



# Desafiando ao extremismo

Guía de actividades



Cidadanía, S. Coop. Galega  
Corredoiira das Fraguas, 5, 1º Esq.  
15703 Santiago de Compostela  
[www.ciudadania.coop](http://www.ciudadania.coop)

---

## Táboa de contidos

|   |    |
|---|----|
| Obxectivos.....   | 3  |
| Benvida e presentación.....                               | 5  |
| Presentación das persoas participantes.....               | 5  |
| Detalle sobre Presentación das persoas participantes..... | 5  |
| Recollida de expectativas.....                            | 5  |
| Detalle sobre Recollida de expectativas.....              | 6  |
| Conceptos en relación á inmigración.....                  | 7  |
| Que sabemos?.....   | 7  |
| Detalle sobre Que sabemos?.....                           | 8  |
| Como funcionan os prexuízos.....                          | 21 |
| Estranxeira ou inmigrante?.....                           | 21 |
| Detalle sobre Estranxeira ou inmigrante?.....             | 21 |
| Reforzamos as ideas básicas.....                          | 22 |
| Mirada errada?.....                                       | 22 |
| Detalle sobre Mirada errada?.....                         | 23 |
| Detectando a intolerancia.....                            | 24 |
| A peneira da intolerancia.....                            | 24 |
| Detalle sobre A peneira da intolerancia.....              | 24 |
| Practicando a comunicación e a empatía.....               | 27 |
| Como dicir as cousas.....                                 | 27 |
| Falar en primeira persoa.....                             | 27 |
| Criticar as ideas, respectar ás persoas.....              | 27 |
| Linguaxe non verbal coidadosa.....                        | 27 |
| Expresar as nosas emocións.....                           | 28 |
| Dinámica da improvisación creativa.....                   | 28 |
| Detalle sobre a improvisación creativa.....               | 28 |
| Saber escoitar.....                                       | 29 |
| Detalle sobre Sei escoitar?.....                          | 30 |
| Queremos ser persoas asertivas.....                       | 32 |
| Practicamos respostas asertivas.....                      | 34 |
| Detalle sobre Practicamos respostas asertivas.....        | 34 |
| Argumentar, debater e chegar a acordos.....               | 37 |
| Os nosos compromisos para o bo trato.....                 | 37 |
| Dinámica de reunións.....                                 | 38 |
| Atender ao cometido.....                                  | 38 |
| Atender á participación activa.....                       | 39 |
| Atender ao clima de relación.....                         | 39 |
| Detalle Os nosos compromisos para o bo trato.....         | 40 |
| PUNTOS FORTES.....  | 41 |
| PUNTOS FEBLES.....  | 41 |
| Combater o racismo e a intolerancia.....                  | 42 |

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Racistas non son só os outros.....</b>   | <b>42</b> |
| <b>Desmontando rumores.....</b>             | <b>42</b> |
| Cales son os nosos dereitos.....            | 42        |
| <b>Máis semellanzas que diferenzas.....</b> | <b>43</b> |
| <b>Actuar ante un ataque racista.....</b>   | <b>44</b> |
| <b>Outros recursos.....</b>                 | <b>46</b> |
| Vídeos.....                                 | 46        |
| Cancións.....                               | 46        |
| Viñetas.....                                | 47        |

A presente guía forma parte do proceso formativo impulsado polo Centros de Formación e recursos de Ferrol no marco do **Proxecto Challenging Extremism**

Nela preséntanse as diferentes actividades e recursos abordados no curso de formación, co obxecto de facilitar ao profesorado á súa aplicación na aula.

## Obxectivos

O obxectivo desta guía é afondar na cultura da cidadanía global, abordando ferramentas que dean unha resposta positiva diante do extremismo e o racismo.

- ✓ Promover a participación responsable na sociedade.
- ✓ Desenvolver a autoestima e o autoconecemento na procura do benestar.
- ✓ Desenvolver habilidades para a resolución de conflitos. A linguaxe como ferramenta
- ✓ Desenvolver o pensamento crítico e habilidades fronte os medios de comunicación
- ✓ Aprender a identificar relacións positivas e as abusivas e desiguais
- ✓ Recoñecer os extremismos positivos/negativos

---

## Benvida e presentación

### Presentación das persoas participantes

Para a presentación das persoas participantes, cada unha escribe, nunha tarxeta, o seu nome visible e un debuxo sobre a súa aspiración social (que reflecta como lle gustaría a sociedade de dentro de 20 anos).

A continuación faise unha rolda na que cada quen se presenta e explica o sentido do seu debuxo.

### Detalle sobre Presentación das persoas participantes

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Presentación das persoas. Poder coñecer os nomes. Implicar de forma activa a todas as persoas e crear un clima agradable de recoñecemento mutuo.   |
| <b>Vantaxes</b>  | Ao empregar o debuxo, cada persoa pode presentar unha dimensión aspiracional propia que normalmente non se expresa cando só empregamos a palabra. É, polo tanto, unha presentación máis persoal.   |
| <b>Como</b>      | Repártense tarxetas e rotuladores para que cada persoa escriba, en letra grande, o seu nome e o acompañe dun pequeno debuxo. Indícase que debe debuxarse unha cousa que defina a nosa aspiración social para dentro de 20 anos. Por exemplo, algo que represente a interculturalidade, a paz, o benestar, a ecoloxía... e que sexa especialmente importante para a persoa. A continuación, faise unha rolda na que cada persoa se autopresenta, indicando o seu nome, mostrando o seu debuxo e explicando brevemente por que o escolleu. É importante respectar a rolda, e que só fale quen lle toque, mentres que o resto das persoas deben ter unha escoita atenta e activa. |
| <b>Recursos</b>  | Tarxetas de cartulina. Rotuladores. Se se quere, poden empregarse soportes (identificadores) para que cada persoa poida amosar sempre o seu nome ás demais.  |
| <b>Espazo</b>    | O espazo óptimo é aquel no que as persoas poden dispoñerse en círculo, de forma que todas poidan ver perfectamente ás demais.  |
| <b>Tempos</b>    | 5 minutos para escribir o nome e facer o debuxo. O tempo de posta en común dependerá do número de persoas. Para un grupo de 20 estímense 15 minutos.   |

### Recollida de expectativas

Como punto de partida, ábrese un espazo para poñer en común as expectativas das persoas participantes respecto ás sesións formativas.

Para esa posta en común, emprégase un panel. A información consérvase no panel e pode ser revisada ao final da sesión para facer unha avaliación do cumprimento das expectativas.

|  | QUE ESPERO DAS SESIÓNS | QUE ESPERO QUE NON SUCEDA |
|--|------------------------|---------------------------|
|  |                        |                           |

## Detalle sobre Recollida de expectativas

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Obxectivo</b> | Recoller e poñer en común as expectativas sobre a sesión.   |
| <b>Vantaxes</b>  | A posta en común de expectativas axuda a facer conscientes os obxectivos, compartilos e facerse corresponsable deles. Tamén permite orientar en que aspectos do programa é necesario poñer máis énfase.<br>Poñer en común tamén o que non queremos que suceda resulta moi orientador e enriquece a formulación de expectativas. |
| <b>Como</b>      | Faise en plenario. Lévese unha quenda de palabra e cada quen vai engadindo as expectativas, sexan en positivo, sexan o que non queremos que ocorra.<br>Todas as achegas van recolléndose en forma resumida no panel (coma titulares).   |
| <b>Recursos</b>  | Panel grande e visible para todas as persoas. Rotulador para escribir directamente sobre o panel ou, se se prefire, posits.<br>É importante conservar o resultado no panel, para poder revisalo ao final da sesión e comprobar se se cumpriron as expectativas.   |
| <b>Espazo</b>    | O espazo óptimo é aquel no que as persoas poden dispoñerse en semicírculo, de forma que todas poidan ver perfectamente ás demais e tamén poidan ver perfectamente o panel.  |
| <b>Tempos</b>    | Estímanse 15 minutos.   |

---

## Conceptos en relación á inmigración

### **Que sabemos?**

Para abordar os conceptos en relación á inmigración, os estereotipos e os prexuízos empregamos un xogo. En diferentes tarxetas, temos os conceptos e as definicións. Trátase de que entre todas as persoas participantes os ordenemos. Na posta en común contrástanse as solucións propostas e corríxese cando sexa necesario.

Este método é máis interactivo que unha presentación de conceptos e fai que todas as persoas tomen unha posición máis activa.

Trátase de repartir a cada parella de asistentes unha ou varias tarxetas, cada unha cunha definición. Por outra parte, nun panel visible, figuran os diferentes conceptos. Dáselles uns 5 minutos para pensar con que concepto está relacionado o que pon na súa tarxeta.

Pasados eses cinco minutos, faise unha posta en común. Cada parella pon a súa tarxeta onde corresponde no panel.

As persoas que conducen a dinámica garanten que ao final quede ben colocada, dando as explicacións que se precisen.

