



133 TARJETAS

para la prevención del acoso escolar
a través del diálogo y reflexión



FOLLETO PDF

UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA PARA DESPERTAR LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y DE TODO EL GRUPO

Desde el 3.er ciclo de primaria hasta bachillerato

INFÓRMATE

Bullying
La brom
lo pide.
La agres
Puede se
Aquí es c
El bullyi
sobre alg
defende

EXPRESATE

Expertos
no habrí
la clave
no favor
Cuando
¿Estás d
¿Por qué

EMPATIZA

Cada día, Carmen sufre burlas por ser lesbiana y José por ser gay.
A m
pero r

PROFUNDIZA

«Par
ví
un c

ACTÚA

Crea un
escolar.

EN VOZ PROPIA

«En el colegio estaban los que te in
pal
cla
lo
inter
fi
Hay
habita
nacido
el lobo
y alim
Es

NARRATIVAS

2.ª EDICIÓN



Creación Rafael Bailón
y Luciana Reis



batidoraediciones.es

QUÉ ES STOP BULLYING

STOP BULLYING es una herramienta educativa diseñada para abordar, prevenir y sensibilizar sobre el acoso escolar a partir del 3º ciclo de Primaria, ESO, FP, Bachillerato y espacios juveniles. Se fundamenta en la seguridad psicológica, la empatía activa y la responsabilidad compartida del grupo.

Con **STOP BULLYING**, el alumnado deja de ser un sujeto pasivo para convertirse en protagonista del cambio. A través de la conversación y dinámicas de grupo, las personas participantes identifican conductas de riesgo, entrenan herramientas reales de defensa, debaten dilemas éticos y desarrollan la valentía necesaria para no mirar hacia otro lado.

El objetivo es crear un espacio seguro y de confianza donde las y los adolescentes puedan expresar sus miedos y dudas sin ser juzgados, rompiendo la «ley del silencio» que protege a la persona agresora.

STOP BULLYING TRABAJA SOBRE CUATRO EJES:

- **INFORMACIÓN:** Detectar y analizar los distintos tipos de acoso escolar. Desmontar mitos y conocer las consecuencias legales y emocionales.
- **ACCIÓN:** Desarrollar estrategias de comunicación. Aprender a pedir ayuda. Generar pequeñas actuaciones en el día a día para frenar la violencia.
- **EMPATÍA:** Vivenciar la realidad de la víctima a través del *roleplay*.
- **ÉTICA:** Profundizar en el poder del lenguaje y la responsabilidad social.

«Es sorprendente cómo asuntos que parecen insolubles se vuelven solubles cuando alguien nos escucha.»

Carl Rogers, *El camino del ser*

POR QUÉ FUNCIONA STOP BULLYING

- **PENSAMIENTO SOCRÁTICO (MAYÉUTICA):** No damos lecciones morales; hacemos preguntas poderosas. **STOP BULLYING** utiliza la mayéutica para que sea el alumnado quien «dé a luz» a la verdad, pasando de la obediencia ciega a la convicción ética.
- **NEUROCIENCIA Y ROLEPLAY:** Está demostrado que el cerebro aprende mejor haciendo que escuchando. A través del teatro social (tarjetas EMPATIZA), activamos las neuronas espejo, para permitir que las alumnas y alumnos «sientan» la realidad de la víctima y de la persona agresora y generar así una empatía profunda y duradera.
- **EL PODER DE LA METÁFORA:** Utilizamos la narración de historias y fábulas ancestrales (como el cuento del papel roto) para visualizar conceptos abstractos, como el daño irreparable de la difamación o el efecto de las *fake news*.

«La conversación es esencial en nuestras vidas. La mayoría de nosotros, como suele decirse, no sabemos lo que pensamos hasta que nos oímos diciéndolo.»

