DINÁMICA “RED DE APOYO EN EL EQUIPO”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Duración de la actividad: 50-60 minutos
Número de participantes: Grupo/clase o equipo deportivo (20-30 estudiantes)

Materiales:

- Vídeo de la campaña #PideElCambio (opcional, para abrir la sesión)
- Ficha de trabajo con el caso de Mateo (material 1)
- Tarjetas de barreras para pedir ayuda (material 2)
- Ficha individual "Mi círculo de apoyo" (material 3)
- Cartulina o papel continuo para el mural colectivo
- Post-it, rotuladores y bolígrafos
- Pizarra o proyector (opcional)

Espacio: Aula, vestuario amplio o espacio deportivo donde se pueda trabajar en pequeños grupos

Preparación previa:

- Imprimir el caso y la ficha "Mi círculo de apoyo" para cada estudiante.
- Imprimir y recortar las tarjetas de barreras.
- Preparar el mural con los cuatro apartados (ver página 4).

OBJETIVO

Favorecer que el alumnado identifique personas y recursos de apoyo ante posibles situaciones de ciberacoso surgidas dentro del grupo deportivo, reforzando la importancia de pedir ayuda, actuar como compañeros activos y reconocer señales de riesgo en los canales digitales del equipo (redes sociales, grupos de WhatsApp). Se centra en romper el silencio, eliminar el miedo a la exclusión y favorecer el apoyo mutuo dentro y fuera del campo.



Esta actividad se desarrolla en 5 pasos:

PASO 1: VÍDEO Y PRESENTACIÓN DEL CASO (15 MIN)

Se recomienda empezar la sesión proyectando el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube.

Después, se lee la siguiente situación ficticia:

> *"Mateo tiene 13 años y juega como portero en el equipo del club/colegio. El pasado fin de semana cometió un error en el último minuto que costó el partido. Esa misma noche, alguien creó un grupo de WhatsApp secundario sin él donde subieron un vídeo editado con burlas sobre su fallo y comentarios pidiendo que no vuelva a jugar. Al día siguiente, en el grupo oficial del equipo, nadie le habla y varios compañeros han dejado emojis de risa y burla en su perfil de Instagram. Mateo siente mucha vergüenza, no quiere ir al entrenamiento y piensa en dejar el fútbol, pero le da miedo contárselo a sus padres o al entrenador por si empeora la situación o le llaman chivato."*

A partir de esta situación se realiza una breve discusión grupal sobre:

- ¿Cómo creéis que se siente Mateo? ¿Qué emociones puede estar viviendo?
- ¿Qué aspectos llaman la atención en la actitud del grupo?
- ¿Qué señales en el entorno digital o en los entrenamientos pueden resultar preocupantes?
- ¿Qué podría hacer Mateo? ¿A quién podría acudir para pedir ayuda dentro o fuera del club?

Opcional: el caso también puede trabajarse en equipos con la ficha del material 1.

PASO 2: BARRERAS PARA PEDIR AYUDA (10 MIN)

Se divide la clase en 6 grupos. Cada grupo recibe una de las tarjetas del material 2 y reflexiona sobre los motivos por los que una víctima, o quien lo presencia, podría no contar lo que está pasando:

- "Si lo digo en casa, mis padres me quitarán el móvil o me prohibirán jugar al fútbol."
- "Pensarán que soy débil o que no tengo carácter para competir en este equipo."
- "Si hablo con el entrenador o el delegado, mis compañeros dirán que soy un chivato."
- "Si me salgo del grupo de WhatsApp o no me río de la broma, seré el siguiente en la lista."
- "Total, solo es un meme en internet, no le están pegando en el campo."
- "Mateo se lo buscó por fallar ese gol decisivo en el partido."

Posteriormente, los grupos comparten sus reflexiones con el resto de la clase y se analizan estrategias para superar estas barreras.

PASO 3: CONSTRUCCIÓN DE LA RED DE APOYO (10 MIN)

Cada estudiante completa de forma individual la ficha "Mi círculo de apoyo" (material 3), identificando:



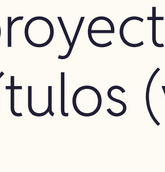
Adultos de confianza (familia, tutores).



Entrenador/a o cuerpo técnico.



Compañeros de equipo de confianza.



Orientación o profesionales del centro.



Recursos externos de ayuda.

La ficha es personal: no se recoge ni se lee en voz alta.

