



No em quedo
MIRANT!

Guia per a l'aula

Educació en Drets de la Infància i Adolescència

#EducaDrets

De testimonis de la violència a herois de la pau

Aquesta és una activitat d'aula per **ajudar els testimonis d'assetjament escolar i ciberassetjament** a actuar de manera positiva, des d'un enfocament educatiu de pau, no-violència i bon tracte.

Saber com actuar davant d'una injustícia no sempre és intuïtiu: s'aprèn. Per això necessitem coneixements, competències i actituds que es desenvolupen al llarg de la vida. Una part s'aprèn a la família, una altra a l'escola i una altra depèn de com ens relacionem i creixem com a persones. Aquesta activitat contribueix a aquest aprenentatge des d'unes **perspectives de col·laboració, de protecció i de participació**.

En aquesta guia trobaràs **eines per facilitar la reflexió a l'aula** i el compromís amb la convivència escolar i els drets de la infància.

Objectius de l'activitat

1. Enfortir els coneixements, les habilitats i les actituds de l'alumnat relacionats amb la construcció activa de la pau, la no-violència i el bon tracte.
2. Facilitar que les persones participants escullin pautes i eines adaptades al seu entorn i circumstàncies per actuar en la prevenció de l'assetjament escolar i el ciberassetjament.
3. Fomentar compromisos dins de la comunitat educativa per a l'enfortiment de la convivència i l'educació per a la pau.
4. Prevenir l'assetjament i el ciberassetjament.

Sabies que...?

- Aproximadament 1 de cada 10 estudiants pateix assetjament escolar o ciberassetjament a Espanya¹.
- Per cada cas d'assetjament, hi ha diversos testimonis que assisteixen impassibles, frustrats o amb por d'alguna cosa que creuen que no poden, saben o han d'aturar. Això els pot provocar problemes d'autoestima i salut mental comparables als que pateixen les víctimes i els perpetradors de l'assetjament².
- Es calcula que fins a un 80% dels episodis d'assetjament tenen testimonis³.
- Saber com actuar reforça l'autoconcepte, la seguretat i la capacitat de lideratge positiu dels qui són testimonis de conductes d'assetjament. A més, l'actuació dels testimonis pot ser clau per frenar immediatament fins al 57% dels episodis d'assetjament escolar³.

¹ VII informe "La opinión de los estudiantes", Fundación ANAR – Fundación Mutua Madrileña, 2025.

²"Observing Bullying at School: The Mental Health Implications of Witness Status," Ian Rivers, PhD, Brunel University; V. Paul Poteat, PhD, Boston College; Nathalie Noret, PhD, York St. John University; Nigel Ashurst, PhD, Kent and Medway NHS and Social Care Partnership Trust; School Psychology Quarterly, Vol. 24, No. 4.

³Espalage, D., Pigott, T., Polanin, J. (2012) A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. School Psychology Review, volumen 41, N°1, 47-65

Dates adients

- **20 de novembre**, Dia Mundial de la Infància
- **30 de gener**, Dia escolar de la no-violència i la pau
- **11 de febrer**, Dia Internacional d'Internet Segura
- **1 de març**: Dia Internacional de la Zero Discriminació
- **19 de març**, Dia Mundial de l'Aprenentatge Digital
- **2 de maig**, Dia Internacional contra l'assetjament escolar
- **17 de maig**, Dia d'Internet

Material necessari

- [Annex 1](#): Rols davant de l'assetjament, en dues versions: una per a nens i nenes més petits i una altra per als cursos superiors. Trieu la que millor s'adapti al nivell de la vostra aula.
- [Annex 2](#): Cartell sobre l'empatia, amb preguntes pels participants.
- [Annex 3 \(opcional\)](#): Fitxes amb les característiques de cada personatge.
- [Annex 4](#): Llistat de compromisos de grup i firmes
- [Annex 5](#): Cartell "No em quedo mirant" i disseny per adhesius.

Si es fan servir les fitxes de l'annex 3, cal imprimir-les en una mida gran o reproduir-les en un paper gran o roda folis i disposar de material d'escriptura i post-it o similar per completar les fitxes.

Desenvolupament

Revisa la guia abans de decidir si l'activitat és adequada per a la teva aula. Aquestes dinàmiques són preventives i funcionen millor quan no hi ha casos actius d'assetjament al grup. Si sospites algun cas, pots dur a terme l'activitat amb adaptacions per protegir l'alumnat implicat.

Trieu quin aspecte de l'assetjament escolar voleu abordar a l'aula

A Educació Infantil: Es poden tractar temes com el bon tracte, l'amistat o el respecte als altres, amb un enfocament en els sentiments.

A Educació Primària: Es pot avançar cap a qüestions relacionades amb la discriminació, les burles o les baralles, ampliant l'enfocament en els drets i el respecte a la dignitat dels altres.

Per a grups de Secundària, podeu triar entre temes com el ciberassetjament, les diferents formes de discriminació, la fustigació, les conseqüències físiques, emocionals i legals de l'assetjament, amb un enfocament orientat a la pressió del grup, la influència dels mitjans, els estereotips i la responsabilitat personal.

Expliquem els rols que adopten les persones davant de l'assetjament

Fem servir els rols disponibles a l'annex 1 per iniciar una conversa sobre "qui és qui" en una situació d'assetjament. L'annex presenta 6 rols:

- Qui assetja
- Qui pateix l'assetjament
- Els ajudants de qui assetja
- Els espectadors
- Els que passen
- Els qui ajuden la víctima

Hi ha dues versions dels rols, en funció de l'edat i el grau de maduresa del grup. Tria la que millor s'adapti a les vostres necessitats.

Durant la conversa es presenten els rols i es debat sobre ells:

- Afegint-los o traient-los característiques
- Afegint o eliminant rols

No cal aprofundir gaire, perquè això es farà al següent pas.

Empatitzem amb els personatges de l'assetjament

Cadascun d'aquests rols esdevindrà un personatge, sobre el qual ens farem preguntes, basant-nos en el gràfic disponible a l'annex 2 (hi ha dues versions, per a diferents edats).

🕒 Si disposem de poc temps podem fer les preguntes al vol a tot el grup i anar anotant idees i respostes en una taula com la de l'annex 3 (es pot projectar, copiar a la pissarra, imprimir-la bé o copiar-la sobre un paper continu i enganxar-la a la paret).

🕒 🕒 Si volem dedicar-hi una mica més de temps, podem dividir la classe en grups petits i optar per dues dinàmiques diferents:

1. Cada grup treballa sobre un únic rol durant 15 o 20 minuts.
2. Tots els grups treballen o sobre tots o sobre alguns dels rols, però durant un temps més curt.

En qualsevol dels dos casos, els resultats es comparteixen entre tots els grups i es completen amb idees noves que puguin sorgir en la posada en comú.

💡 En els grups de menor edat, és habitual que els personatges es vegin com a “bons” o “dolents”, sense matisos. Quan el grup ho permeti, ajuda'ls a **comprendre els rols ambigus**: són clau per a l'activitat.

Quan la conversa estigui arribant a un punt de tancament, abordem amb tota la classe les preguntes següents:

- A quin d'aquests personatges em vull semblar?
- Per què a aquest personatge? Per què no als altres?
- Què necessitem saber i què podem fer per aconseguir-ho?

Les idees que sorgeixin s'anoten perquè poden servir per establir posteriorment els compromisos de grup.

El nostre llistat de peticions i compromisos

A l'annex 3 hi ha una taula amb dues columnes: **“Peticions”** i **“Compromisos”**. A “Peticions” anoteu el que necessiteu per actuar davant de l'assetjament escolar (per exemple: “més informació sobre l'assetjament”, “saber a qui acudir”). A “Compromisos” escriviu accions concretes per intervenir de forma positiva (per exemple: “no riuré davant de bromes pesades” o “avisaré si veig una baralla al pati”).

Un cop completades les llistes, són **signades per totes les persones participants** en el full disponible a l'annex 3 i, al costat del cartell de l'annex 4, es col·loquen juntes formant un mural en un lloc visible de l'aula, perquè serveixin de recordatori durant tot el curs.

Cada participant rep un adhesiu de l'annex 4, per poder enganxar-lo a la seva agenda o un altre lloc visible i que altres estudiants que necessitin ajuda sàpiguen que poden comptar amb el seu suport.

Involucra el claustre i les famílies

Perquè aquesta activitat tingui impacte real sobre la convivència, **els participants necessiten sentir-se avalats per tota la comunitat escolar**. Si no, les seves iniciatives podrien caure en sac foradat i sentir-se defraudats pels adults que els envolten. Per exemple:

- Si un nen és testimoni d'una baralla al pati, informa a una professora i aquesta minimitza la situació i no en fa seguiment.
- Si una nena explica a casa que algú de la classe pateix burles i els pares li diuen “no t'hi fiquis, no és el teu problema”.

Acabar amb l'assetjament escolar i el ciberassetjament és feina de tothom. Si considereu que pot ser útil pel vostre centre educatiu disposar de models de propostes per treballar amb el personal del centre i les famílies, podeu indicar-nos-ho al [qüestionari d'avaluació de l'activitat](#).

Comparteix!

Difon l'activitat perquè tota la comunitat educativa guardi un record de la seva celebració i perquè altres escoles puguin inspirar-se i fer activitats semblants. Pots compartir les fotos del mural i els adhesius utilitzant les etiquetes #EducaDrets i #NoEmQuedoMirant. Si vols explicar-nos com ha funcionat l'activitat a la vostra escola, ens encantarà rebre notícies vostres a educacion@unicef.es

A més, ens alegrarà molt de saber què us ha semblat i si teniu alguna idea o suggeriment a través [d'aquesta enquesta](#).

ANNEX 1 – ROLS

Aquests personatges poden ajudar l'aula a entendre els diferents rols que hi ha en una situació d'assetjament:

- Hi ha dues versions: una per a nens i nenes més petits i una altra per a noies i nois de més edat. Tria el que millor s'adapti a l'edat i el grau de maduresa del teu grup.
- La correspondència de rols en les dues versions és:

PETITS	GRAN
Raig	"Jo assetjo"
Tro	"Jo ajudo a assetjar"
Vent	"Jo soc part del públic"
Pedra	"Jo passo del tema"
Sol	"Jo ajudo la víctima"
Arbre	"Jo soc la víctima" (ull de l'huracà)

El primer i l'últim sempre existeixen, però els altres són variables, més ambigus i fins i tot es poden barrejar entre si. Si el grup és de molt curta edat, es poden agrupar o eliminar rols, per facilitar-ne la comprensió.

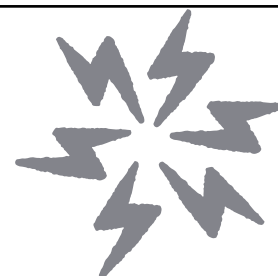
Versió 1 (Per a nens i nenes més petits)

Raig



- M'enfado si no aconseguixo el que vull.
- Per sortir-me amb la meua, crido, empenyo, insulto, pego, mossego...
- Ningú no pot aturar-me!

Trons



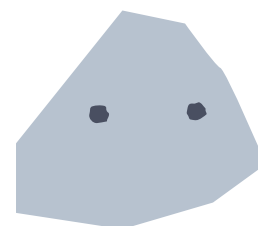
- Anem sempre darrere del llamp.
- Riem amb les coses que fa perquè és fort i aconseguix el que vol.
- Ens diverteixen les baralles!

Vent



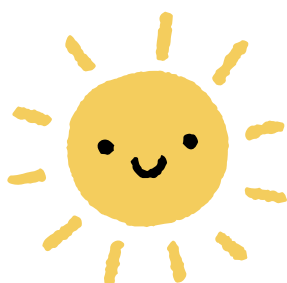
- Ho veig i ho sento tot.
- Dic "Uuuuuuu" i surto volant a explicar-ho als altres.
- M'agrada saber què passa!

Pedra



- M'amago per no veure ni sentir què passa.
- Vull tranquil·litat.
- No vull saber res!

Sol



- Soc gran, fort i amable.
- Veig les coses i poso atenció per sentir i entendre què passa.
- Defenso i ajudo qui ho necessita.

Arbre



- El llamp, els trons i el vent em fan mal.
- Només el sol em defensa.
- Vull tenir amics i jugar. Necessito ajuda!

Versió 2 (per a grans)

JO ASSETJO

“Soc com el llamp: ataco i fulmino”

Faig alguna o diverses coses a un altre noi o noia, en persona o digitalment:

- Acostumo a insultar-lo o li parlo amb menyspreu.
- Faig bromes sobre l'aspecte, les circumstàncies o la forma de ser.
- Difonc rumors.
- No respecto la seva intimitat i faig servir paraules i gestos que l'incomoden.
- Li pego, li dono empentes, l'agafo o l'amenaço de fer mal físic.
- Intento aconseguir que ningú no li faci cas
- ...



UNICEF - Educació en drets #educadrets

JO AJUDO A ASSETJAR

“Soc com el tro, que ressona i amplifica”

No assetjo directament, però:

- Ajudo qui assetja.
- Li dic on és la víctima i si està sola.
- Vigilo i aviso si apareix un adult.
- Ric del que passa i animo a qui assetja.
- Enregistro el que passa i ho comparteixo perquè altres puguin riure.
- Si un adult em pregunta, ho nego tot i menteixo per protegir qui assetja.
- ...



UNICEF - Educació en drets #educadrets

JO SOC PART DEL PÚBLIC

“Soc com el vent: porto la tempesta a altres llocs”

Quan veig una situació d'assetjament, faig algunes coses:

- Em quedo mirant.
- Ho explico a altres companys i companyes i xafardejo.
- De vegades, ric.
- Intento caure bé els assetjadors.
- Intento que els assetjadors no creguin que la víctima em cau bé.
- Si un adult em pregunta, li trec importància al que ha passat.
- ...

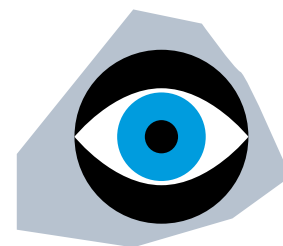


UNICEF - Educació en drets #educadrets

JO PASSO DEL TEMA

“Soc com una pedra: freda i impassible”

- Si veig alguna cosa rara, marxo, no en vull saber res.
- No m'agrada l'assetjament ni els assetjadors, els vull lluny.
- Ho sento per la víctima, però no és el meu problema.
- No en vull saber res, així no menteixo si algú em pregunta.
- ...



UNICEF - Educació en drets #educadrets

JO AJUDO LA VÍCTIMA



“Soc com el sol: animo i porto calma”

Si veig que algú es fica amb un altre company o companya, faig algunes o totes aquestes coses:

- Intento que deixi de fer-ho.
- Li dic que està malament allò que fa.
- Defenso la víctima.
- Esbrino com aconseguir més ajuda.
- Dono avís als adults.
- Parlo amb la víctima i li ofereixo suport.
- ...

UNICEF - Educació en drets #educadrets

JO SOC LA VÍCTIMA



“Estic a l'ull de l'huracà”

Des de fa un temps, em passen algunes d'aquestes coses:

- Algú m'insulta, en pega o m'humilia.
- Altres l'animen a fer-ho i l'ajuden perquè em faci més mal.
- Alguns companys i companyes ho veuen, però no fan res.
- Altres passen del tema.
- M'agradaria que més gent es posés al meu lloc i em fes costat.
- ...

UNICEF - Educació en drets #educadrets

ANNEX 2: Cartell sobre l'empatia

Per entendre els diferents personatges, necessitem fer servir l'empatia: Com veuen el món? Què volen? Què senten?...

- Hi ha dues versions: una per a nenes i nens més petits i una altra per a nois i noies de més edat. Tria la que millor s'adapti a les necessitats del teu grup o aula.
- El gràfic es pot projectar, copiar a la pissarra o imprimir perquè cada grup en tingui una còpia.
- Utilitza les preguntes per entendre millor els diferents rols d'una situació d'assetjament.



unicef
per a cada infant

EMPATIA

L'empatia és la clau que ens permet entendre els sentiments, les motivacions i les accions d'altres persones. . Algunes preguntes ens poden ajudar a posar-nos al seu lloc.

QUÈ PENSA I SENT? 
Què li interessa?
Què el preocupa?
A què aspira?

QUÈ DIU I FA? 
Com es comporta?
Què podem veure?
Quin aspecte té?

QUÈ ESCOLTA? 
Què diuen els altres sobre ell/ella?
Què l'influeix?
Què veu en els mitjans?

QUÈ VEU? 
Com és el seu entorn?
Quin tipus de família té?
Qui són els seus amics?

QUÈ EL FRUSTRA? 
Què li fa por?
Quins obstacles troba?
Quines són les seves inseguretats?

QUÈ EL MOTIVA? 
Què li agradaria fer?
Què necessita?
Quin és el seu somni?

UNICEF - Educació en drets
#educadrets | www.unicef.es/cat/educa



unicef
per a cada infant

ENTENDRE ELS ALTRES

Aquestes preguntes ens ajuden a entendre millor altres nens i nenes i aconseguir la pau

 Què li fa por?
 Què fa?
 Què li diuen?
 Què sent?
 Quins són els seus amics?
 Què li agrada?

UNICEF - Educació en drets
#educadrets | www.unicef.es/cat/educa



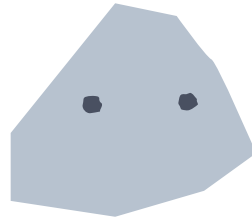
ENTENDRE ELS ALTRES

unicef 
per a cada infant

Aquestes preguntes ens ajuden a entendre millor
altres nens i nenes i aconseguir la pau



Què li fa por?



Què fa?



Què li diuen?



Què sent?



Quins són els
seus amics?



Què li agrada?



EMPATIA

unicef 
per a cada infant

L'empatia és la clau que ens permet entendre els sentiments, les motivacions i les accions d'altres persones. . **Algunes preguntes ens poden ajudar a posar-nos al seu lloc.**

QUÈ PENSA I SENT?



Què li interessa?
Què el preocupa?
A què aspira?

QUÈ DIU I FA?



Com es comporta?
Què podem veure?
Quin aspecte té?

QUÈ ESCOLTA?



Què diuen els altres sobre ell/ella?
Què l'influeix?
Què veu en els mitjans?

QUÈ VEU?



Com és el seu entorn?
Quin tipus de família té?
Qui són els seus amics?

QUÈ EL FRUSTRA?



Què li fa por?
Quins obstacles troba?
Quines són les seves inseguretats?

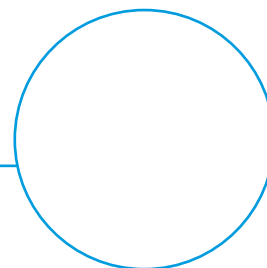
QUÈ EL MOTIVA?



Què li agradaria fer?
Què necessita?
Quin és el seu somni?

ANNEX 3: Fitxes de personatges

- Utilitza una còpia d'aquesta fitxa per a cada personatge i completeu-la amb les idees que vagin sorgint en fer preguntes sobre ells.
- Pots imprimir-les per treballar en grups petits o bé projectar-les o copiar-les a la pissarra per treballar amb tota l'aula.



Personatge _____

Què faig bé?

Què faig malament?

Què em cal per fer-ho millor?

Volem assemblar-nos a aquest personatge?

Per què sí?

Per què no?



No em quedo MIRANT!

unicef 
per a cada infant

Llistat de peticions i compromisos

A la classe de grup o aula de _____ nom del centre educatiu, no ens quedem mirant si veiem que algú fa passar una mala estona a una altra persona. Volem que el nostre centre educatiu sigui un lloc de pau, no-violència, bon tracte i convivència, i per això:

Demanem:

Ens comprometem a:

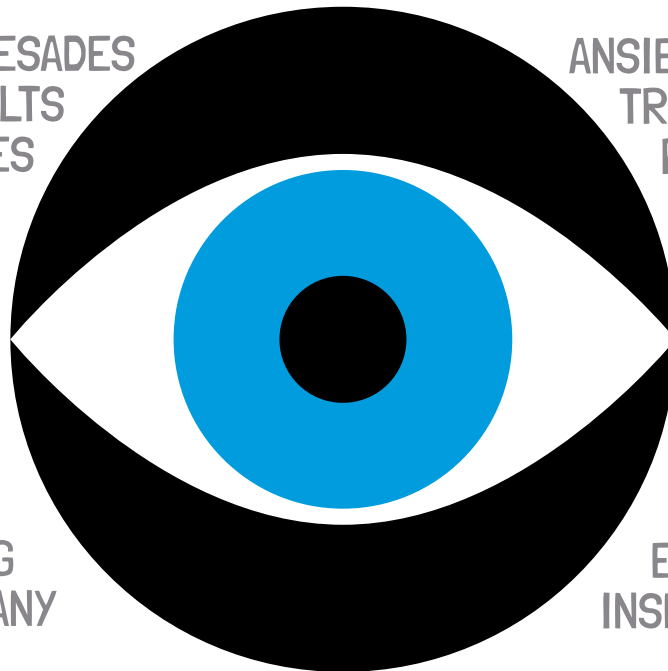
Data:

Signatures:

No em quedo **MIRANT!**

Si veig

BROMES PESADES
INSULTS
AMENACES
ASSETJAMENT
XANTATGE
BURLES
INDIFERÈNCIA
COPS
EMPLOTS
RUMORS
TAFANEIG
ENGANY



Sento

ANSIETAT
TRISTESA
POR
ESTRÈS
SOLEDAT
ANGOIXA
CULPA
VERGONYA
PREOCUPACIÓ
APATIA
ENUIG
INSEGURETAT

Jo:

DEFENSO LA PAU, LA NO-VIOLENCIA I EL BON TRACTE

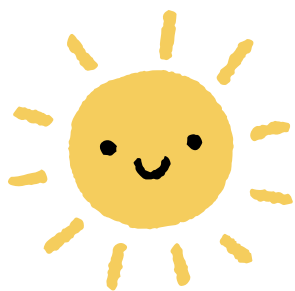
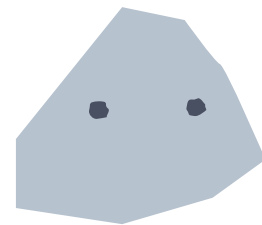
AQUESTA ÈS UNA AULA DE PAU I BON TRACTE

Si algú està trist...



perquè algú es
porta malament.

Jo no callo.



Jo ajudo!



Adhesius

Versió 1 (Per a nens i nenes més petits)



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



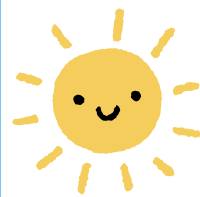
AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



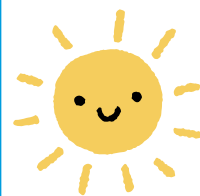
AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa



AQUESTA ÉS UNA AULA
DE PAU I BON TRACTE

#educadrets
unicef.es/cat/educa

Versió 2 (per a grans)



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



No em quedo
MIRANT!
#educadrets
unicef.es/cat/educa



Edició

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Desembre 2025

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del treball en Educació en Drets de la Infància d'UNICEF Comitè Espanyol.

UNICEF promou en totes les seves activitats els drets i el benestar de la infància. Al costat dels nostres aliats, treballem en 190 països i territoris per transformar aquest compromís en accions pràctiques, centrant especialment els nostres esforços a arribar als infants més vulnerables i exclosos per al benefici de tots els nens, nenes i adolescents a tot arreu.



Aquesta publicació s'ha creat sota una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional, excepte per a aquells continguts en els quals expressament es defineix un altre tipus de llicència.

Alguns continguts utilitzen imatges amb llicències d'ús diferents: Adobe Stock / Marina Zlochin Adobe Stock/ わたほこ y Adobe Srock / Gunay.

Finançat per:

