores. Todos los ítems tienen un diseño tipo Likert, con una escala de 0 a 4 , donde 0 significa *nunca* y 4 *más de una vez a la semana*. Además, todos ellos se refieren a un intervalo de tiempo de los últimos dos meses en que haya ocurrido la acción que indican.

En cuanto a las puntuaciones que se pueden obtener en cada dimensión, oscilan entre 7 y 35 puntos sumando las puntuaciones de los ítems, existiendo la posibilidad de obtener un máximo de 70 puntos en el cuestionario entero (35 puntos en cada dimensión). Así, las puntuaciones son relativas, pues no presenta puntos de corte establecidos sino puntos críticos que puedan proporcionarnos señales de actuación. De esta manera, puntuaciones altas (en cualquiera de las 2 dimensiones) indicarían una mayor frecuencia de implicación en conductas de acoso como agresor o víctima y las puntuaciones bajas indicarían poco nivel de frecuencia en estas mismas dinámicas.

Cabe destacar que pese a que este instrumento fue puesto en marcha inicialmente por un proyecto del marco europeo para progresar en la investigación sobre el bullying, posteriormente fue validado en España (Ortega-Ruiz et al., 2016). Asimismo, diversos trabajos de investigación lo han empleado tanto para evaluar la implicación en conductas de acoso escolar como para validación del instrumento para bullying y cyberbullying (Cuesta-Andaluz et al., 2025). Sumado a ello también ha sido empleado para analizar su relación con variables psicológicas y sociales (Schoeps et al., 2018).

Por otra parte, en la última sesión, se realizaría una evaluación a todos los

participantes del programa para conocer su grado de satisfacción con la experiencia, qué aspectos positivos destacarían de la misma y posibles sugerencias de mejora. Este paso se realizaría en la última sesión mediante un cuestionario generado *ad hoc* (Anexo C), que consta de seis ítems en los que se combina una escala de respuesta tipo Likert con respuestas abiertas. Este instrumento de evaluación mixta permitirá recoger información cuantitativa y cualitativa sobre la percepción del alumnado respecto a la intervención.

Finalmente, también se tendría en cuenta la asistencia a las sesiones. Para ello, el monitor o monitora de cada aula dispondría de una lista con todos los participantes, con la que poder anotar posibles faltas de asistencia.

3.4 Recursos necesarios

Para la implementación del programa serían necesarios una serie de recursos materiales y humanos, recogidos en la Tabla 4

Tabla 4

Recursos materiales y humanos necesarios para el programa “Jugando a sentir”.

Recursos materiales	- Aula con mesas y sillas - Bolígrafos y/o lápices - Cuestionarios impresos - Material de apoyo impreso. Material necesario para la preparación del juego de escape room. Objetos y recortables referidos en la guía del juego (Anexo G). - Material audiovisual (diapositivas) previamente preparado en el ordenador. - Lista de participantes - Ordenador vinculado a proyector o pizarra digital.
Recursos humanos	- Monitores/as del aula - Profesionales en la materia: -Andrea Valero (presentación del programa) -Carmen Martínez (evaluación de cuestionarios)

3.5 Desarrollo del programa: Estructura de las sesiones

El programa se desarrollaría al principio del curso escolar, concretamente entre Octubre y Diciembre, antes de las vacaciones de Navidad. La elección del mes de Octubre es debida a que se espera una mayor motivación en los adolescentes, una vez hayan asentado el primer mes de su nuevo curso escolar.

“Jugando a sentir” consta de cuatro sesiones en total, además de una formación para docentes y familias donde sólo participaría la encargada de la presentación del programa. En las cuatro sesiones restantes, estarían involucrados los recursos humanos presentes en la Tabla 4.

Siguiendo las indicaciones de Gabaldón y Obiol (2018) sobre la organización del tiempo educativo y la adaptación a los ritmos de atención, la intervención se desarrollará en una sesión semanal de 60 minutos, realizándose los viernes de 10:00 h a 11:00 h (Gabaldón Estevan, D., & Obiol Francés, S. 2018), franja incluida en el horario escolar de 1º de la ESO, en el instituto IES Bahía de Babel

Las sesiones se han diseñado con la intención de fomentar la interacción entre los alumnos, y promover relaciones positivas. A través de estas actividades, se pretende favorecer el desarrollo de habilidades sociales, empatía y concienciación sobre las consecuencias del acoso escolar, utilizando la gamificación como herramienta motivadora, a modo de juego.

En base a estas premisas, surgen las sesiones de “Jugando a sentir”. Cabe mencionar el programa “Monité” de desarrollado por Nesplora con la colaboración del escritor infantil Daniel Nesquens y el centro pedagógico Urkide, dirigido a alumnado de entre 6 y 11 años y dedicado al fomento de la empatía, la convivencia y las habilidades socioemocionales, tratando así temas similares a los del presente programa. Dicho estudio señala resultados prometedores en relación con la promoción de la resiliencia y la prevención del acoso escolar (Revuelta Domínguez et al., 2023).

A continuación, las dos primeras sesiones se detallarán a modo de ejemplo, mostrando cómo se estructuraría cada sesión y su ficha técnica.

3.5.1 Primera sesión. “¿Qué es el acoso escolar?”

La primera sesión se realizaría en el grupo de adolescentes, debido a que la presentación a monitores y familia ya se habría realizado. El objetivo se divide en informar, sensibilizar, reflexionar y participar en una primera toma de contacto. En esta ocasión, se estaría empleando el componente psicoeducativo de comprensión del fenómeno del bullying, el cual se propone en el modelo PEACE Pack (Guarini et al., 2020).

Actividad 1. ¿Qué es el acoso escolar?

En primer lugar, se realizaría la presentación de “Jugando a sentir”, proyectándose una presentación en PowerPoint en el que se muestra la definición del fenómeno, metodología y sesiones programadas, además de tipos de agresión, tipos de perfiles que intervienen en el acoso y datos actuales sobre la prevalencia del bullying.

Actividad 2. Evaluación

Seguidamente, se llevaría a cabo la evaluación pre-intervención, empleando el cuestionario EBIP-Q (Ortega-Ruiz et al., 2016). Se repartirían los cuestionarios impresos, ofreciendo indicaciones para completarlo y resolviendo posibles cuestiones. Se adjunta ficha técnica de la sesión en la Tabla 4.

Tabla 4

Ficha técnica de la sesión 1

SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?	
Actividad 1 “¿Qué es el acoso escolar?”	-Temporalización: 45-50 minutos. -Procedimiento: Presentación de un PowerPoint con información acerca del programa y del fenómeno de bullying. Finalizar con cuestiones relacionadas. -Materiales: Ordenador, proyector/pantalla.
Actividad 2 Evaluación	-Temporalización: 10-15 minutos. -Procedimiento: De manera individual, cada participante realizaría el cuestionario EBIP-Q. La persona responsable se encargaría de repartir y recoger la prueba, así como de responder dudas. - Materiales: Cuestionario EBIP-Q adaptado y lápiz

3.5.2 Segunda sesión. “Rompe el silencio”

Actividad 3. “¿Cómo actúa un abusón?”

