



# Programa de prevención del acoso escolar y ciberacoso

**SESIÓN 2**  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

**¿Y si fueras tú?**

# Sesión 2

## ¿Y si fueras tú?



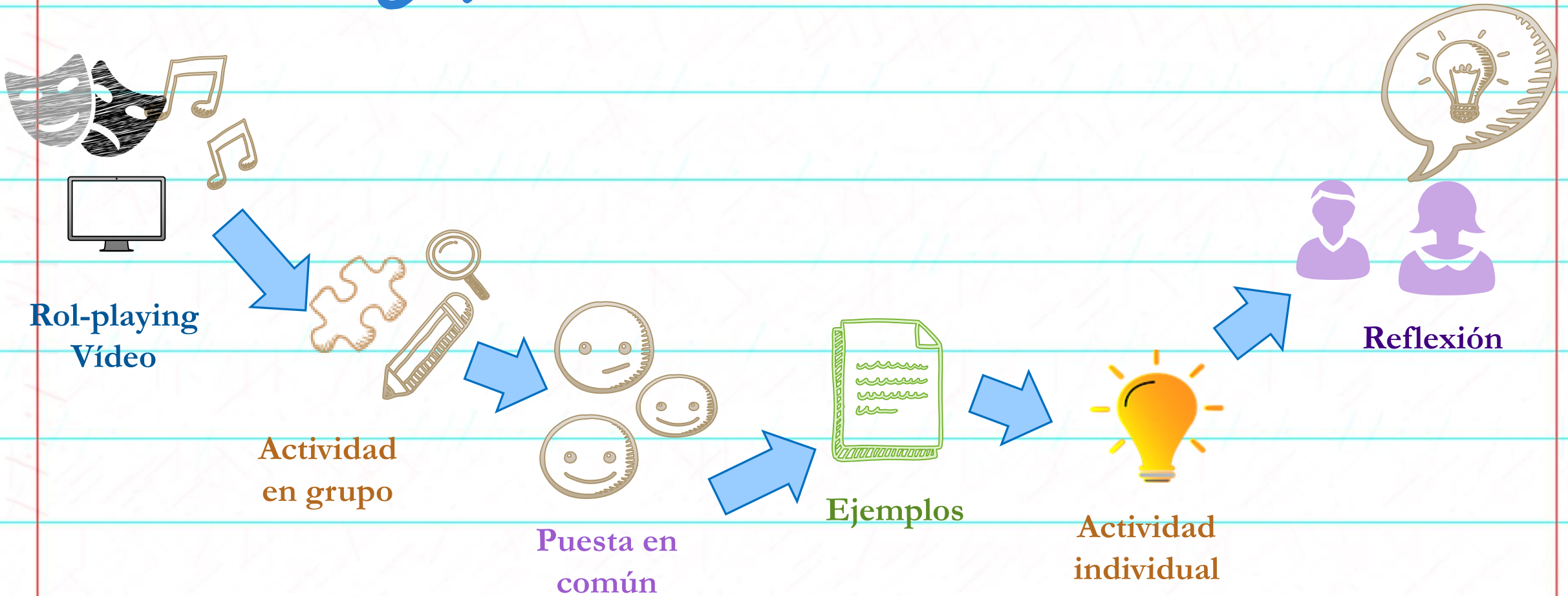
CONRED  
ANDALUCÍA

¿Y si fueras tú a quien echasen del grupo de WhatsApp de la clase una y otra vez?

¿Y si fueras tú el chico o la chica a quien excluyen todos los días en el recreo?

¿Y si fueras tú el chico o la chica de la foto que subieron ayer e hicieron un meme?

# ¿Qué vamos a hacer?



Un día cualquiera...