---

## Detalle sobre Que sabemos?

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Obxectivo</b> | Abordar diferentes conceptos sobre participación, que se van coñecendo a partir das achegas de todas as persoas.  |
| <b>Vantaxes</b>  | É unha forma máis dinámica de presentación, moi adecuada cando xa hai persoas que coñecen algo do tema.   |
| <b>Como</b>      | Tal como están sentadas, dáselle a cada dúas persoas unha tarxeta cunha definición. Se sobran, dáselle unha segunda e mesmo unha terceira tarxeta a cada parella. Durante 5 minutos, cada parella debe falar e decidir con que concepto se corresponde cada unha das definicións que ten. Pasados os 5 minutos, faise unha posta en común: a primeira parella le en voz alta unha tarxeta e colócaa no panel, ao lado do concepto do que se trate. A seguinte parella fai o mesmo e así ata rematar con todas as tarxetas. En cada caso, se a colocación no panel non é correcta, a persoa que modera o encontro indícao e explica as razóns, colocando a tarxeta onde corresponda. |
| <b>Recursos</b>  | Tarxetas, que se ofrecen nesta guía e deben ser impresas en papel ou cartulina a unha soa cara e recortadas.<br>Panel: pódense imprimir os conceptos e empregar un encerado, ou semellante. Se non se conta con encerado, pode empregarse unha ventá (colocando as tarxetas sobre o cristal), ou papel continuo pegado na parede.<br>Celo ou cinta de carroceiro para pegar as tarxetas (debe ser especial, para non deixar marca na parede).   |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é formar un semicírculo, para que todas as persoas poidan ver o panel e tamén poidan verse unhas a outras. Se non é posible, porque hai moitas persoas, pódense facer varias filas, tamén en semicírculo.   |
| <b>Tempos</b>    | 30 minutos. 10 para explicar, repartir as tarxetas e darlle a cada parella un tempo para pensar. E 20 minutos para a posta en común, que debe facerse moi áxil para que non sexa aburrida.  |

## Materiais para Que sabemos?

Material para imprimir en A4 (mellor en cartulina, pero pode ser en papel normal) e recortar polas liñas. Tamén se inclúe unha táboa guía sobre os conceptos, para a persoa que modera o encontro.

---

MIGRACIONES

EMIGRANTE

INMIGRANTE

CIDADÁ / CIUDADÁN

---

---

PERSOA ESTRANXEIRA

---

ESTEREOTIPO

---

PREXUÍZO

---

RAZA / RACISMO

---

---

---

**ETNIA**

---

**DELITO DE ODIO**

---

**XENOFOBIA**

---

**ISLAMOFOBIA**

---

---

---

# HOMOFOBIA

---

---

---

# APOROFOBIA

---

---

---

# INTOLERANCIA

---

---

1) Desprazamentos para cambiar o hábitat (o lugar onde vivimos).

Refírese ao momento de desprazarse e ao de adaptarse ao novo lugar: quen se establece nun país distinto ao propio e decide asentarse nel e desenvolver o seu proxecto de vida, xa non están nese proceso.

---

---

---

2) Quen sae do seu país, estado ou rexión para establecerse noutro e desenvolver un proxecto de vida, sexa de maneira temporal ou definitiva.

---

3) Persoa que chega a este lugar, co proxecto de establecerse e desenvolver un proxecto de vida, sexa de maneira temporal ou definitiva.

---

4) Quen habite e se considere suxeito de dereitos políticos e os exerza, intervindo no goberno do país

---

---

---

5) Alguén doutra nacionalidade.

---

6) Certos mecanismos cognitivos de simplificación da realidade. Tales simplificacións fanse por economía do esforzo mental, pero son especialmente delicados cando se aplican a persoas, xa que comportan o perigo da distorsión. Teñen: un compoñente cognitivo: é o que pensamos; outro emocional: é o que sentimos e, por último, un compoñente conativo que nos move a actuar. E, isto, en función de como actuemos, terá a súa repercusión positiva ou negativa.

---

7) Aliméntanse a partir de calquera acto negativo dun membro do grupo, facendo servir tal acto como "proba" de que todos os membros do grupo actúan dunha determinada maneira. Son unha parte específica do racismo que se alimenta da ignorancia, da falta de contacto e a falta de coñecementos sobre as persoas ou grupos vítimas dos mesmos.

---

---

---

8) Os estudos xenéticos sobre poboacións desmenten a existencia de diferenza xenética algunha entre seres humanos de diferente aspecto físico exterior, polo que este concepto non ten sentido e debería ser suprimido do noso vocabulario.

---

9) Forma en que podemos tipificar a diversidade de aspectos externos, culturais ou de valores. Esta diversidade está baseada en diferenzas accidentais, provocadas pola adaptación ao clima, a alimentación, a forma de vida ou diferenzas socio-históricas e non por diferenzas xenéticas estruturais.

---

10) Calquera delito realizado contra persoas, colectivos sociais e/ou os seus bens, cando a vítima teña sido seleccionada por prexuízos ou animadversión pola condición social, vinculación, pertenza ou relación cun grupo social definido pola súa orixe nacional, étnica, o seu idioma, cor, relixión, xénero, idade, discapacidade mental ou física, orientación sexual, indixencia, enfermidade ou calquera outro factor heterófobo obxecto de odio.

---

---

---

11) Hostilidade fronte a persoas que proceden doutros lugares ou países, a súa cultura, valores ou tradicións. É un prexuízo etnocentrista con antagonismo, rexeitamento, incompreensión, recelo e fobia contra grupos étnicos aos que non se pertence.

---

12) Fobia ao Islam. É unha das peores lacras do noso tempo, unha expresión de intolerancia extrema cara as persoas musulmás. Novo concepto que recolle a denuncia de Nacións Unidas sobre o prexuízo que identifica o Islam con ameazas graves coñecidas, sentando as bases para un fanatismo que xustifica a agresión a persoas musulmás polo só feito de selo.

---

13) É outra encarnación da Intolerancia. Aséntase nun prexuízo contra persoas con orientación homosexual.

---

---

---

14) É a aversión e o desprezo á persoa pobre ou "sen teito".

---

15) Toda actitude, forma de expresión ou comportamento que denigra, viola ou vulnera a dignidade humana e os dereitos fundamentais da persoa, e mesmo que simplemente invita a negalos. Implica unha disposición mental de onde brotan condutas ou actitudes políticas, económicas, culturais e sociais que prexudican a persoas, grupos sociais e culturas diferentes , dificultando ou impedindo as relacións humanas.

