

PREGUNTAS PARA CONSTRUIR UN SENTIDO DE COMUNIDADE, COÑECERSE, ESTABLECER CONEXIONEÓNS, PROMOVER RELACIÓNS, DIVERTIRSE, ETC...

(Preguntas compiladas por Jean Schmitz durante as formacións en Prácticas Restaurativas)

Unha proposta para introducir os círculos con estas preguntas é comezar con rodas de coñecemento, facendo preguntas de baixo risco, entretidas e sinxelas de facilitar, para promover a participación, a escoita, para gañar confianza, seguridade, conexión, sentido de pertenza e responsabilidade á hora de participar. Ademais, con estas roldas iremos gañando seguridade como facilitadoras de círculos. A medida que avanzamos, as persoas estarán en mellor disposición para responder preguntas máis persoais, máis emotivas, complexas ou arriscadas.

Con estas preguntas solicitamos información, con diferentes graos de implicación emocional, que permita o coñecemento mutuo entre as persoas que forman o grupo. O feito de facer preguntas que non requiran implicación emocional non significa que todas vaian seguir esa pauta. Debemos estar preparadas para respostas emotivas.

A. COÑECEMENTO:

- PREFERENCIAS, GUSTOS, NECESIDADES.

1. Unha comida que me gusta (me gustaba antes / gústame agora).
2. Unha comida que non me gusta.
3. Unha película que me gusta moito porque?
4. Que me gusta facer no tempo libre.
5. Que me gusta facer un día de choiva?
6. Que me chama a atención dunha persoa? (interpersoal, de relación)
7. Cousas que me gusta facer coas mans.
8. Algo que me gusta comer na merenda.
9. Algo que me gusta facer nos días de festa.
10. Cualidades que me gustan nun amigo. (interpersoal, de relación)
11. Cousas me gusta facer cos meus amigos. (interpersoal, de relación)
12. Un cheiro que me gusta.
13. Un color que me gusta.
14. Con quen estás mellor fora da escola? (interpersoal, de relación)
15. Cal é a miña actividade favorita?
16. Cal é o meu deporte favorito?
17. Cal é a letra dunha canción que me gusta moito? por que?
18. Que lugar da miña localidade me gusta mais?
19. Cal é a miña canción favorita?
20. Aire, terra, lume ou auga?
21. Que me gusta facer cando estou na casa?
22. En que momento especial me gusta tomar chocolate?
23. Cal é o meu camiño preferido?

24. Que cousas son máxicas? (Info)
25. Que fago para cargar as pilas?
26. Una canción que me gusta moito por que?
27. Que considero imprescindible na miña vida?
28. O lugar da miña casa onde estou máis a gusto.
29. Cal é a anécdota ou travesura que fixen un día e quero compartir? (importante con nenos dar instrucións sobre compartir historias que non impliquen danos a ninguén, nin persoas nin animais). (Info)
30. Que fago no tempo libre?
31. Que tipo (que xénero) de películas me gusta?
32. Cando é o meu aniversario e que signo do zodíaco son? (Info)
33. Cal é a miña materia favorita?
34. Cales son os meus principais temores? (Emocións)
35. Que é o que máis me gusta do recreo?
36. Algo que me agrada do meu colexio/traballo.
37. Cal foi o peor castigo que me puxeron?
38. Que debuxo animado me gusta?
39. Cal é o mellor recordo da miña infancia? ou da miña vida? (Info. Emocións)
40. Que xoguetes me gustan e por que?
41. Que artista/s admiras e por que?
42. Cal es o meu prato/comida favorito/a?
43. Que deporte me gusta?
44. Que sabor de xeado me gusta?
45. Cal é o meu hobby favorito?
46. Que lugares bonitos coñezo?
47. Cal é o meu conto favorito?
48. Que golosina prefiro e por que?
49. Que é o que me fai feliz? (Emocións)
50. Cal é o meu vídeo xogo favorito?
51. Que música/canción me gusta bailar?
52. Que me gusta facer as fines de semana?
53. Que cousas me gustan do verán?
54. Que me gusta das festas de fin de ano/nadal/verán/...?
55. Que lugar ocupo na miña familia? (interpersoal, de relación)
56. En que lugar me sinto máis feliz e por que? (Emocións)
57. Algo que fixen por Primeira vez a Última vez? Cal foi a Última vez que fixen algo por Primeira vez? (Info)
58. Cal foi a mellor viaxe da miña vida e por que? (Info)
59. Algún momento histórico que me gustaría ter vivido.
60. Se tivera unha máquina do tempo onde me gustaría viaxar e por que?
61. Con que personaxe histórico me identifico e por que?
62. Algún cheiro que me trae recordos agradables Que me lembra? (Info)
63. Que estación do ano me gusta máis e por que?
64. Que lembro do último nadal? (Info)
65. Cal es o fenómeno natural que máis medo me da e por que? (Emocións)
66. Cal é o meu entorno preferido?
67. Con que emoticono identifícome hoxe? (Emocións)
68. Unha película que me emocionou e por que? (Emocións)
69. Cando foi a última vez que viaxei e onde? (Info)
70. Cal foi o meu último soño? (Info)

71. Que quero compartir do meu lugar de orixe? (Info)
72. Que actividade me gustaría compartir? (Info)
73. Acostumas a pensar sobre o que lle ocorre ás persoas que che rodean, ou sobre o que senten? (Emocións)
74. Podes comparar co grupo a historia do teu nome? (Info)
75. Que xogo tradicional me gustaría xogar cos meus amigos?
76. Que recompensas creo que merecería por parte dos meus pais/mestres/xefes por ter uns resultados excelentes?
77. Describe a emoción que predominou esta semana e cóntanos algo sobre aquilo que a xerou? (Info. Emocións)
78. Que conto te gusta e con que personaxe te identificas?
79. Si puidera escoller entre selva ou deserto, Cal escollería e por que?
80. Que perdiches na túa vida para gañar despois? (Info)
81. Conta algo do teu nacemento, algunha anécdota que te contaran. (Info)
82. Hai algunha frase que te marcara na vida?
83. Son de mar ou de montaña, y por que?
84. Cóntanos algunha vez que te sorprenderas positivamente. Emocións
85. Un refrán que me resulta curioso.

- RETOS, EXPECTATIVAS, DESEXOS

86. Algo que me propoño facer esta semana.
87. Algo que me propoño facer esta semana en... (matemáticas, lingua, na túa intervención, etc).
88. Como levarei a cabo o obxectivo semanal para o venres?
89. Di se conseguiches ou non o que te propuxeches e explica como o sabes.
90. O meu soño es ...
91. Algo que me costou moito facer e te sintas contento ou orgulloso de ter feito.
92. Unha comida exótica que me gustaría probar.
93. Algo que quero comer pero aínda non probei.
94. Quen me gustaría que me acompañase á escola? (interpersoal, de relación)
95. Que me gustaría que me regalaran (que non custe diñeiro)?
96. Con quen me gustaría xogar este fin de semana? (interpersoal, de relación)
97. Un lugar especial que me gustaría coñecer.
98. Que profesión me gustaría ter? Que me gustaría facer cando sexa maior?
99. Que tipo de regalo me gustaría recibir o día do meu aniversario?
100. Cal é o meu xogo favorito? (si hai bloqueio, un dos que máis te gusta)
101. Que me gustaría facer durante as vacacións?
102. Que lugar me gustaría coñecer ou volver a visitar?
103. Que me gustaría ser cando remate os estudos?
104. Que me gustaría ser de maior?
105. Que mascota me gustaría ter?
106. Cal é a miña motivación para o día de hoxe/esta semana/este trimestre...?
107. Tres cousas que me gustaría ter (non pode ser nada material)
108. Que me gustaría facer hoxe?
109. Que me gustaría que pasase esta fin de semana?
110. Como me gustaría que rematara hoxe o día? Que farei para conseguilo?
111. Unha expectativa que teño para hoxe/mañá/semana...
112. Un dos meus soños máis importantes é...
113. Cando me sinto estresada, me gustaría...

114. Con quen teño un café/cervexa pendente?
115. Que montaña me gustaría subir?
116. Algo do que me quero despedir este ano e algo que quero conseguir o próximo ano (nada material)

- IMAXINACIÓN

117. Se fose un animal cal me gustaría ser e por que?
118. Se foses unha porta, que porta serías? Por que?
119. Que me gustaría que pasara hoxe?
120. Que personaxe de conto, historia, me gustaría ser?
121. Se eu fose un gato (elefante, can, cabalo) ... que faría?
122. Que súper poder me gustaría ter, e por que? (para maiores solicitar súper poder egoísta, non solidario).
123. Que escribirías no epitafio do teu mellor amigo?
124. Si pechas os ollos, onde queredes estar en este momento?
125. Como sería o meu día ideal, porque?
126. Se puidera pintar unha parede en branco que pintarías? Que cores escollería?
127. Atópome con un mago, que me concede 3 desexos, cales son e por que? / Se tivese unha lámpada máxica e puidera pedir tres desexos Que pediría?
128. Se fose o último día da miña vida, que faría e con quen?
129. Se tivera unha máquina do tempo cara onde viaxaría e por que?
130. Se tivera una varinha máxica
131. Que cousas gardaría nunha caixa especial?
132. Que nos contan as pedras?
133. Si fose unha fotografía ou un cadro, que se vería?
134. Que deportista me gustaría ser?
135. Se fose una carreteira, onde levaría?
136. Se me tocara a lotería que faría?
137. Con que personaxe dunha película/cómic/debuxos animados... me identifico e por que?
138. Se puidera ser un súper heroe, cal sería e por que?
139. Se tivera que practicar un deporte de risco, cal sería e por que?
140. Se puidera entrevistarme con un personaxe, cal sería e por que?
141. Se fose un animal, cal sería e por que?
142. Que me gustaría berrarlle ó mundo? / Se todo o mundo me escoitara, Que berraría?
143. Se fose unha froita, cal sería e por que?
144. Cal é o meu postre favorito?
145. Como imaxino que sería a familia ideal?
146. Se volvese nacer, que elixiría ser?
147. Que banda sonora porías a túa vida e por que?
148. Se fose unha casa, que parte me gustaría ser?
149. A que parella de animais me levaría ó arca?
150. Se fose un pecado capital, cal sería?
151. Con que parte do corpo te identificas e por que?
152. A fotografía que máis me gustaría sacar sería...
153. Se fose unha gota de auga, onde me gustaría ir a parar?
154. A que me arriscaría na vida e por que?
155. Se tivera a posibilidade de pintar este día, que cores usaría?
156. Que idade tería se non soubera a miña idade?

157. De que sentido corporal non podería prescindir?
158. Imaxina que chegas de fora da Terra e ves a un grupo de persoas en
159. círculo, que pensarías?
160. Se comparase o meu estado de ánimo co clima que día faría hoxe?
161. Se fose unha árbore, cal árbore me gustaría ser, e por que?
162. Se tivera que escoller outro país para vivir, cal sería e por que?
163. Cales son, para min, as sete marabillas del mundo?
164. Si puideras entrevistar ós meus bisavós (terceira xeración) que lles preguntaría?
165. Que sentido podería perder e seguir vivindo ben?
166. Se puidera elixir ser unha parte da natureza, cal elixiría e por que?
167. Se me regalan unha viaxe a Marte sabendo que non hai posibilidade de retorno á terra que faría?
168. Algunha situación pola cal non me gustaría pasar por que?
169. A que diría si e a que diría non.
170. Para que serven as flores?
171. Que pasaría se o mundo non fose unha esfera?
172. Que pasaría se a Terra fose plana?
173. Que fariamos sen os móbiles?
174. Que fariamos sen a televisión?
175. Por que é importante a madeira?
176. Como debuxarías se foses cego?
177. Que nos atrae do lume?
178. Para que é importante a auga?

B. AUTOESTIMA E ESTIMA COLECTIVA:

1. Que é o máis bonito que me dixeron (á cara, por Facebook, outras redes sociais)?
2. Que es o que máis admiro dunha persoa/dos meus amigos?
3. Cando cometo un erro dígame...
4. Cando cometo un erro tento facer...
5. Como me sinto hoxe?
6. Como fago para animar a alguén da miña confianza que está triste?
7. Se puidera retroceder no tempo e ter a oportunidade de cambiar algo da miña vida, que cambiaría?
8. Cal é a persoa máis representativa para min e por que?
9. Se tivera unha máquina do tempo, a que etapa da miña vida desexaría regresar? Para que?
10. Que parte dunha árbore me gustaría ser, e por que?
11. Se a miña familia/lugar de traballo fose unha árbore que parte sería?/con que parte me identifico?
12. Que é o máis bonito que me sucedeu na miña infancia? (unha cousa bonita da miña infancia)
13. Que estado anímico, sentimento, etc. tiraría a un pozo?
14. Que fago para ser feliz?
15. Que fago cando me enfado, e como me sinto?
16. Cal é a paixón que me move na vida?
17. Como creo que os demais me perciben?
18. Que clase de amigos necesitaría?
19. Que necesidades teño na miña vida?

20. Que me propoño hoxe para estar ben?
21. Que necesito facer para sentirme ben?
22. Si puidera cambiar algo que considero malo na miña vida, que sería?
23. Podes compartir un bo recordo de pequeno?
24. Quen quere compartir una ensinanza de seus pais?
25. Que lle regalaría a la persoa que teño ó lado (que non sexa material)?
26. Me gustan as persoas que...
27. Se por un momento me puxera no lugar da miña nai que diría de min mesmo?
28. Se por un momento me puxera no lugar do meu pai, que diría de ti mesmo?
29. Que sentín o primeiro día del colexio?
30. Como me sinto hoxe?
31. Que sinto cando entro en período de exames de fin de ano?
32. Cómo me gusta que me vexan?

