



#1000LIKES

TEATRE-FÒRUM SOBRE CIBERASSETJAMENT

DOSSIER PEDAGÒGIC



ALUMNAT ESO I BATXILLERAT



1H DE DURADA



**SESSIONS DE TUTORIA
O EQUIVALENT**

NUS
cooperativa

www.nus.coop | info@nus.coop

CONEIXEMENT COMPARTIT DES DEL RECONeixEMENT

2026 Dossier pedagògic #1000LIKES ©
2026 by NUS Cooperativa is licensed
under CC BY-NC-ND 4.0



BY: Cal citar a les creadores
NC: Només es permeten els usos no
comercials de l'obra.
ND: No es permeten modificacions ni
adaptacions de l'obra.

Aquesta dossier és un material de suport a l'obra de teatre #1000LIKES, i no funciona per si sol.

No és un material transferible fora dels fora dels equips o grups participants de l'espectacle, ni pot ser utilitzat en altres contextos formatius.

#1000LIKES és un recurs certificat per la plataforma PDA Bullying.

DATA ÚLTIMA PUBLICACIÓ: GENER 2026



NUS

NUS som una cooperativa feminista conformada per un equip interdisciplinari.

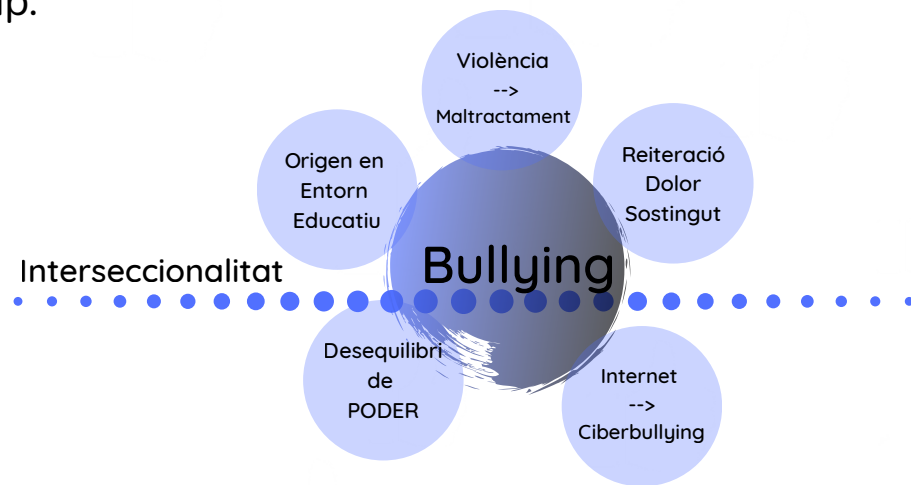
COOPERATIVA

Tenim com a objectiu la conscienciació i transformació de les desigualtats i violències presents a la societat, utilitzant metodologies creatives, participatives i vivencials, i enxarxada amb altres entitats amb objectius comuns.

També facilitem l'acompanyament de grups, entitats, i equipaments, proporcionant eines participatives i organitzatives per la incorporació de la perspectiva de gènere i comunitària.

A NUS pots trobar un catàleg de diversos espectacles teatrals, tallers, formacions, i acompanyaments; i si necessites alguna cosa molt concreta, ens agrada treballar a mida!

El **BULLYING** és una situació de **violència reiterada entre iguals** que implica un **desequilibri de poder** i genera un **dany sostingut** a la persona que el pateix. No es tracta d'un conflicte puntual ni d'una broma, sinó d'una dinàmica relacional que es manté en el temps i que afecta el benestar emocional, social i educatiu, tant de la persona que el pateix directament, com de tot el grup.



El **CIBERBULLYING** és l'extensió d'aquestes conductes a través d'**entorns digitals**. Es caracteritza per la seva difusió massiva, la permanència del contingut, la dificultat d'escapar-ne i l'augment del dany a causa de l'audiència.

Des de NUS Cooperativa, i en coherència amb el model PDA (Prevenició, Detecció i Actuació), entenem el bullying com **un problema col·lectiu i social**, no com un assumpte privat entre una víctima i una persona agressora.

QUÈ
ENTENEM
PER
BULLYING?

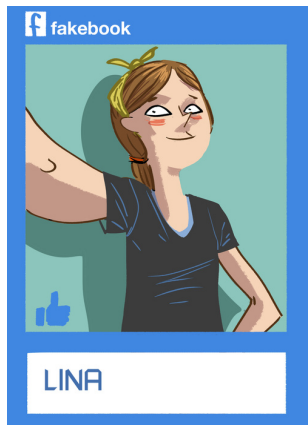
ROLS IMPLICATS

Qualsevol persona pot ocupar el ROL D'AGRESSOR/A.

Tot i que hi ha trets temperamentals que poden predisposar a conductes agressives, aquestes **no es poden desvincular del context**, del moment, **ni de la socialització i la cultura** en què es produeixen. **L'agressió pot ser instrumental** (per aconseguir un objectiu) **o reactiva** (com a resposta a una provocació real o percebuda), però també pot aparèixer per contagi social, per pressió del grup, per por a quedar malament o **por a convertir-se en la propera víctima**.

Qualsevol persona pot ocupar el ROL DE VÍCTIMA.

Vivim en **una societat que tolera poc la diferència**, fet que incrementa la probabilitat de rebuig cap a qui se surt de la norma, una dinàmica que també es reproduïx als grups classe. Determinades característiques poden fer una persona més susceptible de burles i crítiques (aspecte físic, manera de vestir o pensar, origen, identitat de gènere, orientació sexual, rendiment acadèmic, etc.), i en alguns casos la gelosia o l'enveja poden actuar com a desencadenants de l'agressió.



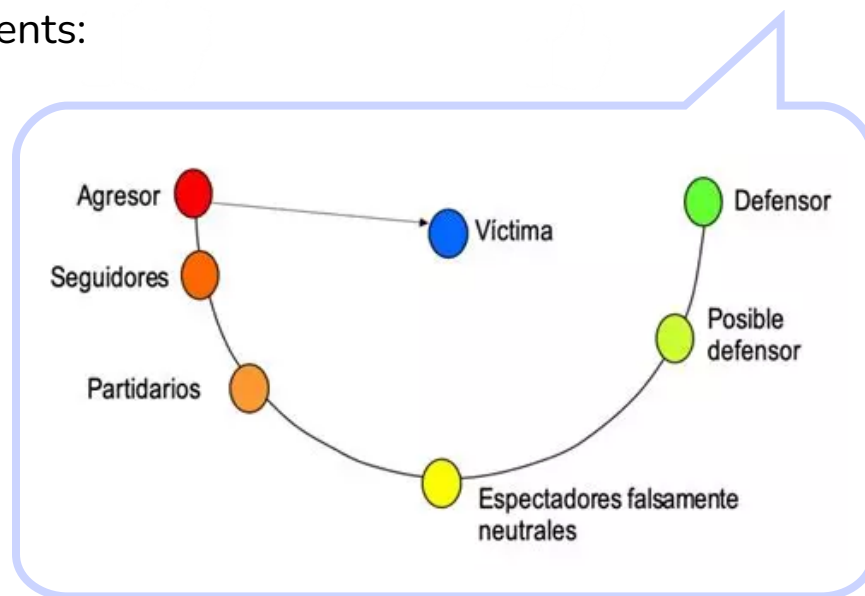
ROLS IMPLICATS

Qualsevol persona pot ocupar el ROL D'OBSERVADOR/A

Segons Dan Olweus, davant l'assetjament no hi ha posicions neutrals. La seva reacció o passivitat venen molt marcades per les condicions grupals i/o escolars. Una “cultura de grup” marcada per manca d'empatia, absència de coneixement de la problemàtica, inhibició, etc. permet que un alumne o grup actuï agressivament. Aquest rol és complex i pot ser canviant, determinat per creences, pors i identitat del grup.

El “cercle del bullying” mostra els possibles posicionaments:

- **Partidaris:** recolzen el rol d'agressor/a sense participar activament.
- **Espectadors:** no prenen posició, pensant que “no és el meu assumpte”.
- **Possibles defensors:** creuen que cal ajudar la víctima, però no actuen, perquè sovint no saben com fer-ho, o estan paralitzats per la por..
- **Defensors:** intervenen per ajudar o protegir la víctima.



El fet de pensar que la violència escolar té un origen social i cultural implica que les persones que formem part de la societat podem actuar, creant les condicions de possibilitat per a la transformació.

Aquest dossier es presenta com una activitat complementària a l'obra de teatre fòrum #1000LIKES

El nostre enfocament posa l'èmfasi en:



La centralitat i protecció de la víctima (no culpabilització)



La responsabilitat del grup i de l'entorn educatiu



L'empoderament del rol d'observadors com a agents clau de canvi

Objectius:

- Reconèixer els **senyals d'alerta** associats al malestar dins del grup.
- Entendre el paper actiu des del **rol d'observador/a**.
- Desenvolupar **estratègies d'alerta** i demanda d'ajuda.
- Reflexionar sobre respostes col·lectives amb **mirada restaurativa**.

ACTIVITAT 1. FULL D'OBSERVACIÓ PER AL PROFESSORAT

Activitat per realitzar DURANT el visionat de l'obra #1000LIKES

Destinataris: Professorat acompanyant (idealment tutors/es)

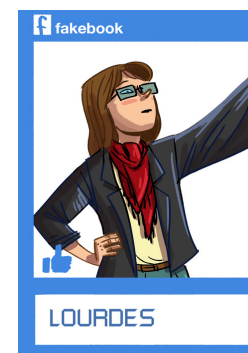
Objectiu: Afinar la mirada docent per detectar indicadors de bullying i ciberbullying i reforçar l'observació educativa.

Consignes: Durant el visionat de l'obra, observa no només què passa, sinó **com passa**. Marca o pren nota dels indicadors que identifiquis. Utilitza la fitxa de l'annex!

Idea clau

Detectar no és tenir totes les respostes, sinó fer-se la pregunta a temps. El llenguatge, els indicadors i la micro-reflexió estan alineats amb el model PDA Bullying i reforcen clarament:

- La detecció precoç
- La lectura de dinàmiques (no només conductes)
- La responsabilitat observadora del professorat

A blue-bordered card representing an annex form. At the top left is the 'fakebook' logo. The main area contains a large square box with a checkmark icon inside. Below this box are four rows, each starting with a checkmark icon followed by two horizontal lines for writing. At the bottom, the text 'fitxa annex' is written in blue.

ACTIVITATS 2. ALUMNAT

Activitats per realitzar POSTERIORMENT al visionat de l'obra #1000LIKES

CLAUS PER LA DINAMITZACIÓ

- Crear un espai acollidor, de confiança i seguretat
- Establir i mantenir acords grupals que permetin el debat en igualtat de condicions
- Fer preguntes obertes que estimulin el treball personal de les persones participants, evitant donar consells, jutjar o induir respostes.
- Reconduir les situacions imprevistes

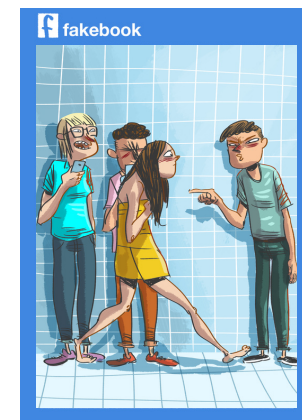
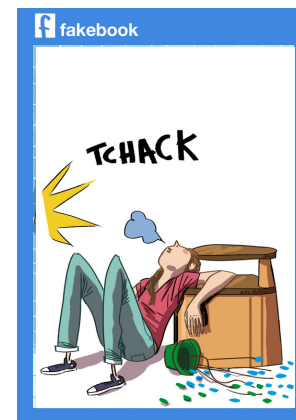
Orientacions per al tutor/a

- Evitar la culpabilització de la víctima.
- No forçar relats personals.
- Redirigir el debat del càstig a la responsabilitat i la reparació.
- Si emergeix un cas real, aturar la dinàmica i activar el protocol del centre.

ACTIVATAT 2.1. ACTIVACIÓ INICIAL | 5 min

Objectiu: Validar emocions diverses i crear un clima de confiança.

Consignes: El tutor/a demana a l'alumnat que comparteixi una paraula o frase breu que expressi què li ha generat l'obra. No s'entra encara en debat.





ACTIVITAT 2.2. TRENCANT MITES | 20min

Objectius:

- Visibilitzar els valors i creences del grup.
- Promoure la reflexió sobre les creences que envolten el bullying.

Consignes: L'alumnat es col·loca en fila, de costat. El/la tutor/a llegeix una frase relacionada amb un mite sobre el bullying (inspirada en una situació de l'obra o adaptable a la realitat del grup). Sense gaire temps per reflexionar, cada persona s'ha de posicionar físicament: fent una passa endavant si hi està d'acord o una passa enrere si hi està en desacord. No es permet quedar-se al mig, tot i que es pot estar més a prop de la línia central per expressar un acord o desacord parcial. A partir del posicionament, es demana a l'alumnat que expliqui la seva elecció i es genera un debat per compartir i argumentar opinions.

FRASES:

SI MALTRACTEN A LA LINA ES PERQUE S'HO HA BUSCAT, ALGUNA COSA HA FET....

Context / Valors Socials

- La cultura de la violència centra el focus en el rol de víctima de violència i no en aquells que l'exerceixen i/o sostenen.
- Justificació de la violència.
- Es més fàcil trobar culpes i/o culpables que veure quines són les causes reals de les nostres situacions i/o problemes.
- Cultura de la perfecció, de la negació de la diversitat ("defectes").

LA JESSI, LA MARI, LA LAIA O EN LOLO, COMPANYS I COMPANYYES DE CLASSE, NO SÓN RESPONSABLES D'AQUEST PROBLEMA

Context / Valors Socials

- La violència i l'agressivitat normalitzades i/o banalitzades: no identificació de la violència. Si detectem emocions negatives hem d'aprendre a plantejar-nos que potser s'estigui produint violència. Aquesta no sempre és externa, la violència també ens la podem autoinflingir a nosaltres mateixos.
- Cultura individualista: primer jo, i després els altres. Això no és el meu problema. No estic implicat/da.

Creences

- Es veu el bullying com una baralla: Quan algú es baralla més val no ficar-s'hi.
- Mite del xivato: Prendre responsabilitat, anar-ho a dir al professor vist com a "xivar-se".

LA LINA (COM TOTES LES VÍCTIMES) ÉS DÈBIL

Context / valors Socials

- No acceptació de la diferència. La diferència valorada negativament. Posa a la persona "diferent" en situació de vulnerabilitat.

Creences

- Creença dels agressors/es i espectadors/es.
- Procés de victimització: porta a la persona en rol de víctima a una acceptació de la situació i a una autoculpabilització "Eculpa meva, alguna cosa hauré fet".
- Creença de que la víctima necessita ajuda: davant aquest problema es manté el focus en la víctima en comptes de posar-lo en l'agressor/a.

La víctima no és feble ni dèbil. Les situacions de violència apoquen tot el seu ésser, aconseguint que les habilitats de vida es puguin veure disminuïdes a la mínima expressió en alguns casos. Que no hi hagi debilitat no significa que no existeixi vulnerabilitat. Tots i totes podem viure en algun moment situacions de més vulnerabilitat.

LA MARTA (COM TOTES ELS AGRESSORS/ES) TE UNA BAIXA AUTOESTIMA

Context / Valors Socials

- La violència i l'agressivitat com a forma d'aconseguir poder i reconeixement.
- Cultura de ser “popular”, reconegut/da. Ser famós, acceptat per ser. Conseqüència no acceptació dels defectes. Poca potenciació de les qualitats. Fortaleses personals i collectives NO treballades.
- Personalitzar (psicologitzar) una problemàtica VS acceptar que es tracta d'una problemàtica social de la qual jo també en sóc part.

Creences

- No identificació d'una situació de violència: fa gràcia, ho fa tothom, és culpa seva.
- Es guay tenir poder i poder fer el que vulguis sense pagar cap conseqüència. Aconsegueix privilegis que el grup accepta.
- Des del rol d'agressor/a s'experimenta una sensació de poder i no es troba limitacions en poder fer un abús per mantenir-lo. Manteniment de certs privilegis (manar, triar el joc, ocupar mes espai...) perquè els valors i prejudicis del grup (basats en estereotips, desconeixement i pors) ho mantenen. Aquesta sensació però no té perquè néixer d'una baixa autoestima sinó més aviat de la cultura del “ser popular” i “tenir poder” confontent ús de poder amb abús de poder

Associar els rols de víctima o agressor/a només al fet de tenir més o menys autoestima només permet abordar la problemàtica des d'una mirada micro-social, oblidant la importància de les dinàmiques de poder que s'estableixen en un grup, i les creences que ajuden a sostenir-les. Al mateix temps, som de l'opinió que la víctima no té baixa autoestima sinó que aquesta és fruit del procés de victimització.

EN EL MOMENT EN QUE LINA TRENCA L'ESCULTURA DE FLORS... SI EN LOLO PARLA ÉS QUE ÉS UN XIVATO

Context / Valors Socials

- La violència i l'agressivitat normalitzades i/o banalitzades: no identificació de la violència.
- Cultura individualista: primer jo, després els altres. "Sálvese quien pueda".

Creences

- "Jo no puc fer res" -> Ho creuen els espectadors. A vegades fruit de la por o altres de la impotència, creure que no podem ajudar, canviar, denunciar o escapar pot ser molt perillós. Treballem el "Sí Puc", ja que podem fer-ho si no sabem que és impossible.
- "Ser un xivato" -> Ho creuen els espectadors i agressors. Diferència entre xivar-se i denunciar, els conceptes de "broma" i la repercussió emocional davant situacions de violència.
- Sentiment de pertinença a un grup: accepto i recolzament els valors del grup. Ser un xivato seria una traïció al grup.
- Por a ser una nova víctima.

Sovint es percep el "xivato" com la persona que trenca la lleialtat del grup, fet que genera rebuig i fa que ningú expliqui les situacions d'abús. Aquest sentiment de traïció està relacionat amb la cultura i els valors del grup classe. Per això és important preguntar-nos quina cultura de grup tenim actualment i quina volem construir. Les situacions de maltractament es mantenen quan hi ha una cultura que les permet o les justifica; en canvi, quan es promou una cultura de pau, respecte i convivència, aquestes situacions disminueixen.

Missatge clau:
Trencar mites i creences,
decidir quin grup volem ser

ACTIVITAT 2.3. I ARA QUÈ? | 20 min



Objectiu: Promoure una mirada restaurativa centrada en la reparació del dany i la responsabilitat.

Consignes: L'obra s'atura en un moment molt dur. Què fem ara amb el que ha passat? En grups de 4-5 persones, l'alumnat ha d'imaginar un possible final de l'obra tenint en compte els tres eixos següents. Per a facilitar la reflexió es pot preguntar: Com s'atura la situació? Qui intervé? Què canvia després?

Eixos d'intervenció:

A. Necessitats de la víctima

- *Protecció i seguretat.*
- *Validació del relat.*
- *Acompanyament.*

B. Responsabilitat de qui ha fet mal

- *Reconeixement del dany.*
- *Assumpció de responsabilitats.*
- *Accions de reparació.*

C. Paper del grup i del centre

- *Tallar la dinàmica.*
- *No reforçar la humiliació.*
- *Garantir que no torni a passar*



Missatge clau: restaurar no és oblidar,
és fer-se càrrec del que ha passat.

1

Crear condicions perquè l'alumnat pugui parlar

- Generar espais regulars de paraula (tutoria, assemblees).
- Validar el malestar encara que no hi hagi proves clares.
- Evitar frases que minimitzin (“són coses de l'edat”, “no n'hi ha per tant”).

Clau: si l'alumnat no se sent escoltat, no alertarà.

2

Llegir el grup, no només els casos individuals

- Observar silencis, riures, aliances i exclusió.
- Preguntar-se: què està passant al grup?
- Fer seguiment quan apareixen canvis de dinàmica.

Clau: el bullying és una dinàmica col·lectiva.

3

Detectar a temps els senyals d'alerta

- Canvis d'actitud, absències, baix rendiment sobtat.
- Aïllament, por a certs espais o moments.
- Ús problemàtic o evitació sobtada de les xarxes.

Clau: la detecció precoç evita l'escalada del dany.

BONES PRÀCTIQUES

No culpabilitzar mai la víctima

4

- Evitar preguntes del tipus “per què no ho vas dir abans?”.
- Posar el focus en el dany i en la responsabilitat de l'entorn.
- Protegir la confidencialitat i la seguretat emocional.

Clau: la víctima necessita protecció, no justificacions.

Activar els observadors

5

- Treballar explícitament el rol del grup.
- Donar eines concretes per alertar i demanar ajuda.
- Reforçar conductes d'acompanyament i suport.

Clau: sense públic, el bullying perd força.

Incorporar la mirada digital de manera realista

6

- Reconèixer que el que passa a les xarxes afecta al centre.
- No exigir “apagar el mòbil” com a única resposta.
- Treballar la responsabilitat digital i la no difusió.

Clau: el cyberbullying no s'atura fora de l'horari lectiu.

Actuar de manera coordinada i no improvisada

7

- Activar els protocols del centre davant sospites raonables.
- Compartir informació només amb els agents implicats.
- Garantir seguiment i no actuacions puntuals.

Clau: la coherència adulta genera confiança.

8

Prioritzar la reparació del dany

- Afavorir processos restauratius quan sigui possible.
- Diferenciar càstig de responsabilitat.
- Posar límits clars a la conducta, però amb acompanyament.

Clau: restaurar és fer-se càrrec, no passar pàgina.

9

Cuidar el professorat

- Reconèixer que la detecció també impacta emocionalment.
- Treballar la prevenció i els casos en equip, en comissions, no en solitari.
- Facilitar espais de formació, reflexió i suport docent.

Clau: no es pot cuidar sense sentir-se cuidat.

10

Tenir un posicionament clar com a centre

- Disposar d'un Pla de Convivència conegut, compartit i adaptat a la realitat del centre, que fomenti una cultura de pau des de i en la qüotidianitat.
- Tolerància zero a la violència, però dotant-se de temps, espai, perspectiva i recursos per a la gestió de conflictes.
- Coherència entre discurs i pràctica.
- Visibilitzar canals d'alerta i suport.

Clau: Aquí, quan alguna cosa fa mal, es pot dir. I es fa alguna cosa.

Promoure la participació dels centres educatius en xarxes i projectes especialitzats en la prevenció del bullying i el ciberbullying, com ara la xarxa PDA, és una estratègia clau per reforçar una resposta educativa sòlida i sostinguda en el temps.

El treball en xarxa permet **compartir criteris, eines i bones pràctiques**, **evitar actuacions aïllades** i garantir una mirada comuna davant situacions complexes. Incorporar una perspectiva comunitària implica entendre que la prevenció i l'actuació no són responsabilitat exclusiva del centre, sinó que requereixen la **implicació coordinada de serveis educatius, famílies, agents comunitaris i entitats especialitzades**. Aquesta visió, permet reforçar, des de la pràctica, la **cultura de convivència** i amplia la capacitat de detecció, millora l'acompanyament de l'alumnat i contribueix a construir **entorns educatius més segurs, coherents i protectors**.



MIRADA COMUNITÀRIA

Recursos institucionals per als centres educatius

- [Protocol](#) d'actuació davant qualsevol tipus de violència en l'àmbit educatiu (Generalitat de Catalunya, 2023)
- [Plans de convivència i acció tutorial \(PAT\)](#). Eines clau per incorporar de manera sistemàtica la prevenció del bullying i el ciberbullying en el dia a dia del centre.
- [Unitat de Suport a l'Alumnat en situació de Violència. USAV-UsApps](#) Està formada per un equip de professionals que acull la comunicació, revelació o malestar, gestiona el cas de violència i en coordina l'abordatge, tot seguint els protocols establerts.

Xarxes i plataformes especialitzades

- [Plataforma / Xarxa PDA Bullying](#) Marc de treball basat en la prevenció, la detecció precoç i l'actuació coordinada. Ofereix criteris, materials, recursos educatius i espais de treball en xarxa entre centres.

Busqueu al vostre territori!

- **Xarxes de convivència** i benestar educatiu (àmbit local)
- **Espais de coordinació** entre centres, serveis educatius, orientació, salut i comunitat. (Taules comunitàries d'educació, de joventut, etc).
- **Entitats especialitzades** en bullying i ciberbullying

RECURSOS ADICIONALS

La prevenció del bullying i el ciberbullying no depèn d'un recurs concret, sinó de la capacitat del centre de connectar persones, mirades i eines dins d'una estratègia compartida i comunitària.

NUS Cooperativa

www.nus.coop | info@nus.coop | +34 617 170 944

