



# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# AUTOCONTROL



## AUTOCONTROL PERSOAL

NOME.....DATA.....

**BREVE EXPLICACIÓN:** Moitas veces a sensación que viven as persoas xusto antes de “estoupar” é coma unha especie de calor interior intensa e incontrolable acompañada de fortes emocións que non poden reprimir e preceden irremediabilmente ao episodio disruptivo.

Para empezar a tomar conciencia do problema e que se poida comenzo a controlalo, imos facer as seguintes actividades:

**a) Visualizar o proceso en forma de imaxes.** Trátase de que imaxines o lugar do teu corpo onde se concentra toda a túa enerxía e toda a túa forza y enerxía cando empezas a enfadarte. Do que se trata é de que identifies as túas propias sensacións internas previas ao estoupido e, así, poder controlalo. Unha vez que recoñeces estas sensacións tes que buscar fórmulas para evitar este proceso de erupción.

**b) Describir as sensacións físicas antes do estoupido (oral)**

**c) Pensar que se pode facer para evitar o proceso de erupción**

Algunhas recomendacións:

- ] Respirar varias veces profundamente ao tempo que se dá interiormente auto-instruccións (para, stop, tranquilízate, contróláte, etc.).
- ] Cando se noten moi activados intenten separarse fisicamente da situación para de evitar el episodio.

**d) Aplicar relaxación muscular:** O obxectivo desta técnica é aprender a a floxar a tensión muscular antes, durante ou despois dunha situación. Pero para que funcione eficazmente require adestramento. Pasos:

- 1) Senta tranquilamente nunha posición cómoda.
- 2) Pecha os ollos.
- 3) Relaxa lentamente os músculos do teu corpo, empezando polas dedas e relaxando logo o resto do corpo ata chegar aos músculos do pescozo e a cabeza.

- 4) Unha vez relaxados os músculos, imaxínate nun lugar específico e relaxante (por exemplo, tumbado na praia). Imaxínate coma se realmente estiveses alí.
- 6) Practica este ejercicio tantas veces como necesites.



Cando te enfrontes a unha situación que che xera tensión, debes intentar afloxar os teus músculos deste xeito. Podes combinalo coa práctica da respiración profunda. Se practicas durante uns días, comprobarás que funciona.

### OPIADOS

NOME.....DATA.....

#### **BREVE DESCRICIÓN PARA O ALUMNO/A:**

**a) Tras un comentario inapropiado do alumno/a, este encherá a seguinte ficha:**

**Cita 5 razóns polas que non deberías ter feito ese comentario:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Escribe a frase que poderías ter dicho de forma máis adecuada e dibúxaa no reverso da ficha coma se fose un graffiti.**

.....

**Escribe 5 cousas que poderías ter feito antes de realizar ese comentario:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## **RISA INCONTROLADA**

NOME.....DATA.....

**BREVE EXPLICACIÓN PARA ALUMNO/A:** Tras ser castigado/a por non para de rir en clase en reiteradas ocasións, o alumno ou alumna cubrirá a seguinte ficha:

**a)** Inventar dúas situacións nas que a risa pode ofender a alguén:

A) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**b)** Nunha clase unha profesora faille unha pregunta moi sinxela a un alumno/a. Esteponse nervioso e non sabe responder. Un compañeiro de clase contesta esa pregunta facendo burla del.

- Que farías ti se foses a profesora ante este caso?
  
- Que lle mandarías facer ao alumno que fai burla para que aprendese e vise que o que fixo non está ben?
  
- Como te sentirías se foses ti de quen fan burla?
  
- Como lle explicarías a unha persoa que está mal rirse doutra por non saber responder a unha pregunta

**c)** Para que cres que serve a risa?

**d)** Como te sentirías se alguén ri cando ti estás falando e non sabes por qué? (5 liñas)



NOME.....DATA.....

## CUESTIONARIO DE EMOCIONS

**BREVE EXPLICACIÓN PARA ALUMNO/A:** Responde a estas preguntas:

- a) Cando estou contento, ou cando algo me dá medo, ou cando me enfado, cústame dicilo?
  
- b) Cal destas emocións (alegría, medo, preocupación, tristeza, enfado) me custa máis expresar aos demais? E cal menos?
  
- c) Por que cres que é importante manifestar o que un sente?
  
- d) Coñeces a alguén, real ou dalgunha película, que leve unha “máscara” que oculte sempre as súas emocións de maneira que nunca as expresa?
  
- e) Coñeces a alguén que, pola contra, expresa moi ben as súas emocións, os seus sentimentos, os seus gustos...?
  
- f) Cres que hai diferenzas entre os rapaces e as rapazas en canto á súa capacidade para expresar as emocións? Que diferenzas?

g) Identifica as emocións coas imaxes e indica un sinónimo para referirte a esa emoción:

Audaz, dolorido, emocionado, paranoide, satisfeito, determinada, sorprendido, malhumorada, alegre, temeroso, furioso, tranquilo, decaído, traveso, afixido, ansioso, desinteresado, avergoñado, disgustada, frustrado, perplexo, orgulloso, apaixonado, curioso, descontenta.

# EMOCIÓN E SENTIMENTOS

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



NOME.....DATA.....

## RECOÑECEMENTO DE EMOCIÓNS

### BREVE EXPLICACIÓN PARA ALUMNO/A:

#### a) Une cada emoción coa súa descrición.

Felicidade	Enfado, irritación, cólera. Algo que ocorreu interpréto como unha ofensa
Alivio	Inquietude, nerviosismo intenso. Enfróntome con algo que é unha ameaza e non “controlo” ben o que pode ocorrer.
Tranquilidade / descanso	Algo que acaba de ocorrer ou é inminente asústame, prodúceme sensación de perigo, parálizame.
Amor	Ocorreu algo que desexaba, cumpríronse os meus desexos ou metas e estou alegre, divertido, todo me parece positivo, estou entusiasmado e síntome ben.
Ansiedade	Sinto que quero a alguén e síntome ben estando con esa persoa, que me importa, que desexo estar moito tempo con ela, trato de expresarlle o meu afecto.
Ira	Benestar, paz, seguridade. Síntome sereno e calmado. Nada me pon nervioso.
Medo Terror	“Quitei un peso de enriba”, todo volve a estar ben porque desapareceu a circunstancia que me alertaba ou preocupaba.



**b) A tarefa des ta actividade consiste en discriminar situacións que desencadean respostas emocionais e outras que posúen carácter neutro e non son fonte de reacción emocional.**

Que o meu mellor amigo ou amiga me deixe plantado/a despois de quedar para ir	
Estar a punto de empezar un exame	
Que empece a chover	
Perder o autobús para ir ao colexio	
Ver un anuncio na televisión	
Que meus pais me castiguen sen saír por ter suspendido	
Que algún compañeiro de clase colla as miñas cousas sen pedir permiso	





NOME.....DATA.....