En la segunda sesión se realizaría un escape room educativo preparando. Para su implementación, conviene estar en una clase 1 hora antes de su realización para preparar previamente la escena. En primer lugar, se inicia con una lluvia de ideas lanzando la pregunta “¿Cómo actúa un abusón?”. Así, los/as adolescentes podrían expresar sus ideas y creencias, conectando de esta manera con la temática y propuesta del juego. A continuación, recibirían instrucciones sobre cómo ganar y reglas que no deben saltarse. Finalmente, se formarían grupos de 5 o 6 alumnos para mayor control, se resolverían dudas y daría comienzo el juego.

Actividad 4. “Rompe el silencio”

Seguidamente, se llevaría a cabo la actividad, en la que los/as adolescentes buscarían diferentes pistas por la clase, además de resolver ciertos acertijos. Finalmente, el equipo que primero encuentre la solución hará parar el tiempo para los demás grupos. Los compañeros ganadores expondrían delante de la clase conclusiones y posibles limitaciones. Esta experiencia permitiría a los/as adolescentes comprender el comienzo, proceso y desarrollo del bullying por medio de insultos, amenazas, y rumores desde una perspectiva más realista, reduciendo posibles concepciones sobre el acoso escolar.

Tabla 5

Ficha técnica de la sesión 2

SESIÓN 2: “ROMPE EL SILENCIO”

Actividad 3

“¿Cómo actúa un abusón?”

-Temporalización: 5-10 minutos.

-Procedimiento: Comienza la sesión con una pregunta abierta: “¿Cómo creéis que actúa un abusón?”, dando entrada a una breve introducción donde se retoman conceptos de la sesión anterior. Se requiere una preparación previa del montaje de la escena antes de comenzar.

-Materiales: Recortables y materiales (véase en Anexo G) ya preparados en el aula según su montaje.

Actividad 4

Evaluación

-Temporalización: 50-55 minutos.

-Procedimiento: En grupos, cada participante buscaría pistas en el aula y el grupo resolvería los acertijos. La persona responsable del equipo se encargaría de comunicar la solución al tutor, así como explicar al resto de la clase conclusiones del juego y posibles limitaciones.

- Materiales: Temporizador, linterna led, 2 cajas con apertura de candado, 2 candados numéricos de 3 cifras, recortables (véase en Anexo G) previamente impresos y escondidos.

3.5.3 Tercera sesión. Role-playing.

Actividad 5: Me pongo en tu lugar

En la presente reunión, se llevaría a cabo un juego de roles en el que cada grupo de alumnos (grupos de 4,5 o 6 personas, dependiendo de la escena) representarían diferentes situaciones de acoso escolar. El objetivo principal consistirá en identificar las principales conductas de riesgo existentes en el bullying y fomentar la empatía hacia las personas vulnerables que sufren esta situación.

3.5.4 Cuarta sesión. “¿Es bullying o simplemente normal?”

Actividad 6: ¿Se considera normal...?

Siguiendo la metodología de aprendizaje por gamificación, los/as adolescentes debatirían y escogerían, bajo su criterio, una de las alternativas de las preguntas que se desarrollan en la plataforma Web “Kahoot”. Se presentan soluciones en diferentes tesituras que podrían o no considerarse acoso escolar. La sesión estaría orientada a debatir posibles actuaciones en diferentes escenarios que pueden encontrarse en la vida cotidiana con sus compañeros.

En la tabla 6, se muestra un resumen de las sesiones del programa.

Tabla 6*Resumen de las sesiones “Jugando a sentir”*

Sesiones	Actividades	Objetivos
Sesión 1. ¿Qué es el acoso escolar?	1-¿Qué es el acoso escolar? 2-Evaluación	-Presentar el programa -Ofrecer información sobre el acoso escolar. -Evaluar frecuencia de conductas de acoso y victimización al inicio de la intervención.
Sesión 2. Rompe el silencio	3-¿Cómo actúa un abusón? 4-Rompe el silencio	-Expresar ideas y creencias preconcebidas acerca del bullying. -Comprender el fenómeno de bullying desde una perspectiva más realista. -Reducir estereotipos sociales hacia el acoso escolar.
Sesión 3. Role-playing: Situaciones incómodas	5-Me pongo en tu lugar	-Entender las diferentes conductas de riesgo que pueden iniciar una situación de acoso. -Empatizar con las personas vulnerables que lo sufren.
Sesión 4. ¿En bullying o simplemente normal?	6-¿Se considera normal...?	-Resolver dudas acerca de lo que se considera bullying. -Debatir soluciones en diferentes situaciones de acoso escolar.
<i>Nota.</i> Al final de cada sesión se dedicarían 15 minutos a la puesta en común: compartir la experiencia, sensaciones e impresiones de las actividades de manera grupal		

4. Resultados

Con el fin de evaluar si las conductas y percepciones relacionadas con el acoso escolar de los/as adolescentes se reducen tras su participación en “Jugando a sentir”, se realizaría una evaluación pre y post intervención, esperándose observar una disminución significativa de las conductas de acoso y victimización, así como una mayor concienciación del fenómeno del bullying, lo que implicaría una comprensión más realista.

La experiencia durante el programa permitiría a los/as adolescentes obtener una visión más ajustada a la realidad del acoso escolar, mientras que actividades como el escape room, el role-playing y los debates grupales reforzarían esta idea al favorecer la empatía, la reflexión y la comprensión de las consecuencias del bullying, desvaneciendo estereotipos erróneos y actitudes normalizadas hacia este tipo de violencia.

Aunque se espera una reducción general de las conductas y creencias relacionadas con el acoso escolar, se podría esperar una mayor mejora en aquellos aspectos vinculados con la empatía, las relaciones sociales y la sensibilización hacia las consecuencias del bullying, debido al carácter cooperativo y reflexivo de las actividades planteadas. Ahora bien, cabe mencionar que se espera un cambio significativo en las percepciones y actuaciones de aquellos/as participantes que acudan a un mínimo del 75% de las sesiones, ya que, de lo contrario, existe la posibilidad de que no se beneficien del programa de igual forma que aquellos quienes hayan acudido a todas.

Asimismo, se confía en que los participantes muestren una elevada participación, implicación y colaboración durante el desarrollo de las sesiones.

Por otra parte, se espera que los/as participantes obtengan una elevada satisfacción con la experiencia, percibiéndola como positiva, enriquecedora y útil, además de mostrar sinceridad en sus comentarios y sugerencias, las cuales se tendrían en cuenta para realizar posibles mejoras y ajustes en futuras aplicaciones.