PASO 4: CREACIÓN DEL MURAL (15 MIN)

Título del mural: **"Juego limpio digital: no estoy solo/a"**

1. Preparación del espacio (2 min): el/la docente dibuja en una cartulina grande, o proyecta en la pizarra, una cruz que divide el espacio en cuatro cuadrantes, con sus títulos (ver página 4).

2. Explicación y reparto (3 min): el/la docente explica la actividad: "Vamos a construir entre todos un mural de convivencia digital. Pensad en el caso de Mateo y escribid en cada post-it una acción, un consejo o una señal de acoso para el cuadrante que corresponda". Se reparten 2 o 3 post-it y un rotulador por estudiante.

3. Redacción individual (5 min): cada estudiante escribe una idea clara por post-it.

4. Pegado y puesta en común (5 min): por turnos, el alumnado pega sus notas en el cuadrante correspondiente. El/la docente lee en voz alta 2 o 3 aportaciones por cuadrante.

El mural puede quedarse colgado en el aula o en el vestuario como recordatorio del compromiso del grupo.

ORGANIZACIÓN DE LOS 4 CUADRANTES DEL MURAL

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

¿A quién puedo acudir?

Qué escribir: personas adultas o recursos de confianza a los que acudir si ves o sufres ciberacoso.

- "Mi entrenador/a o mi tutor/a."
- "El departamento de orientación del centro."
- "Mis padres o hermanos mayores."
- "La línea de ayuda de INCIBE (017) o Fundación ANAR (116 111)."

Señales de alerta

Qué escribir: conductas en chats o redes que indican que un compañero lo está pasando mal o está siendo excluido.

- "Crear un grupo de WhatsApp paralelo para dejar fuera a alguien."
- "Subir fotos o vídeos editados para burlarse de un compañero."
- "Ver que un compañero deja de hablar, se aísla o no viene a entrenar."
- "Poner emojis o comentarios de risa en sus fotos de Instagram."

¿Qué haría yo como compañero/a?

Qué escribir: acciones concretas para no ser un espectador pasivo ante una burla.

- "Escribirle un mensaje privado de apoyo a la persona afectada."
- "Poner en el chat: 'Esto no hace gracia, parad ya'."
- "No reenviar los memes ni reírme con las burlas."
- "Guardar las pruebas y avisar discretamente a un adulto."

Mensaje para el equipo

Qué escribir: un compromiso o frase de convivencia y respeto para el grupo.

- "Un verdadero equipo se apoya en el campo y en las redes."
- "Pedir ayuda no es ser un chivato, es cuidar y proteger al grupo."
- "Trata a los demás en las redes como te gustaría en persona."
- "En este equipo nadie se queda solo/a."

PASO 5: CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (10 MIN)

El grupo, acompañado por el docente, realiza una puesta en común de las principales conclusiones extraídas durante la actividad.

A modo de cierre, recordarles:

- Pedir ayuda o defender a un compañero agredido no es delatar ni ser un "chivato"; es protegerte, proteger al equipo y actuar con deportividad y respeto.
- El ciberacoso destruye el clima de grupo, mientras que la empatía y la ciberamabilidad fortalecen la unión de la clase o del vestuario.

SI SOSPECHAS DE UNA SITUACIÓN DE CIBERACOSO, PEDIR AYUDA ES EL PASO MÁS VALIENTE Y NECESARIO PARA FRENARLO. APOYAOS EN EL COLEGIO, CONSULTAD CON UN PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA SI GENERA MALESTAR EMOCIONAL Y RECURRID A LÍNEAS DE APOYO COMO ANAR (116 111 O 900 20 20 10) O A LAS FUERZAS DE SEGURIDAD (POLICÍA NACIONAL 091 / GUARDIA CIVIL 062) ANTE HECHOS GRAVES. BUSCAR APOYO A TIEMPO MARCA LA DIFERENCIA.
PIDE EL CAMBIO, PIDE AYUDA.

ORIENTACIONES PARA EL/LA DOCENTE

- Si en el grupo hay alguien con el mismo nombre o que haya vivido algo parecido, cambie el nombre o los detalles del caso.
- Si durante la actividad detecta una posible situación real de ciberacoso, no la trate delante del grupo: hable en privado con el alumno o alumna y active el protocolo del centro.
- La ficha "Mi círculo de apoyo" es personal y no se comparte en voz alta.