# ¿Qué sienten?

GRUPO 1:  
AGRESOR/A

GRUPO 6:  
ANIMADORES/AS  
DEL AGRESOR/A

GRUPO 2:  
VÍCTIMA

- ✓ Elegir quién contesta
- ✓ Hacer preguntas entre todos y todas
- ✓ Rellenar cartulina con consecuencias

GRUPO 5:  
COLABORADORES/AS  
DEL AGRESOR/A

GRUPO 3:  
DEFENSORES/AS  
DE LA VÍCTIMA

GRUPO 4:  
ESPECTADORES/AS  
NEUTRALES



# ¿Cómo hemos “sabido” lo que sienten estos personajes?

[https://www.google.es/search?q=empat%C3%ADa&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinkJcasNDYAhUBWRQKHYYwcB8wQ\\_AUICigB&biw=1422&bih=698&dpr=1.35#imgdii=H4nx4U1AVOP2yM:&imgcr=\\_48p6WgHFxyoFM](https://www.google.es/search?q=empat%C3%ADa&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinkJcasNDYAhUBWRQKHYYwcB8wQ_AUICigB&biw=1422&bih=698&dpr=1.35#imgdii=H4nx4U1AVOP2yM:&imgcr=_48p6WgHFxyoFM)



**COMPRENDER**

**HACER**



**SENTIR**

[https://www.google.es/search?q=empat%C3%ADa&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinkJcasNDYAhUBWRQKHYYwcB8wQ\\_AUICigB&biw=1422&bih=698&dpr=1.35#imgcr=6\\_IWJwiuvspFM](https://www.google.es/search?q=empat%C3%ADa&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinkJcasNDYAhUBWRQKHYYwcB8wQ_AUICigB&biw=1422&bih=698&dpr=1.35#imgcr=6_IWJwiuvspFM)

# La importancia de la empatía: ejemplos



✓ Lo que pensaba en ese momento era...



✓ Y lo que sentía era...



✓ Y lo que me habría ayudado...



# Según lo que “veo” así me siento

- ✓ Soy un... o una... (ROL).
- ✓ Me sentía (EMOCIÓN/ESTADO EMOCIONAL ASOCIADO CON EL ROL) por/porque (RAZÓN POR LA QUE ME SENTÍA ASÍ), pero ver/darme cuenta (CONSECUENCIA O HECHO QUE HE VISTO Y QUE HA CAMBIADO MI PERCEPCION) me hace sentir (EMOCIÓN DE SIGNO CONTRARIO A LA ANTERIOR).

# Según lo que “veo” así me siento

## EJEMPLOS:

- ✓ Soy una **VÍCTIMA**. Me sentía **IMPOTENTE** porque pensaba que no había nada que yo pudiera hacer para cambiar la situación pero ver que algunos compañeros me defienden me hace sentir **ALIVIADO**.
- ✓ Soy una **AYUDANTE DEL AGRESOR**. Me sentía **POPULAR** porque estaba en el grupo del agresor, pero ver lo que le ha pasado a Javi después de la “broma” que le hicimos me hace sentir **ARREPENTIDA**.
- ✓ Soy una **ESPECTADORA PASIVA**. Me sentía **TRANQUILA** porque pensaba que lo que pasaba no era asunto mío, pero ver que si hubiera intervenido podría haber ayudado a Javi me hace sentir **COBARDE**.

# Emociones y estados emocionales

- ✓ Alivio
- ✓ Angustia
- ✓ Arrepentimiento
- ✓ Confianza
- ✓ Culpa
- ✓ Deprimente
- ✓ Enfado
- ✓ Fracaso
- ✓ Honestidad
- ✓ Impotencia
- ✓ Incomprensión
- ✓ Indiferencia
- ✓ Indignación
- ✓ Ira
- ✓ Lástima
- ✓ Menosprecio
- ✓ Optimismo
- ✓ Orgullo
- ✓ Odio
- ✓ Preocupación
- ✓ Prepotencia
- ✓ Rabia
- ✓ Rencor
- ✓ Respeto
- ✓ Satisfacción
- ✓ Seguridad
- ✓ Soledad
- ✓ Sumisión
- ✓ Superioridad
- ✓ Temor
- ✓ Tristeza
- ✓ Tranquilidad
- ✓ Valentía
- ✓ Vergüenza
- ✓ Venganza

# Reflexionando... la tela de araña





**CONRED**  
ANDALUCÍA



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN