

Unidad 1: Entender el bullying

Curso online «Convivir sin violencia – Bullying: prevenir, detectar y actuar» · Unidad 1 de 4 · Semana 1

Ficha de la unidad

• Duración: 3 a 5

horas en total.

• Formato: 4 lecciones asincrónicas (20 a 30 min c/u), 1 encuentro sincrónico (45 min) y una actividad integradora.

• Destinatarios: adolescentes (12 a 18 años), madres, padres y tutores, y docentes. Todos cursan las mismas lecciones y, en cada una, encuentran un bloque específico para su rol.

• Idea fuerza: no todo conflicto es bullying, pero el bullying nunca es «cosa de chicos».

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la unidad, cada participante podrá:

1. Definir el bullying a partir de sus tres rasgos: intencionalidad, repetición y desequilibrio de poder.

2. Distinguir el bullying de un conflicto puntual, una pelea entre pares o una broma.

3. Identificar los roles que intervienen (persona agredida, persona que agrede, espectadores) y comprender que son posiciones y no etiquetas fijas.

4. Reconocer los tipos de bullying y sus señales de alerta.

5. Desmontar los mitos más comunes que sostienen la violencia entre pares.

Mapa de la unidad

• Lección 0. Bienvenida y quiz inicial (10 min)

• Lección 1. ¿Qué es y qué no es bullying? (25 min)

• Lección 2. Los roles: más allá de víctima y agresor (25 min)

• Lección 3. Tipos de bullying y señales de alerta (30 min)

• Lección 4. Mitos, verdades y consecuencias (25 min)

• Encuentro sincrónico. «Semáforo de conductas» en vivo (45 min)

• Actividad integradora. Mi mapa personal (20 min)

• Evaluación de la unidad. Quiz final (10 min)

Lección 0: Bienvenida y quiz inicial

Objetivo: activar saberes previos y generar un clima de confianza.

«Hola, bienvenido o bienvenida. Este curso es para chicos, familias y docentes, porque el bullying se previene entre todos. Acá no vas a juzgar ni ser juzgado: vas a aprender a reconocer, a cuidarte y a cuidar a otros. Todo lo que compartas en el foro se queda en el curso.

Empecemos con un quiz rápido para ver desde dónde partimos».

Quiz inicial verdadero o falso sobre ideas habituales, por ejemplo:

«El bullying es lo mismo que una pelea»,

«Si la víctima no cuenta nada, es que no le afecta».

Los resultados se muestran en gráfico al finalizar y se retoman en la Lección 4.

Lección 1: ¿Qué es y qué no es bullying?

Objetivo: comprender la definición y diferenciar el bullying de otras situaciones.

Contenido central

El bullying (acoso entre pares) es una forma de violencia que se caracteriza por tres rasgos que deben darse juntos:

1. Intencionalidad: la conducta busca dañar, humillar o excluir.

2. Repetición en el tiempo: no es un hecho aislado; se sostiene durante días, semanas o meses.

3. Desequilibrio de poder: quien agrede tiene más fuerza física, popularidad, apoyo del grupo o recursos, y la otra persona no puede defenderse con facilidad.

Qué NO es bullying (pero igual requiere atención):

• Un conflicto puntual entre pares con poder similar.

• Una pelea en la que ambos participan en igualdad.

• Una discusión o una diferencia de opiniones.

• Una agresión aislada. No es bullying en sentido estricto, pero puede ser violencia y debe abordarse.

Idea clave: que algo no sea bullying no significa que no importe. La clasificación sirve para elegir la respuesta adecuada, no para minimizar.

Guion en 3 escenas

1. Escena de pasillo: dos chicos discuten por un trabajo grupal y se empujan una vez. Conflicto puntual.

2. Escena de grupo de chat: un chico recibe todos los días burlas de un mismo grupo por su aspecto. Bullying.

3. Cierre con locución: «¿Qué cambia entre una escena y otra? La repetición, la intención y el poder».

Actividad 1: «Semáforo de conductas» (individual, 10 min)

Se presentan 8 situaciones breves. Cada participante las ordena en tres colores:

• Verde: juego o broma que todos disfrutan.

• Amarillo: conflicto o conducta que hay que hablar antes de que escale.

• Rojo: maltrato o bullying que requiere actuar.