Aidan Chambers, *Dime*



LOS PRINCIPIOS DE STOP BULLYING

1. **RESPECTO MUTUO:** Cultiva un ambiente de respeto en el que todas las opiniones sean valoradas y todas las personas sean tratadas con cortesía y consideración.
2. **ESCUCHA ACTIVA:** Practica la escucha activa, prestando atención plena a lo que dicen los demás y mostrando interés genuino en sus ideas y experiencias.
3. **EMPATÍA:** Fomenta la empatía, tratando de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás, incluso si difieren de los tuyos.
4. **COLABORACIÓN:** Promueve la colaboración para trabajar juntos hacia un objetivo común, valorando las contribuciones de todas las personas participantes.
5. **HONESTIDAD Y TRANSPARENCIA:** Sé honesto y transparente en tus comunicaciones y expresa tus opiniones de manera sincera y respetuosa.
6. **TOLERANCIA Y DIVERSIDAD:** Practica la tolerancia hacia las opiniones divergentes y valora la diversidad de las perspectivas presentes en el grupo.
7. **FOMENTO DE LA CONTINUIDAD:** Las respuestas no deben ser despectivas, sino que deben alentar a las demás personas a continuar, inspirándolas a seguir participando y compartiendo ideas.
8. **CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE SIGNIFICADO:** Reconoce que la construcción del significado ocurre mientras hablamos y nos escuchamos los unos a los otros, integrando las diferentes perspectivas para enriquecer la conversación.
9. **TODO SON PREACIERTOS:** Ninguna aportación será desestimada. Todo es aceptable si se expresa respetuosamente. No existen respuestas incorrectas. Todo son preaciertos, oportunidades para aprender y crecer juntos en comunidad.

MODERAR EN STOP BULLYING

Al principio de la sesión, la persona facilitadora explica los principios y cómo se espera que participen. Esto ayuda a crear un ambiente de colaboración y asegura que todas las personas entiendan cómo participar de manera respetuosa.

1. **ACOMPaña:** Observa con atención el desarrollo de la conversación y gestiona los turnos de modo que todas las personas participantes tengan la oportunidad de expresarse.
2. **ACTÚA DE FORMA OBJETIVA:** Como persona moderadora, es importante que seas imparcial y justa en tus intervenciones. Evita mostrar preferencia por ideas o personas específicas y céntrate en facilitar un intercambio equilibrado de ideas. Fomenta el diálogo respetuoso.
3. **GUÍA DE MODO SUTIL:** Ofrece orientación y dirección sutil cuando sea necesario. Adapta el contenido a la audiencia y evita juzgar o sermonear. Formula preguntas clarificadoras para mantener el enfoque de la conversación.
4. **GESTIONA LOS CONFLICTOS:** Si surge algún desacuerdo o conflicto, interviene de manera calmada y guía a las personas hacia una resolución pacífica. Piensa qué principio fue ignorado dando lugar al conflicto y vuelve a recordarlo a todo el grupo.

CONSEJOS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- **REGULARIDAD:** INCLUYE LA ACTIVIDAD EN LA PROGRAMACIÓN. Lo que no se programa, no se hace. Sugerimos trabajar una tarjeta de forma regular (semanal, quincenal o mensualmente) para crear un hábito de reflexión continuo.
- **MINIMALISMO:** Menos es más. No intentes ser exhaustivo. Es mucho más transformador trabajar una sola tarjeta con profundidad y calma que responder a muchas de forma superficial.
- **EL VALOR DEL SILENCIO:** Mantener un ritmo lento y respetar los espacios de silencio permite que el pensamiento se asiente y surjan respuestas auténticas.
- **TRANSVERSALIDAD:** Busca complicidades con otros departamentos para trabajar el lenguaje, la ética y la expresión artística de forma conjunta.

