

*“A disposición emocional do alumno determina
a súa habilidade para aprender”.*

Platón

GUÍA DIDÁCTICA

“O VALOR DAS COUSAS”

C Pazo Ferreiro
Departamento de Orientación
IES Pedro Floriani, Redondela

Índice

FUNDAMENTACIÓN.....	3
OBXECTIVOS XERAIS.....	6
ASPECTOS CURRICULARES.....	7
MATERIAS:.....	7
TITORÍA.....	7
EDUCACIÓN PARA A CIDADANÍA.....	8
AMBITOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	8
METODOLOXÍA.....	10
AVALIACIÓN.....	12
ORIENTACIÓNS DIDÁCTICAS de cada unidade.....	13
“O VALOR DAS COUSAS”.....	13
A TARTARUGA E AS DÚAS GARZAS.....	15
AS DÚAS RAS	16
OS DOUS LOBOS	18
BOA SORTE, MALA SORTE.....	19
ANEXO I. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN.....	21
ANEXO II. ESQUEMA DO CURSO NA PLATAFORMA MOODLE.....	32

FUNDAMENTACIÓN

No informe da UNESCO (Delors1996): “ A Educación encerra un tesouro” postúlase que as aprendizaxes básicas para o século XXI van ser: Aprender a coñecer / Aprender a facer/ Aprender a vivir xuntos/ Aprender a ser.

Todas estas aprendizaxes, dun xeito ou outro forman parte deste material, aínda que está encamiñado especialmente, ao desenvolvemento do último deles, **aprender a ser**. A formación emocional, contido no que se centra este material, é unha ferramenta que contribúe a este ámbito de xeito eficaz,.

A emoción podemos definila como aquel estado que nos move ou que nos frea, que afecta ao pensamento, a conduta e tamén ao estado biolóxico de cada persoa.

O adecuado desenvolvemento emocional das persoas facilita a capacidade de comunicación, a confianza nun mesmo, o autocontrol, a tolerancia a frustración, a empatía, a actitude cooperativa. Depende da competencia emocional o porque unhas persoas manéxanse mellor nas relacións humanas que outras, ou son máis capaces de superar os obstáculos que se lles presentan, encarando as dificultades da vida de xeito construtivo e incluso creativo.

A formación integral do alumnado pretende non so a aprendizaxe académica e cognitiva senón tamén a emocional. Nesta liña o material que presentamos está deseñado con obxectivo de contribuír á aprendizaxe emocional do alumnado de 12 a 14 anos de idade, esta etapa evolutiva caracterízase por un momento de gran cambio psicolóxico, no que moitas preguntas acerca de si mesmo e do mundo que rodean ao adolescente veñen a tona.

Para a educación emocional son necesarios moitos recursos e moitas vivencias,

esta é unha ferramenta máis que tocará os seguintes aspectos da formación emocional.

- Coñecer sentimentos propios e alleos.
- Enfrontarse a situacións difíciles
- Satisfacción persoal.
- Motivación e perseveranza.
- Resistencia a frustración.
- Control dos impulsos.
- Capacidade de demora na gratificación.
- Regulacións dos estados de ánimo.
- Empatía.

Estes contidos son traballados a partir de contos antigos de tradición oral de orixe diversa.

Por que a utilización de contos para educación emocional? Tódalas culturas transmiten de xeración en xeración a súa historia, o seu xeito de ver o mundo, a súa filosofía da vida. Forman parte da sociedade humana, con independencia de lingua, relixión, raza ou cultura.

O conto ten a virtude de achegarnos información, de xeito breve, de entreternos e ensinarnos. Especialmente son capaces de suscitar emoción, son fonte de inspiración e se converten moitas veces en elemento de reflexión ou metáfora existencial. Permiten:

- Comprender feitos e sentimento propios e dos demais.
- Identificarse coas personaxes.
- Atopar significado aos valores humanos.
- Estimular a creatividade.

Este recurso está formado por cinco que foron escollidos polas súas especiais

características: son breves, directos e presentan todos eles unha ensinanzas emocional e moral. Por medio deles, o alumnado pode identificar as súas vivencias cos asuntos que cada conto vai presentando, achegando unha comprensión tanto da realidade externa como interna da mocidade, axudándolle a enfrontarse aos seus medos, dilemas da vida e a toma de decisións fronte os obstáculos.

Contos:

- “O valor das cousas”.
- “A tartaruga e as dúas Garzas”.
- “As dúas ras”.
- “Os dous lobos”.
- “Boa sorte, mala sorte”.

O primeiro conto, foi utilizado como título tamén de todo o proxecto.