5. Conclusiones

El acoso escolar es una problemática con una gran prevalencia a nivel mundial, afectando negativamente tanto a las víctimas como al clima de convivencia dentro de los colegios e institutos. Partiendo de la premisa de que muchos/as adolescentes tienen creencias erróneas o actitudes que normalizan dentro del bullying, y de que estas pueden

reducirse de manera significativa mediante la formación, el contacto y las dinámicas basadas en gamificación, se ha elaborado el presente programa con la finalidad de conseguir ese objetivo y así prevenir situaciones de acoso escolar.

Si bien es cierto que existen programas de esta índole, muchos de ellos se centran principalmente en la intervención ante casos ya existentes o en la mejora del clima de la clase de forma general (como el programa KiVa), sin incidir en la sensibilización y concienciación del alumnado mediante juegos dinámicos y participativos. También se realizan programas en cursos anteriores, por lo que resulta de gran interés actuar desde edades tempranas, pues es un momento clave para prevenir la normalización de conductas violentas y fomentar habilidades sociales y emocionales adecuadas en niños que aún están madurando y desarrollando estas habilidades.

Asimismo, no se encuentran con frecuencia programas que integren juegos de gamificación, cooperación entre alumnos o actividades experienciales (o al menos que las combinen) como herramientas principales para trabajar la prevención del bullying, a pesar de que estos componentes resultan esenciales para favorecer la implicación activa del alumnado y generar un aprendizaje significativo.

Por todo ello, “Jugando a sentir” se presenta como un programa diferente para anticipar el bullying, al combinar actividades lúdicas y reflexivas dirigidas a adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria, con la finalidad de promover la empatía, la sensibilización y la mejora de la convivencia dentro del aula.

Así, se propone realizar “Jugando a sentir” en el instituto IES Bahía de Babel, al contar con una población adolescente en una etapa clave para la aparición y consolidación de conductas de acoso escolar, con el fin de generar una experiencia beneficiosa que contribuya a reducir las conductas y estereotipos asociados al bullying dentro del aula.

No obstante, cabe exponer la existencia de diversos aspectos que deberían controlarse para evitar que el programa fracasase. En primer lugar, se contempla el riesgo de que los/as participantes no acudan a todas las sesiones, por lo que se registraría la asistencia para controlar este factor. Aunque se espera una asistencia total, se considera la posibilidad de que existan faltas por diversas causas, siendo esperable que aquellos/as adolescentes que asistan a un menor número de sesiones presenten una menor mejora en variables como la empatía y la reducción de conductas asociadas al bullying, en comparación con quienes acuden a todas las sesiones.

Otro riesgo sería la posible falta de participación. Por ello, cuando se presentase el programa al equipo docente y a los padres, madres y/o tutores/as legales, se debería procurar transmitir la importancia de su realización con el fin de prevenir y sensibilizar desde edades tempranas, y así conseguir un mayor número de participantes. Puesto que el programa se desarrollaría dentro del horario escolar y no supondría un coste adicional, este riesgo se vería minimizado, sin embargo, de no alcanzarse un número mínimo de participantes o no contar con las autorizaciones necesarias, el programa no podría llevarse a cabo.

Finalmente, cabe mencionar como limitación del programa la dificultad para mantener la coordinación de las sesiones, debido a posibles cambios organizativos o interrupciones del curso escolar como festivos o huelgas imprevistas, aspecto que debería considerarse de cara a futuras implementaciones. Además, como propuesta de mejora podría plantearse un estudio experimental, con el que se disponga de un grupo control y un grupo experimental, y de esta manera comprobar con mayor precisión la eficacia del programa. Asimismo, podría contemplarse la idea de realizar una evaluación cualitativa con grupos de discusión, para así obtener información más detallada sobre las experiencias y aprendizaje de los participantes.

Cabe mencionar que dicho programa está diseñado para poder llevarse a cabo en el instituto IES Bahía de Babel de Alicante. De cumplir su cometido, podría constituir una herramienta útil para implementar en otros institutos o contextos similares, pudiendo trabajar de manera temprana sobre las conductas de acoso escolar a la vez que promoviendo relaciones positivas y convivencia saludable en clase. En este sentido, podrían solicitarse diferentes ayudas o subvenciones destinadas a este tipo de programas.

En conclusión, “Jugando a sentir” se presenta como una propuesta de intervención diferente basada en la gamificación y el aprendizaje significativo, con replicabilidad futura en diferentes centros escolares.

Bibliografía

- Achab Moukram, Y., Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J. M., Rodríguez-Moreno, J., & Aguilar-Parra, J. M. (2023). A Systematic Review of Gamification as a Playful Strategy to Prevent Bullying. *Environment and Social Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.18063/esp.v7.i2.1566>
- Calvo-Morata, A., Alonso-Fernández, C., Freire, M., Martínez-Ortiz, I., & Fernández-Manjón, B. (2020). Serious games to prevent and detect bullying and cyberbullying: A systematic serious games and literature review. *Computers & Education*, 157, 103958. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103958>
- Casper, D. M. (2021). Types of Traditional (Offline) Bullying. En P. K. Smith & J. O. Norman (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Bullying* (1.^a ed., pp. 96-119). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118482650.ch6>
- Cuesta-Andaluz, E., Moreta-Herrera, R., Lascano-Arias, G., Pino-Falconí, M., & Moreno-Montero, E. (2025). Propiedades psicométricas del European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ) y el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ) en una muestra de adolescentes del Ecuador. *Suma Psicológica*, 32(1), 54-64. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2025.v32.n1.6>
- Del Barrio, J. A., & Del Barrio Fernández, Á. (2024). Acoso escolar y ciberacoso en el alumnado de la ESO en la sociedad de la era digital. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 465-470. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2640>
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez-Arias, R., Falcón, L., & Alvariño, M. (2023). *Acoso escolar y ciberacoso en España en la infancia y en la adolescencia* (Fundación ColaCao, Ed.). Unidad de Psicología Preventiva – Universidad Complutense de Madrid.
- Fundación ANAR, & Fundación Mutua Madrileña. (2025). *La opinión de los/las estudiantes: VII Informe de prevención del acoso escolar en centros educativos*. <https://www.fundacionmutua.es/accion-social/jovenes/acoso-escolar/>