DIÁLOGO GUIADO CON STOP BULLYING

1. Se recomienda la participación voluntaria mediante turno de palabra y que las personas participantes se dispongan en círculo.
2. Se elige una tarjeta, se lee en voz alta y se siguen las instrucciones de la propia tarjeta.
La persona moderadora/facilitadora debe animar las respuestas largas y hacer preguntas clarificadoras, retomando el tema planteado en la pregunta: *¿Alguien más tiene alguna idea al respecto? ¿Qué quieres decir con...? ¿Qué piensas sobre...?*
3. **Las personas participantes** levantan la mano para pedir turno y para aportar libremente su respuesta e intercambiar así diferentes experiencias en relación con la cuestión planteada en la tarjeta.
La regla de los 3 segundos: Antes de cada intervención, se guarda un breve silencio. Esta pausa consciente permite «habitar» la respuesta, pasando de la reacción impulsiva a la reflexión profunda antes de hablar.
Cada persona participante debe escuchar lo que tienen que decir las demás y tomar en cuenta lo que piensan, intentando incluir las aportaciones ajenas en sus intervenciones.
4. Cuando ya no queden personas participantes dispuestas a aportar una respuesta de forma voluntaria, **la persona moderadora/facilitadora** puede realizar las siguientes preguntas de comprobación: *¿Hay algo más que decir? ¿Alguien quiere añadir algo?*
5. Se cierra la ronda y se inicia otra con el mismo procedimiento.

OTRAS PROPUESTAS DE USO

Las modalidades se pueden realizar en grupos. Cada grupo debe contar con una persona moderadora, que puede ser elegida democráticamente por las personas participantes o nombrada por la persona facilitadora. Antes de comenzar hay que decidir si las conclusiones se escribirán y presentarán a la clase de forma conjunta o individual. Todas las aportaciones deben ser incorporadas, incluso las divergentes.

1. **PROFUNDIZA:** Selecciona las tarjetas de la categoría PROFUNDIZA. El objetivo es que las personas participantes expresen lo que sienten y piensan en relación con las afirmaciones y citas presentadas. Es una oportunidad para desarrollar el pensamiento crítico, la lógica y la capacidad de análisis mientras discuten y reflexionan.
2. **ACTÚA:** Utiliza solo las tarjetas de la categoría ACTÚA. El grupo o la persona moderadora decide si la propuesta se realizará individualmente o en equipos, y si todas las personas trabajarán sobre la misma tarjeta (para comparar soluciones) o con tarjetas distintas. Antes de empezar, se establece un tiempo límite y el formato de entrega del resultado (un mural, un eslogan, un plan escrito, una representación, etc.).
3. **EL PUENTE:** Se elige una tarjeta de la categoría INFÓRMATE y se lee en voz alta para asentar una base objetiva compartida (un dato, un concepto o una definición). A continuación, se escoge una tarjeta de EXPRESATE para abrir el turno de palabra. El objetivo es construir un puente entre la teoría y la experiencia real del aula, para permitir al alumnado conectar la información «fría» con sus propias vivencias, opiniones y emociones de manera libre y segura.
4. **DICCIONARIO:** Se elige una tarjeta y una palabra clave del texto. El objetivo es contrastar el significado oficial con la visión de las personas participantes, dotando a las palabras de un nuevo significado en su mundo íntimo. Se busca su definición y su origen (etimología) en distintos diccionarios. Reflexión final: *¿Coincide la definición académica con lo que sentís?*
5. **EMPATIZA:** Se elige una tarjeta y mediante la representación escénica buscamos generar reflexión, ideas alternativas y soluciones. Fomentamos la empatía, el diálogo y el empoderamiento colectivo. Selección de actores: La persona moderadora lee la situación descrita en la tarjeta y pide voluntarios para representarla. No hace falta saber actuar, solo hay que improvisar brevemente lo que ocurre en la escena. Escenificación: Se asigna un tiempo para preparar y representar la escena propuesta. Las personas voluntarias representan la escena. El objetivo no es la perfección en la actuación, sino experimentar cómo se siente esa situación «desde dentro», conectar con la emoción, no solo con las palabras. Al finalizar la representación los actores deben «sacudirse el personaje» con pequeños saltitos y aplaudiéndose mutuamente. Espacio de reflexión y diálogo: La persona facilitadora hace las preguntas de la tarjeta PAUTAS PARA LA REFLEXIÓN GUIADA en el orden indicado y gestiona las intervenciones en base a los principios de STOP BULLYING y la regla de los 3 segundos.
6. **EN VOZ PROPIA:** Se elige una tarjeta y a través del QR se reproduce el vídeo con el testimonio en primera persona. Importante: La tarjeta impresa solo contiene una parte del testimonio. Conocer sus historias de superación y dolor (algunas con desenlaces trágicos o que aún perduran) genera una conexión emocional directa, desmonta el mito de «son cosas de niños» y permite al alumnado entender las consecuencias reales de la violencia a largo plazo. La persona facilitadora sigue las instrucciones de la tarjeta PAUTAS PARA LA CONEXIÓN EMOCIONAL.
7. **NARRATIVAS:** Se elige una tarjeta y se proyecta la imagen utilizando algún medio digital. Como alternativa, se puede imprimir la imagen en un formato más grande (preferiblemente, A3 o A4) y dejarla expuesta en un lugar visible, o bien pasar la tarjeta entre las personas participantes para que todas puedan ver la imagen de cerca. La persona facilitadora sigue las instrucciones de la tarjeta PAUTAS PARA DESCONGELAR LA IMAGEN en el orden indicado y gestiona las intervenciones partiendo de los principios de STOP BULLYING y la regla de los 3 segundos. Las imágenes de la categoría NARRATIVAS están disponibles para descargar en línea en www.batidoraediciones.es/stop-bullying/descargas.