OBXECTIVOS XERAIS

- Fomentar o autoconcepto do alumnado, centrándonos na autoconsciencia emocional.
- Favorecer a adecuada autoestima, dende un bo manexo das propias emocións e dende unha correcta interacción cos demais.
- Fomentar unha actitude de motivación intrínseca, desenvolvendo actitudes de consecución de logro e resolución fronte a situacións onde se presentan obstáculos.
- Relativizar situacións de frustración, freando a necesidade de feedback inmediato.
- Tomar consciencia de que en todo ser humano existen calidades e actitudes positivas e negativas, cada quen, pode elixir aquelas que considera mais éticas ou adecuadas ao seu desenvolvemento.
- Relativizar o éxito e o fracaso.
- Adquirir competencias emocionais, habilidades prácticas e contidos de educación en valores universais.
- Acadar unha maior formación ética tendo en conta a responsabilidades nos propios actos.

ASPECTOS CURRICULARES

O presente material desenvolve contidos vinculados ao desenvolvemento emocional dende o punto de vista persoal.

CURSOS : 1º e 2º de ESO, sen embargo, os seus contidos son tan universais que poderá aplicarse tamén con alumnado de maior idade.

Materias e ámbitos aos que se dirixe:

MATERIAS:

Dado que educación emocional debe abranguer todo o feito educativo, podemos considerala, e isto é o máis recomendable, como unha formación transversal e dende este punto de vista pode ser empregada en calquera área ou materia que o profesorado considere oportuno.

Sen embargo subliñamos algúns dos ámbitos de aplicación máis específicos:

TITORÍA

Obxectivos:

- Impulsar o desenvolvemento psicosocial do alumnado, favorecendo o desenvolvemento adecuado da identidade persoal. O autoconcepto e a autoestima.
- Adquirir competencias emocionais, habilidades prácticas e contidos de educación en valores universais.

Bloques de **contidos** :

- Ser persoa: identidade persoal, autocontrol, as relación con outras persoas
- Convivir: Habilidades sociais, educación moral
- Toma de decisións fronte o conflito

EDUCACIÓN PARA A CIDADANÍA

Obxectivos:

- Impulsar o desenvolvemento psicosocial do alumnado, favorecendo o desenvolvemento adecuado da identidade persoal. O autoconcepto e a autoestima.
- Adquirir competencias emocionais, habilidades prácticas e contidos de educación en valores universais.

Contidos:

- Relación persoais e participación

AMBITOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- **A consciencia dun mesmo:** a capacidade para recoñecer as propias fortalezas e debilidades, estados de ánimo, impulsos, emocións, asemade recoñecer a influencia que teñen sobre o noso traballo e as nosas relacións.
- **Autorregulación:** a habilidade para regular os noso propios impulsos e adecualos a un obxectivo, reflexionar antes de actuar e responsabilizarse dos noso propios actos.
- **Automotivación:** habilidade para perseverar na consecución dos obxectivos, facendo fronte aos problemas, procurando solucións.
- **Empatía:** capacidade para poñerse no lugar do outro.

Aínda que un conto pode desenvolver varios aspectos emocionais a vez. No

listado de a continuación sinalamos aqueles aspectos que desenvolve cada conto fundamentalmente.

- O valor das cousas:** Autoconcepto, os referentes externos, a autoestima, autoconfianza.
- A tartaruga e as dúas garzas:** As nosas respostas fronte os eloxios e as críticas . O egocentrismo e a autoestima. A inseguridade persoal. O valor da amizade. A busca de solucións cando aparecen obstáculos, actitudes propiciadoras de solucións
- As dúas ras:** Automotivación, demora na gratificación de resultados inmediatos. Autorregulación dos estados de ánimo. Non deixarse vencer polo desánimo.
- Os dous lobos:** Autoconcepto. Aspectos positivos e negativos en cada ser humano. Autorregulación. A responsabilidade na nosa actitude. O poder de decisión. A vontade.
- Boa sorte, mala sorte:** Autorregulación. Afrontar o éxito ou o infortunio, manexo das actitudes fronte os acontecementos, aceptar o que a vida trae consigo. A prender dos fracasos. Tolerancia a frustración.

METODOLOXÍA

O alumnado fará unha lectura ou ben escoitará o conto na súa versión audio/video, recoméndase que o/a profesor/a decida que opción prefire, despois responderá, nas actividades de reflexión, ás preguntas relacionadas co conto en cuestión, o programa ofrece indicación correcto/ incorrecto, e non se pode pasar a seguinte cuestión si a resposta non é correcta.

Posteriormente, na actividade final de avaliación, o/a alumno/a realiza unha composición escrita. A través da mesma o profesor/a dispón de información acerca da evolución do alumnado.