- Gabaldón Estevan, D., y Obiol Francés, S. (2018). Guía sobre tiempos escolares. *Creativity and Educational Innovation Review*, (1), 12-69. <https://doi.org/10.7203/CREATIVITY.1.12062>
- Gallego-Jiménez, M. G., Rodríguez Otero, L. M., & Solís García, P. (2021). Relaciones entre familia y bullying: Una revisión bibliográfica. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 28(1), 1-22. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2021.28.1.01>
- Gómez-Galán, R., Mendoza-Muñoz, M., Arroyo-Girón, R., & Muñoz-Bermejo, L. (2021). Prevalencia de bullying en estudiantes de 12 a 16 años: Conductas de acoso y conductas de acoso de género. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (17), 1-16. <https://doi.org/10.33776/rev.e-motion.v0i17.5266>
- Guarini, A., Menabò, L., Menin, D., Mameli, C., Skrzypiec, G., Slee, P., & Brighi, A. (2020). The P.E.A.C.E. Pack Program in Italian High Schools: An Intervention for Victims of Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5162. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145162>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying* (Second edition). Corwin\$h.
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T. D., Alanen, E., Poskiparta, E., & Salmivalli, C. (2013). Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: Grades 1–3 and 7–9. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 535-551. <https://doi.org/10.1037/a0030417>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación, Ley Orgánica 3/2020 (2020). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: We know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Ortega Ruiz, R. (1998). *La convivencia escolar: Qué es y cómo abordarla*. Consejería de Educación y Ciencia.

- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>
- Postigo Zegarra, S. P., Schoeps, K., Ordonez, A., & Montoya-castilla, I. (2019). ¿Qué dicen los adolescentes sobre el acoso escolar? *Anales de Psicología*, 35(2), 251-258. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.301201>
- Revuelta Domínguez, F.-I., Guerra-Antequera, J., Antequera-Barroso, J.-A., & Pedrera-Rodríguez, M.-I. (2023). Exploring the Impact of the Video Game Monité on Exogenous Factors and Resilience against Bullying in Primary Education Students. *Education Sciences*, 13(8), 814. <https://doi.org/10.3390/educsci13080814>
- Rigby, K. (1997). *Bullying in schools: And what to do about it*. Jessica Kingsley Publ.
- Rosas-Fuentes, D., Rosas-Fuentes, F., & Huisa-Bustamante, R. O. (2026). Gamificación educativa en la enseñanza-aprendizaje universitaria: Una revisión de literatura sobre innovación y motivación académica. *Espacios*, 47(1), 306-320. <https://doi.org/10.48082/espacios-a26v47n01r06>
- Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of Emotional Skills in Adolescents to Prevent Cyberbullying and Improve Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9, 2050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050>
- Smith, P. K. (2016). Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 519-532. <https://doi.org/10.1111/spc3.12266>
- Soto-García, O., Sainz, V., Maldonado, A., & Calmaestra, J. (2024). The TEI Program for Peer Tutoring and the Prevention of Bullying: Its Influence on Social Skills and Empathy among Secondary School Students. *Social Sciences*, 13(1), 51. <https://doi.org/10.3390/socsci13010051>
- UNESCO. (2022, Octubre 27). Q&A: *The role of teachers in preventing and addressing school violence*.

<https://www.unesco.org/en/articles/qa-role-teachers-preventing-andaddressing-school-violence>

UNESCO. (2023). *What you need to know about school violence and bullying.*

<https://www.unesco.org/en/articles/what-you-need-know-about-school-violence-and-bullying>

UNICEF. (2022). *Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo.* UNICEF.

<https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>



Anexos

ANEXO A

Tabla 1

Resumen de definiciones de acoso escolar a lo largo de los años. Elaboración propia a partir de Heinemann (1970), Olweus (1993), Ortega Ruiz (1998) y UNESCO (2023).

Autor	Definición
Peter-Paul Heinemann (1970)	Utiliza el término <i>mobbing</i> para describir el comportamiento colectivo mediante el cual un grupo de niños ataca o excluye a otro de manera reiterada
Dan Olweus (1993)	Resalta que el fenómeno es una forma de violencia donde el estudiante está siendo intimidado o victimizado cuando está expuesto repetidamente, a lo largo del tiempo, por acciones negativas de parte de uno o más estudiantes
Rosario-Ortega (1998)	Define el bullying como una forma específica de violencia interpersonal entre iguales que se produce en el contexto escolar y que implica abuso sistemático de poder
UNESCO (2023)	Relata que es un comportamiento agresivo e intencional que se repite en el tiempo y que implica un desequilibrio de poder entre agresor y víctima, causando daño físico, psicológico o social.

ANEXO B

Tabla 2

*Principales consecuencias de los roles que se asumen en una situación de acoso escolar.
Elaboración propia a partir de (Díaz-Aguado et al., 2023)*

Roles	Consecuencias
Víctima	Se siente rechazado y con miedo en el contexto donde se sufre la violencia; ansiedad, pérdida de confianza en sí mismo o sí misma y en otras personas, así como riesgo de depresión y conductas autodestructivas (como el consumo de drogas y los intentos de suicidio).
Agresor	En este perfil, la persona disminuye su empatía y aumenta la desconexión moral, de tal manera que se identifica con un estilo violento de interacción que representa un grave problema para su propio desarrollo. A su vez, se obstaculiza el establecimiento de relaciones positivas con el entorno que le rodea, pudiendo continuar en edades posteriores con distintos tipos de violencia.
Personas que rodean a la víctima	Presentan problemas parecidos a los que se dan en la víctima o en el agresor (ansiedad, miedo a poder ser víctima de una agresión similar, reducción de la empatía...), aunque en menor medida. Además, contribuyen a que aumente la falta de sensibilidad, la apatía y la insolidaridad respecto a los problemas de otras personas.
Contexto institucional	Se dificulta el logro de la mayoría de los 12 objetivos de las instituciones (transmisión de valores, aprendizaje, calidad del trabajo...) y hace que aumenten los problemas y tensiones que la provocaron, pudiendo activar una escalada de

graves consecuencias.

Resto de la sociedad

La violencia escolar reproduce en la sociedad un modelo de organización social caracterizado por el dominio y la sumisión, que representa lo contrario a los valores democráticos de igualdad, tolerancia y paz, con los que se identifica nuestra sociedad.



ANEXO C

European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q)

Validado en población española por Ortega-Ruiz et al. (2016)

Lee atentamente cada frase y marca la opción que mejor describa lo que te ha ocurrido con una "X" durante los últimos dos meses en el centro educativo donde estudias actualmente.

El cuestionario se divide en parte 1 y parte 2. La parte 1 corresponde a situaciones que has podido sufrir como víctima y la parte 2 trata de acciones que has realizado directa o indirectamente. Recuerda que este cuestionario es totalmente anónimo, por lo que los datos únicamente serán recogidos para fines educativos y en ningún caso para señalar individualmente a los participantes, aunque sí para poder erradicar el problema desde un entorno seguro, respetuoso y libre de expresión.

Recuerda responder con sinceridad para ayudar a mejorar la convivencia en clase.