Situaciones sugeridas:

1. Dos amigos se cargan mutuamente por perder en un videojuego y ambos se ríen.

2. Un chico le pone un apodo ofensivo a una compañera y el grupo lo repite todos los días.

3. Dos compañeras discuten fuerte por una entrada de recital y dejan de hablarse una semana.

4. Un grupo deja de invitar siempre al mismo chico y se ríen cuando entra al aula.

5. Alguien le esconde la mochila a otro una vez «de chiste» y se la devuelve enseguida.

6. Un alumno es empujado en el recreo casi a diario por el mismo compañero.

7. Un chico comparte sin permiso una foto vergonzosa de otro en el grupo del curso.

8. Dos chicos se pelean en un partido y se reconcilian ese mismo día.

Cierre: se muestran las respuestas orientativas con su justificación y se aclara que, en varios casos, depende del contexto. Eso abre el debate.

Bloques por público

• Adolescentes: ¿cuál fue la situación en la que más dudaste y por qué? (se responde en el foro).

• Madres y padres: reflexionen sobre cómo reaccionarían si su hijo cuenta una situación «amarilla». ¿Minimizarían, se alarmarían, escucharían?

• Docentes: piensen una situación real del aula (sin nombres) y ubíquenla en el semáforo. ¿Cambia la intervención según el color?

Lección 2: Los roles: más allá de víctima y agresor

Objetivo: comprender la dinámica grupal del bullying y evitar etiquetas fijas.

Contenido central

• Persona agredida: recibe el maltrato de manera sostenida. No es «débil»; está en una situación de desventaja.

• Persona que agrede: busca poder, pertenencia o atención. Puede haber vivido violencia o no saber resolver conflictos de otro modo. Entender no es justificar: es responsable de sus actos.

• Espectadores: son el grupo que observa. Pueden ser:

  ◦ Seguidores o reforzadores: ríen, comparten, alientan.

  ◦ Pasivos: miran y no hacen nada por miedo o indiferencia.

  ◦ Defensores o aliados: intervienen o piden ayuda.

Idea clave: el bullying se sostiene por el silencio del grupo. Cuando los espectadores cambian de rol, la dinámica se debilita.

Aclaración importante: los roles no son identidades. Una persona puede agredir en un contexto y ser agredida en otro, o pasar de espectador a aliado.

Actividad 2: «Mapa del aula» (interactiva, 10 min)

Se presenta un caso ficticio:

Caso Mateo (14 años). Hace dos meses que un grupo de su curso lo llama «Rata» por sus anteojos y su manera de hablar. Cuando entra al aula, algunos imitan su voz. Lucía lo ve todos los días y nunca dice nada. Santi se ríe, aunque a veces se siente incómodo. Una profesora nota que Mateo ya no levanta la mano.

Cada participante arrastra los nombres (Mateo, Lucía, Santi, el grupo que imita, la profesora) a un esquema de círculos concéntricos: centro (persona agredida), círculo cercano (quienes agreden), círculo externo (espectadores y adultos). Luego responde: ¿en qué punto de la historia era más fácil frenar esto y quién podía hacerlo?

Bloques por público

• Adolescentes: escriban tres acciones concretas que Lucía podría hacer sin exponerse demasiado (hablar con Mateo en privado, avisar a un adulto, no reírse).

• Madres y padres: ¿qué señales podría mostrar en casa un adolescente en la posición de Mateo? ¿Y uno en la posición de Santi?

• Docentes: ¿qué hizo bien la profesora al observar? ¿Qué podría hacer en los próximos dos días?

Lección 3: Tipos de bullying y señales de alerta

Objetivo: reconocer las distintas formas de bullying y las señales que pueden indicarlo.

Contenido central

Tipos:

• Físico: empujones, golpes, daño o robo de pertenencias.

• Verbal: insultos, apodos, burlas, amenazas.

• Social o relacional: exclusión, aislamiento, rumores, ley del hielo.

• Psicológico: humillación, intimidación, manipulación.

• Ciberbullying: ocurre en redes, chats o juegos en línea (se profundiza en la Unidad 2).

Señales de alerta (ninguna es prueba por sí sola; importa el conjunto y el cambio respecto de lo habitual):

En la persona agredida

En la persona que agrede

No quiere ir a la escuela, dolores de cabeza o de panza frecuentes

Conductas intimidatorias o de burla hacia otros

Cambios de ánimo, tristeza, irritabilidad

Necesidad de dominar o de tener «público»

Aislamiento, pérdida de amigos

Poca empatía o dificultad para reconocer el daño

Baja del rendimiento escolar

Dificultad para aceptar límites

Pertenencias rotas o perdidas con frecuencia

Cambios de conducta en la escuela

Cambios en el sueño o el apetito

Vínculos basados en el miedo o el poder

Idea clave: ante un cambio sostenido, la mejor herramienta no es el interrogatorio sino la conversación tranquila.

Actividad 3: «Detectives de señales» (10 min)

Se presentan cuatro mensajes breves, por ejemplo: «No tengo ganas de ir al colegio, me duele la panza», «Ya no me juntan en el recreo», «Me rompieron el cuaderno otra vez». Cada participante marca:

1. ¿Qué tipo de bullying podría ser?

2. ¿Qué señal vemos?

3. ¿Qué no sabemos todavía y qué preguntaríamos para entender mejor?

Bloques por público

• Adolescentes: ¿qué señales notaste alguna vez en un amigo o compañero? ¿Cómo podrías acercarte sin que se sienta expuesto?

• Madres y padres: armen una lista de «frases que abren conversación» (por ejemplo: «Te noto distinto, ¿querés contarme cómo venís?») y otra de «frases que la cierran» («No exageres», «Defendete y listo»).

• Docentes: diseñen una observación breve de cinco minutos para aplicar durante una semana: quién queda solo, quién no participa, quién genera risas a costa de otros.

Lección 4: Mitos, verdades y consecuencias

Objetivo: desmontar creencias que naturalizan el bullying y comprender sus efectos.

Contenido central: cinco mitos frecuentes

1. «Son cosas de chicos». Falso. Es violencia y tiene consecuencias reales.

2. «Si se defiende, se termina». Falso. En un desequilibrio de poder, defenderse solo no siempre es posible ni seguro.

3. «Ser chismoso es peor que callar». Falso. Pedir ayuda no es delatar; es cuidar.

4. «Solo pasa en ciertas escuelas». Falso. Ocurre en todo tipo de contextos.

5. «Quien agrede es solo un chico malo». Falso. Es una conducta que se puede transformar con intervención adecuada.

Consecuencias posibles:

• En quien es agredido: ansiedad, tristeza, baja autoestima, ausentismo, problemas de rendimiento y, en casos graves, riesgo para su salud mental.

• En quien agrede: refuerzo de conductas violentas y dificultades futuras en sus vínculos.

• En el grupo: clima de miedo, silencio y desconfianza.

Idea clave: la violencia entre pares no se resuelve sola; se resuelve con intervención oportuna y con el grupo del lado del cuidado.

Marco legal (Argentina). La Ley 26.892 promueve la convivencia y el abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas, y establece que cada escuela debe contar con acuerdos de convivencia y mecanismos de intervención. (Adaptar este bloque si el curso se dicta en otro país.)

Actividad 4: «Mitos vs. Verdades» (interactiva, 10 min)

Se retoma el quiz inicial. Cada participante ve su respuesta de la Lección 0, la compara con el dato correcto y escribe una frase en su propio lenguaje que desmienta el mito.

Bloques por público

• Adolescentes: elijan un mito y escriban cómo se lo explicarían a un amigo en dos líneas.

• Madres y padres: ¿qué mito escucharon alguna vez en su familia o su entorno? ¿Cómo lo responderían hoy?

• Docentes: ¿qué frase habitual en la sala de profesores refuerza alguno de estos mitos? Propongan una alternativa.

Cierre y adelanto de la Unidad 2

Consejo para quien modera: priorizar que los adolescentes hablen primero; los adultos escuchan y luego aportan.

Actividad integradora: «Mi mapa personal»

Consigna (20 min, individual): completar una ficha con cuatro secciones.

1. Lo que ya sabía.

2. Lo que me sorprendió.

3. Una situación que ahora miraría distinto (sin nombres propios).

4. Una acción concreta que voy a hacer esta semana (por ejemplo: acercarme a alguien, hablar con mi hijo o hija, observar mi grupo).

Se entrega en la plataforma y no se califica por contenido: se valora la reflexión.

Evaluación de la unidad

Quiz final (10 preguntas, opción múltiple y verdadero/falso, 70% para aprobar). Ejemplos de preguntas:

1. ¿Cuáles son los tres rasgos del bullying?

2. Una pelea aislada entre dos compañeros con fuerza similar, ¿es bullying?

3. Los espectadores ¿tienen un rol en el bullying?

4. Excluir sistemáticamente a alguien del grupo, ¿es una forma de bullying?

5. Un chico que antes era sociable ahora evita ir a la escuela. ¿Qué conviene hacer?

6. «Contarle a un adulto es ser chismoso».

7. Una persona que agrede, ¿puede cambiar su conducta?

8. ¿El bullying ocurre solo en el aula?

9. Una señal aislada, ¿alcanza para afirmar que hay bullying?

10. Entender por qué alguien agrede, ¿significa justificarlo?

Criterios de certificación de la unidad: quiz final aprobado, actividad integradora entregada y al menos dos actividades interactivas completadas.

Recursos de la unidad

• Infografía descargable: «Bullying: lo que es y lo que no es».

• Ficha «Semáforo de conductas» en PDF (versión para imprimir y usar en el aula o en familia).

• Guía breve para madres y padres: «Cómo abrir una conversación difícil».

• Guía breve para docentes: «Observación en el aula: qué mirar».

• Foro moderado «Preguntas y reflexiones de la Unidad 1».

Recursos de apoyo

Si esta unidad te hace pensar en una situación que estás viviendo, no tenés que atravesarla solo o sola. Hablá con una persona de confianza o con un adulto de tu escuela. En Argentina, la Línea 102 brinda orientación a niñas, niños y adolescentes. (Reemplazar por el recurso local si el curso se dicta en otro país.)


NCV®
Negociar con Ventaja
CURSO ONLINE
Convivir sin violencia
Bullying: prevenir, detectar y actuar
Unidad 1 de 4
Entender el bullying
No todo conflicto es bullying, pero el bullying nunca es "cosa de chicos".
Un espacio para todos
Porque el bullying se previene entre todos.
Aprendé
a reconocer, a cuidarte y a cuidar a otros.
Reflexioná
con casos reales y herramientas prácticas.
Participá
con respeto en un entorno seguro y confidencial.
DESTINADO A:
Adolescentes
12 a 18 años
Para comprender, prevenir y actuar en tu vida cotidiana.
Madres, padres y tutores
Para acompañar, detectar señales y abrir conversaciones.
Docentes
Para generar entornos escolares más seguros, inclusivos y respetuosos.


CURSO ONLINE
Unidad 1
Entender el bullying
¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES BULLYING?
Tres rasgos que deben darse juntos.
1
Intencionalidad
La conducta busca dañar, humillar o excluir.
Se hace con la intención de causar malestar.
2
Repetición en el tiempo
No es un hecho aislado; se sostiene durante días, semanas o meses.
Ocurre varias veces, de forma sostenida.
Jajaja, qué raro sos
Otra vez...
Nadie te quiere
Sos un desastre
3
Desequilibrio de poder
Quien agrede tiene más fuerza física, popularidad, apoyo del grupo o recursos, y la otra persona no puede defenderse con facilidad.
Puede ser físico, social, a través del grupo o del mundo digital.
¿QUÉ NO ES BULLYING? (pero igual requiere atención)
Conflicto puntual
Entre pares con poder similar.
Pelea entre pares
Ambos participan en igualdad.
Discusión
Diferencia de opiniones o puntos de vista.
Agresión aislada
No es bullying en sentido estricto, pero puede ser violencia y debe abordarse.
Idea clave
Que algo no sea bullying no significa que no importe.
La clasificación sirve para elegir la respuesta adecuada, no para minimizar.


CURSO ONLINE
Unidad 1
Entender el bullying
SEMÁFORO DE CONDUCTAS
Leé cada situación y ubicála en el color que corresponda.
1
Dos amigos se cargan mutuamente por perder en un videojuego y ambos se ríen.
2
Jajaja
Fea
Rara
Un chico le pone un apodo ofensivo a una compañera y el grupo lo repite todos los días.
3
Dos compañeras discuten fuerte por una entrada de recital y dejan de hablarse una semana.
4
Un grupo deja de invitar siempre al mismo chico y se ríen cuando entra al aula.
5
Alguien le esconde la mochila a otro una vez "de chiste" y se la devuelve enseguida.
6
Un alumno es empujado en el recreo casi a diario por el mismo compañero.
7
Un chico comparte sin permiso una foto vergonzosa de otro en el grupo del curso.
8
Dos chicos se pelean en un partido y se reconcilian ese mismo día.
Verde
Juego o broma que todos disfrutan.
No busca dañar. Es parte de la amistad y todos se sienten cómodos.
Amarillo
Conflicto o conducta que hay que hablar antes de que escale.
Hay malestar o tensión. Puede resolverse con diálogo y orientación.
Rojo
Maltrato o bullying que requiere actuar.
Busca dañar, se repite en el tiempo y hay desequilibrio de poder.
Para reflexionar
En varios casos, depende del contexto.
¿Qué situación te generó más dudas y por qué?