### O CRONÓMETRO DA VERGONZA

**BREVE EXPLICACIÓN PARA ALUMNO/A:** Usaremos un gobelete, un dado e unha ficha de parchís. Tírase o dado e móvese a ficha tantos espazos como numeración obtida e fálase sobre o tema da caixa que lle tocou. O obxectivo é que chegue a falar un minuto sobre ese tema

**Tira o dado, move a ficha e fala sobre...**

<b>Como teño a miña habitación</b>
<b>Sexo</b>
<b>Actos malos que eu fago</b>
<b>Corpo</b>
<b>Problemas persoais</b>
<b>Notas que saco ou saquei</b>
<b>Relacións de parella</b>
<b>Familia</b>
<b>Roupa interior</b>





# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# EMPATÍA



## O OUTRO

Nome:.....Data:.....

### DÉCHESTE CONTA QUE...?

- Cando outro/a actúa desa maneira, dicimos que ten mal xenio;  
*pero cando eu o fago, son os nervios.*
- Cando o outro/a se apega aos seus métodos, é teimudo/a;  
*pero cando eu o fago, é firmeza.*
- Cando ao outro/a non lle gusta o teu amigo, ten prexuízos;  
*pero cando a min non me gusta o seu amigo, simplemente amoso ser un bo xuíz da natureza humana.*
- Cando o outro/a fai as cousas con calma, é unha tartaruga;  
*pero cando eu o fago a modo, é porque mee gusta pensar as cousas.*
- Cando o outro/a gasta moito, malgasta;  
*pero cando eu o fago, son xeneroso/a.*
- Cando o outro/a encontra defectos nas cousas, é maniático;  
*pero cando eu o fago, é porque sei distinguir.*
- Cando o outro/a ten modales suaves, é débil;  
*pero cando eu o fas, son educado/a.*
- Cando o outro/a rompe algo, é torpe;



*pero cando eu o fas, son enérxico/a.*

- **Por que te fixas sempre no que fan mal os demais, e nunca miras o que ti fas mal?**

### **PARA FACER:**

Logo de ler as diferenzas que establecemos entre nós e os demais.

- Estás de acordo? Si Non
- Por que?
  
- Engadirías algunha situación máis? Cal?
  
- Suprimirías algunha? Cal?
  
- Sucédeche iso con frecuencia?
  
- Resposta a última pregunta do texto.
  
- Que podes facer para evitalo? Escribe 3 propostas:
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_



## ¿QUÉ SINTEN?

Nome:.....Data:.....

*“Antes, Carla e Xulia insultábanse. Agora non o fan porque saben como se senten de mal cando iso ocorre”.*

*“Teo é un rapaz moi tranquilo. Nunca se mete con ninguén. Os seus compañeiros e compañeiras admíranos”.*

*“É importante saber o que sente un compañeiro/a, cando ten un problema, cando lle pasa algo, cando está a pasalo mal, cando se meten con el...Se somos capaces de saber que sente e comprender as súas emocións e os seus estados de ánimo,entón estamos sendo intelixentes. É importante distinguir nos demais cando se atopan tristes, cariñosos, pesarosos, aburridos, alterados, molestos, asustados, angustiados....”.*

### Responde ás seguintes preguntas:

1. Carlos burlouse de Sandra. Como se sentirá Sandra?

2. María aprobou unha avaliación de Matemáticas. Como se sentirá Sandra?



3. Insultaches un compañeiro sen ningún motivo. Cómo se sentirá o teu compañeiro?

4. Se motivo aparente, Pilar non lle fai caso a Rosa, non lle fala e non quere saber nada dela.

Como se sentirá Rosa?

5. Teresa tiroulle do pelo a Isabel sen máis nin máis. Como se sentirá Isabel?

6. Como sabes cando unha persoa está....APENADA?

7. Como sabes cando unha persoa está ....FURIOSA?

8. Como sabes cando unha persoa está ....ASUSTADA?



## **COMO SE SENTEN OS DEMÁIS**

Nome:.....Data:.....

*“Se insultamos a alguén, facemos que esa persoa se sinta ofendida. Se sorrimos a alguén, facemos que se sinta ben. Se lle falamos ben, facemos que se sinta a gusto con nós. Fas ti todo iso?”*

*“Para comprender ben o que senten os demais é necesario aprender a escoitar as palabras que din.*

*Tamén hai que fixarse na súa cara, nos xestos que fan, na maneira de dicir as palabras, nos ollos, ...*

*Gustaríache que os demais comprenderan como te sentes nalgunhas situacións?  
Gustaríache comprender aos demais?*

**Ponte nas seguintes situacións:**

**IMAXINA QUE....**

1. Alguén te axuda. Entón ti senteste....
2. Ti axudas a alguén. A outra persoa séntese....
3. Ti insultas a alguén. A outra persoa séntese ...
4. Insúltanche a ti. Ti sénteste ...





5. Dislle ao teu amigo Xosé: Es un estúpido!

Por qué lle dis iso?

Como se sentirá Xosé?

6. O teu amigo Xosé che di : Es un estúpido/a!

Por qué che di iso?

Como te sentirás?

7. Rícheste de Pedro diante de todos/as.

Por qué fixeches iso?

Como se sentirá Pedro?

8. Un compañeiro de clase riuse de ti diante de toda a clase.

Por qué te faría iso?

Como te sentirás?



## OS DOUS PAXAROS

Nome:.....Data:.....

*Contareivos unha historia :*

“Dous paxaros estaban moi felices sobre a mesma árbore, un salgueiro. Un deles apoiábase nunha rama na punta máis alta do salgueiro; o outro estaba na parte de abaixo onde empezan as ramas.

Despois dun rato, o paxaro que estaba no alto dixo para romper o xeo:

- *Oh, que bonitas son estas follas tan verdes!*

O paxaro que estaba abaixo tomouno como unha provocación e contestoulle cortante:

- *Pero estás cego? Non ves que son brancas?*

E o de arriba, molesto, respondeu:

- *Ti es o que está cego! Son verdes!.*

E o outro, dende abaixo, co pico cara arriba, dixo:

- *Apóstoche as plumas da cola a que son brancas. Ti non entendes nada!*

O paxaro de arriba notaba que se ía enfadando, e sen pensalo dúas veces, precipitouse sobre o seu adversario para darlle unha lección.

O outro non se moveu. Cando estiveron cerca, un en fronte do outro, coas plumas de punta pola ira, tiveron a idea de mirar os dous cara a mesma dirección antes de comezar o enfrontamento.

O paxaro que viñera de arriba sorprendeuse:

- *Oh, que raro! Fíxate que as follas son brancas!*

E invitou o outro paxaro:

-*Ven hasta arriba onde eu estaba antes.*



Voaron cara as ramas altas do salgueiro e esta vez dixeron os dous a coro:

- *“Fíxate que as follas son verdes”*

### **REFLEXIÓN:**

1. Qué título lle poñerías a esta historia?
2. Que lles ocorría aos dous paxaros?
3. Por qué discutían os paxaros? ¿Por que cres que cada un vía as follas dunha cor?
4. Que descubriron os paxaros cando se puxeron na mesma rama?
5. Quen estaba dicindo a verdade? Quen tiña razón?
6. Que che parece esta historia? Que conclusión podemos sacar?
7. Cando discutes parácheste a pensar se a outra persoa pode ter razón?