PARTE 1

	Nunca	Una o dos veces	Una o dos veces al mes	Una vez a la semana	Más de una vez a la semana
1. Algún compañero me ha insultado					
2. Algún compañero/a me ha golpeado, empujado o pateado.					
3. Han difundido rumores sobre mí					
4. Me han excluido o ignorado de un grupo.					
5. Me han amenazado o intimidado.					

6. Han roto o robado mis cosas.					
7. Han dicho cosas desagradables sobre mí a otras personas.					

PARTE 2

	Nunca	Una o dos veces	Una o dos veces al mes	Una vez a la semana	Más de una vez a la semana
8. He insultado a algún compañero/a.					
9. He golpeado, empujado o pateado a algún compañero/a.					
10. He difundido rumores sobre alguien.					
11. He excluido o ignorado a algún compañero/a.					
12. He amenazado o intimidado a alguien.					
13. He roto o robado cosas de algún compañero/a.					
14. He dicho cosas desagradables sobre alguien a otras personas.					

Gracias por su participación y sinceridad en las respuestas.

ANEXO D

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA “JUGANDO A SENTIR”

Responde las siguientes preguntas calificando tu satisfacción en el programa. Rodea con un círculo la opción que más se adapte a ti.

1. ¿Cómo calificarías nuestra primera sesión introductoria (información sobre el bullying)?

Excelente Buena Regular Mala Muy mala

2. ¿Cómo calificarías nuestra segunda sesión educativa de escape room?

Excelente Buena Regular Mala Muy mala

3. ¿Cómo calificarías nuestra tercera sesión de *role-playing*?

Excelente Buena Regular Mala Muy mala

4. ¿Cómo ha sido tu experiencia con los métodos (juegos, simulaciones...) empleados?

Excelente Buena Regular Mala Muy mala

5. ¿Crees que hemos contribuido a una mejora en el ambiente del aula ?

Definitivamente sí Creo que sí No estoy seguro/a No lo creo Definitivamente no

5. ¿Cómo te sentiste durante el proceso de las sesiones educativas?

Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

6. ¿La información que recibiste en el programa educativo fue de manera clara?

Sí No estoy seguro/a No

7. ¿Te sientes satisfecho con la explicación brindada?

Sí

No estoy seguro/a

No

8. ¿Cómo calificarías el trabajo y coordinación de los monitores en todas las sesiones?

Excelente

Bueno

Regular

Malo

Muy malo

9. ¿Te sentiste cómodo/a participando del programa educativo?

Sí

No estoy seguro/a

No

10. A continuación, resalta con una cruz la opción que mejor refleje tu opinión.

¿Qué actividad te gustó más?

Sesión 1: Explicación e introducción: “¿Qué es el acoso escolar?” ____

Sesión 2: Escape room: “Culpable escondido” ____

Sesión 3: Role-playing: “Me pongo en tu lugar” ____

Sesión 4: Preguntas cerradas: “¿Es bullying o simplemente normal?” ____

Sesión 5: Cierre y concienciación: “Mi yo del pasado” ____

11. Por último, desarrolla esta pregunta: ¿Qué mejorarías del programa?

ANEXO E

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA “JUGANDO A SENTIR”

(Esta autorización debe estar firmada por el padre, la madre o el tutor/a legal del menor y deberá entregarse antes del comienzo del Programa). Fecha: _____

D./Dña _____ con DNI _____,
en mi condición de padre/madre/tutor/a legal de _____,
autorizo a mi hijo/hija para que participe en el Programa “Jugando a sentir”, que se llevará a cabo durante el curso escolar en el Instituto IES Bahía de Babel, sin coste adicional.

La intervención trata de concienciar y sensibilizar al alumnado de adolescencia temprana, sobre el acoso escolar mediante actividades y dinámicas basadas en actividades lúdicas.

La información recogida será confidencial y únicamente tratada con fines académicos y tendrá una duración de 6 semanas, con una sesión de 1 hora y media por semana.

CONSENTIMIENTO PARA EL USO DE IMAGEN

En calidad de padre/madre/tutor legal del/la menor indicado/a en este documento, presto mi consentimiento expreso para que, durante la realización de las actividades, se puedan captar imágenes (fotografías y vídeos) que posteriormente podrán ser difundidos en la página web y las redes del Programa.

De no consentir la captación y/o publicación de la imagen del/la participante, marcar con una “X” las siguientes casillas:

No consiento la captación de la imagen del/la participante	
No consiento la publicación de la imagen del/la participante	

Firma del padre/la madre/tutor/tutora legal:

ANEXO F

Tabla 3

Criterios de inclusión y exclusión de adolescentes en el programa “Jugando a sentir”

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
-Tener entre 12 y 14 años	-No haber acudido a todas las sesiones
-Ser alumno de 1º o 2º de la ESO en el IES Bahía de Babel.	
-Contar con el consentimiento de padres/madres y/o tutores/as legales	



ANEXO G

INSTRUCCIONES ESCAPE ROOM: “ROMPE EL SILENCIO”

1. TÍTULO: “Rompe el silencio”

2. OBJETIVO:

El presente escape room tiene como objetivo concienciar a los alumnos sobre el acoso y ciberacoso entre compañeros, ayudándolos a identificar los distintos papeles que adoptan los sujetos que intervienen en el bullying, así como fomentar un clima de respeto y empatía en la clase. A través de enigmas y desafíos, los estudiantes exploran las consecuencias emocionales del acoso y descubren el poder de informar acerca de la situación, haciéndoles ver la importancia de esta clave para frenarlo.

3. PÚBLICO OBJETIVO:

El juego está diseñado para alumnos de 1º y 2º de la ESO (entre 11 y 14 años). Las pruebas se adaptan a su nivel de madurez y desarrollo, con la idea de promover el uso responsable de las redes sociales, la construcción de un entorno seguro y libre de violencia, y con ello, una convivencia sana dentro del aula.