---

#### Guía para a persoa formadora

| CONCEPTO   | DEFINICIÓN  |
|------------|---|
| MIGRACIÓNS | 1) Desprazamentos para cambiar o hábitat (o lugar onde vivimos).<br>Refírese ao momento de desprazarse e ao de adaptarse ao novo lugar: quen se establece nun país distinto ao propio e decide asentarse nel e desenvolver o seu proxecto de vida, xa non están nese proceso. |
| EMIGRANTE  | 2) Quen sae do seu país, estado ou rexión para establecerse noutro e desenvolver un proxecto de vida, sexa de maneira temporal ou definitiva.   |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <p><b>INMIGRANTE</b></p>             | <p>3) Persoa que chega a este lugar, co proxecto de establecerse e desenvolver un proxecto de vida, sexa de maneira temporal ou definitiva.</p> <p>Información complementaria: O costume erróneo de dicir de alguén que “é inmigrante” leva a aparellar o termo “inmigrante” a unha nacionalidade, ou a un trazo identitario. De alguén que vén de Fualandia e traballa ou reside no noso país, poderemos dicir que é fualandés, pero non que é inmigrante, posto que ao establecer vínculos co lugar de residencia e arraigamento, convértese en veciño/a e cidadán/a, na loita pola consecución dunha sociedade máis xusta e solidaria. Falar, por tanto, de “xeracións de inmigrantes” é manter unha mirada discriminatoria, é categorizar e estigmatizar a persoas por trazos culturais, non por proxecto vital. Os mozos, os netos e netas daquelas primeiras persoas que saíron do seu país, NON son inmigrantes.</p>  |
| <p><b>CIDADÁ /<br/>CIDADÁN</b></p>   | <p>4) Quen habite e se considere suxeito de dereitos políticos e os exerza, intervindo no goberno do país</p>  |
| <p><b>PERSOA<br/>ESTRANXEIRA</b></p> | <p>5) Alguén doutra nacionalidade.</p>   |
| <p><b>ESTEREOTIPO</b></p>            | <p>6) Certos mecanismos cognitivos de simplificación da realidade. Tales simplificacións fanse por economía do esforzo mental, pero son especialmente delicados cando se aplican a persoas, xa que comportan o perigo da distorsión.</p> <p>Teñen: un compoñente cognitivo: é o que pensamos; outro emocional: é o que sentimos e, por último, un compoñente conativo que nos move a actuar. E, isto, en función de como actuemos, terá a súa repercusión positiva ou negativa.</p> <p>Información complementaria: Sobre a súa formación deberíamos lembrar que o fan na mente e xorden pola percepción social. Serven para simplificar as cousas e axúdannos a comunicarnos. Agrupamos ás persoas en categorías amplas (os brancos, as mulleres, os xitanos, etc.) ou en categorías estreitas (os meus amigos/as, a miña familia, o meu alumnado, etc.). Por outra banda, serven para establecer as diferenzas entre as distintas categorías sociais. Os estereotipos, ao simplificar a realidade, teñen que esaxerar as diferenzas porque se organiza mellor en grupos o que máis se distingue entre si. E, por último, son unha forma de atribuír características porque non só organizan a información, tamén a valoran e xeran condutas. Tomemos como exemplo o dunha persoa maior que entra no autobús. Que pensamos (compoñente cognitivo)? Que sentimos (compoñente emocional)? Como actuamos (compoñente conativo)?</p> <p>O estereotipo caracterízase por ser un concepto simple. Pero, o máis importante, é que se adoita adquirir “de segunda man” máis que por experiencia propia, e por tanto, adoita ser máis falso que verdadeiro e resistente ao cambio. Os estereotipos establécense no ámbito das crenzas e nas actitudes o cal resulta moi difícil de combater, ao pertencer ao mundo das percepcións subxectivas.</p> |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>PREXUÍZO</b>       | <p>7) Aliméntanse a partir de calquera acto negativo dun membro do grupo, facendo servir tal acto como "proba" de que todos os membros do grupo actúan dunha determinada maneira.</p> <p>Son unha parte específica do racismo que se alimenta da ignorancia, da falta de contacto e a falta de coñecementos sobre as persoas ou grupos vítimas dos mesmos.</p>   |
| <b>RAZA</b>           | <p>8) Os estudos xenéticos sobre poboacións desmenten a existencia de diferenza xenética algunha entre seres humanos de diferente aspecto físico exterior, polo que este concepto non ten sentido e debería ser suprimido do noso vocabulario.</p>   |
| <b>ETNIA</b>          | <p>9) Forma en que podemos tipificar a diversidade de aspectos externos, culturais ou de valores. Esta diversidade está baseada en diferencias accidentais, provocadas pola adaptación ao clima, a alimentación, a forma de vida ou diferencias socio-históricas e non por diferenzas xenéticas estruturais.</p>   |
| <b>DELITO DE ODIO</b> | <p>10) Calquera delito realizado contra persoas, colectivos sociais e/ou os seus bens, cando a vítima teña sido seleccionada por prexuizos ou animadversión pola condición social, vinculación, pertenza ou relación cun grupo social definido pola súa orixe nacional, étnica, o seu idioma, cor, relixión, xénero, idade, discapacidade mental ou física, orientación sexual, indixencia, enfermidade ou calquera outro factor heterófobo obxecto de odio.</p> |
| <b>XENOFOBIA</b>      | <p>11) Hostilidade fronte a persoas que proceden doutros lugares ou países, a súa cultura, valores ou tradicións. É un prexuízo etnocentrista con antagonismo, rexeitamento, incompreensión, recelo e fobia contra grupos étnicos aos que non se pertence.</p>   |
| <b>ISLAMOFOBIA</b>    | <p>12) Fobia ao Islam. É unha das peores lacras do noso tempo, unha expresión de intolerancia extrema cara as persoas musulmás. Novo concepto que recolle a denuncia de Nacións Unidas sobre o prexuízo que identifica o Islam con ameazas graves coñecidas, sentando as bases para un fanatismo que xustifica a agresión a persoas musulmás polo só feito de selo.</p>  |
| <b>HOMOFOBIA</b>      | <p>13) É outra encarnación da Intolerancia. Aséntase nun prexuízo contra persoas con orientación homosexual.</p>   |
| <b>APOROFOBIA</b>     | <p>14) É a aversión e o desprezo á persoa pobre ou "sen teito".</p>  |
| <b>INTOLERANCIA</b>   | <p>15) Toda actitude, forma de expresión ou comportamento que denigra, viola ou vulnera a dignidade humana e os dereitos fundamentais da persoa, e mesmo que simplemente invita a negalos. Implica unha disposición mental de onde brotan condutas ou actitudes políticas, económicas, culturais e sociais que prexudican a persoas, grupos sociais e culturas diferentes, dificultando ou impedindo as relacións humanas.</p>                                   |

---

### Exercicio complementario:

Como exercicio complementario, pode pedirse sintetizar a definición de **discriminación** e a definición de **racismo**.

### Fontes:

Martina Tuts, Glosario básico de términos. ¿De qué hablamos cuando decimos?, FETE-UGT, dispoñible en: <https://aulainter-cultural.org/?ddownload=453>

Esteban Ibarra, Hablemos de convivencia y tolerancia, Movimiento contra la Intolerancia, dispoñible en: <http://www.movimientocontralaintolerancia.com/download/didacticos/numero3.pdf>

Guía para la Solidaridad con las Víctimas del Odio y la Intolerancia. Movimiento contra la intolerancia, dispoñible en: <http://www.movimientocontralaintolerancia.com/download/didacticos/numero4.pdf>

#### **Martin Niemöller**

Cando os nazis viñeron levar aos comunistas,  
gardei silencio, porque eu non era comunista,

Cando encarceraron aos socialdemócratas,  
gardei silencio, porque eu non era socialdemócrata,

Cando viñeron buscar aos sindicalistas,  
non protestei, porque eu non era sindicalista,

Cando viñeron levar aos xudeus,  
non protestei, porque eu non era xudeu,

Cando viñeron buscarme,  
non había ninguén máis que puidese protestar.

---

## Como funcionan os prexuizos

### Estranxeira ou inmigrante?

Para comprobar de forma máis vivencial como funcionan os prexuizos, imos facer un exercicio práctico.

Móstranse unha serie de fotos e de forma rápida, debemos dicir se se trata dunha persoa estranxeira ou inmigrante.

Posteriormente analizaremos cales son os trazos que nos fan diferenciar entre unha cousa e outra e veremos se existen connotacións negativas e como se distribúen entre ambas categorías.

### Detalle sobre Estranxeira ou inmigrante?

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Comprobar de forma vivencial como funcionan en nós os prexuizos.   |
| <b>Vantaxes</b>  | Permite aplicar os conceptos e unha vivencia práctica, reforzando a aprendizaxe e a auto-conciencia respecto dos prexuizos que reproducimos.   |
| <b>Como</b>      | En plenario, van mostrándose unha serie de fotografías. As persoas participantes deben sinalar se as fotos son de persoas estranxeiras ou inmigrantes, de forma rápida. En función das respostas maioritarias, colócanse nun papen na columna que corresponda.<br>Cando se acaban, preguntámonos por que nos parecía máis ben estranxeira que inmigrante ou ao revés. Tratamos de que vaian falando todas as persoas do grupo. Imos recollendo as palabras clave da explicación.<br>Posteriormente, rodeamos aquelas palabras clave que teñen unha connotación negativa e comprobamos se hai máis connotacións negativas respecto da inmigración que respecto de ser estranxeira ou estranxeiro. |
| <b>Recursos</b>  | Fotografías en tamaño A4 ou A5. Panel grande, preferiblemente de papel ou no que se poda escribir. Títulos das columnas. Rotuladores e celo.   |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é formar un semicírculo, para que todas as persoas poidan ver o panel e tamén poidan verse unhas a outras. Se non é posible, porque hai moitas persoas, pódense facer varias filas, tamén en semicírculo.  |
| <b>Tempos</b>    | O tempo total serán 30 minutos. 5 minutos para colocar as fotografías, 15 minutos para explicar as razóns e 10 minutos para comprobar as connotacións positivas ou negativas.  |

### Materiais para Estranxeira ou inmigrante?

Material para imprimir en A4 (mellor en cartulina, pero pode ser en papel normal) e recortar polas liñas. (Arquivo adxunto)

---

## Reforzamos as ideas básicas

Os estereotipos poden levar a prexuizos, cunha compoñente negativa. E estes, poden levar á discriminación.

Para combater os prexuizos hai que ter en conta:

- ✓ Que os estereotipos e os prexuizos son aprendidos e socialmente compartidos. Polo tanto, pódense facer esforzos para cambiar a valoración destes grupos sociais (por exemplo, a campaña de Black is beautiful, en EEUU). É importante cambiar os parámetros da comparación.
- ✓ Os estereotipos son unha simplificación da realidade. Polo tanto, combátese cun maior coñecemento sobre as demais persoas.
- ✓ Ser conscientes dos estereotipos nos que fomos socializadas é útil para intentar combatelos, xa que nos permite prestar atención e non deixarnos levar por eles. Neste marco entran en xogo as accións positivas: mecanismos que empregamos para corrixir a discriminación e evitar que suceda.
- ✓ Como persoas, hai moitas máis cousas que nos unen das que nos diferencian. Ao final todas temos o mesmo desexo de ser felices, sentirnos integradas e formar parte dun grupo.

## Mirada errada?

Para afondar en como funcionan os prexuizos, imos facer unha improvisación teatral.

Tres persoas voluntarias ou elixidas de forma aleatoria representarán unha situación convencional.

A esas tres persoas, fóra da aula onde está o grupo, indícaselles que poden elixir cada unha un personaxe de forma libre e que deben improvisar, en base a ese personaxe, un reencontro no inicio do curso entre tres amigas e amigos.

Ao resto da aula, sen que elas o saiban, indícaselle que unha das persoas é de orixe africano e relixión musulmá.

Faise a representación durante 3 ou 5 minutos e despois pregúntase ao público quen cren que era a persoa de orixe africana e por que razón o cren.