8. É posible que dúas persoas discutan e as dúas teñen razón? Busca algún exemplo.

**Compromiso:** Que compromisos che gustaría facer para entender mellor aos demais? Procura poñerte no lugar das outras persoas



## **SOMOS DIFERENTES**

Nome: .....Data:.....

Escribe nos apartados “*O que máis che custa aceptar dos demais / Tamén nós podemos ser rexeitados porque somos diferentes*” as cousas que soportas peor dos demais e que podes facer para aceptalas, así como as cousas de ti que os demais aceptan peor e como podes facer que as acepten.

### ❖ **O que máis me custa aceptar dos demais**

A. Listaxe das cousas dos demais que soporto peor.

1.

2.

3.

4.

5.

B. Que podo facer para aceptalas:

1.

2.

3.

4.



5.

❖ **Tamén nós podemos ser rexeitados porque somos diferentes**

A. Listaxe das cousas dun mesmo que os demais aceptan peor de ti:

1.

2.

3.

4.

5.

B. Que podo facer para que as acepten:

1.

2.

3.

4.

5.



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**I.E.S. AGRA DE RAÍCES**  
Rúa Buenaventura Castro Rial s/n  
15270 Cee, A Coruña  
Telf: 881 880486 – Fax: 881 880496  
ies.agra.raices@edu.xunta.es



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO

# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Nome: .....Data:.....

## **UN DÍA SEN NORMAS**

Imaxina que a túa cidade non semella ser a mesma. Os semáforos non funcionan.. É como si hoxe estiveras nun lugar descoñecido para ti. Non coñeces ós que te rodean,nin tampouco sabes ben o que fai cada un. Cada un actúa “descontrolado”. É como si non existisen normas nin códigos para ningúen. Recrea esta situación e comenta qué ocurriría si na túa casa, no instituto ou no teu pobo non houbera normas que cumprir.

1. Valora todo ocorrido.Qué consecuencias se derivan :a nivel persoal e social. Qué deixaches de facer; qué dificultades atopaches; qué lle ocorre ás persoas do teu entorno.?

2. Escribe dúas normas que consideres máis importantes ou imprescindibles e outras dúas que non consideres importantes na túa casa,no instituto e no teu pobo (según cadro adxunto).





	Norma importante	Norma menos importante
Na casa		
No Centro escolar		
No pobo		



3. ¿Sería mellor vivir sin tantas normas? En caso afirmativo, ¿qué ocurriría?

4. Si estivera nas túas mans imponer normas, ¿cales establecerías?



## **OS PROBLEMAS DE CADA DÍA**

Nome:.....Data:.....

Lee con atención cada conduta e expresa a túa opinión cunha puntuación según o significado de cada número:0=nada;1=mou poco;2=pouco;3=regular;4= bastante;5 = moito.

CONDUTA	PUNTUACIÓN (de 0a 5)
1.- Asistir tarde a clase cando o profesor xa comezou a explicar	
2.-Saír frecuentemente ó servizo sin necesidade	
3.-Falar a escondidas con algún compañeiro cando o profesor está explicando.	
4.- Levantarse con frecuencia do lugar de traballo.	
5.-Falar forte ou gritar cando estamos traballando en grupo.	
6.- Non colaborar cos compañeiros nos traballos de equipo.	
7.- Non obedecer con regularidade as indicacións do profesor.	
8.- Insultar a compañeiros de clase con palabras ou xestos groseros.	
9.- Correr a toda presa e estar xogando nos pasillos.	
10.-Alborotar entre clase e clase.	
11.-Poñer motes ós compañeiros para ridiculizalos.	



12.- Interrumpir cando está falando un compañeiro/a ou o/a profesor/a.	
13.-Dirixirse ó profesorado berrando	
14.- Insultar ó profesorado diante del ou na súa ausencia.	
15.- Non levar a clase o material de traballo(libro, cadernos, etc.).	
16.-Non ter feitos os exercicios ou as actividades dun tema.	
17.- Non cumprir o horario do centro educativo (horario de clase, de recreo, de biblioteca,etc.).	
18.- Facer un mal uso do mobiliario e das instalación do centro.	
19.-Evitar que os meus compañeiros estudien ou fagan as súas tarefas escolares (exercicios, traballos, lecturas, prácticas, etc.)	



¿Qué cinco conductas, ó teu xuizo son máis molestas.?

COMPORTAMENTOS MÁIS MOLESTOS	PUNTUACIÓN (de maior a menor)
1°.-	
2°.-	
3°.-	
4°.-	
5°.-	



## QUÉ FAGO EU PARA RESPETAR

Nome\_:.....Data:.....

### *A. Para manter o respecto ó outro*

- Evita os insultos persoais
- Non fagas caso dos comentarios malintencionados.
- Non amences con castigos ou afán de revancha.
- Céntrate no problema. Non te peches en situacións pasadas.

### *B. Para manter o respecto dun mesmo ou a autoestima*

- Ser asertivo cando a outra persoa te ofenda, te ataque ou se burle de ti.
- Corta a conversación cando a outra persoa se poña nerviosa e “perda os papeis”.
- Fala con claridade sen prisas, con firmeza sen agresividade
- Non aceptes promesas ou compromisos forzados. Non tes intas presionado a aceptar un acordó baixo sospeita de manipulación.

### *C. Para poñerse no lugar do outro*

- Intenta escoitar con atención á outra persoa e pensa no que farías ti nesa situación.

### *D. Para que a solución dun conflito non produza outro novo*



- Despois de tomar unha solución, procura a reconciliación
- Manifiesta unha actitude positiva hacia a solución tomada.



**¿QUÉ E CÓMO O FAGO?**

Nome : .....Data:.....

<b>CONDUCTA PASIVA</b>	<b>CONDUCTA AGRESIVA</b>	<b>CONDUCTA ASERTIVA</b>
<p>Fala pouco,e usa muletillas.</p> <p>Amosa inseguridade no que fai e di.</p> <p>Síntese“víctima”</p> <p>Sensación de ser incompreado,</p>	<p>Fala en voz alta, de Modo tajante.</p> <p>So importa o que el pensa</p> <p>Forza ós demais a ser hostiles e así aumentar máis a súa agresividade</p>	<p>Fala de forma tranquila e pausada.</p> <p>Trata con respecto ós demais e expresase con claridade</p> <p>Non se sinte inferior nin superior ós demais,</p>

Actividades para o alumnado:

Situación1:Acabas de cear e estás vendo a TV. A túa nai pídeche por favor que recollas a mesa e baixes a basura.S en embargo,sabes que non che toca facer esa tarfea por que o acordo tomado era facelo na fin de semana e hoxe é martes.





Cómo se respondería a esta situación según os tipos de conducta?

Solución A (conducta pasiva):

SoluciónB (solución agresiva):

SoluciónC (solución asertiva):



## “UN MONTÓN DE RESPONSABILIDADES”

Nome: ..... Data:.....