4. OBJETOS UTILIZADOS:

Nombre	Descripción
A) Carta del acosador	Primera pista, donde se encuentra una nota del abusón: <i>“El silencio es mi mejor arma, si nadie habla, seguiré aquí para siempre. Me intentaron <u>doblar</u>, pero no tienen un <u>primer sospechoso</u>”</i> <i>En la parte de atrás,</i>
B) Tarjetas identificativas	Tarjetas identificativas de 5 alumnos de clase. En una de ellas (tarjeta de Samuel Pérez), se anotará el número 16 con boli en

	la parte de atrás. En la tarjeta de Olga, se imprime en la parte de atrás el anexo indicado.
C) Mochila 1	Mochila cerrada por ambas cremalleras con un candado numérico. Dentro de esta se encuentra: 1.1) Parte del director con una nota de Álvaro grapada al documento. El comentario del menor es el siguiente: <i>"Sigue pegando a ese pringao, se lo merece"</i> 1.2) Folio con un enlace a Youtube, y una anotación de la profesora, la cual dice: <i>"Mostrar a Álvaro para que se concencie de la situación"</i> 1.3) Tarjeta identificativa de Olga Martínez con una pista detrás: <i><u>"Donde se borra y se escribe, Olga vio lo que describe"</u></i> <i>Anónimo.</i> 1.4) Linterna LED.
D) Pizarra con tinta invisible	Pizarra de tiza dentro del aula con un dibujo de 2 muñecos pegándose y la letra X. El dibujo debe ser realizado con tinta del jugo de un limón para poder visualizarlo con la linterna LED.
E) Mochila 2	Mochila cerrada por ambas cremalleras con

	un candado numérico. Dentro de esta se encuentra: 2.1) Nota de los padres de Samuel hacia el instituto 2.2) Artículo cortado en 4 partes: “10 maneras para apoyar a un niño víctima de bullying” el cual deberán unificar para leer. 2.3) Hoja con fotos de los niños con anotación y un enlace : <i>“Alumno última incorporación?”</i> <u>Cambiar su ID ”</u>
F) Ordenador	Ordenador o portátil dentro del aula con wifi o internet para poder realizar búsquedas de los enlaces.
G) ClassDojo	Crear previamente una clase virtual en la aplicación de ClassDojo, donde realizar los siguientes pasos: -Insertar código. -Acceder al aula virtual y dirigirse a la sección de chats. -Anotar un chat con el nombre del padre de Gustavo Martín “Adolfo Martín”: “Ante lo sucedido en el colegio, pedimos disculpas, nuestro hijo se llevará una reprimenda y esperamos que esta situación no vuelva a suceder”.

5. MONTAJE DE LA ESCENA:

En primer lugar, dibujar en la pizarra con tinta de limón una simple escena de bullying con una letra X, después esconder por el aula 5 tarjetas identificativas juntas de los alumnos María Vélez, Mario Carmona, Samuel Pérez, Álvaro Sánchez y Gustavo Martín (para más dificultad, esconderlas por separado).

Una vez escondidas las tarjetas, dejar las 2 mochilas dentro de la clase con sus respectivos candados preparados y cerrados. Para la **MOCHILA 1** registramos la clave numérica **962** y para la **MOCHILA 2** registramos el número **840**. En el apartado de objetos utilizados, se muestran los recortables y notas que esconder en cada una de las carteras.

Por último, comprobar previamente que el ordenador del aula tiene wifi o internet y se puede acceder fácilmente a la app ClassDojo y a Youtube. Para comenzar el juego, poner en un pupitre cualquiera un sobre con la carta de la primera pista.

6. INTRODUCCIÓN NARRATIVA

(Leer por el monitor/a encargado del juego)

-Algo extraño está ocurriendo en el instituto... Durante las últimas semanas, un alumno ha recibido mensajes anónimos con insultos y amenazas. Otros han sido víctimas de burlas tanto en clase como en redes sociales, pero nadie saca el valor de pronunciarse. Hoy, al llegar al aula, os encontráis con un sobre misterioso, en el que hay una nota interesante (lee la nota de la primera pista).

El aula está cerrada por la profe, la cual está enfadada y no nos deja salir hasta que no sepamos quienes son el agresor, el agredido y los 2 observadores... Además, para colmo, sólo vemos un sobre y 2 mochilas cerradas con un candado.

Solo hay una forma de escapar: descifrar las pistas, descubrir quién está detrás del acoso y encontrar la clave para frenarlo. Pero el tiempo corre... ¿Seréis capaces de unirlos, resolver los enigmas y romper el silencio antes de que sea demasiado tarde?

7. RESOLUCIÓN DEL JUEGO:

7.1. 1a Prueba: Solución

En la carta está la propia solución, con la pista “doblar” y “primer sospechoso” los alumnos tendrán que doblar la hoja de tal manera que coincidan los nombres de la cara de delante

del folio con las descripciones de la parte de atrás. Una vez hecho esto, verán que Álvaro es el primer sospechoso.

Mientras, otra parte del grupo busca pistas por la clase, donde encontrarán unas tarjetas que identifican a 5 alumnos escondidas. Al ver la tarjeta de Álvaro, el número de identificación ID está subrayado con 3 dígitos (color amarillo neón). Ese será el primer código que debemos poner en la clave numérica de la mochila 1.

7.2 2a Prueba: Solución

Se abre la mochila 1 y dentro se encuentran varios papeles:

-Un parte del director hacia Álvaro recogido con un clip con una nota del propio adolescente. **(Con la información de este documento, sabemos que Álvaro es amigo del agresor, y por tanto observador activo).**

-Un documento donde se indica un enlace a Youtube, abajo pone:

“Mostrar a Álvaro para que se conciente de la situación”

(Con este corto vídeo, donde deberán registrar el enlace en el ordenador, se recalca el papel del observador).

-Una tarjeta identificativa de una tal “Olga Martínez” con 3 cifras subrayadas con amarillo en su ID y una anotación detrás:

“Donde se borra y se escribe, Olga vio lo que describe”

(Con la información de este documento, sabemos que Olga vio la situación de violencia y por tanto es observadora pasiva).

-Una linterna led. Lo primero que debemos hacer es ir a la pizarra de la clase **“donde se borra y se escribe”** y apuntar con la linterna led a un dibujo pintado invisiblemente por Olga. En ese mismo dibujo hay una situación de pelea junto con un código: el número **840**.

7.3 3a Prueba: Solución.

¿En qué lugar había un número 16? En las tarjetas identificativas de los alumnos que descubrimos al principio, hay una en concreto que por la parte de atrás marcaba este número, por lo que el siguiente sospechoso parece ser Samuel Pérez.

Con el número obtenido de la pizarra, se abre la mochila 2 y en ella encontráis:

-Una nota de los padres de Samuel hacia el profesor describiendo lo que le pasa a su hijo.

(Con esta información sabemos que Samuel es el agredido)

-Una hoja rota en 4 partes donde pone: “Maneras para apoyar a un niño víctima de acoso”

(Con esto se recalca y se conciencia sobre el papel del agredido)

-Unas fotos de 4 alumnos donde aparecen Olga, Álvaro y algunos alumnos más. En ella pone: “Alumno última incorporación. Cambiar su ID” escrito a mano. Existe la alternativa de escanear el código Qr con el móvil del alumno, el cual le redirigirá a una clase virtual o la opción del enlace de internet para escribirla en el ordenador del aula y ahí poder conectarse a ClassDojo.

7.4 4a Prueba: Solución

ClassDojo es un aula virtual utilizada en escuelas para poder señalar faltas de asistencia, chats con los padres de los menores, puntos positivos y negativos de los alumnos y más funciones. En este caso, se ha creado un correo

8. Anexos del juego

A) Carta del acosador. Parte delantera:

El silencio es mi mejor arma. Si nadie habla seguiré aquí para siempre.