Por outra parte, tamén ao finalizar a actividade, o profesor/ra poderá propor realizar unha posta en común en grupo acerca das ensinanzas do conto, cada un expresa no grupo as ideas que o conto lle suscitou, as súas vivencias

Técnicas de dinámica de grupos:

- Posta en común gran grupo: grupo clase
- Philips 6/6: O grupo de clase divídese en subgrupos de 6 alumnos/as para comentar 6 minutos en col do tema e chegar a unha conclusión. Cada subgrupo por medio do seu representante dá as súas conclusións, o profesor/a vai anotando as conclusións no encerado. Con todas elas toda a clase elabora unha conclusión xeral.

Por último, os contos poden suscitar outro tipo de actividades que permitan ao alumno/a familiarizarse coas metáforas . É moi interesante a súa utilización nas clases de plástica por exemplo, tamén se pode facer unha representación teatral, buscar información sobre contos similares, etc.

Secuencia:

- Lectura ou audición e actividades de reflexión.
- Actividade final de avaliación: Composición escrita
- Posta en común por medio de calquera da técnicas de dinámica de grupo indicadas anteriormente de:
 - Aqueles asuntos que máis lle chamaron a atención
 - Como podemos vincular a situación do conto a nosa vida persoal
 - Exemplos da situación que suxire o conto.
 - Exemplos de situacións similares en películas, noticias etc.
- Por último, para aquel alumnado que o desexe existen actividades xerais de ampliación, que se achegan no anexo 1 e que están situadas tamén na plataforma.

AVALIACIÓN

Debido ao tipo de contidos a avaliación deberá ser fundamentalmente cualitativa, asemade deberá ser como todo proceso de aprendizaxe formativa e continúa.

Avaliaranse os obxectivos acadados, para iso o/a profesor/a servirase de:

- . As composicións escrita:
 - . Nivel de comprensión /expresión
 - . Nivel de coherencia e conceptos
 - . Xeneralización da aprendizaxe
- . A posta en común no grupo
 - . Grao de participación e iniciativa
 - . Nivel conceptual
 - . Xeneralización da aprendizaxe

ORIENTACIÓNS DIDÁCTICAS de cada unidade

Cada conto forma unha unidade de formación, indícanse os obxectivos que desenvolve fundamentalmente cada conto, asemade indícanse certas citas que poden ser interesantes para a reflexión, algunhas delas son para o/ profesor/a, dado que teñen certa abstracción, en certos casos demasiado elevadas para o estadio evolutivo do alumnado.

Son, por tanto, informacións que o/a profesor/a pode usar ou non dependendo das necesidades do grupo, pero que, en todo caso, amplían e suxiren xeitos de enfoque do material:

“O VALOR DAS COUSAS”

“A confianza nun mesmo nunca ven de ter tódalas respostas senón de estar aberto a tódalas preguntas” . Wallace Stevens

Trátase dun conto de orixe xaponés moi antigo. Algúns autores o identifican como conto zen, outros como conto taoísta.

Os protagonistas principais son un mestre e o seu discípulo. Os mestres orientais, son diferentes dos mestres de aquí. Aqueles mestres son máis ben mestres “espirituais”, son mestres de filosofía da vida por dicilo dalgún xeito.



Contidos:

- Quen son eu. Como me valoro eu e como me valoran os outros. A autoestima
- A importancia que teñen os demais e o noso propio criterio
- Necesidade de coñecerse a un mesmo

Obxectivos:

- Afondar no coñecemento dun mesmo.
- Coñecer o concepto de autoestima.
- Coñecer a relación da nosa autoestima en relación a opinión dos outros.
- Fomentar condutas que faciliten o desenvolvemento da autoestima.

Reflexións:

A autoestima é o grao de coñecemento e valoración que unha persoa fai de si mesma. A valoración que temos de nos mesmos depende da capacidade de percibirse a si mesmo e iso só pode realizarse a través da relación humana.

Todo o mundo ten autoestima pero si esta é baixa a persoa ten dificultades para percibirse a si mesma e actúa compensatoriamente ou ben con afán de superioridade ou de inferioridade.

Ser capaz de avaliarse a si mesmo de xeito adecuado require ter en conta as propias capacidades.

Exercicios para traballar a autoestima:

- Que cousas se me dan ben.
- Que aspectos teño positivos ou negativos: Habilidades manuais, habilidades intelectuais, habilidades emocionais.
- Cales son os meus puntos fracos?

(Máis información en actividades de ampliación. Anexo I)

A TARTARUGA E AS DÚAS GARZAS

*“ Se falan mal de ti con fundamento corríxete,
do contrario bótate a rir” . Epicteto.*

Conto tradicional oral, orixinario do Tibet, aínda que tamén algunhas versións afirman que é orixinario do India.

Contidos:

- Como reaccionamos fronte as valoracións dos outros.
- A seguridade en nos mesmos.
- O egocentrismo.
- A amizade e a solidariedade



Obxectivos:

- Apreciar o sentido da amizade, a necesidade da solidariedade.
- Valorar o egocentrismo como unha dificultade para o desenrolo.
- Valorar a necesidade de acadar seguridade evitando a dependencia exclusiva das valoracións alleas.
- Tomar consciencia de que o egocentrismo é un impedimento para as relacións de amizade.

Reflexións:

*“ Elimina a túa arrogancia,
como se arrinca a lila en outono” . Buda*

As garzas querían a tartaruga a pesares do seu egocentrismo e se amosaron solidarias para axudala.

A tartaruga representa a actitude narcisista que necesita interminables eloxios dos que nunca se sacia, isto a fai dependente dos comentarios alleos imposibilitándoa concentrarse no que debe. As garzas sen embargo representan o contraposto, son empáticas e solidarias coa situación da amiga, e fan todo o posible por axudala sen necesidade de recoñecementos previos.

O conto representa a baixa moral que un pode chegar a ter cando so está pendente de si mesmo e a dificultade para resolver os problemas propios. Indica asemade, que as actitudes egocéntricas e narcisistas dificultan as relacións de amizade e o proxecto de vida.

AS DÚAS RAS

“Moitos fracasos foron realizados por homes que non souberon decatarse do preto que estaban do éxito cando se renderon” T. Edison

A orixe deste conto non está confirmada, probablemente é de orixe hindú, aínda que tamén hai quen dí que é chinés. Varios autores, entre outros Jorge Bucay e Yogananda elaboraron versións del. En todo caso a súa orixe é tradicional e de transmisión oral, unha peza exquisita da sabedoría popular.



Contidos:

- Automotivación.
- A convicción de saír adiante fronte a adversidade.
- A autocompasión.
- A perseverancia

Obxectivos:

- Aprender a necesidade de controlar os impulsos. Descubrir que laiarse

non nos axuda.

- Regular os estados de ánimo. Evitar condutas autocompasivas.
- Demorar a necesidade de gratificación inmediata.
- Valorar o propio esforzo e a constancia.
- Decatarse que moitas veces abandonamos cando estamos moi preto de atopar unha solución aos noso problemas

Reflexións:

Outra vez neste conto atopamos dúas actitudes opostas, unha ra é autocompasiva e cae na queixa e o desanimo a outra ra aproveita as forzas que ten para facer o único que pode facer, seguir loitando pola vida.

Por outra banda, todos sabemos que moitas veces nos deixamos vencer cando esperamos que os resultados dos nosos esforzos sexan inmediatos, disto saben moito os deportistas. O conto destaca a necesidade de perseverar aínda que un non vexa resultados inmediatos, moitas veces os logros chegan cando xa non os esperamos.

Nas situacións difíciles é importante como aprendemos a reaccionar para superalas, alguén dixo “Nos momentos difíciles se pos o teu corazón no esforzo ningún propósito che parecerá imposible”

A metáfora das ras pode facerse extensible a situacións da vida cotián da mocidade, por exemplo as dificultades nunha materia, un problema familiar, un problema de relacións de amizade etc..

Se perseveramos e acadamos algunha solución posible a nosa autoestima sairá reforzada, por outra banda se non acadamos resultados positivos nos queda o reforzo e a satisfacción de que fixemos o posible.

OS DOUS LOBOS

“Adoitamos dicir que non estivo nas nosas mans elixir aos nosos pais, pero depende da nosa vontade nacer a nós mesmos”. Séneca

Este conto pertence a tradición dos indios norteamericanos da tribo cherokee, pretende facernos conscientes de que cada persoa pode elixir que actitude quere ter para afrontar as cousas que lle suceden. A elección da nosa conduta está en nos mesmos. Somos donos de decidir como queremos ser.



Contidos:

- Todos temos aspectos positivos e negativos.
- Sentimentos de resentimento, vinganza, ira.
- Sentimentos de tolerancia e afecto.
- Responsabilidade individual

Obxectivos:

- Responsabilizarse da propia actitude.
- Distinguir que existe dentro de todo ser humano actitudes destrutivas e construtivas.
- Decatarse de que a nosa actitude non pode depender do que fan os outros.
- Tomar consciencia da capacidade de elección que temos como seres humanos

Reflexión:

Este breve conto é moi directo e aplicable a calquera idade. Todos temos

aspectos positivos e negativos. O conto incide primeiro no recoñecemento deste par de opostos, como formando parte do ser humano e a súa vez salienta responsabilidade que temos de elixir que aspectos ou actitudes queremos desenvolver na nosa personalidade.

É moi frecuente no adolescente, que xustifique a súa conduta en base ao que fan os outros, a metáfora dos lobos pode ser un bo punto de partida para a reflexión e a análise.

Na nosa man está desenvolver actitudes que nos axuden a vivir en paz cos outros e con nos mesmos. Nesta elección radica nosa humanidade e nosa liberdade. “Nas nosas mans está a nosa vida”

BOA SORTE, MALA SORTE

“O que non pode soportar o malo, non vive para ver o bo”. Proverbio xudeu.

É un conto tradicional é anónimo de orixe chinesa ou xaponesa, considérase en fontes bastante sustentables que é un conto zen. Sen embargo parece ser que tamén hai unha versión sufi.



Contidos:

- Tolerancia a frustración.
- Control dos impulsos.
- Capacidade de demora na gratificación.
- Regulacións dos estados de ánimo.
- Comprensión dos acontecementos dentro dunha comprensión máis global.

Obxectivos:

- Tolerar a frustración entendéndoa dentro de feitos máis globais co suceder do tempo.
- Aprender que o que non aprendemos co éxito, poderemos aprendelo co fracaso. Cando fracasamos en algo o que podemos facer é convertelo nunha lección persoal para o futuro.
- Controlar o impulsos de desespero, condutas autocompasivas, etc.
- Demorar a necesidade de gratificación inmediata

Reflexións:

O que é aparentemente bo nos aleda e ante os contratempos, afundímonos no desespero. Como nos deixamos levar polas aparencias inmediatas perdemos a capacidade de ver a vida dun xeito máis global e aberto.

As veces o que nun principio parecía un desastre despois, co tempo, se converte el algo que foi bo que ocorrera, por exemplo: un roce, a ruptura dunha parella, un suspenso, etc... As veces o malo non era tan malo e o bo tamén, nin sempre, acaba sendo tan bo .

O que non aprendemos co éxito, poderemos aprendelo co fracaso. Cando fracasamos en algo o que podemos facer é convertelo nunha lección persoal para o futuro.

ANEXO I. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

O VALOR DAS COUSAS

Cadaquén é dono de decidir que tipo de comportamento prefire, ou como se di xeralmente, que filosofía da vida quere adoptar.

Cinco contos con ideas sobre cuestións que, seguro, xa tes pensado algunha vez.

Actividades de Ampliación

Autoestima
Eloxios e Críticas
Amizade
Motivación
Control de impulsos e Agresividade

A autoestima

é o xeito en que te valoras ou te aprecias a ti mesmo

Frecuentemente buscamos que as outras persoas nos valoren, e as veces nos fan valoracións acertadas pero outras se equivocan

Por iso aínda que nos guste que os outros nos valoren, non sempre é conveniente depender totalmente do que os outros pensan de nos



O máis recomendable é que nos mesmos cheguemos primeiro a apreciar os nosos aspectos positivos e as nosas limitacións, e despois tratar de coñecer como nos valora “un verdadeiro experto”, como fixo no conto o xoieiro

Tódolos seres humanos somos moi parecidos na forma de sentir o aprecio, o medo ao ridículo...

so que uns resoven estes problemas dun xeito e outros doutro

Hai quen se amosa moi superior fronte os demais. Isto non é indicio dunha alta autoestima, moi ao contrario indica que esa persoa necesita sentirse superior porque no seu interior hai algo que a fai sentir insegura

Hai quen se amosa inferior, se “apouca”, non se valora, neste caso son persoas que non se coñecen a si mesmas, que aínda non descubriron o seu verdadeiro valor

Autoestima **BAIXA**

**Unha persoa cunha autoestima adecuada,
non necesita amosarse nin inferior nin superior
Está conforme consigo mesma**

Para acadar unha boa autoestima

o primeiro que tes que facer é coñecerte a ti mesmo.
Coñecer o que che gusta ou non che gusta de ti,
e ver que aspectos necesitas mellora



.... e como podo coñecerme?

nun papel fai dúas listas

Cousas que me gustan de min

Cousas que non me gustan de min



moito
Negativo

pouco
Positivo

?

A túa autoestima é baixa e pode ser que non te aprecies o suficiente

É probable que te autocritiques de xeito cruel, e isto pode destruír a túa estabilidade, quizás non estes actuando como un "experto"

Pensa tranquilamente si todos este pensamentos negativos son realidade ou non

Fala con alguén que te pareza "un bo experto" para ver que cousas debes mellorar, haberá outras que poderás desenvolverlas máis adiante e, seguro que tamén atoparás algunha que sea boa

Cada vez que te ocorra algo que te preocupe, intenta velo desde puntos de vista diferentes, porque frecuentemente interpretamos as cousas dunha mesma maneira e xa non nos formulamos outras posibles solucións

Se cambiamos o punto de vista veremos outras alternativas

Por exemplo

Cando pensamos
que os demais só queren molestarnos

Cambiar o enfoque

quizás non teñan mala intención

E con esta modificación damos paso a outras solucións

As cousas que nos pasan nos inflúen pero sobre todo nos inflúe como as interpretamos, como actuamos fronte ao que nos ocorre



Que podo facer fronte ao desencontro con un compañeiro/a?

- ▶ Pecha os ollos e lembra algunha experiencia negativa que tiveches recentemente. Recorda a situación con todos os detalles

Como reaccionaches?

.... positivamente?

.... negativamente?

Como foi o meu comportamento?.

De que maneira me sinto con respecto a o que ocorreu?
De que outra maneira podería haber reaccionado?

- ▶ Imaxina a mesma situación pero agora dándolle ti unha interpretación diferente, menos negativa e imaxinando unha resposta túa mellor

Se practicas isto tódolos días verás que as túas relacións melloraran e a túa autoestima reforzarase

**Todos necesitamos que nos valoren
Sempre da satisfacción que nos digan que algo o fixemos ben**

Eloxios e Críticas

É importante que os demais nos fagan reflexionar sobre o que facemos mal porque isto nos axuda a mellorar, a aprender

Cando nos fan unha crítica construtiva, nos están axudando a rectificar, a mellorar algo que fixemos mal, e por tanto temos a oportunidade de aprender dos erros que cometemos, de aprender a ser mellores persoas

Pero ...

- Demasiados eloxios ou demasiadas críticas destrúen a autoestima.
- Se unha persoa so recibe eloxios constrúe unha falsa autoestima → e todos sabemos que ningún é perfecto
- Se unha persoa so recibe críticas e máis críticas pode acabar crendo que todo nela é negativo, e isto nunca é verdade porque todo temos virtudes e defectos.

Resumindo

o que axuda a ter unha boa autoestima é ter unha proporción de eloxios e de críticas construtivas.

Algúns psicólogos din que proporción debe ser 5/1.

Por cada 5 valoracións positivas
1 valoración negativa

Si ti queres facer eloxios aos demais pensa que ante todo debes ser honesto, non debes dicir nada que non creas, pois estas cousas nótanse e fan dano. Tamén é importante que sexas o máis descritivo posible cando fas un eloxio, por exemplo en vez de dicir “que lista es” é mellor dicir “que ben fas os exercicios”

Vas facer ti unha crítica construtiva?

- Esta crítica que lle quero facer a tal persoa, vaille axudar?
- Que relación teño con esa persoa, si é un amigo/a ou familiar pode ser adecuada a crítica, si é un coñecido case nunca é oportuno.
- Pediume esa persoa información?
- Xa lle din outras veces a información e non me fixo caso?. Nese caso non é oportuno, ou en todo caso podemos probar outro xeito de facela crítica.
- É un bo momento?

Cando facemos valoracións negativas a outros é moi importante ser descritivos

Por exemplo, estás facendo un traballo cunha compañeira



Debemos concentrarnos en describir o comportamento ou as accións inadecuadas da outra persoa non a persoa mesma

Nas relacións coas túas amizades lembra a proporción eloxio – crítica

5 valoracións Positivas
1 valoración negativa

Ti e as túas relacións cos demais mellorarán

Como controlar a crítica destrutiva que outros nos fan?



- ▶ Non deixar que entre na túa mente, que “te entre por un ouvido e que saia polo outro” porque é algo moi necio e sen sentido
- ▶ Pensa no que che dixeron e convérteo en algo gracioso e inofensivo
- ▶ Pensa no que che dixeron e convérteo en algo útil, por exemplo te pode servir para saber como se senten os demais cando ti mesmo as feres

Como sabemos si unha crítica é destrutiva?

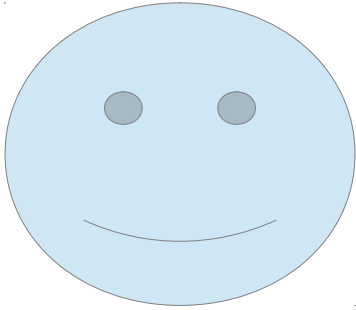
Moitas veces o ton de indiferenza, desprezo ou insulto son indicadoras

As veces ocorre que a persoa que fai a crítica tampouco sabe facelo Ben, e sen embargo a súa crítica ten algo de verdade, debes aprender a separar unha cousa da outra, e analizar se houbo mala intención ou non

Podes preguntarlle a outras persoas, ou esperar e comparar con outras experiencias para ter unha idea máis fiable.

Tódalas persoas necesitamos das outras para crecer e desenrolarnos

Amizade



Ter un bo amigo é un tesouro

- ▶ Os amigos/as nos axudan nos malos e bos momentos, e nos dan a oportunidade de compartir actividades e bos sentimentos
- ▶ Non importa tanto ter moitos amigos/as como a calidade da amizade
- ▶ Os/as amigos/as tamén nos axudan na aprendizaxe de ser nos mesmos porque reflicten moitas cousas das nosas actitudes

Hai persoas que teñen dificultades para a amizade

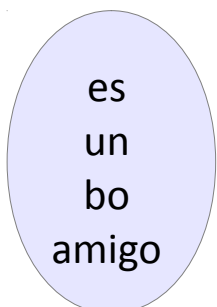
baixa autoestima

as persoas que non se valoran a si mesmas tenden a pensar que non se merecen aos amigos

Coñécete a ti mesmo analizando as túas amizades

- Necesito ter máis amigos/as?
- Necesitaría ter menos amigos/as e amizades máis profundas de maior calidade?
- Quen de entre os meus amigos e meu bo amigo?
- Como son eu cos meus amigos, estou pendente deles ou so quero que atendan as miñas necesidades?
- Pídlle aos meus amigos un apoio que non me poden dar?

Unha vez que reflexiones sobre isto haberá cousas que che parezan ben e outras que quererás modificar



es
un
bo
amigo



Sincero
Amosas cariño
Gardas un segredo
Fas bromas sen insultar
Perdoas erros sinceros
Fas críticas construtivas
Non impós as túas ideas
Tolerante coas diferencias de pareceres

Xa podes empezar!

Motivación

Todos temos éxitos e fracasos, e fronte a eles sentimos alegría ou tristura, iso é inevitable, sen embargo a forma en que interpretamos o que nos ocorre é moi importante, por que determina a actitude que imos ter a próxima vez

Imaxina que suspendes un exame, ... dúas actitudes:

Aínda que estudei non o fixen ben,
porque estudei sen entender,
ou pola razón que sexa

Sáeme todo mal, teño mala sorte,
o profesor tenme manía,
nunca conseguirei nada

O único que vas a conseguir é ter moi poucos ánimos
A próxima vez que prepares o exame a túa capacidade
nesta materia pode quedar bloqueada por esta actitude negativa

Elixo sempre unha actitude positiva para entender o que pasa

Do xeito de entender o que nos pasa dependen as ganas por aprender,
por aceptar os desafíos que se presentan na aprendizaxe e na vida

Se recordas o conto das ras, te decatárs que a ra que se salvou
confiou ata o final en que podería haber unha solución



Cando te desanimas
pregúntate sempre si non estás
sendo negativo/a coa interpretación
que fas dos feitos



Busca solucións
sempre de xeito construtivo
e decide o teu proxecto de vida

Un psicólogo chamado Seligman fixo un experimento cos membros do equipo olímpico de natación estadounidense. Dentro do equipo había deportistas optimistas e outros pesimistas.

Durante unha competición Seligman tomoulles o tempo. Ao rematar pediulles que descansaran porque debían repetir a proba, e comunicoulle a cada un deles o tempo que obtiveran, pero deulle a todos un resultado inferior ao que realmente sacaran.

O resultado da segunda proba foi que os optimistas melloraron os seus resultados, namentres que os pesimistas empeoraron.

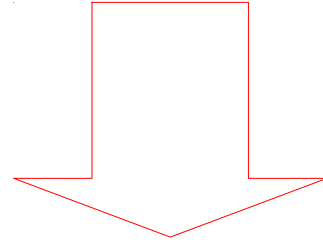
**Te das conta de que unha actitude optimista e realista te vai ser de gran axuda?
Recorda isto sempre que te vexas nunha dificultade
Intenta sempre novas solucións e non te abandones ao desespero**



As persoas agresivas teñen dificultades para interpretar correctamente as cousas que lle pasan, a miúdo pensan, por exemplo, que os compañeiros teñen hostilidade cara a eles, interpretan como ameazas actos que, en si mesmos, poden ser inocentes e responden de maneira agresiva e desproporcionada

Control dos impulsos

Agresividade



... e os compañeiros se fartan deles e os evitan, polo que se volven aínda máis defensivos e arrogantes

Son persoas que cando se enfadan pensan que so hai un único xeito de actuar, repartindo agresividade verbal ou física

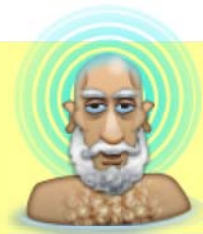
Frecuentemente a persoa agresiva cae no erro de pensar que os outros sempre teñen a culpa

Este pensamento non axuda a que resolva os problemas de xeito calmo e seguro de si mesmo, e iso o enche de frustración

Esta actitude non permite facerse adulto. Ser adulto implica responsabilizase de un mesmo

Aínda que non o digan, as persoas agresivas se senten mal cando unha situación os descontrola, cando perden o control dos seus impulsos, porque isto fai que non saiban solucionar as cousas de xeito creativo e sofren, aínda que non o digan, de inseguridade.

Si queres ter unha capacidade maior para ser ti mesmo e para relacionarte cos outros sen estar a defensiva podes empezar a pensar de xeito distinto



Aprende a controlar os teus impulsos cando te sintas frustrado, e cambia o xeito de interpretar as cousas que ocorren. Os demais non sempre teñen a culpa, o mundo non vira ao redor de un mesmo. As veces a culpa é de nos mesmos, outras non é culpa de ninguén, simplemente as cousas pasan

Busca novas solucións aos teus problemas, e tamén déixate axudar, seguro que o teu arredor hai mestres, amigos e familiares que lles gustaría ter unha relación agradable contigo

Aumenta a túa capacidade de relacionarte xa que todos necesitamos levarnos ben e ser queridos

Con todo isto te converterás nunha persoa máis segura de si mesma


ANEXO II. ESQUEMA DO CURSO NA PLATAFORMA MOODLE

O valor das cousas

Está a utilizar actualmente un acceso de convidado ([Acceso](#))[MoodFer](#) ► Valor das cousas

Actividades

Busca nos foros

[Busca avanzada](#)


Administración

Cursos

Esquema de tema

 Próximos eventos Actividade recente

1

O VALOR DAS COUSAS

Cadaquén é dono de decidir que tipo de comportamento prefire, ou como se di xeralmente, que filosofía da vida quere adoptar.

Cinco contos con ideas sobre cuestións que, seguro, xa tes pensado algunha vez.

C Pazo Ferreiro
Departamento de Orientación. IES Pedro Floriani
Redondela

2

Manual de uso

Cada unidade comeza pola audición e/ou lectura do conto:

- Ao premer en **Audición**, ábrese automaticamente un ficheiro con un audio/video.
- Ao premer en **Lectura**, ábrese un menú que irá guiando polas diferentes páxinas do conto.

Rematada a audición e/ou lectura, premer sobre **Actividades de reflexión**, e responder a unhas preguntas que facilitan a comprensión do conto se acaba de escoitar e/ou ler.

Premendo en **Actividade final de avaliación**, realizar unha pequena composición escrita sobre os distintos temas propostos, composición que o profesor/a poderá ler e deste xeito avaliar a comprensión sobre os diferentes temas presentados.

No epígrafe final **Actividades de ampliación**, atopanse explicacións e exercicios que te axudarán en cuestións relacionadas coas emocións e a persoalidade.

3



O valor das cousas

Esta é unha historia que nos amosa que o verdadeiro valor das cousas non sempre é apreciado por todos.

 [Audición: O valor das cousas](#)

 [Lectura: O valor das cousas](#)

 [Actividades de reflexión](#)

 [Actividade final de avaliación](#)

4



A tartaruga e as garzas



Este é un conto que nos ensina que os eloxios ou as críticas dos demais, as veces exercen sobre nós, demasiada influencia.

 [Audición: A tartaruga e as garzas](#)

 [Lectura: A tartaruga e as garzas](#)

 [Actividades de reflexión](#)

 [Actividade final de avaliación](#)

5



As dúas ras

Este conto nos amosa que cando nos atopamos con obstáculos non debemos desanimarnos. Sempre é mellor esforzarse en buscar solucións.

 [Audición: As dúas ras](#)

 [Lectura: As dúas ras](#)

 [Actividades de reflexión](#)





 [Actividade final de avaliación](#)

6



Os dous lobos

Este é un conto amosa que cada persoa pode alixir a actitude que quer ter para afrontar as cousas que lle suceden.





-  [Audición: Os dous lobos](#)
-  [Lectura: Os dous lobos](#)
-  [Actividades de reflexión](#)
-  [Actividade final de avaliación](#)

7



Boa sorte, mala sorte

Este conto amósanos que as cousas non sempre son definitivas, as veces o malo non era tan malo e o bo tamén, nin sempre, acaba sendo tan bo.



-  [Audición: Boa sorte, mala sorte](#)
-  [Lectura: Boa sorte, mala sorte](#)
-  [Actividades de reflexión](#)
-  [Actividade final de avaliación](#)





8

Actividades de ampliación

Acabas de entrar nunha etapa da vida en que te preguntas moitas cousas en col de ti mesmo e das relacións cos demais, por iso o material que che presentamos artéllase arredor das actitudes e das emocións nas que nos mergullamos cando nos atopamos con dificultades. Cadaquén e dono de decidir que tipo de comportamento prefire, ou como se di xeralmente, que filosofía da vida quere adoptar.

As seguintes lecturas te ofrecen algunhas ideas sobre o coñecemento dun mesmo e das relacións afectivas.

-  [Autoestima](#)
-  [Eloxios e Críticas](#)

-  [Amizade](#)
 -  [Motivación](#)
 -  [Control dos impulsos e Agresividade](#)
 -  [Actividades de ampliación \[versión para imprimir\]](#)
-

Está a utilizar actualmente un acceso de convidado ([Acceso](#))

[Páxina principal](#)