Darase lectura ó texto e a continuación responderase ás cuestións que se plantexan:

### Sinopsis

Los padres de Laura esperan mucho de ella, siempre dicen que tiene mucha capacidad para el estudio y que será una gran abogada, médica, arquitecta o ingeniera... Es la mayor de tres hermanos y quieren que sea un modelo para los gemelos que acaban de cumplir cuatro años. Sus padres trabajan en el taller mecánico de su propiedad. Además del padre, hay tres mecánicos más y la madre, que lleva las cuentas y se encarga de las facturas.

Laura es quien lleva la casa y cuida a los gemelos desde que nacieron, además, tiene que sacar buenas notas. Sus padres no le permiten «perder el tiempo» con los «colgados» de la clase. Ellos trabajan todas las horas del día y sólo tienen fiesta los domingos y quieren estar tranquilos en casa, en familia o, como mucho, salir juntos al cine. El taller les va bien, por eso han comprado un chalet en la playa que deberán pagar durante bastante tiempo.

Este año Laura acaba bachillerato y le gusta un chico de clase. Que pueda salir con él es algo impensable, ya que está totalmente controlada, por eso ha empezado a hacer novillos, no muchos para no llamar la atención. Pero el tutor se ha percatado de la «coincidencia» en las ausencias y ahora entiende por qué dos excelentes alumnos han bajado en su rendimiento escolar.

Antes de enviar un comunicado a la familia cita a Laura y a Manuel; ella empieza a temblar y a llorar de tal manera, suplicándole que no diga nada a sus padres, que la hace pasar al despacho para hablar en privado. Entonces, le ofrece la opción de que sea ella misma quien hable primero con sus padres, pero Laura dice que la «matarán» si no huye primero de casa, cosa que ya ha pensado en más de una ocasión, pero no tiene dónde ir.

Otra opción sería convocar al padre o a la madre a mediación, porque lo que está claro es que el centro tiene el deber de comunicar las ausencias. Laura acepta la mediación como la menos mala de las alternativas, pero igualmente teme la reacción de sus padres.

\* M.Carme Boqué Torremorell, “Tiempo de mediación”. Plan Andaluz de Educación para la



Responde ás seguintes preguntas:

1. Analiza o conflito.

- Puntos de vista que ten cada un da situación.

a) Punto de vista de Laura.

b) Punto de vista da nai de Laura

- Intereses

a) Intereses de Laura.

b) Intereses da nai de Laura

2. Crea diferentes solucións por parte de cada un.

a) Solucións que proporías se eres Laura



b) Solucións que proporías se eres a nai de Laura.

3. Expón un pacto ou acordo ó que poderían chegar.



# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# VALORES E EMOCIÓN



## O HOME E A MULLER DO FUTURO

NOME.....DATA.....

Qué valores realmente na túa vida? Pinta un cadro onde se reflexe como che gustaría ser dentro de 10 anos. Non e necesario que sexa fermoso, se non que mostre o que de verdade interesa na vida. Procura que os debuxos respondan a preguntas do tipo:

Cóma quixeras vestir? Qué quixeras facer? Ónde quixeras estar? Qué traballo quixeras ter?

Finalmente escribe no teu dibuxo un par de frases que o expliquen.

Despois reflexiona e responde: ¿Cales son os 5 valores máis importantes da túa vida?

Ordea os valores por orden de preferencia.

Se o meu sono se realizara, como me sentiría?

Cales son as vantaxes e desvantaxes desta vida soñada?

Estou facendo na miña vida o posible para acadar o meu sono?



**DEBUXO: A MIÑA VIDA DENTRO DE 10 ANOS, O MEU SONO.**



NOME.....DATA.....

### **A ÁRBORE DOS VALORES**

Hoxe propoñemos un xogo: debuxa unha árbore coma ti queiras: xoven, vello, con flores, con froita, alto, baixo... Intenta reflectir nel 3 cousas:

-As raíces da árbore serían os teus rasgos de personalidade (divertido, serio, tímido...) Escribe a lo menos 5 no debuxo.

-As ramas serían o teu xeito de comportarte segundo a túa personalidade (coma son divertido conto chistes, o coma son tímido falo pouco, etc.) Escribe a lo menos 5 no debuxo.

-Os froitos ou as flores serían as consecuencias positivas segundo os teus rasgos de personalidade e coma te comportas (como son divertido, conto chistes e a xente gústalle estar conmigo porque o pasa ben; como son tímido, falo pouco e non me meto nunca en problemas, etc.)

### **A ÁRBORE DOS VALORES**

--





## ANALÍZATE-EMOCIÓN

NOME.....DATA.....

Imos a analizar diferentes sentimentos nos que te ves reflexado na túa vida cotidiá. Ao finalizar, comentaremos xuntos as situacións que máis nos interesen.

### **Situación de ira:**

“Se me acusan inxustamente dunha acción que non cometín...”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:

### **Situación de agradecemento:**

“Se o profesor alaba diante de toda a clase que onte defendí nao meu amig@ ante os camorristas de turno”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:

### **Situación de ansiedade:**

“Antes de facer un examen no que me xogo todo o curso”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:



### **Situación de seguridade:**

“Tomar unha decisión coñecendo perfectamente tanto os seus posibles baches e curvas como os tramos máis rectos”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:

### **Situación de aprecio:**

“Cando alguén me da as grazas diante de tódolos meus amigos e amigas por axudarlle a facer unha tarefa”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:

### **Situación de menosprecio:**

“Cando alguen me falta ao respecto a mín o un amig@ diante de min”

-Síntome:

-Penso:

-E polo tanto, fago:



## SENTIMENTOS HIPOTÉTICOS-EMOCIÓN

NOME.....DATA.....

Debes poñerte nas seguintes situación hipotéticas e aplicar a cada frase os seguintes sentimentos: ira, medo, ansiedade, tristeza, vergoña, culpa, repugnancia, ciumes, envexa, amor, felicidade, aorgullo, alegría, alivio... calquera outro que ti consideres máis axeitado.

-Cando teño que facer u examen sinto...

-Cando me grita alguén sinto...

-Cando alguén me di que me quere sinto...

-Cando alguén me escoita atentamente e trata de comprenderme sinto...

-Cando algun me acusa sen motivo sinto...

-Cando alguén me invita a facer algo que me gusta moito sinto...

-Cando alguén me saca dun apuro sinto...

-Cando axudo a alguén sinto...

-Cando alguén critica o meu traballo sinto...

-Cando falto o respecto a un amig@ sinto...

-Cando se burlan de min sinto...

PENSAS EN COMO SE SINTEN OS DEMÁIS CANDO TI FAS ALGO MALO? E ALGO BO?



# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# ASERTIVIDADE



## **TEST : ESTILO DE CONDUCTA**

Nome:.....Data:.....