Me intentaron "doblar" pero no tienen un primer sospechoso.

Samuel

Nunca dice nada

Álvaro

No tiene ni idea

Mario

Solamente acusa

María

No para de hablar

Olga

Se ríe todo el rato

Gustavo

Sólo se aparta

- Parte trasera:

p. se la pasa comiendo

s. es el primer sospechoso

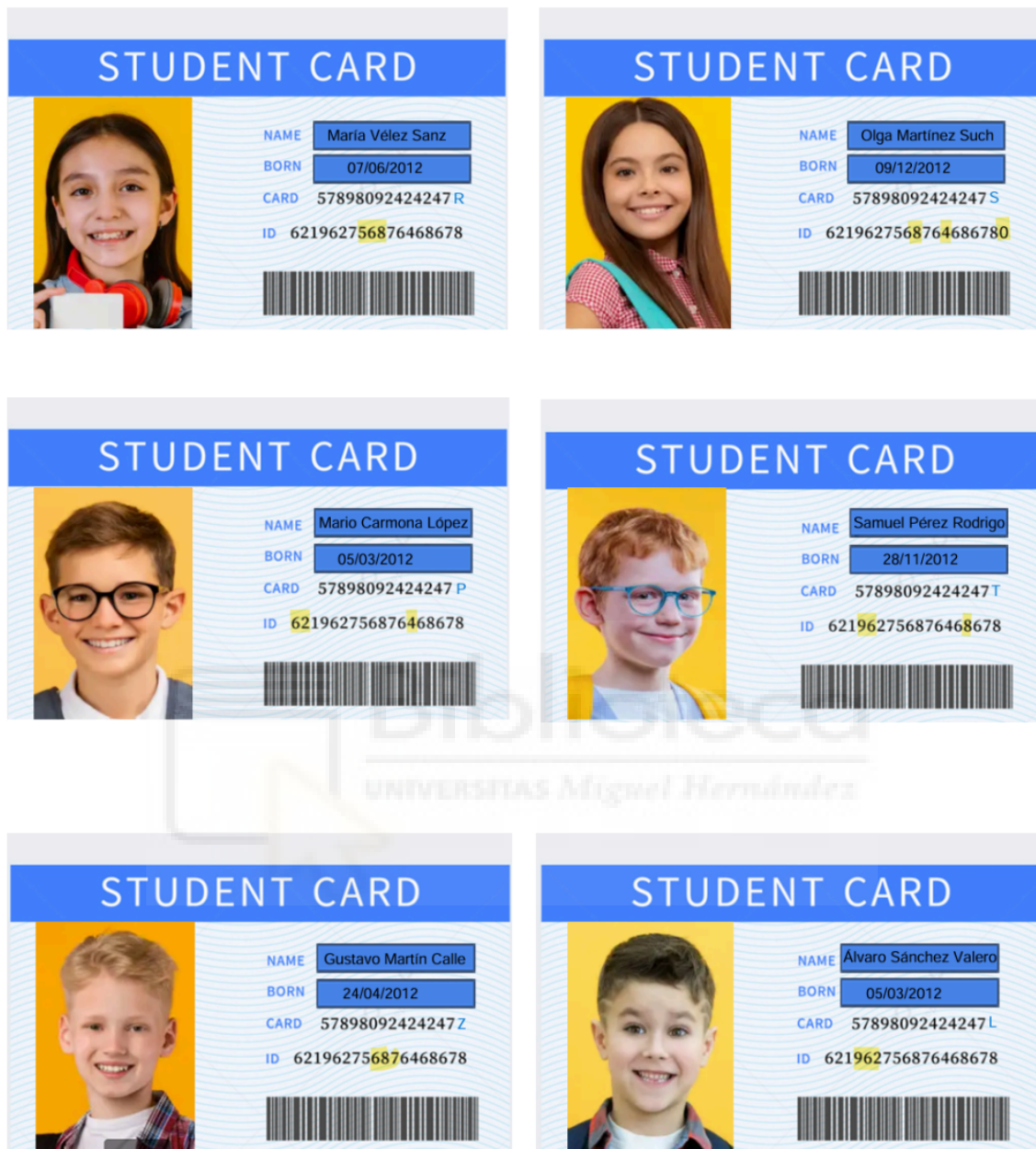
c. no le gusta lo que pasa

v. está enfadada con todos

m. quiere llamar a un adulto responsable

m. evita la situación

B) Tarjetas identificativas alumnos. Parte delantera :



- Escribir a mano el número 16 en la tarjeta identificativa de “Samuel Pérez”.
- Parte de atrás de la tarjeta de “Olga Martínez”:

Donde se borra y se escribe,

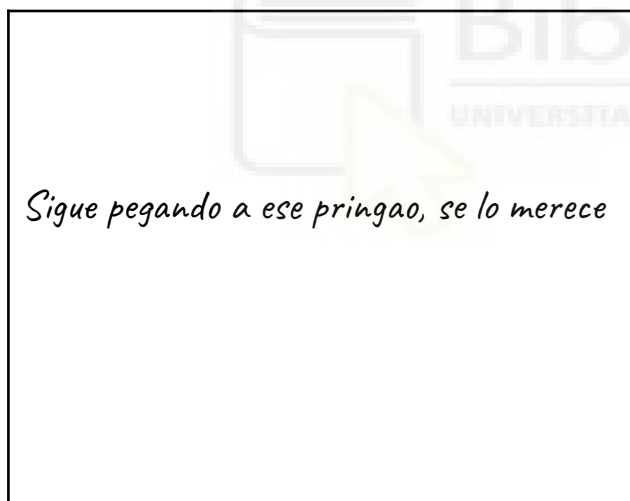
Olga vio lo que describe

Anónimo

C) Mochila 1. Candados con combinación numérica de 3 dígitos para cerrar ambas mochilas:



1.1) Nota disruptiva de Álvaro grapada al documento de parte :



1.2) Parte disciplinario del director a Álvaro:

PARTE DISCIPLINARIO

Fecha: 02/03/2025

Alumno/a: Álvaro Sánchez Valero

Curso: 1 ° ESO B

Profesor/a que reporta el incidente: María Eulalia Gómez González

Descripción de los hechos:

Durante la clase de Matemáticas, el alumno/a Álvaro Sánchez fue sorprendido/a con una nota escrita en la que se leía el siguiente mensaje:

"Sigue pegando a ese pringado, se lo merece."

Este mensaje incita y refuerza conductas de acoso hacia otro compañero/a, lo que contraviene las normas de convivencia y respeto del centro educativo.