---

## Detalle sobre Mirada errada?

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Comprobar de forma vivencial como funcionan en nós os prexuízos.   |
| <b>Vantaxes</b>  | Permite aplicar os conceptos e unha vivencia práctica, reforzando a aprendizaxe e a auto-conciencia respecto dos prexuízos que reproducimos.   |
| <b>Como</b>      | <p>Ofrécese a oportunidade de facer unha improvisación teatral a tres persoas do grupo, de forma voluntaria. Se non hai tres voluntarias, escóllense de xeito aleatorio.</p> <p>Fóra da aula, indícaselle a esas tres persoas que van representar o encontro entre tres amigos ou amigas que fai moito tempo que non se vén e que cada unha poderá crear o personaxe que elixa (simpática, antipática, introvertida, extravertida, rica, pobre, de máis idade, de menos... o que queira). Déixaselles un par de minutos para que o pensen, fóra da aula.</p> <p>Mentres, ao resto da aula, sen que as actrices e actores o escoiten, indícaselle que unha das persoas é de orixe africano e relixión musulmá e que deben tratar de identificar quen é.</p> <p>Faise a representación durante 3 ou 5 minutos e despois pregúntase ao público quen cren que era a persoa de orixe africana e por que razón o cren.</p> |
| <b>Recursos</b>  | Non se precisa material  |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é formar un semicírculo, para que todas as persoas poidan ver o “escenario” ou lugar de representación e que tamén poidan verse unhas a outras. Se non é posible, porque hai moitas persoas, pódense facer varias filas, tamén en semicírculo.   |
| <b>Tempos</b>    | O tempo total serán 30 minutos. 5 minutos de preparación, 5 minutos para explicar as razóns e 15 minutos para comentar quen parecía a persoa de orixe africana, por que razón e que elementos de prexuízo poden estar funcionando nesa identificación.   |

Como complemento desta actividade, podemos ver o vídeo : Faino como unha nena. <https://www.youtube.com/watch?v=XjJQBJWYDTs>

Outra opción: lendo esta nova real, a quen pensades que pode referirse?

“ Desde antes del amanecer están los emigrantes en la cubierta del barco. No han podido conciliar el sueño en toda la noche con la ansiedad, con el ardiente deseo de contemplar la tierra prometida. Algunos sufrieron horriblemente durante los largos días del viaje. Desgarrados, tristes, la cabeza dolorida y las vascas del mareo en el estómago, creyeron perecer. Jamás habían visto el mar. El médico del barco protesta. El del país contesta despectivo. Los infelices que están por reconocer se miran con espanto. ¿Qué espantosa sed, qué calor horrible! Los emigrantes, traídos y llevados, no pueden sostenerse de cansancio. Todavía les falta desfilar ante los individuos de inmigración. Al fin, unos consiguen desembarcar y otros son conducidos a T., custodiados como delincuentes. El baño de ducha les espera y una asquerosa bazofia de arroz y garbanzos. Y así hacen su entrada los emigrantes en las pródigas tierras, donde unos ganarían la vida y otros ganarían la muerte.”

[Ilustra a viaxe de inmigrantes españois cara Cuba o 27 de outubro de 1917 ]

---

## Detectando a intolerancia

### A peneira da intolerancia

O observatorio PROXI (Proyecto Online contra a Xenofobia e a Intolerancia en Medios Dixitais) é unha iniciativa de diversas entidades de dereitos humanos para loitar contra o discurso do odio en Internet.

<http://www.observatorioproxi.org/index.php/proxi>

Fai unha distinción entre diferentes comentarios intolerantes, que nos permite detectar diferentes formas de racismo e intolerancia: das máis explícitas ás máis sutís. En base á súa metodoloxía, propoñemos un exercicio para agudizar a nosa percepción e identificar os comentarios baseados en prexuízos ou en odio, para poder plantarlles cara.

### Detalle sobre A peneira da intolerancia

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Detectar diferentes formas de racismo e intolerancia: das máis explícitas ás máis sutís.   |
| <b>Vantaxes</b>  | Ao facelo de forma activa, traballamos os conceptos despertamos a curiosidade e as preguntas e acadamos unha aprendizaxe máis significativa. Ao facelo de pe, creamos un ambiente máis distendido.   |
| <b>Como</b>      | Dividimos ao grupo en 12 subgrupos (non todos os subgrupos teñen que ter o mesmo número de persoas: se o grupo é de menos de 24 persoas, algúns subgrupos serán individuais e outros serán parellas)<br>Repartímoslles as fichas: unha a cada subgrupo. Algunhas fichas son unha categoría (un tío de comentario) e outras son un exemplo. Trátase de que vaian falando entre os diferentes grupos ata irse xuntando o tipo co exemplo que lle corresponde.<br>Finalmente, facemos unha posta en común. No caso de que algo non estea ben ordenado, corriximos.<br>Por último, pedimos que se faga un exercicio de contrarrelato, dando uns minutos pra facelo e pasando á posta en común. |
| <b>Recursos</b>  | Tarxetas impresas  |
| <b>Espazo</b>    | Espazo amplo que permita ao grupo situarse en círculo.   |
| <b>Tempos</b>    | Explicación e reparto das tarxetas 5 minutos. Cada persoa ou parella busca o seu lugar 15 minutos. Posta en común 15 minutos.  |

### Materiais para A peneira da intolerancia

Tarxetas, impresas preferiblemente en cartulina e recortadas pola liña.



## ODIO

Aqueles comentarios que conteñen linguaxe insultante e degradante e/ou incitan á violencia.



## ESTEREOTIPOS E PREXUÍZOS

Aqueles comentarios que comunican ideas moi simplificadas sobre membros dunha comunidade, unha xeralización que non ten en conta diferencias individuais. Cando estes estereotipos son negativos, tamén falamos de prexuizos.



## RUMORES

Aqueles comentarios que constitúen declaracións baseadas en falsidades sobre persoas ou grupos que se difunden dunha persoa a outra sen que se demostre a súa veracidade.



## ARGUMENTO TRAMPA

Non teñen resposta posible porque negan calquera posibilidade de debate. Son preguntas retóricas que esgotan o debate. Do estilo: “entón abramos as fronteiras”, ou “acolle a todos os inmigrantes na túa casa”. Sitúa o debate nun escenario que non é realista (un escenario “trampa”) expoñendo supostos que non están no debate.



## DISCURSO ANTIINMIGRACIÓN

Trátase de comentarios que non encaixan adecuadamente nas categorías anteriores, pero tampouco son neutros: ou deixan entrever un discurso negativo coa inmigración, ou ben conteñen un discurso de crítica indirecta (son críticos coas institucións ou entidades que protexen os dereitos dos inmigrantes, como as ONG, os xuíces ou outras institucións estatais ou europeas).



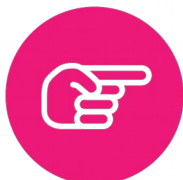
## ALTERNATIVO

Aqueles comentarios que fan presente un discurso alternativo ao do discurso do odio (máis ou menos radical). Trátase de comentarios que conteñen unha base de respecto aos Dereitos Humanos ou fundados no dereito da xente a progresar, a unha vida mellor, así como comentarios que matizan afirmacións inexactas, desmenten rumores, ou refutan datos incorrectos doutros comentarios.

Recorta polas liñas! O icono non debe estar na tarxeta. Só se pon aquí como guía para o profesorado.



“De la misma manera que entran ilegalmente se les debe expulsar inmediatamente. Ahora tocará quitar el pan de la boca a los españoles para dar de comer a esta escoria sarnosa y ellos te lo agradecerán imponiendo su cultura musulmana en tu casa”.  
[Comentario a la noticia “Interceptan dos pateras, con 75 inmigrantes, en aguas españolas en las últimas doce horas”, publicada en 20Minutos el 16 de junio de 2014]



“No es discriminación, si no problema ante todo de higiene. Donde hacen sus necesidades vitales?? Donde están los maridos de esas señoras con niños? Robando en otro sector de París o en el metro? O simplemente llegan a la hora de sacarle el dinero recaudado durante el día???”.  
[Comentario a la noticia “Una comisaría de París recibe la orden de expulsar sistemáticamente a los gitanos”, publicada en El País el 15 de abril de 2014]



¿A que santo permitimos que un senegalés salte una frontera atacando a la policía, que se dedique a vender mercancía ilegal en la calle de modo ilegal y además reciba ayuda del estado, y un indigente español robe un chopped en un supermercado y lo empapelen? Esto es una juerga para la ilegalidad, ¿Porque unas leyes se permite que ciertas personas las incumplan y otras no? Esto es una democracia? en fin. A España tal y como la conocemos le quedan 15 años, dentro de ese tiempo, pobreza extrema retraso medieval a las costumbres del islamismo mas radical.  
[Comentario en El País, noticia: Así se convierte un colegio en gueto. 27/01/2019]



“Cuántos tienes en tu casa acogidos?”.

[Comentario a la noticia “España y Marruecos evitan la entrada a Melilla de unos mil subsaharianos” publicada en El País el 14 de junio de 2014”]



“Menudos jueces y menudas ONG..... así nos luce el pelo a los españoles. De aquí a poco nos ponen la frontera en los Pirineos otra vez”.  
[Comentario a la noticia “Un juez indaga maltratos de policías marroquíes a inmigrantes en Melilla” publicada en El País el 7 de agosto de 2014]



“Te hablo de racismo porque comparas y sigues comparando a todo un pueblo con unos individuos determinados (también hay españoles que hacen eso que dices) y los comparas con adjetivos como corruptos solo por ser de una raza”  
[Comentario a la noticia “Una comisaría de París recibe la orden de expulsar sistemáticamente a los gitanos” publicada en El País el 15 de abril de 2014]

---

## Practicando a comunicación e a empatía

### Como dicir as cousas

O termo comunicación procede do latín *communicare*, que significa poñer en común, compartir algo.

A comunicación, polo tanto, é un fenómeno inherente aos seres vivos cando se atopan en grupo a través do que poden obter información e compartila co resto.

Falamos de comunicación verbal cando utilizamos a palabra:

- Comunicación oral: é o intercambio de información a través da palabra, utilizando o aire como canle.
- A Comunicación escrita: tamén utiliza a palabra para transmitir a mensaxe pero o medio neste caso é o papel, o ordenador ou calquera outro que permita a escritura.

Cando participamos nun grupo hai algunhas formas de comunicarnos que son moi positivas.

### Falar en primeira persoa

Unha delas é falar en primeira persoa: dicir “eu creo que é mellor xogar á corda” e non dicir “xogar á corda é mellor”, ou “todo o mundo quere xogar á corda”. Así, as persoas que pensan doutra maneira vanse sentir mellor ao escoitarnos.

### Criticar as ideas, respectar ás persoas

Outra é ter sempre respecto polas demais persoas. Aceptación de que existen diferentes modos de ser, de pensar, etc. e que estas diferencias son positivas e fan que poidamos aprender uns de outros.

Cando queremos criticar algunha cousa, debemos falar desa cousa, e non da persoa. Dicir: 'non me gustou que berraras', e non dicir 'sempre andas a berrar'.

### Linguaxe non verbal coidadosa

Chamamos linguaxe non verbal á información que transmitimos sen necesidade de palabras ou acompañando estas, a emitimos e/ou recolleemos de elementos como a postura, a mirada, os xestos, as emocións,... e a partir deles interpretamos a mensaxe. Distinguimos entre:

- A linguaxe corporal: o que transmitimos a través de movementos ou xestos.
- A linguaxe icónica: signos que comparten algún atributo ou criterio co seu referente (por exemplo, os símbolos dos sinais de tráfico).

A comunicación non verbal xoga un papel fundamental, sobre todo no nivel das

---

relacións e as emocións que se dan no proceso de comunicación. Está demostrado que cando hai incongruencia entre a linguaxe verbal e a non verbal, facemos máis caso da segunda.

Por iso, cando dicimos as cousas, ademais das palabras, son moi importantes os acenos: non debemos mostrar co corpo agresividade, nin desinterese, etc...

### Expresar as nosas emocións

Por último, convén que expresemos as nosas emocións e sentimentos, e que o fagamos con tranquilidade. Se algo da conversación me molestou, se algo me alegrou...

### Dinámica da improvisación creativa

Nesta dinámica trabállase a comunicación non verbal. Participan catro persoas, mentres que o resto fan de espectadoras. As catro persoas divídense en dúas parellas, que van actuando alternativamente. A primeira parella representa unha conversa improvisada, pero non empregan palabras intelixibles: falan usando unha lingua inexistente que chamaremos “guachiguá” e empregando a linguaxe non verbal: corpo, acenos, tonalidade da voz, etc.

Cada pouco tempo, paran e a outra parella representa a mesma situación, pero traducindo a palabras o que entenderon de dita conversa. Cando acaban de traducir, a primeira parella continúa a conversa e así alternativamente durante uns minutos.

### Detalle sobre a improvisación creativa

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Traballar a comunicación, e en concreto a comunicación non verbal. Desenvolver a consciencia sobre o que comunicamos cos acenos corporais.   |
| <b>Vantaxes</b>  | Fainos conscientes da cantidade de información que transmitimos de forma non verbal. Traballa tamén a imaxinación e a improvisación creativa.  |
| <b>Como</b>      | Dúas rapazas ou rapaces improvisan unha conversa falando en 'guachiguá' (as palabras non teñen significado e o énfase ponse nos acenos, a tonalidade da voz, é dicir, na linguaxe non verbal). Páranse cada pouco para que outras dúas vaian traducindo o que queren dicir as anteriores, fixándose na súa linguaxe non verbal e botándolle imaxinación. Trátase de deixar fluír a creatividade e ir montando unha escena improvisada.<br>Facemos unha avaliación, coas seguintes preguntas:<br>Sorpréndenos todo o que nos dicimos cos acenos?<br>Pensamos que sempre comunicamos o mesmo coas palabras e co corpo? |
| <b>Recursos</b>  | Non se precisan recursos especiais.  |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é un espazo onde se distinga o espazo de representación (pode ser un escenario, ou simplemente unha parte da aula) e un espazo para as persoas espectadoras. Na avaliación, facemos un círculo, polo que as cadeiras deben poder moverse.  |

---

**Tempos** O tempo total estimado é 20 minutos. Explicación en 2'. Traballo de representación en 10 minutos. Posta en común en 8 minutos para avaliar a dinámica.

## Saber escoitar

Ademais de saber dicir as cousas, tamén é moi importante saber escoitar. Para iso temos que desenvolver a empatía. Empatía é a capacidade de poñernos no lugar da outra persoa e tratar de comprender o que sente en cada momento. Intentar comprender ben o que nos din e por que nolo din. Intentar comprender tamén o que senten e imaxinar como se vén as cousas desde a outra persoa.

- ✓ Atendemos para captar o que di.
- ✓ Observamos como o di (acenos, ton, actitude e todo aquilo que nos axude a comprender mellor).
- ✓ Preguntamos sobre aquilo que non entendemos ben.
- ✓ Tratamos de ver as cousas desde a súa perspectiva.
- ✓ Facémolle saber que comprendemos o seu estado de ánimo antes de pasar a tratar solucións ou de cambiar de tema.

Ademais da empatía é positivo ter disposición a ceder, é dicir, estar abertas a cambiar de opinión, a que as outras persoas nos convenzan (se realmente teñen bos argumentos para facelo). O contrario é quedarse agarrados á nosa opinión, sen movernos dela. Se o que máis nos preocupa é defender a nosa idea inicial, seguramente non poidamos escoitar ben ás outras persoas. Sen embargo, se temos disposición a ceder, escoitaremos mellor, aprenderemos máis e teremos unha actitude máis positiva para o funcionamento do grupo e para nós.

## Autoavaliación: Sei escoitar?

Propoñemos un guieiro de reflexión sobre as nosas habilidades de escoita, que se completa individualmente e se pon en común no grupo. Durante a posta en común debemos coidar a forma en que se fan as valoracións das demais persoas: só se permiten exercicios de recoñecemento, é dicir, que só deben destacarse as habilidades positivas das outras persoas.

---

## Detalle sobre Sei escoitar?

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Obxectivo</b> | Reflexionar sobre as nosas habilidades de escoita e tomar maior conciencia de cales son e como podemos melloralas.  |
| <b>Vantaxes</b>  | Aprendemos as habilidades de escoita avaliándoas na nosa propia realidade.  |
| <b>Como</b>      | Como primeiro paso, respondemos a estas cuestións individualmente.<br>Como segundo paso, a través dunha rolda, poñemos en común os factores máis mellorables de nós mesmas e nós mesmos, indicándoos de forma moi sintética para facer toda a rolda moi rápido. Por exemplo, dicindo: “Creo que o punto onde máis tería que mellorar é “Mirar sempre á persoa coa que falo”<br>Despois, contrastamos co resto do grupo os factores que vén máis positivos de min. Para iso, cada persoa debe indicar o punto que ve máis positivo de quen ten á esquerda. |
| <b>Recursos</b>  | Guieiro de autoavaliación e bolígrafos.   |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é dispoñernos en círculo, se ben na fase de traballo individual poden usarse outras disposicións, empregar algunha mesa ou o que se considere máis cómodo.  |
| <b>Tempos</b>    | O tempo total estimado é de 20 minutos. Explicación en 2'. Traballo de autoavaliación en 8 minutos. Posta en común en 10 minutos: 5 para autoavaliar o que podemos mellorar, e outros 5 para indicar unha habilidade positiva que ten a persoa que temos á esquerda.  |

## Materiais para Sei escoitar?

Precísase do seguinte guieiro, impreso en A4, para entregar un a cada participante. Tamén debe haber bolígrafos para poder responder. Cada persoa pode levarse o seu guieiro consigo unha vez remate a dinámica.

---

### Guieiro de autoavaliación: Sei escoitar?

|  | Sempre | Case sempre | Ás veces | Case nunca | Nunca |
|--|--------|-------------|----------|------------|-------|
| Gústame escoitar cando alguén está falando                             |        |             |          |            |       |
| Adoito animar ás demais persoas a que se expliquen                     |        |             |          |            |       |
| Trato de escoitar, aínda que non me caia ben a persoa que está falando |        |             |          |            |       |
| Escoito coa mesma atención se quen fala é rapaz ou rapaza              |        |             |          |            |       |
| Escoito coa mesma atención a unha amiga ou amigo que a outra persoa    |        |             |          |            |       |
| Sempre que falo con alguén, deixo de facer o que estaba facendo        |        |             |          |            |       |
| Miro á persoa con quen falo  |        |             |          |            |       |
| Concéntrome no que me contan, sen atender a cousas que pasan ao redor  |        |             |          |            |       |
| Reflexiono sobre o que a outra persoa me di                            |        |             |          |            |       |
| Trato de comprender o que me din                                       |        |             |          |            |       |
| Intento entender as razóns do que me din: por que me din iso           |        |             |          |            |       |
| Non interrompo a quen ten a palabra, deixo que remate de falar         |        |             |          |            |       |
| Cando quen fala dubida, ánimo a que continúe falando                   |        |             |          |            |       |
| Trato de resumir o que me dixeron e pregunto se estou entendendo ben   |        |             |          |            |       |
| Non xulgo as ideas antes de que rematen de dicilas                     |        |             |          |            |       |
| Aínda que poida saber o que me vai dicir, escoito con atención         |        |             |          |            |       |
| Fago preguntas para axudarlle a explicarse mellor                      |        |             |          |            |       |
| Se é preciso, pido que me expliquen o que non entendo ben              |        |             |          |            |       |

---

## Queremos ser persoas asertivas

Somos persoas asertivas cando garantimos os nosos dereitos sen menosprezar os dereitos das demais. Cando nos facemos valer, somos capaces de dicir “non grazas” ou de defender as propias posturas con confianza en nós mesmas ou en nós mesmos, pero sempre sen lesionar os dereitos das demais persoas, sen ser agresivas con elas.

O lema da persoa asertiva é: eu teño dereito e ti tes dereito.

Defender os dereitos de cada quen supón facerlles entender ás demais que están tratándonos inxustamente ou que fan algo que non nos gusta ou prexudica. As demais persoas tamén teñen os mesmos dereitos. O diálogo respectuoso e asertivo é a mellor habilidade social para que todo funcione mellor.

Consta de tres fases:

- ✓ Ser consciente de que temos eses dereitos.
- ✓ Comprender cando violaron eses dereitos.
- ✓ Comunicarllo ás demais.

Temos que saber dicir non. Para iso debemos dicir simplemente non ou explicar a razón, pero sen necesidade de xustificar a resposta nin dar excusas.

Se é necesario, pedir tempo para pensalo.

Repetir non, se é preciso, e pedir que non insistan máis.

Un exemplo:

Ánxela está moi cansa e quere quedar na casa este venres. Ademais ten que madrugar porque quedou para facer unha excursión con outras amigas.

Ánxela pensa: (Aí ben Mariña, a miña curmá, seguro que quere que saia con ela este venres)

Martiño: escoita Ánxela, o venres saímos? Hai un concerto que non me gustaría perderme, pero non quero ir soa. Virás, verdade?

Ánxela: Non, estou cansa e non me apetece saír o venres.

Mariña: Veña muller, é un favor que che estou pedindo.

Ánxela: De verdade que o sinto pero non.

Mariña: Veña, non sexas teimuda. Unha vez por min e outra por ti!

Ánxela: Síntoo, noutra ocasión non me importaría facercho, pero este venres non. Por favor, non insistas máis.

---

Tamén somos persoas asertivas cando sabemos solicitar das demais un cambio de conduta, seguindo estas pautas:

- ✓ Describimos o cambio de conduta sen atacar, sen censurar. Valoramos a conduta, non á persoa. Somos breves ao describila.
- ✓ Sinalamos as emocións que nos provoca, en primeira persoa.
- ✓ Establecemos as consecuencias que se derivan da conduta.
- ✓ Recoñecemos os sentimentos e emocións da outra persoa.
- ✓ Formulamos claramente o que esperamos, sen censurar. Pedimos un cambio de conduta concreto, ou pedimos suxestións á outra persoa.
- ✓ Comezamos e rematamos a conversa cun ton positivo e intentamos chegar a un acordo.

Un exemplo:

Queres que o teu compañeiro deixe de poñer música a todo volume mentres estudas:

Pedro, cando estou estudando, a música que pos quítame a concentración e póñoome nerviosa. Comprendo que queiras escoitar música, pero poderías escoitala con cascos? Ou, se non, córreseche algunha outra solución?

Somos asertivas cando sabemos facer unha crítica e tamén cando sabemos recibila sen sentirnos ofendidas.

Para facer unha crítica, o primeiro será preguntarnos: merece a pena? estamos sendo obxectivas ou obxectivos? temos o hábito de criticar ou ver sempre o negativo das demais persoas e vemos menos o positivo?

Se despois destas preguntas pensamos que debemos facer a crítica, os pasos serán:

- 1) Expresar algo positivo do comportamento da outra persoa: "Normalmente o fas moi ben ..."
- 2) Expresar entendemento, empatizar: "Entendo que para ti..."
- 3) Aceptar algunha parte da responsabilidade: "A min algunha vez tamén me pasa..." "tal vez eu..."
- 4) Buscar o momento adecuado. Non reprender de forma directa e en público e propiciar, que a persoa perciba por si mesma que debe cambiar de conduta ou actitude.

---

Exemplo:

Creo que es unha boa profesora. Comprendo que somos un grupo moi numeroso e que algún día poidas estar cansa. Tal vez nós non somos unha clase ideal, pero creo que nos últimos días tratáchesnos de forma malhumorada e te mostraches moi irritable. Gustaríanos poder axudar a buscar unha solución e restablecer un mellor clima de relación nas nosas clases.

## Practicamos respostas asertivas

Nesta dinámica, trátase de interpretar diferentes modos de resposta a diferentes situacións, buscando a resposta máis asertiva.

### Detalle sobre Practicamos respostas asertivas

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Obxectivo</b> | Reflexionar sobre a asertividade e adestramento para dar respostas asertivas a diferentes situacións.  |
| <b>Vantaxes</b>  | Aprendemos as habilidades relacionadas coa asertividade e aplicámolas de forma práctica.   |
| <b>Como</b>      | Repartimos as cartas das situacións entre todas as persoas de forma aleatoria: cada persoa terá unha carta.<br>Comeza a persoa que teña a situación A, co número 1: le a situación e interpreta unha posible resposta, atendendo tanto á linguaxe verbal como á linguaxe non verbal. A persoa que lle tocara a mesma situación A co número 2, ofrece outra resposta tratando de que sexa aínda máis asertiva. A que teña o número 3 da mesma situación interpreta unha resposta tratando de que sexa aínda mellor. Cando rematen todos os números desta situación, pasamos á situación B, seguindo a mesma lóxica. |
| <b>Recursos</b>  | Cartas coas diferentes situacións.   |
| <b>Espazo</b>    | O ideal é dispoñernos en semicírculo, deixando un espazo para a interpretación, que todas as persoas poidan ver e que sexa cálido (situándonos cerca e ao mesmo nivel).  |
| <b>Tempos</b>    | O tempo total estimado é de 20 minutos. Explicación e reparto das cartas en 2'. Interpretación en 18 minutos. Se o grupo é moi numeroso, podemos dedicarlle máis tempo ou facer só tres representacións de cada situación, aínda que non participe todo o mundo.   |

### Materiais para Practicamos respostas asertivas

Precísase dun xogo de cartas que teña, como mínimo, o mesmo número de cartas que de persoas participan. Ofrecemos en anexo un xogo pensado para un grupo de 20 persoas.

Anexo para Practicamos respostas asertivas

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>A</b></p> <p>Vas tomar algo a unha cafetería e cando colles o vaso decátaste de que está mal lavado. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>  | <p><b>A</b></p> <p>Vas tomar algo a unha cafetería e cando colles o vaso decátaste de que está mal lavado. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>  | <p><b>A</b></p> <p>Vas tomar algo a unha cafetería e cando colles o vaso decátaste de que está mal lavado. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>  |
| <p><b>A</b></p> <p>Vas tomar algo a unha cafetería e cando colles o vaso decátaste de que está mal lavado. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>  | <p><b>A</b></p> <p>Vas tomar algo a unha cafetería e cando colles o vaso decátaste de que está mal lavado. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>  | <p><b>B</b></p> <p>O teu compañeiro ten que rematar unha parte dun traballo que facedes en grupo, pero non quere facelo e, como case sempre, ven pedirche que o remates ti. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p> |
| <p><b>B</b></p> <p>O teu compañeiro ten que rematar unha parte dun traballo que facedes en grupo, pero non quere facelo e, como case sempre, ven pedirche que o remates ti. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p> | <p><b>B</b></p> <p>O teu compañeiro ten que rematar unha parte dun traballo que facedes en grupo, pero non quere facelo e, como case sempre, ven pedirche que o remates ti. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p> | <p><b>B</b></p> <p>O teu compañeiro ten que rematar unha parte dun traballo que facedes en grupo, pero non quere facelo e, como case sempre, ven pedirche que o remates ti. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p> |
| <p><b>B</b></p> <p>O teu compañeiro ten que rematar unha parte dun traballo que facedes en grupo, pero non quere facelo e, como case sempre, ven pedirche que o remates ti. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p> | <p><b>C</b></p> <p>Estás xogando con un balón de baloncesto na pista do instituto. Escápase fóra da pista e un rapaz cólleo e tírao a unha silveira. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>                        | <p><b>C</b></p> <p>Estás xogando con un balón de baloncesto na pista do instituto. Escápase fóra da pista e un rapaz cólleo e tírao a unha silveira. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>                        |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>C</b></p> <p>Estás xogando con un balón de baloncesto na pista do instituto. Escápase fóra da pista e un rapaz cólleo e tírao a unha silveira. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p> | <p><b>C</b></p> <p>Estás xogando con un balón de baloncesto na pista do instituto. Escápase fóra da pista e un rapaz cólleo e tírao a unha silveira. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p> | <p><b>C</b></p> <p>Estás xogando con un balón de baloncesto na pista do instituto. Escápase fóra da pista e un rapaz cólleo e tírao a unha silveira. Que fas?</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p> |
| <p><b>D</b></p> <p>Quedaches cun amigo ás 7 e media, pero non aparece e non responde ás mensaxes. Chega ás 8. Que lle dis cando aparece por fin?</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>              | <p><b>D</b></p> <p>Quedaches cun amigo ás 7 e media, pero non aparece e non responde ás mensaxes. Chega ás 8. Que lle dis cando aparece por fin?</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>              | <p><b>D</b></p> <p>Quedaches cun amigo ás 7 e media, pero non aparece e non responde ás mensaxes. Chega ás 8. Que lle dis cando aparece por fin?</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>              |
| <p><b>D</b></p> <p>Quedaches cun amigo ás 7 e media, pero non aparece e non responde ás mensaxes. Chega ás 8. Que lle dis cando aparece por fin?</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>              | <p><b>D</b></p> <p>Quedaches cun amigo ás 7 e media, pero non aparece e non responde ás mensaxes. Chega ás 8. Que lle dis cando aparece por fin?</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>              |  |

---

## Argumentar, debater e chegar a acordos

Aprender a debater, argumentar e escoitar ás outras persoas para chegar a acordos é unha habilidade básica que temos a oportunidade de traballar no tema que abordamos neste curso.

Para iso, propoñemos unha dinámica para acordamos a prioridade que lle damos a diferentes pautas de actuación para o bo trato e a non discriminación. Este exercicio realízase simulando unha reunión e permite aproximarse ás técnicas básicas de xestión de reunións.

Ao mesmo tempo, permítenos reflexionar sobre as diferentes pautas e criterios que deben tomarse en conta á hora de construír unhas relacións baseadas na inclusión, o respecto mutuo e a tolerancia.

Cada persoa fixa a súa orde de prioridades e despois póñense en común as razóns para dita orde e inténtase chegar a un acordo. Non existe un resultado correcto. Trátase de promover a reflexión sobre estas pautas, todas elas positivas, e construír colectivamente as prioridades que outorga o grupo.

### Os nosos compromisos para o bo trato

Ordenar os seguintes enunciados segundo a importancia que cres que teñen para acadar un bo trato e que todo o mundo poida sentirse ben nun grupo e nunha comunidade. Asignar o número 1 ao máis importante e, consecutivamente, ata o número 8 ao menos importante. Individualmente, en 5 minutos. En grupos, en 20 minutos. En plenario en 25 minutos.

- A) Respectamos e apreciamos toda a diversidade. Temos sempre presente que somos diferentes, pero tamén somos iguais como persoas humanas.
- B) Buscamos a inclusión como algo que abrangue a todas as persoas. A inclusión non é unha cuestión de discapacidade, sexo, etnia ou nacionalidade. É unha cuestión que nos atinxe a todas e a todos.
- C) Para combater os nosos propios prexuizados, interesámonos por coñecer a todas as persoas: a súa historia, a súa vida, a súa cultura, a forma en que se enfrenta ás dificultades...
- D) Contra a deshumanización, buscamos a empatía. Non é preciso ter todo en común para poder poñerse na pel doutras persoas.
- E) No que facemos, coidamos que participe activamente todo o mundo. Isto permítenos enriquecernos, atopar solucións mellores e ser máis creativas e creativos.
- F) Cando presenciemos situacións de discriminación, non somos cómplices. Poñémonos do lado da vítima e ofrecémoslle o noso apoio.

---

## Dinámica de reunións

O exercicio permite poñer en práctica métodos efectivos para debater e chegar a un acordo nunha reunión.

A técnica principal a transmitir é a necesaria separación de momentos entre o momento do debate e o momento do acordo.

No momento de debate trátase de xerar argumentos, debater e afondar nos temas. É un momento de apertura. O resultado ao cal debe orientarse o grupo é a reflexión e posta en común de razóns e criterios. Non interesa neste momento cales son as posicións de cada quen, nin se hai maiorías en torno a unha opinión. O único que nos importa é darlle voltas ás ideas e analizar en toda a profundidade os temas, recollendo todas as apreciacións e matices. É moi importante promover a escoita activa, e o normal será que en base á escoita de novos argumentos e razóns as persoas poidan ir cambiando as súas ideas iniciais.

Cando falamos de argumentos non incluímos os de artificio pero baleiros de contido racional: as frases feitas ou aos chamados “argumentos de autoridade”, do tipo “vinte anos de experiencia nos avalan”, ou “está máis que demostrado que isto é así, e o que dubide disto só está demostrando a súa ignorancia”. Non se trata en absoluto diso, xa que o seu resultado é de todo estéril. Referímonos a análises fundadas, que acheguen valor, que se centren na veracidade das ideas e non en quen as di.

Rematado o momento de debater, chega o momento de tomar decisións. Este é un momento de peche, de concluír. Dependendo da importancia do tema, pode tratar de buscarse o consenso ou simplemente facer unha votación. Neste caso, optaremos por esta segunda opción, deixando as técnicas para chegar a consenso para futuras guías.

Ademais de separar os momentos, hai que ter sempre en conta e trasladar que no desenvolvemento dunha reunión debemos coidar á vez tres aspectos:

### Atender ao cometido

Trátase de orientar a organización e a moderación da reunión de forma que se garanta o cumprimento do seu cometido, de forma eficiente e eficaz (sen malgastar o recurso que soe ser máis valorado: o tempo).

Impórtanos cumprir co traballo e que o resultado sexa de calidade, así como cumprir cos tempos dispoñibles.

Que se aborden todos os temas que foron fixados na orde do día.

Que a información sexa completa, comprensible e se comprobe que é ben entendida.

Que se realice unha afondamento nos temas e nos argumentos que permita ter unha boa análise das diferentes cuestións e das diferentes posicións ou alternativas.

---

Que se propoñan ideas creativas, adecuadas á realidade e aos problemas que se pretende resolver.

Que se tomen as decisións que estivera contemplado tomar e, ademais, que haxa garantías de que sexan boas decisións, factibles e convenientes.

Finalmente, que a reunión remate no tempo fixado.

### **Atender á participación activa**

Trátase de que todas as persoas poidan realizar as súas achegas en condicións de igualdade e de que sexan escoitadas e tomadas en consideración todas as opinións e suxestións.

Poñer a disposición toda a información necesaria.

Favorecer a expresión de todos os puntos de vista nos debates, na ideación de novas propostas, etc.

Evitar que haxa persoas que asistan, pero se manteñan na posición de espectadoras da reunión.

As decisións deben tomarse sen imposicións nin coaccións.

Intentarase chegar a decisións integradoras, por consenso.

No caso de realizar votacións, deben estar claramente formuladas.

### **Atender ao clima de relación**

O terceiro nivel é o das relacións persoais: trátase de favorecer unhas relacións de cordialidade e cooperación e de garantir que non exista falta de respecto ou agresións verbais ou, por suposto, de ningún outro tipo. Este elemento cumpre un papel fundamental en dous aspectos: un bo clima nas relacións favorece a participación e o cumprimento do cometido na propia reunión; por outra parte é importante para manter o hábito de participar a medio e longo prazo.

O espazo debe axudar: que a xente estea cómoda, sen ruídos perturbadores...

O clima de traballo debe ser agradable, baseado no respecto mutuo.

Os conflitos que puideran xurdir deben resolverse de forma positiva e non violenta.

Favorecer a confianza e a comunicación fluída, asertiva, empática...

O ritmo da sesión, o interese dos temas, a aplicación de metodoloxías diversas deben contribuír a manter unha atención alta durante o seu desenvolvemento.

---

## Detalle Os nosos compromisos para o bo trato

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Obxectivo</b> | Reflexionar sobre a forma de tratarnos e construír colectivamente un código de conduta non discriminatorio. Aprender a debater, argumentar e escoitar ás outras persoas para chegar a acordos. Coñecer técnicas para desenvolver reunións.  |
| <b>Vantaxes</b>  | Ao formularse como un debate, cada persoa debe tomar posición sobre os diferentes criterios, o que implica lelos con atención. O propio debate permite afondar en ditos criterios para coñecelos de modo significativo.   |
| <b>Como</b>      | <p>Sortéase quen será a persoa que modera a reunión (por exemplo, a persoa que nacera máis perto do día 28 de febreiro, ou con calquera outro sorteo aleatorio). Repártese unha folla cos criterios a todas as persoas, para que a lean e marquen a súa orde de prioridades.</p> <p>A continuación, ábrese o debate. A persoa que modera indica que se dedicará un tempo a debater, no que se busca producir argumentos, e un tempo posterior para decidir, no que se fará unha votación. Pedirá a cooperación de todas as persoas co cumprimento dos obxectivos.</p> <p>Iníciase o debate, no que a moderadora leva a quenda de palabra e vai recollendo as diferentes achegas (argumentos) nun panel.</p> <p>Finalizado o tempo de debate, organízase unha votación a través de <i>gomés</i>. Faise un recuento e posta en común da orde de prioridades aprobada polo grupo.</p> <p>Como paso final, faise unha avaliación da reunión, indicando en plenario os puntos fortes e febles en relación ao cometido, á participación e ao clima.</p> |
| <b>Recursos</b>  | Folla cos criterios metodolóxicos. Bolígrafos. Panel cos criterios metodolóxicos. Rotulador. Panel de avaliación da reunión.  |
| <b>Espazo</b>    | Preferiblemente en círculo ou semicírculo, de forma que todas as persoas poidan verse entre si e poidan ver os paneis.  |
| <b>Tempos</b>    | Sorteo da moderadora, explicación da dinámica e reparto das fichas 6'. Lectura e priorización individual 7'. Debate 35 minutos. Toma de decisións 10 minutos. Avaliación 15 minutos.  |

## Materiais para Os nosos compromisos para o bo trato

Material para imprimir en papel A4 tantas copias como persoas participen

Papel continuo ou pizarra, cos títulos do panel.

| PRINCIPIOS | ARGUMENTOS QUE DAN PRIORIDADE | ARGUMENTOS QUE QUITAN PRIORIDADE |
|------------|-------------------------------|----------------------------------|
|            | •                             | •                                |
|            | •                             | •                                |

|               | COMETIDO | PARTICIPACIÓN | CLIMA GRUPAL |
|---------------|----------|---------------|--------------|
| PUNTOS FORTES | •        | •             | •            |
| PUNTOS FEBLES | •        | •             | •            |

## Os nosos compromisos para o bo trato

Ordena as seguintes pautas contra a discriminación segundo a importancia que lle deas

Asignar o número 1 ao máis importante e, consecutivamente, ata o número 8 ao menos importante Individualmente, en 5 minutos. En grupos, en 20 minutos. En plenario en 25 minutos.

|  |   |
|--|---|
|  | A) <b>Respectamos e apreciamos a diversidade.</b> Temos sempre presente que somos diferentes, pero tamén somos iguais como persoas humanas.   |
|  | B) <b>Buscamos a inclusión como algo que abrangue a todas as persoas.</b> A inclusión non é unha cuestión de discapacidade, sexo, etnia ou nacionalidade. É unha cuestión que nos atinxe a todas e a todos. |
|  | C) Para combater os nosos propios prexuízos, <b>interesámonos por coñecer a todas as persoas:</b> a súa historia, a súa vida, a súa cultura, a forma en que se enfrenta ás dificultades...                  |
|  | D) Contra a deshumanización, <b>buscamos a empatía.</b> Non é preciso ter todo en común para poder poñerse na pel doutras persoas.  |
|  | E) No que facemos, <b>coidamos que participe activamente todo o mundo.</b> Isto permítenos enriquecernos, atopar solucións mellores e ser máis creativas e creativos.                                       |
|  | F) Cando presenciamos situacións de discriminación, <b>non somos cómplices.</b> Poñémonos do lado da vítima e ofrecémoslle o noso apoio.  |

---

## Combater o racismo e a intolerancia

É importante saber que poden tomarse actitudes activas a prol dunha convivencia intercultural. Se no noso contorno existe a discriminación, non temos que asumilo resignadamente. Hai diferentes cousas que podemos facer:

### **Racistas non son só os outros**

Ser conscientes dos estereotipos nos que fomos socializadas é útil para intentar combatalos. Aceptar que estamos atravesadas e atravesados por prexuízos, traballar a autocritica positiva e ter disposición a mellorar, son elementos clave para calquera cambio.

Cunha actitude deste estilo vixiante e con disposición a cambiar, irémonos fortalecendo como persoas.

### **Desmontando rumores**

Construír un relato inclusivo e non discriminatorio é tamén unha acción de gran interese. Existen moitos prexuízos que circulan como rumores imparables: pero temos a forza de paralos con argumentos que os desmintan.

Podemos probar cos seguintes:

“Quítannos o traballo”

“Son violentos”

“Aprovéitanse do sistema sanitario”

“Empeoran o nivel da educación”

“Quítanlles as axudas á xente de aquí que as precisa”

Como contraargumentamos?

En base a información obxectiva e tomando como marco os dereitos humanos fundamentais.

### **Cales son os nosos dereitos**

**DEREITO Á IGUALDADE:** Ninguén pode ser discriminado por racismo, polo seu sexo, relixión, opinión ou calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social.

**DEREITO Á VIDA E Á INTEGRIDADE FÍSICA E MORAL:** Ninguén pode ser privado da súa vida, nin pode ser agredido física ou moralmente.

**DEREITO Á LIBERDADE:** Ninguén pode ser privado da súa liberdade, nin pode ser detido sen que haxa unha causa xusta para iso. Ademais, se nos recoñece a liberdade de movemento por todo o territorio nacional.

---

DEREITO AO HONOR, Á INTIMIDADE E Á PROPIA IMAXE: Ninguén pode ser atacado no seu

honor ou dignidade persoal, nin tampouco pode ninguén inmiscuírse na nosa vida privada ou íntima sen o noso consentimento.

DEREITO Á LIBERDADE IDEOLÓXICA: Ninguén pode obrigarnos a pensar dunha determinada maneira, a seguir unha determinada corrente política, ou a profesar unha determinada relixión. Ademais, Ninguén pode obrigarnos a declarar sobre a nosa ideoloxía.

DEREITO Á LIBERDADE DE EXPRESIÓN: Todos temos dereito a dicir e difundir o que pensamos, por calquera medio escrito ou de palabra. Hai que ter en conta que esta liberdade non pode violar outros dereitos, como poidan ser o dereito ao honor,

a intimidade e a propia imaxe, ou o dereito a non declarar sobre a nosa ideoloxía.

DEREITO Á TUTELA XUDICIAL EFECTIVA: Todos temos dereito á xustiza en condicións de igualdade e a obter unha resolución xudicial firme.

Máis información sobre desmontar rumores:

<http://serviciodeconvivencia.es/desmontando-topicos-racistas/>

<http://www.antirumores.com/recursos.html>

## Actuar ante un ataque racista



- 1 Engage conversation.**  
Go to them, sit beside them and say hello. Try to appear calm, collected and welcoming. **IGNORE THE ATTACKER.**



- 2 Pick a random subject and start discussing it.**  
It can be anything: a movie you liked, the weather, saying you like something they wear and asking where they got it...



- 3 Keep building the safe space.**  
Keep eye contact with them and don't acknowledge the attacker's presence: the absence of response from you two will push them to leave the area shortly.



- 4 Continue the conversation until the attacker leaves & escort them to a safe place if necessary.**  
Bring them to a neutral area where they can recollect themselves; respect their wishes if they tell you they're ok and just want to go.



This guide was written & illustrated by Maeril | @itsmaeril - Translated in English for The Middle Eastern Feminist

---

## Outros recursos

Guía Igualdad de trato y no discriminación, Gobierno Vasco

[http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/eraberean\\_guiabasic/es\\_observat/adjuntos/ERABEREAN\\_GUIA.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/eraberean_guiabasic/es_observat/adjuntos/ERABEREAN_GUIA.pdf)

Observatorio PROXI

<http://www.observatoriproxi.org/>

Aula intercultural

<https://aulainter-cultural.org/materiales/materiales-didacticos/>

SOS Racismo

<https://sosracismo.eu/manuales/>

## Vídeos

Se buscan valientes <https://www.youtube.com/watch?v=omZkxy3wU1c>

Centrado específicamente no acoso escolar, pero útil como estratexia fronte a discriminación: poñerse ao lado da vítima, falar con ela, ten un efecto máis positivo que enfrontarse aos agresores.

Purl | Pixar SparkShorts

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=466&v=B6uulHpFkuo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=466&v=B6uulHpFkuo)

Diferenza cultural? Que efectos crees que esta práctica produce en Fátima?

<http://www.youtube.com/watch?v=rPj7kS.Jhe88>

Unha muller nova musulmana que vive en Galicia reivindica o seu dereito a levar velo. <https://www.youtube.com/watch?v=tTCSOU4btGY>

## Cancións

Jorge Drexler - Movimiento <https://www.youtube.com/watch?v=llGRyRf7nH4>

Kevin Johansen - Sur o No Sur <https://www.youtube.com/watch?v=qsoapupmoRM>

Macaco - Red Alerta ft. ToteKing, Green Valley, Aziza Brahim & Shahira Amin [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=97&v=zChEKLv4Fmg](https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=zChEKLv4Fmg)

Sia Tolno - Yanguine et Fodé [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=124&v=a2PZvzhQuF4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=124&v=a2PZvzhQuF4)

Julieta Venegas - La jaula de Oro [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=20&v=LmIXACHWQBQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=LmIXACHWQBQ)

Viñetas





Cidadanfa, S. Coop. Galega  
Corredoira das Fraguas, 5, 1º Esq.  
15703 Santiago de Compostela  
[www.cidadania.coop](http://www.cidadania.coop)