1. Nas túas conversas cos amigos....
  - a. Cántolle moi poucas cousas
  - b. Son un supercomunicador, expreso o que sinto
  - c. Impoño os meus puntos de vista
2. Se alguén me critica, eu....
  - a. Penso que sempre teñen razón, eu son o que falla
  - b. Estudo ben a crítica
  - c. ¿quen me critica a min? ¡que se atreva!
3. Nas relacións cos demais soen existir problemas, eu o que fago é...
  - a. Bueno, non fago moito caso, soluciónano os demais, e senón aguantome.
  - b. Sí que adoito aceptar ideas
  - c. con unha ameaza resolvo rápidamente.
4. Eu penso de min mesmo/a que ...
  - a. Son un desastre, fallo en moitas cousas...
  - b. Ben, teño unhas habilidades moi boas para relacionarme cos demais.
  - c. Moi ben, son un 10, superior os demais.
5. ¿ Como funciona o teu “coco”?
  - a. Teño moitos pensamentos que me baixan a moral
  - b. Deféndome ben
  - c. Eu non penso
6. No meu equipo ou no meu grupo, eu ....
  - a. Case non participo
  - b. Creo que son un bo elemento
  - c. Eu son o equipo, sen min non funcionaria
7. ¿E cas persoas doutro sexo? ¿como che vai?
  - a. Dame moito corte
  - b. Non o fago mal, non me costa
  - c. Non me afecta, non teño problema, consigo o que quero
8. Cando falas cos demais ¿fas uso de xestos apropiados?
  - a. As veces suelo mirar aos ollos de quen me fala
  - b. Sí
  - c. Fago xestos adecuados e non tan adecuados
9. Un compañeiro/a vai moi a “tope guay” á última, encántache a súa roupa, entón ti...
  - a. Calo, non digo nada
  - b. Dígolle algunha cousa agradable
  - c. Dígolle algo horrible (aínda que non sexa verdade)
10. Cando algún viola os meus dereitos....
  - a. Aguantome
  - b. Expreso as miñas queixas pero con educación
  - c. Pobre de quen se atreva...



## **IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTA PASIVA, AGRESIVA E ASERTIVA**

Nome : .....Data:.....

Identificar entre as persoas que coñeces, do teu entorno, as que teñen unha conduta pasiva, agresiva e asertiva. Dicar porque o cres.

- Conta, describe unha situación conflictiva ou unha conversación difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma PASIVA
- Conta, describe unha situación conflictiva ou unha conversación difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma AGRESIVA
- Conta, describe unha situación conflictiva ou unha conversación difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma POSITIVA

De cada situación:

- a. Podes teatrilizalo
  
- b. Analizamos o sucedido, os sentimentos, e as consecuencias positivas e negativas
  
- c. Ensaiamos outras formas de reaccionar que nos parezan máis satisfactorias



## **FRASES ASERTIVAS**

Nome:.....Data:.....

-Toma de conciencia da forma en que nos diriximos ao semellante, habitualmente atribuíndolle aspectos negativos (mensaxes ti) que non facilitan a comunicación.

-Para comunicarnos de forma eficaz e con respecto habemos de ser capaces de facer que se entendan os nosos sentimentos, ideas e intencións. Coa utilización das mensaxes eu podemos facer ver á outra persoa as consecuencias do seu comportamento, como frustrou as nosas expectativas e nos entristece, máis que centrarnos no seu comportamento , ou tentar culparlle ou acusarlle.

### **Frases asasinas**

- Contigo non se pode dialogar.
- Non feixes máis que repetir e repetir.
- Es un/a pantasma
- Sempre fas o mesmo!
- Deste asunto non entendes absolutamente nada.
- Mira, non me enroles.
- Dio ti, que o sabes todo.
- Ás veces, preocúpanche máis os demais que os da túa familia
- Estás tolo/a; faino ti se queres.
- Non che quero ver con ese/a lercho de amigo/a que tes
- Pareces parvo/a, fillo/a. Por que non saudaches onte?
- Non me traías a ninguén a casa. Vaiche ti a saber con que compañías andas!

### **Mensaxes eu**

A mensaxe eu é unha comunicación respectuosa coa persoa que tes enfronte. Comunicas sen reprochar nada á outra persoa. Con todo, as mensaxes ti, adoitan atribuír ás outras persoas as causas dos teus comportamentos e opinións. Adóitanse expresar con mandatos e imperativos. Con estas mensaxes os teus



compañeiros poden sentirse avaliados, controlados, culpados e inxustamente tratados.

Para construír mensaxes eu podes seguir estes tres pasos:

- 1- Describir brevemente a situación ou comportamento que che desgusta ou molesta. Describe e non xulgues. Ex.: Levantades moito a voz e non logro escoitar o que din. Sinto molesto.
- 2- Describir as consecuencias ou efectos que devandito comportamento ou sentimento ten sobre ti (... e non logro escoitar os que din)
- 3- Expresar os sentimentos que ese comportamento cáusache (Sinto molesto)

Situacións para producir mensaxes eu e mensaxes ti

- O teu amigo diche que lle acompañes a unha tenda, pero ti prefires quedarche na casa vendo unha película.
- Pepe fale en ton pasional cando cre que ten a verdade. Sempre trata de levar a auga ao seu muíño.
- Á saída do instituto saudaches á túa amiga Marta e ela estaba enfadada e non che contestou. Ti non sabías a razón do seu malestar.





## CACHONDEO/BROMAS-REFLEXIÓN

Nome:.....Data:.....

Entregase ao alumno/a a ficha que se detalla a continuación para que reflexione sobre o ocorrido e conteste ás preguntas. O profesor/a deberá aclarar as posibles dúbidas que poidan aparecer e promover a reflexión do alumno/a.

1-. ¿Qué é unha broma? Crea a túa propia definición.

2. ¿Qué queren decir as seguintes citas?

“Bromear é unha das cousas amenas da vida, pero conleva moitos anos de aprendizaxe”

“As bromas son como a sal: débense usar con gran precaución”

3. Xa sabemos que cando alguén se pasa co cachondeo ou coas bromas non está ben. Explica por qué e cómo se pode chegar a sentir a outra persoa.

4. Escribe dúas situacións nas que por cachondearte cos teus colegas se enfadara alguén ( profesor, outro compañeiro, etc)

1ª situación:

2ª situación:



5. Explica por qué as personas de esas dúas situaciones se enfadaron.

6. ¿Cómo podías actuar ante esta situación e qué cres que se pode facer para solucionaralo?



# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# REFLEXIÓN



## MAL USO DO MATERIAL

Nome:.....Data:.....

1. Escribe unha redacción sobre a importancia de manter o material que utilizamos limpio, ordeado e cuidado.
2. Imagina que ti lle deixas un videoxogo a un amigo e cando cho devolve ves que está en mal estado.. Escribe o diálogo que se podería dar entre vos nese momento.
3. Escribe cinco razóns polas que non se debe estropear o material.







# AULA DE CONVIVENCIA

## IES AGRA DE RAÍCES



# AUTOESTIMA







**1. SUMA TODOS OS “Si” e “NON” NAS CASAS CORRESPONDENTES**

Se reflexionaches sobre os aspectos a avaliar nas distintas áreas (persoal, familiar, escolar e social) e respondiches con sinceridade ás preguntas formuladas, podes coñecerte por ti mesmo o teu grao de autoestima e as áreas deficitarias onde sería importante mellorar.

2. **Como coñecer o meu grao de autoestima?**
3. **En primeiro lugar, suma todas as respostas “SI” e “Non” das distintas áreas e coloca o número total de cada unha delas nas casas correspondentes da ESCALA DA AUTOESTIMA (cadro da páxina anterior).**

A continuación, selecciona o número total de respostas “SI” das distintas áreas e colócaas na casa correspondente do seguinte cadro resumo.

Áreas	PERSOAL (Como pensas que es ti)	FAMILIAR (Como pensas que te ve a túa familia)	SOCIAL (Como pensas que te ven os teus amigos/as)	ESCOLAR( Como pensas que te ve o profesorad o)	COMO DESEXARÍA S SER
RESPOSTAS	SI	SI	SI	SI	SI
TOTAL					
DIFERENZA					

### ¿Cal é a miña AUTOESTIMA?

Para saber cal é a túa autoestima observa o cadro e acha a diferenza de puntuación entre o número total de respostas “Si” obtidas na Área de “COMO DESEXARÍAS SER” e o número total de respostas “SI” obtidas na Área Persoal e expresa a túa opinión segundo os resultados.

Se o número total de respostas “SI” de “COMO DESEXARÍAS SER” superan ao número total de respostas “Si” obtidas na Área Persoal (como pensas que es ti) responde colocando unha X no cadro seguinte:

Necesito mellorar o meu grao de autoestima.

Se o número total de respostas “Si” de “CÓMO DESEXARÍAS SER” coinciden ou son inferiores ao número total de respostas “Si” da ÁREA PERSOAL (como pensas que es ti) responde colocando unha X no cadro seguinte:

Teño un alto grao de autoestima.

NOME:.....Data:.....



## VALORACIÓN DA AUTOESTIMA

### COMO CRES QUE É ATÚA AUTOESTIMA?

Responde ao seguinte cuestionario:

1. Que entendes por autoestima?
2. Cres que a autoestima está relacionada coa forma na que nos comportamos?  
Por que?

3. Como cres que é a túa autoestima?

Alta

Baixa

4. Como pensas que podes mellorar a túa autoestima?

A continuación, le esta explicación sobre a autoestima e realiza a actividade.

*A autoestima é aquilo que sentimos, pensamos e manifestamos sobre nós mesmos/as. É dicir, é a forma na que nos valoramos ou estimamos, e esta valoración procede de sentimentos, pensamentos e comportamentos respecto a como nos vemos a nós mesmos/as e como nos ven os demais.*

*Exemplo: A nosa autoestima é o reflexo de como nos ven as persoas significativas da nosa contorna. Se un profesor/a nos di que somos intelixentes e traballadores, nós como resultado verémonos intelixentes e traballadores e actuaremos como tales. O mesmo ocorrerá á inversa.*



A autoestima pode ser:

- Baixa: reflexa un comportamento pasivo e falta de habilidades sociais. Unha persoa ten baixa autoestima cando existen diferenzas importantes entre o concepto que ten de si mesma e aquilo que desexaría ser en termos realistas. Exemplo: se se considera ou se se ve tímido/a e o seu ideal é ser popular e ter moitos amigos/as. Non se encontra ben consigo mesmo/a e por tanto, ten unha baixa autoestima.

- Desproporcionada: se se manifesta a través dun comportamento agresivo e dificultades nas habilidades sociais. Unha persoa ten unha autoestima desproporcionada cando existe unha gran diferenza entre o concepto que ten de si mesma, e aquilo que desexaría ou lle gustaría ser en termos realistas. Exemplo: vese ou considérase rexeitado/a polos seus compañeiros/as e o seu ideal é ser popular por encima de todo, para iso intenta conseguir ser aceptado, manifestando unha conduta agresiva.

- Alta: móstrase a través dun comportamento asertivo, con boas habilidades sociais. Podemos establecer que unha persoa con autoestima alta, coincide o concepto que ten de si mesma, con aquilo que desexa ser, de maneira sincera.

• Reflexiona: ¿Como cres que é a túa autoestima? Elixo unha das tres opcións e di por que:

Opción a: Autoestima baixa. Por que?

Opción b: Autoestima alta. Por que?

Opción c: Autoestima desproporcionada. Por que?

Nome: .....Data:.....

### **APRENDER A VALORARSE**

1. Fai unha lista con 5 cousas que aprobes da túa imaxe física: *Todos temos cousas bonitas. Poden ser os ollos, a pel, o pelo, as orellas, as mans, os pés, a altura, o sorriso.*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Fai unha lista con 5 trazos da túa forma de ser que che gusten: *pode ser a túa amabilidade, a túa capacidade para escoitar aos demais, a túa discreción, a túa xenerosidade, a túa bondade, a túa simpatía, a túa intelixencia, a túa constancia...Se non se che ocorre nada, pensa noutras que valoras dos demais e reflexiona ata que punto ti tamén tes esas virtudes.*

**Nota:** *Revisa as túas listas e pensa que, se coñeceras a unha persoa con esas características, seguramente estarías encantado/a de tela/o coñecido.*

3. Completa o final destas frases:
  - Hoxe sentinme ben comigo mesmo/a por:



- Hoxe fixen algo bo para min cando:
  - Gústome máis a min mesmo/a cando:
  
- Empézome a dar conta de que teño a virtude de:
  
  
- Aínda que cometín erros, doume conta de que:

4. “Doume permiso para expresar as miñas necesidades”. *Todos os seres humanos temos un valor intrínseco polo feito de ser persoas. As persoas non son valiosas polo que teñen, senón polo que son. Es tan digno de respecto, afecto e coidados como calquera outro.*

**4. Completa a seguinte frase:**

- As miñas necesidades máis importantes son:

5. “Aprende a dicir NON”. *Se outras persoas pretenden impoñerte a súa vontade, ti podes optar por dicir “NON”. Cando vaias dicir “NON”, mantén a mirada para inspirar seguridade. Logo responde con amabilidade, brevidade e firmeza.*

**Fai unha breve lista de cousas que NON fas ou dis baixo ningún concepto.**



Nome: .....Data:.....

### **A LISTA DOS "NONS"**

Á hora de expresar os nosos gustos, non sempre é fácil dicir que non nos gusta algo, e mais se temos en conta que aos demais lles pode gustar. Pero iso non debe importarche, tes que aprender a ser ti mesmo/a.

1. Elabora unha lista de “Nons” para cada unha das cuestións. É importante que coloques a lista por orde (desde o que máis odias ata o que menos).

a) Famosos/as “que non che gustan”:

b) Palabras “que non che gustan”:

c) Ruídos que “non che gustan”:

d) Comentarios que “non aceptarías”:

e) Cousas que “non farías”:



NOME:.....Data:.....

