



110 TARGETES

per a la prevenció de
l'assetjament escolar a través
de la reflexió i el diàleg

UNA EINA EDUCATIVA PER DESPERTAR LA RESPONSABILITAT INDIVIDUAL I DE TOT EL GRUP

des del 3r cicle de Primària fins a Batxillerat



QUÈ ÉS STOP BULLYING

STOP BULLYING és una eina educativa dissenyada per abordar, prevenir i sensibilitzar sobre l'assetjament escolar en centres de secundària, batxillerat i espais juvenils, fonamentada en la seguretat psicològica, l'empatia activa i la responsabilitat compartida del grup.

Amb **STOP BULLYING** l'alumnat deixa de ser un subjecte passiu per esdevenir protagonista del canvi. A través de la conversa i dinàmiques de grup, les persones participants identifiquen conductes de risc, entrenen eines reals de defensa, debaten dilemes ètics i desenvolupen la valentia necessària per no mirar cap a un altre costat.

L'objectiu és crear un espai segur i de confiança en què les i els adolescents puguin expressar les seves pors i dubtes sense ser jutjats, a fi de trencar la «lleï del silenci» que protegeix la persona agressora.

STOP BULLYING TREBALLA SOBRE QUATRE EIXOS:

- **INFORMACIÓ:** Detectar i analitzar els diferents tipus d'assetjament escolar. Desmuntar mites i conèixer-ne les conseqüències legals i emocionals.
- **ACCIÓ:** Desenvolupar estratègies de comunicació. Aprendre a demanar ajut. Generar petites actuacions en el dia a dia per frenar la violència.
- **EMPATIA:** Experimentar la realitat de la víctima a través del joc de rol.
- **ÈTICA:** Aprofundir en el poder del llenguatge i la responsabilitat social.

«Si ets neutral en situacions d'injustícia,
has triat el costat de l'opressor.»
Desmond Tutu, Premi Nobel de la Pau

PER QUÈ FUNCIONA STOP BULLYING

- **PENSAMENT SOCRÀTIC (MAIÈUTICA):** No donem lliçons morals, fem preguntes poderoses. **STOP BULLYING** utilitza la maièutica perquè sigui l'alumnat qui «doni a llum» la veritat, passant de l'obediència cega a la convicció ètica.
- **NEUROCIÈNCIA I JOC DE ROL:** Està demostrat que el cervell aprèn millor fent que escoltant. A través del teatre social (targetes EMPATITZA) activem les neurones mirall per permetre que les i els alumnes «sentin» la realitat de la víctima i de la persona agressora i generin així una empatia profunda i duradora.
- **EL PODER DE LA METÀFORA:** Utilitzem la narració d'històries i rondalles ancestrals (com el conte del paper trencat) per visualitzar conceptes abstractes, com ara el dany irreparable de la difamació o l'efecte de les *fake news*.



ELS PRINCIPIS DE STOP BULLYING

1. **RESPECTE MUTU:** Cultiva un ambient de respecte en què totes les opinions siguin valorades i totes les persones siguin tractades amb cortesia i consideració.
2. **ESCOLTA ACTIVA:** Practica l'escolta activa, parant atenció plena al que diuen els altres i mostrant interès genuí en les seves idees i experiències.
3. **EMPATIA:** Fomenta l'empatia, tractant de comprendre i compartir els sentiments i les perspectives dels altres, fins i tot si difereixen dels teus.
4. **COL-LABORACIÓ:** Promou la col·laboració per treballar junts vers un objectiu comú i valora les contribucions de totes les persones participants.
5. **HONESTEDAT I TRANSPARÈNCIA:** Sigues honest i transparent en les teves comunicacions i expressa les teves opinions de manera sincera i respectuosa.
6. **TOLERÀNCIA I DIVERSITAT:** Practica la tolerància cap a les opinions divergents i valora la diversitat de les perspectives presents al grup.
7. **FOMENT DE LA CONTINUÏTAT:** Les respostes no han de ser despectives, sinó que han d'encoratjar les altres persones a continuar participant i inspirar-les a compartir idees.
8. **CONSTRUCCIÓ COL·LECTIVA DE SIGNIFICAT:** Reconeix que la construcció del significat ocorre mentre parlem i ens escoltem els uns als altres, integrant les diferents perspectives per enriquir la conversa.
9. **TOT SÓN PREENCERTS:** Cap aportació serà desestimada. Tot és acceptable si s'expressa respectuosament. No hi ha respostes incorrectes. Tot són preencerts, oportunitats per aprendre i créixer junts com una comunitat de persones lectores i conversadores.