#PideElCambio

Más información sobre ciberacoso en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026

MATERIAL 1: FICHA DE TRABAJO EN GRUPO

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

EL CASO DE MATEO

Leed atentamente el siguiente caso y responded a las preguntas en grupo:

"Mateo tiene 13 años y juega como portero en el equipo del club/colegio. El pasado fin de semana cometió un error en el último minuto que costó el partido. Esa misma noche, alguien creó un grupo de WhatsApp secundario sin él donde subieron un vídeo editado con burlas sobre su fallo y comentarios pidiendo que no vuelva a jugar. Al día siguiente, en el grupo oficial del equipo, nadie le habla y varios compañeros han dejado emojis de risa y burla en su perfil de Instagram. Mateo siente mucha vergüenza, no quiere ir al entrenamiento y piensa en dejar el fútbol, pero le da miedo contárselo a sus padres o al entrenador por si empeora la situación o le llaman chivato."

PREGUNTAS PARA EL DEBATE EN GRUPO

1. ¿Dónde está el límite? ¿Creéis que lo que pasó en el chat fue "solo una broma" de equipo o cruzó la línea del ciberacoso? ¿Por qué?

2. El impacto emocional: ¿cómo creéis que se siente Mateo al ver el vídeo y las burlas en su perfil de Instagram?

3. El papel del grupo: si estuvieras en ese grupo de WhatsApp, ¿qué podrías hacer para cortar la cadena sin convertirte en blanco de las burlas?

4. La barrera del silencio: ¿por qué creéis que Mateo no se lo ha contado ni al entrenador ni a su familia?

MATERIAL 2: TARJETAS DE BARRERAS

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Instrucciones: recortad estas 6 tarjetas. Cada grupo analizará una frase sobre los miedos que impiden pedir ayuda y propondrá una respuesta.

1 BARRERA DE SILENCIO

"Si lo digo en casa, mis padres me quitarán el móvil o me prohibirán jugar al fútbol."

Estrategia de respuesta:
¿Qué acuerdo previo o conversación debe haber con la familia para romper este miedo?

2 BARRERA DE SILENCIO

"Pensarán que soy débil o que no tengo carácter para competir en este equipo."

Estrategia de respuesta:
¿Es dureza emocional aguantar el acoso o tener la valentía de frenarlo?

3 BARRERA DE SILENCIO

"Si hablo con el entrenador o el delegado, mis compañeros dirán que soy un chivato."

Estrategia de respuesta:
¿Qué diferencia hay entre 'chivarse' para hacer daño y 'pedir ayuda' para proteger a un compañero?

4 BARRERA DE SILENCIO

"Si me salgo del grupo de WhatsApp o no me río de la broma, seré el siguiente en la lista."

Estrategia de respuesta:
¿Cómo puede el grupo actuar unido para que nadie se quede aislado y todos contribuyan a frenar el acoso?

5 BARRERA DE SILENCIO

"Total, solo es un meme en internet, no le están pegando en el campo."

Estrategia de respuesta:
¿El daño digital duele menos o más que un golpe físico?

6 BARRERA DE SILENCIO

"Mateo se lo buscó por fallar ese gol decisivo en el partido."

Estrategia de respuesta:
¿Un error deportivo justifica el acoso personal fuera del campo?

MATERIAL 3: FICHA "MI CÍRCULO DE APOYO"

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Nombre: _____ **Curso / grupo:** _____

En la clase, en el equipo y en el entorno digital, no estás solo/a. Ante el caso de Mateo o cualquier situación de ciberacoso, identifica a tus personas y recursos de confianza:

1. FAMILIA Y ENTORNO CERCANO

Personas de confianza en casa (padres, madres, familiares):

¿Por qué acudiría a ellos/as?

2. ENTRENADOR/A, PROFESORADO Y ORIENTACIÓN

Personas del club o del centro en las que confío:

¿Cómo me pueden ayudar ante un problema de ciberacoso?

3. COMPAÑEROS/AS DE EQUIPO Y AMIGOS/AS

Compañeros/as en los/as que confío:

¿Qué podemos hacer en grupo si vemos que se excluye o ataca a alguien?

4. PROFESIONALES Y CANALES EXTERNOS DE AYUDA

- Orientación escolar / Equipo de convivencia del centro
- INCIBE: 017 (línea de ayuda en ciberseguridad, gratuita y confidencial)
- Fundación ANAR: 116 111 (ayuda a niños, niñas y adolescentes)
- Policía Nacional / Guardia Civil: 091 / 062