## AS AUTOAFIRMACIÓN POSITIVAS E NEGATIVAS.

### **-Reforzar as autoafirmacións positivas.**

1. Contesta coas túas propias palabras ás seguintes preguntas:

- ¿Que entendes por autoafirmacións positivas?
  
  
- Dis con frecuencia palabras agradables a ti mesmo/a?
  
  
  
  
- Que acostumas dicir?
  
  
  
  
- Sénteste ben cando te describes desá forma?
  
  
  
  
- Dis aos demais palabras agradables de ti mesmo/a?
  
  
  
  
- Como te sentes?

Contento/a

Triste

Avergoñado/a

2. Le o seguinte texto e fai as actividades que se presentan a continuación.

Que é a autoafirmación positiva?





*A autoafirmación positiva é aquilo agradable e bonito que dis a ti mesmo/a para describirte, algo que ti es ou tes, que lograches ou que estás traballando. Exemplo: son moi traballador/a, moi simpático/a, realicei o exame fenomenal.*

*Que importancia ten dicirnos palabras positivas dun mesmo/a?*

- 1. Sentímonos moito mellor, reforzámonos, motivámonos e chegamos a valorarnos e a querernos a nós mesmos/as.*
- 2. Dános a seguridade que necesitamos para realizar máis e mellores cousas, con iso sentímonos cada vez mellor con nós mesmos/as e cos demais. Como consecuencia, as demais persoas valóranos e respéctannos.*
- 3. Damos aos demais a coñecer cousas boas e agradables nosas, así lograremos valorarnos e, en consecuencia, os demais tamén nos valorarán.*
- 4. Axúdanos a crer máis en nós mesmos, dános a confianza, a seguridade e o entusiasmo que necesitamos para emprender novos retos. En definitiva, aumenta a autoestima.*

A continuación, imos expresar tres aspectos agradables de nós mesmos/as:

- 5.
- 6.
- 7.

**- Modificar pensamentos negativos.**

1. Contesta coas túas propias palabras ás seguintes preguntas:
  - Que entendes por pensamentos negativos?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Dis con frecuencia palabras desagradables de ti mesmo/a? Pon exemplos.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Como te sentes cando te describes desa forma?



- Dis aos demais palabras desagradables de ti mesmo/a?

- Como te sentes?

Contento/a

Triste

Avergoñado/a





- A crítica construtiva: consiste en dicir á outra persoa aquilo que non lle gusta de si mesma coa finalidade de axudala. Exemplo: hoxe enfadácheste moito, pitáronche dúas faltas que provocaron os goles do equipo rival. Se te tranquilizaras, poderías aproveitar mellor as ocasións de gol que tiveches.
- A crítica non construtiva: é dicir á outra persoa aquilo que non che gusta coa finalidade de ridiculizala. Exemplo: parecías un parvo xogando ao baloncesto.

### Como responder correctamente ás críticas?

Para responder ás críticas de forma adecuada debes recoñecer antes que tipo de crítica é: se é construtiva ou non, é dicir, se a intención da outra persoa é axudar ou ridiculizar. Para iso debes ter en conta o seguinte:

- a. Debes escoitar a crítica e estar atento ao que realmente di, a intención que ten coas súas palabras, co seu ton de voz, coa súa mirada...
  - b. Despois considerar a situación e relacionala coa persoa que critica. Para iso é preciso que respondas á pregunta: Intenta a persoa axudarme ou ridiculizarme?
  - c. Cando recoñezas que a crítica é construtiva, debes preguntarte se estás ou non estás de acordo co que a outra persoa di.
  - d. Cando recoñezas que o crítico pretende ridiculizarte, debes expresarte mirando á outra persoa aos ollos, cun ton de voz firme pero cordial e a unha distancia adecuada.
3. Inventa o guión dun diálogo dunha situación na que se produza unha crítica e colócao nas seguintes viñetas:



- Que tipo de comportamento representaches?

Agresivo/a       Pasivo/a       Asertivo/a

4. Pon un exemplo dunha crítica realizada por unha persoa da túa familia, dos teus pais ou dalgúns dos teus amigos/as, respondendo ás seguintes preguntas:

- Cal foi a crítica? Quen a realizou?

- Que fixeches ou dixeches? Como te sentiches?

- Como cres que se sentiu el ou ela? Que che respondeu?



Nome:.....Data:.....

### **O MEU ESCUDO DE ARMAS.**

Debuxa un escudo de armas que sexa moi persoal e teu. Nel representa aqueles aspectos persoais positivos que aprecies máis. Por exemplo, un logro persoal, un trazo da túa personalidade da que estás máis satisfeito/a, a afección que máis valoras, o que che gustaría conseguir nun futuro, etc.

Nome:.....Data:.....



## **OS PUNTOS DA AUTOESTIMA.**

Actividade: Imaxínate que durante as próximas semanas van ocorrer unha serie de acontecementos que van contribuír a quitar ou a afianzar a túa autoestima. Estes acontecementos son os que se indican máis abaixo; a actividade consiste en:

- Puntuar de 1 ao 5 os seguintes apartados
- Ir sumando e restando os puntos para comprobar o resultado final

<b>QUITAR A AUTOESTIMA</b>	
<b>Imaxina que na última semana pasouche o seguinte:</b>	<b>PUNTOS</b>
1. Unha pelexa co teu noivo/a	
2. Un profesor/a criticouche o teu traballo	
3. Os teus amigos/as foron ao cine e non che dixeron nada	
4. A túa nai díxoche que eras un folgazán	
5. Un amigo/a reveloulle a alguén un segredo que ti lle contaches en confianza	
6. Os teus compañeiros/as burláronse de ti polo teu peiteado	
7. O teu equipo favorito perdeu o partido	
8. Suspendiches un exame	
9. O mozo/a co que saes rompeu a relación.	
10. Alguén estendeu un rumor negativo sobre a túa reputación	
<b>TOTAL A:</b>	



<b>RECUPERAR A AUTOESTIMA</b>	
<b>Imaxina que na última semana che pasou o seguinte:</b>	<b>PUNTOS</b>
1. Unha persoa á que admiras pediuche un consello sobre un asunto delicado.	
2. Un rapaz que che gusta invitoute a saír na fin de semana.	
3. Teu pai ou túa nai díxoche, de repente, que te quere moito.	
4. Un amigo/a, que non ves desde hai tempo, invitoute ao seu aniversario.	
5. Sacaches boas notas nun exame que prepararas moi ben.	
6. Os teus compañeiros/as de clase elixíronte para que os representaras.	
7. A todos/as os teus compañeiros/as encántalles a roupa que levas	
8. Concedéronche unha bolsa de estudos.	
9. O teu noivo/a mandouche unha carta de amor sen ser unha data sinalada.	
10. Alguén che dixo que lle caías moi ben.	
<b>TOTAL B:</b>	
<b>TOTAL A - B</b>	

- A continuación, fai unha lista sobre como responderías aos sucesos que danaron a túa autoestima.

- Reflexiona sobre a semana pasada, enumera situacións que danaron e que aumentaron a túa autoestima.





Nome:.....Data:.....

### A RACHA DE APRECIACIÓN.

Actividade: Trátase de escribir polo menos 10 cousas que poidas apreciar. Vas realizar tres listas diferentes.

Material necesario: Ficha e un bolígrafo.

#### **A.- Aprecio o que me rodea**

Observa o que che rodea e escribe 10 cousas que aprecies do que ves e sentes. Por exemplo: *“Gústame a luz que ten a aula, gústame xogar ao fútbol, ver películas o domingo pola tarde...*

1
2
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



## **B.- Aprecio a unha persoa**

Elixo unha persoa que coñezas e escribe 10 cousas que aprecies dela. Por exemplo: *“Gústame o seu sorriso, como viste, valoro moito o que me dixo aquela vez, é honesta, simpática...”*

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

## **C.- Aprecio de min mesmo/a.**

Agora, pensa en ti mesmo/a e escribe 10 cousas que aprecies de ti. Por exemplo: *“Son responsable, gústame o meu pelo, son bo nas matemáticas...”*

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



<b>9.</b>
<b>10.</b>



Nome:.....Data:.....

## **ESTUDOS DE CASOS**

Actividade: Le atentamente.

### Características dunha persoa con autoestima:

- É unha persoa sincera consigo mesma, que coñece as súas posibilidades e as súas limitacións. Acéptase como é, recoñecendo os seus méritos e os seus defectos.
- É unha persoa capaz de enfrontarse a novos retos e de esforzarse por mellorar. Acepta e asome que todo avance supón un esforzo, un traballo e un risco de fracaso.
- É alguén que expresa as súas opinións, sentimentos e emocións, pero móstrase tolerante coas opinións, sentimentos e emocións dos demais.
- É unha persoa responsable no seu traballo e nas súas relacións humanas, capaz de tomar iniciativas de forma autónoma, e está predisposta a aceptar as iniciativas e ideas dos demais, se estas son positivas.



## Actividade- 1

Aquí tes dous exemplos de actuacións nas que os seus protagonistas mostran baixa autoestima. Cámbiaas para que amosen unha boa autoestima.

<b>SITUACIÓN REAL</b>	<b>COMO A CAMBIARÍAS?</b>
<p>Pablo era un rapaz tímido e ansioso, nin destacaba nos estudos nin era bo nos deportes. Na súa casa, os seus pais e os seus irmáns dicíanlle que era moi infantil e inmaduro. Pablo non sabía se apuntarse ao equipo de fútbol porque tiña medo de que non o admitiran. Tampouco se atrevía a falar con Eva, cortábase moito cando estaba cerca dela.</p>	
<p>Sandra sacaba moi boas notas, era simpática e amable ademais de moi boa deportista. Non obstante, como era máis baixa que as súas amigas, críase inferior a elas. Ía sempre encollida, como agochada e nunca se atrevía a dicir o que pensaba por se ridiculizaban a súa opinión. O seu maior desexo era ser querida por todos/as, apreciada e estimada.</p>	

## Actividade – 2

Presentámosche a continuación, varios casos para que identifies que protagonista ten unha boa autoestima e por que. Que característica cumpre?



<b>CASOS</b>	<b>CARACTERÍSTICA QUE CUMPRE</b>
Estou satisfeita de como me saíu o traballo, pero creo que debería ter feito mellor a presentación.	
Gustaríame participar no grupo de teatro que hai no meu centro aínda que non teña experiencia como actor/actriz	
Emocionoume a película, sobre todo cando a protagonista arrisca a súa vida para salvar a un compañeiro	
Por que non organizamos un equipo de baloncesto e pedimos permiso ao director para utilizar as pistas despois das clases?	
Non te preocupes mamá, xa me encargo eu de ir resolver todo o papeleo. Irei o sábado a primeira hora.	
Que mal me saíu este debuxo! E xa é a cuarta vez que o intento. En fin, descansarei un pouco e volverei a intentalo.	
Eu non opino igual ca ti; pero se che parece, podemos intentar facelo como dis e se non funciona probamos doutra maneira.	
Papá, vou a casa de Xoán; prometinlle que o axudaría cos exercicios de Lingua.	

**Actividade – 3**

Describe ocasións da túa experiencia persoal nas que mostraches unha alta autoestima:

Unha dificultade que superaches con esforzo:

.....

.



Unha decisión que tomaches da que te sentes orgulloso/a:

.....  
.

Unha situación na que fuches responsable e sincero contigo mesmo/a:

.....  
.

Unha ocasión na que defendiches (con razóns e de forma adecuada) as túas propostas:

.....  
.

Unha situación na que deches mostras de optimismo e bo humor:

.....  
.



Nome : ..... Data: .....

**CUESTIONARIO DE AUTOIMAXE**

ACTIVIDADE: Nas cuestións que che propoñemos a continuación, vas analizar con **sinceridade**, como te ves a ti mesmo/a. Responde pensando que non hai resposta correcta ou incorrecta e expresa o que de verdade sentes en cada situación. Marca cun X as túas respostas.

	<b>Si, case siempre</b>	<b>Ás veces</b>	<b>Non, case nunca</b>
1 Teño peor sorte que os demais	3	2	1
2.Gústame correr riscos, aventuras	3	2	1
3 Son limpo/a	1	2	3
4 Son moi traballador/a	1	2	3
5 Síntome triste	3	2	1
6 Son sincero/a	1	2	3
7 Déixome levar pola vagancia	3	2	1
8 Confío en resolver os meus problemas	1	2	3
9 Gustaríame cambiar por outra persoa	3	2	1
10 As cousas novas atraen a miña curiosidade	1	2	3
11 Fago as cousas o mellor que sei	1	2	3
12 Son descoidado/a	3	2	1
13 Fago as cousas peor que os demais	3	2	1
14 O meu comportamento é tímido	3	2	1
15 Os meus compañeiros/as contan comigo	1	2	3
16 Cústame moito falar en público	3	2	1
17 Aos demais agrádalles a mina compañía	1	2	3
18 Os meus pais respectan os meus	1	2	3





sentimentos			
19 Cedo con moita facilidade	3	2	1
20 Fágolles bromas aos meus amigos/as	1	2	3
21 Os meus pais esperan demasiado de min	3	2	1
22 Creo que os demais se burlan de min	3	2	1
23 Se teño que dicir algo, dígoo	1	2	3
24 Venme como alguén solitario/a, illado/a	3	2	1
25 Creo que se propoño algo, non o aceptarán	3	2	1

Suma os puntos correspondentes a cada unha das respostas que marcaches e consulta a seguinte táboa:

Entre 25 e 29 puntos	Tes unha <b>EXCELENTE</b> IMAXE DE TI	ALTO
Entre 30 e 40 puntos	Tes unha <b>BOA</b> IMAXE DE TI	
Entre 41 e 59 puntos	Tes unha IMAXE DE TI <b>NORMAL</b>	MEDIO
60 ou máis	Tes unha IMAXE DE TI <b>NEGATIVA</b>	BAIXO