MODERAR A STOP BULLYING

Al començament de la sessió, la persona moderadora explica els principis i com s'espera que hi participin. Això ajuda a crear un ambient de col·laboració i assegura que totes les persones entenguin com participar-hi de manera respectuosa.

1. **ACOMPANYA:** Observa amb atenció el desenvolupament de la conversa i gestiona els torns de manera que totes les persones participants tinguin l'oportunitat d'expressar-se.
2. **ACTUA DE MANERA OBJECTIVA:** Com a persona moderadora, és important que siguis imparcial i justa en les teves intervencions. Evita mostrar preferència per idees o persones específiques i centra't a facilitar un intercanvi equilibrat d'idees.
3. **GUIA DE MANERA SUBTIL:** Ofereix orientació i direcció subtil quan calgui. Adapta el contingut a l'audiència i evita jutjar o sermonejar. Formula preguntes esclaridores per no perdre el fil principal de la conversa.
4. **GESTIONA ELS CONFLICTES:** Si hi sorgeix cap desacord o conflicte, intervén-hi de manera calmada i guia les persones cap a una resolució pacífica. Pensa quin principi s'ha ignorat i ha donat lloc al conflicte i torna a recordar-lo a tot el grup. Fomenta el diàleg respectuós.

CONSELLS PER A LA PERSONA FACILITADORA

- **MINIMALISME:** Menys és més. No intentis ser exhaustiu. És molt més transformador treballar una sola targeta amb profunditat i calma que respondre'n moltes de manera superficial.
- **EL VALOR DEL SILENCI:** No tinguis por de les pauses. Mantenir un ritme lent i respectar els espais de silenci permet centrar els pensaments i que sorgeixin respostes autèntiques.
- **REGULARITAT:** Suggerim treballar una targeta setmanalment a l'hora de tutoria per crear un hàbit de reflexió continu.
- **TRANSVERSALITAT:** Busca complicitats amb altres departaments per treballar el llenguatge, l'ètica i l'expressió artística de manera conjunta.

DIÀLEG DIRIGIT AMB STOP BULLYING

1. Es recomana la participació voluntària mitjançant el torn de paraula i que les persones participants facin rotlle.
2. Es tria una targeta, es llegeix en veu alta i se'n segueixen les instruccions.
La persona moderadora/facilitadora ha d'animar les respostes llargues i fer preguntes esclaridores per reprendre el tema plantejat en la pregunta: *Algú altre té cap idea sobre això? Què vols dir amb...? Què penses sobre...?*
3. **Les persones participants** aixequen la mà per demanar el torn i aportar lliurement la seva resposta, de manera que s'intercanviïn diferents experiències en relació amb la qüestió que planteja la targeta.
La regla dels 3 segons: Abans de cada intervenció, es guarda un breu silenci. Aquesta pausa conscient permet «habitar» la resposta i passar de la reacció impulsiva a la reflexió profunda abans de parlar.
Cada persona participant ha d'escoltar el que han de dir les altres i tenir en compte el que pensen, intentat incloure les aportacions alienes en les seves intervencions.
4. Quan ja no quedin persones participants disposades a aportar una resposta de manera voluntària, **la persona moderadora/facilitadora** pot fer les preguntes de comprovació següents: *Hi ha res més a dir? Algú vol afegir-hi res?*
5. Es tanca la ronda i se'n inicia una altra amb el mateix procediment.

ALTRES MODALITATS

1. **MODERACIÓ ROTATIVA:** En lloc que hi hagi una única persona moderadora, aquesta responsabilitat es pot alternar entre les persones participants en un interval predeterminat. Això permet que totes tinguin l'oportunitat de dirigir la conversa.
2. **SENSE MODERACIÓ:** Si no hi ha cap persona moderadora designada, les persones participants llegeixen les preguntes per torns seguint el sentit horari. Cada persona participant té l'oportunitat de prendre el paper de persona lectora i adreçar la pregunta al grup. Si una persona participant no desitja llegir la pregunta, pot passar el torn.
3. **DICCIONARI:** Es tria una targeta i una paraula clau del text. L'objectiu és contrastar el significat oficial amb la visió de les persones participants i dotar les paraules d'un nou significat al seu món íntim. Se'n busca la definició i l'origen (etimologia) en diferents diccionaris. Reflexió final: *Coincideix la definició acadèmica amb el que sentiu?*
4. **APROFUNDEIX:** Selecciona les targetes de la categoria APROFUNDEIX. L'objectiu és que les persones participants expressin el que senten i pensen en relació amb les afirmacions i cites presentades. És una oportunitat per desenvolupar el pensament crític, la lògica i la capacitat d'anàlisi mentre discuteixen i reflexionen.
5. **ACTUA:** Utilitza només les targetes de la categoria ACTUA. El grup o la persona moderadora decideix si la proposta es farà individualment o en equips, i si totes les persones treballaran sobre la mateixa targeta (per comparar solucions) o amb targetes diferents. Abans de començar, s'estableix un temps límit i el format de lliurament del resultat (un mural, un eslògan, un pla escrit, una representació, etc.).
6. **EN GRUP:** Les modalitats DICCIONARI, APROFUNDEIX i ACTUA es poden dur a terme en grups. Cada grup ha de tenir una persona moderadora, que la poden triar democràticament les persones participants o pot ser nomenada per la persona facilitadora. Abans de començar, cal decidir si les conclusions s'escriuran i es presentaran a la classe de manera conjunta o individual. Cal incorporar-hi totes les aportacions, fins i tot les divergents.
7. **JOC DE ROL O TEATRE SOCIAL:** Es tria una targeta de la categoria EMPATITZA. Mitjançant la representació escènica busquem generar reflexió, idees alternatives i solucions. Fomentem l'empatia, el diàleg i l'empoderament col·lectiu.

Selecció d'actors: La persona moderadora llegeix la situació descrita a la targeta i demana voluntaris per representar-la. No cal saber actuar, només s'ha d'improvisar breument el que ocorre en l'escena.

Escenificació: S'assigna un temps per preparar i representar l'escena proposada. Les persones voluntàries representen l'escena. L'objectiu no és fer una actuació perfecta, sinó experimentar com se sent aquesta situació «des de dins», connectar amb l'emoció, no sols amb les paraules. En acabar la representació, els actors s'han d'«espolsar el personatge» fent saltirons i aplaudint-se mútuament.

Espai de reflexió i diàleg: La persona facilitadora fa les preguntes de la targeta PAUTES PER A LA REFLEXIÓ GUIADA en l'ordre indicat i gestiona les intervencions *partint dels principis de STOP BULLYING i la regla dels 3 segons.*

EL MARC TEÒRIC DE **STOP BULLYING**

STOP BULLYING es fonamenta en l'evidència científica que situa el mètode socràtic, la paraula i el diàleg estructurat com les eines més eficaces per a la transformació social i emocional. La neurociència i la psicologia cognitiva demostren que «conversar» no és només intercanviar informació, sinó un mecanisme per reestructurar creences, gestionar el trauma i modificar conductes.

L'assetjament escolar es nodreix del silenci i la desconnexió moral. Per això, l'eix de **STOP BULLYING** és trencar la «lleï del silenci». En verbalitzar situacions de violència, l'alumnat es fa conscient del que abans normalitzava, de manera que activa l'empatia desactivant les dinàmiques que permeten les agressions.

STOP BULLYING és una eina d'intervenció psicopedagògica. Per garantir-ne la seguretat i la pertinència, totes les preguntes i dinàmiques han estat supervisades per un equip de professionals experts en psicologia, educació emocional, teatre i salut mental infantojuvenil.

STOP BULLYING trasllada la teoria a la pràctica de l'aula a través de la conversa guiada: un espai segur en què el grup aprèn que la seva veu té el poder de frenar la violència.

L'evidència científica avala aquesta metodologia: estudis sobre el mètode socràtic a l'aula (Roque Parra, 2021) mostren una millora de la convivència del 56 % al 76 % i un augment dràstic en la cooperació i la responsabilitat del grup (del 50 % al 93 %). En substituir la imposició pel qüestionament, l'alumnat desenvolupa el pensament crític i desactiva l'obediència cega que alimenta l'assetjament.

Finalment, integrem la màxima de Voltaire: «Hem de conrear el nostre jardí».

STOP BULLYING canvia el focus de la por a l'acció: no només es tracta de defensar-se, sinó d'ensenyar a l'alumnat a nodrir activament el seu propi espai (talents, valors, vincles...) perquè creixi més fort que la violència.

«La mirada de l'espectador és la que legitima o atura l'assetjament. Si el grup li gira l'esquena, l'assetjador es queda sol. El poder real de la classe no el té el més fort, el té la majoria silenciosa.»

Andrés González Bellido, creador del Programa TEI
(Tutoria Entre Iguals)

EL CREADOR



Rafael Bailón Ruiz (Granada, 1980) és docent i formador expert en assetjament escolar i coautor del llibre *1, 2, 3... inspiradoras en acción*. Rafael ha estat reconegut amb el premi al millor docent d'Espanya 2020 (Educa Abanca) i el Premi SIMO 2022 en educació emocional, i col·labora habitualment en mitjans com Ideal en Clase. [@RBRUI52](#)

STOP BULLYING ha estat desenvolupat per Batidora Ediciones a partir d'una idea original de Rafael Bailón Ruiz. En el projecte han col·laborat M. Carmen Almudéver Fort (psicòloga) i Luciana Reis (editora), responsables de la recerca documental, la redacció de continguts i el disseny de l'eina. Assessoria tècnica: Claudine Bernardes (autora i experta en educació emocional). Supervisió: Suni Marmaneu (psicòloga). Traducció: Laia Vilanova. Il·lustracions: Xulia Vicente (@takoxuls).

LES TARGETES DE STOP BULLYING

STOP BULLYING està compost de 110 targetes resistents de gran qualitat, de mida 10 x 15 cm, amb les vores arrodonides, impreses a Europa, en paper de 300 g/m² i una Guia didàctica amb 8 propostes d'ús.

Les targetes es divideixen en cinc categories:

- **INFORMA-TE'N** (25 targetes): Dades i conceptes clau.
- **EXPRESSA'T** (30 targetes): Diàleg i veu pròpia.
- **EMPATITZA** (18 targetes): Dinàmiques de teatre social (*joc de rol*).
- **APROFUNDEIX** (25 targetes): Cites d'expertes i testimonis.
- **ACTUA** (12 targetes): Petites accions per al dia a dia.

TEMÀTIQUES DESTACADES

A través de les 110 targetes, el grup tractarà situacions reals i complexes:

- La diferència crucial: broma o violència?
- *Cyberbullying*: la petjada digital, la viralització i l'anonimat.
- L'espectador: la responsabilitat ètica de la «majoria silenciosa».
- Conseqüències legals: la responsabilitat penal del menor (de 14 a 18 anys).
- Salut mental: ansietat, autolesions i prevenció del suïcidi.
- El poder del llenguatge: rumors, etiquetes i exclusió social.
- Diversitat i LGTBIQ+: prevenció dels delictes d'odi per orientació sexual.
- Neurodivergència i AC: l'assetjament per discapacitat o altes capacitats intel·lectuals.
- Desmuntem mites: la por de ser «acuseta» davant la valentia de demanar ajut.
- Eines d'acció: estratègies segures per intervenir i telèfons d'ajuda.

«Cap societat civilitzada hauria d'acceptar que anar al col·legi signifiqués sofrir. Hem après a tenir tolerància zero amb la violència de gènere; ara toca tenir tolerància zero amb l'assetjament escolar. No és pas una cosa normal de l'edat, és una violació de drets. No s'ha d'acceptar cap forma de violència en una societat que s'anomena a si mateixa civilitzada.»

Luciana Reis, creadora de *BOOKTALKING* i editora

Utilitza STOP BULLYING, millora la convivència i trenca la llei del silenci!

PVP

19,99€

IVA INCLÒS



ISBN: 9791399150117



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