EL MARCO TEÓRICO DE STOP BULLYING

STOP BULLYING se fundamenta en la evidencia científica que sitúa el método socrático, la palabra y el diálogo estructurado como las herramientas más eficaces para la transformación social y emocional. La neurociencia y la psicología cognitiva demuestran que «conversar» no es solo intercambiar información, sino un mecanismo para reestructurar creencias, gestionar el trauma y modificar conductas.

El acoso escolar se nutre del silencio y la desconexión moral. Por ello, el eje de **STOP BULLYING** es romper la «ley del silencio». Al verbalizar situaciones de violencia, el alumnado se hace consciente de lo que antes normalizaba, de modo que activa la empatía y desactiva las dinámicas que permiten las agresiones.

STOP BULLYING es una herramienta de intervención psicopedagógica. Para garantizar su seguridad y pertinencia, todas las preguntas y dinámicas han sido supervisadas por un equipo de profesionales expertos en psicología, educación emocional, teatro y salud mental infantojuvenil.

STOP BULLYING traslada la teoría a la práctica del aula a través de la conversación guiada: un espacio seguro donde el grupo aprende que su voz tiene el poder de frenar la violencia.

La evidencia científica avala esta metodología: estudios sobre el método socrático en el aula (Roque Parra, 2021) muestran una mejora de la convivencia del 56 % al 76 %, y un aumento drástico en la cooperación y responsabilidad del grupo (del 50 % al 93 %). Al sustituir la imposición por el cuestionamiento, el alumnado desarrolla pensamiento crítico y desactiva la obediencia ciega que alimenta el acoso.

Finalmente, integramos la máxima de Voltaire: «Hay que cultivar nuestro jardín». **STOP BULLYING** cambia el foco del miedo a la acción: no solo se trata de defenderse, sino de enseñar al alumnado a nutrir activamente su propio espacio (talentos, valores, vínculos...), para que crezcan más fuertes que la violencia.

EL PROPÓSITO MAYOR: LA BUENA CONVIVENCIA

La utilización de **STOP BULLYING** es un movimiento en la construcción de la buena convivencia en el aula a través de una acción directa, medible y evaluable. Para transformar verdaderamente el clima en el aula, cada persona debe asumir su responsabilidad, por ello, **STOP BULLYING** dirige un mensaje directo, honesto y urgente a todos los protagonistas:

VÍCTIMA: Tu trabajo no es proteger a tu familia ocultando tu dolor; ellos necesitan saberlo para poder ayudarte. Cuéntalo. No es tu culpa. Nada de lo que eres ni nada de lo que haces le da derecho a ningún otro ser humano a pegarte, insultarte o humillarte. Hay víctimas únicamente porque hay personas agresoras.

AGRESOR/A: Lo que hiciste hasta ayer no te define para siempre. Puedes cambiar tu conducta, escribir una nueva historia y crear una trayectoria diferente.

PERSONAS OBSERVADORAS: Pedid ayuda, vuestro testimonio es clave. Vuestra voz crea una oportunidad para todos, para que tengan la oportunidad de escribir una nueva historia.

FAMILIAS, PERSONAS EDUCADORAS Y GOBERNANTES: No hablamos de protocolos, de etiquetas, ni de dicotomías: «es bullying vs. no es bullying». Se trata de actuar bajo criterios básicos de protección: el primer paso es detener el daño (tolerancia cero a la violencia), acompañar a la víctima con apoyo emocional inmediato y atender a todas las partes implicadas. Ningún pedido de ayuda se queda sin respuesta.



EL CREADOR

Rafael Bailón Ruiz (Granada, 1980) es docente y formador experto en acoso escolar y coautor de *1, 2, 3... inspiradoras en acción*. Ha sido reconocido con el premio al mejor docente de España 2020 (Educa Abanca) y el Premio SIMO 2022 en educación emocional, y colabora habitualmente en medios como Ideal en Clase. [@RBRUI52](#)

STOP BULLYING ha sido desarrollado por Batidora Ediciones a partir de una idea original de Rafael Bailón Ruiz. Creación Rafael Bailón Ruiz y Luciana Reis. Colaboración: Maricarmen Almudéver Fort (psicóloga). Revisión: Laia Vilanova. Asesoría técnica: Claudine Bernardes (autora i experta en educación emocional). Supervisión: Suni Marmaneu (psicóloga). Ilustraciones: Xulia Vicente.
© 2026 BATIDORA EDICIONES. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

LAS TARJETAS DE STOP BULLYING

STOP BULLYING está compuesto de 133 tarjetas resistentes de gran calidad, en tamaño 10 x 15 cm con cantos redondeados, impresas en Europa, en papel de 300 g/m² y una Guía de facilitación con 8 propuestas de uso.

Las tarjetas se dividen en siete categorías:

- **INFÓRMATE** (25 tarjetas): Datos y conceptos clave.
- **EXPRESATE** (30 tarjetas): Diálogo y voz propia.
- **EMPATIZA** (20 tarjetas): Dinámicas de teatro social (*roleplay*).
- **PROFUNDIZA** (26 tarjetas): Citas de expertos y testimonios.
- **ACTÚA** (14 tarjetas): Pequeñas acciones para el día a día.
- **EN VOZ PROPIA** (10 tarjetas): Testimonios reales.
- **NARRATIVAS** (8 tarjetas): El poder de la imagen.

RUTAS DE APRENDIZAJE

Transformar el clima del aula requiere dirección. Por eso, te proponemos 9 rutas de aprendizaje esenciales para viajar desde el silencio hasta la responsabilidad ética, tocando todos los aspectos de la convivencia actual:

1. ¿Qué ES y qué NO ES *bullying*?
2. *Cyberbullying* y la huella digital
3. En la piel de la víctima: daño invisible y salud mental
4. Los espectadores: rompiendo la «ley del silencio»
5. Diversidad y delitos de odio: nadie es «normal»
6. El poder de las palabras: rumores y lenguajes
7. La fuerza del grupo: clima y convivencia
8. Pequeñas acciones para mejorar la convivencia
9. El jardín interior: resiliencia y autoestima

Un material vivo para un grupo vivo. Recuerda: el mapa no es el territorio. Estas propuestas son flexibles y abiertas. **STOP BULLYING** te permite generar rutas infinitas y personalizadas, porque nadie conoce mejor que tú qué «tecla» necesita tocar tu grupo hoy.

«Ninguna sociedad civilizada debería aceptar que ir al colegio signifique sufrir. Hemos aprendido a tener tolerancia cero con la violencia de género; ahora toca tener tolerancia cero con el acoso escolar. No es algo normal de la edad, es una violación de derechos. Ninguna forma de violencia debe ser aceptada en una sociedad que se denomina a sí misma civilizada.»

Luciana Reis, autora y editora

¡Utiliza **STOP BULLYING**, mejora la convivencia y rompe la ley del silencio!

PVP

19,99€

IVA INCLUIDO



ISBN: 9791399150193



hola@batidoraediciones.es
batidoraediciones.es
Tel. +34642896500