Medidas adoptadas:

1. Se informa a la familia del alumno/a sobre el incidente.
2. Se procede a la apertura de un expediente disciplinario, con las consecuencias pertinentes según la normativa del centro.
3. Se realizará una sesión de reflexión con el alumno/a para abordar la gravedad del comportamiento y concienciar sobre el impacto del acoso escolar.
4. Se pondrá en conocimiento del equipo de orientación para valorar una intervención específica.
5. En caso de reincidencia, se aplicarán sanciones más severas, incluyendo la posibilidad de suspensión temporal.

Firma del Director/a: _____

Firma del Profesor/a: _____

Firma del Alumno/a: _____

Firma del Tutor/a legal: _____

1.3) Nota de la profesora:

Mostrar a Álvaro para que se conciencie de la situación:

https://youtu.be/0Ai8_SR8Ncw?is=P0p2CnAJKuwF6mIP

1.4) Linterna LED (descubrimiento de mensaje oculto):



D) Tinta invisible con limón en pizarra. Instrucciones de cómo realizarla:



https://youtu.be/6CHdy9o_-l0?si=iVOuXsWFsc3u_Vjs

E) Mochila 2 (cerrada por el segundo candado numérico):

2.1) Nota de los padres de Samuel hacia el instituto:

Estimado/a : María Eulalia

Nos dirigimos a usted con gran preocupación, ya que hoy hemos encontrado a nuestro hijo Samuel con un moratón en la cara. Aunque aún no tenemos certeza de lo ocurrido, sospechamos que podría estar sufriendo acoso escolar.

Les pedimos que investiguen lo sucedido y tomen las medidas necesarias para garantizar su bienestar. Agradeceríamos una reunión lo antes posible para tratar este asunto.

Quedamos a la espera de su respuesta.

Atentamente, María Rodrigo.

Número de teléfono: 601167898



2.2) Artículo cortado en 4 partes: "10 maneras para apoyar a un niño víctima de bullying" el cual deberán unificar para leer.

10 consejos que ayudarán a evitar que tus hijos sean víctimas de bullying (violencia escolar)

0 81

0



"Quien no se valora, permite cualquier tipo de violencia", advirtió la psiquiatra y especialista en familia Vanessa Herrera, al brindar a los padres de familia 10 consejos para evitar que sus hijos o hijas, niños y adolescentes, sean víctimas de [bullying](#) (violencia escolar) durante el año escolar que se inicia.

1. La especialista del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi aconsejó en **primer lugar** que la comunicación familiar sea continua y efectiva, es decir que los padres o cualquiera que asuma la función protectora en un hogar dialogue con el menor en

un clima de confianza.

"El diálogo les permitirá conocer la vida que tiene el menor en el colegio, quiénes son sus amigos, con quién se lleva mal, cómo son sus profesores y tutores. Esta conversación debe ser diaria y sin la interrupción de ningún equipo electrónico", comentó la terapeuta.

2. En segundo lugar, precisó que la mejor oportunidad para conversar es cuando están presentes y participan todos los miembros de la familia, como la hora de la cena, desayuno o almuerzo, o durante los fines de semana.

3. En tercer lugar, la empatía emocional es muy importante. Los padres de familia o quienes asuman esos roles, deben ponerse en el lugar del menor según sea su etapa de crecimiento, niñez o adolescencia. Cuando hay hijos de distintas edades, las dificultades que presentan son diferentes y el diálogo tiene que hacerse por separado.

4. Como cuarta recomendación, aconsejó a los padres de familia expresar su cariño y afecto a sus hijos porque así aprenderán a tener habilidades sociales. "Evitarán que tengan baja autoestima, lograrán que manifiesten sus emociones lo más saludablemente posible y que entiendan los límites del afecto y la agresión. Quien no se valora permite cualquier tipo de violencia. Es la puerta de entrada del maltrato", indicó

5. Por esa razón, en quinto lugar, sugirió que los progenitores expresen frases incondicionales tales como "hijo eres inteligente", "tu puedes", "te quiero siempre", "tienes talento" porque tienen un impacto muy importante en la salud emocional de los niños y adolescentes.

6. De la misma manera, la generación de espacios de confianza, es otra sugerencia que hace la psiquiatra. Los padres de familia tienen que darse tiempo para compartir con sus hijos e hijas sus propios triunfos y fracasos, sus experiencias en el trabajo, por ejemplo.

"Los padres enseñan por modelaje, y si no conversan y más bien hablan poco, pueden estar proyectando una imagen equivocada de sí mismos a sus hijos. Ellos pueden creer que son duros o serios y eso puede generarles miedo. Ante estas situaciones, muchas veces los adolescentes se alejan".

2.3) Hoja con fotos de los niños con anotación y un enlace :



Alumno última incorporación?

Cambiar su ID



<https://teach.classdojo.com/#/login?redirect=%2Fclasses%2F67efb2e01e1a47306db90274%2Fpoints>

ANEXO H

Sesión de Role-playing: Ejemplo de situaciones de bullying

Situación 1. "El grupo de los populares"

Personajes (5)	Situación
-Paula (víctima) -Irene (agresora) -Mario (se ríe y comparte mensajes) -Claudia (observadora pasiva) -David (defiende a Paula)	Paula descubre que varios compañeros tienen un grupo de WhatsApp donde se burlan de ella y comparten fotos suyas editadas.

Desarrollo

Irene: Mirad la foto que he hecho de Paula.

Mario: JAJAJAJA , pásala al grupo de clase, se le ve un poco...

Paula: ¿Por qué hacéis eso? No seáis así, estaba en el baño.

Claudia: (mira el móvil y no dice nada).

David: Eso no tiene gracia. Deberíais borrar esas fotos... es su intimidad.

Simulad cómo continuaría la historia...

Preguntas para reflexionar...

1. ¿Creéis que compartir fotos o burlas por redes sociales puede considerarse acoso escolar? ¿Por qué?
2. ¿Qué papel tuvieron las personas que reenviaban o se reían de los mensajes?
3. ¿Qué podría haber hecho el grupo para ayudar a Paula y detener la situación?

ANEXO I

Ejemplos de preguntas de Kahoot sobre situaciones de acoso escolar:

Un alumno recibe comentarios sobre su forma de vestir. Algunos compañeros dicen que solo le están dando "consejos"...

18

0

Respuestas



▲ Si los comentarios son repetitivos y hacen sentir mal al compañero, es malo

◆ si la ropa realmente es diferente, es normal

● Si los comentarios son en tono de broma, no es nada malo

■ Si los profesores escuchan la conversación, pasarían de ella.

Dos alumnos discuten frecuentemente y ambos se insultan mutuamente. Qué diferencia hay para saber si hay bullying?

19

0

Respuestas



▲ Quién empezó la discusión

◆ Si existe desequilibrio de poder o una situación repetida de daño

● Quién insulta más fuerte

■ Si ocurre delante del profesorado