- HABILIDADES, VIRTUDES, CUALIDADES

33. Unha cousa que fago moi ben
34. Di unha habilidade ou talento que tes?
35. Que é o que máis me gusta de min? (que non sexa físico ou material)
36. Unha cualidade que teño é...
37. Que é o que se me da mellor?
38. Algo que me resulta fácil ou que aprendo con facilidade é...
39. Algo que me gusta de min mesmo
40. A miña mellor virtude é...
41. Menciona unha cualidade que recoñeces no compañeiro que está a túa esquerda?
(Importante facer unha introdución a esta pregunta sobre a seriedade requirida, ser sinceros, non facer bromas...).
42. Unha cualidade dun profesor que me da confianza é...
43. Que é o que máis admiro da miña familia? (algo que admiro...)
44. Indica un adxectivo positivo do compañeiro da túa dereita e explica los motivos.
(Importante facer unha introdución a esta pregunta sobre a seriedade requirida, ser sinceros, non facer bromas...).
45. Que tipo de habilidades me gustaría desenvolver e por que?
46. Tres cualidades miñas son...
47. Que tres cualidades debería ter una persoa para ser meu amigo
48. Unha característica que debería ter un compañeiro/persoa para viaxar comigo é...
49. Que é o que máis valoro das persoas da miña clase/do meu traballo?
50. Cal é a miña fortaleza?
51. Se puidera regalar unha cualidade a unha persoa (pode ser unha persoa concreta ou non), cal sería e por que?
52. Que é o que máis me gusta do meu carácter?
53. En que son bo que podo ensinar ós demais?
54. Unha cualidade dunha persoa da clase/do traballo que me gustaría ter ou que admiro é...

- ASPECTOS A MELLORAR / RECOÑECIMIENTO E ACEPTACIÓN DE LIMITACIÓNS

55. En que situacións son impulsivo?
56. En que situacións me gustaría ser máis reflexivo?

57. Que é o que me gustaría mellorar do meu comportamento? que vou facer para conseguilo?
58. En que situacións son reflexivo?
59. Que fai que me esforce?
60. Algo que me gustaría aprender.
61. Unha cualidade que quero mellorar.
62. Unha cousa que me gustaría cambiar de min mesmo.
63. Un aspecto a mellorar nas miñas relacións persoais.
64. Gustaríame quitar a capa de ...
65. Que é o que me costa máis facer?
66. Que é o que resulta máis difícil de facer?
67. A que cousas tes medo?

- ASPECTO FÍSICO

68. Unha parte do meu corpo que me gusta.
69. Cando me miro ó espello penso que...
70. Como cres que inflúe o aspecto físico na vida?

...

4. CONFIANZA:

1. Conta algo de ti que ninguén saiba...
2. O momento máis grande que vivín foi...
3. Dúas cousas que me fixeron feliz foron... (nada material)
4. Cal é o primeiro recordo que tes de cando eras pequeno?
5. Cal foi o xoguete máis especial da infancia, porque?
6. Un acontecemento positivo que marcou a miña vida.
7. O que máis alegría me produce é...
8. Os meus temores son...
9. Cal é o teu maior medo?
10. Se puideras compartir os teus problemas cunha persoa de confianza, quen sería esa persoa? (non ten por que ser un nome, senón o rol que xoga na túa vida).
11. Que fai que confíes nunha persoa?
12. A persoa da miña familia me marcou máis é? que valor ou cualidade destacarías desa persoa?
13. Unha cousa que me produción sentimentos desagradables recentemente foi...
14. Que me ha puxo contento esta fin de semana?
15. Como me sinto?
16. Se eu fose unha persoa cega ...
17. Como me sinto cando cumpro coas miñas obrigas?
18. Algo que me fixo sentir ben en los últimos días.
19. Que persoa quero que estea sempre no meu corazón?
20. Un momento no que chorei ultimamente
21. Unha situación na que me sentín incomprendido/a.
22. Algo que me fai enfadar.
23. Que fago cando me enfado?
24. Como me sinto cando te miran?
25. Que cousas me molestan?
26. Que cousas me fan dano?
27. En que situacións me sinto moi forte?

28. Unha situación na que me poño na pel doutra persoa é...
29. Na linguaxe das persoas xordomudas, atribúese un sinal (feito coas mans) para nomear unha persoa. Con que sinal te identificarías / con que sinal identificarías ó compañeiro que está ó teu lado dereito?
30. Se puideses identificarte cun símbolo, cal sería e por que?

...

5. COOPERACIÓN

1. Que actividades/cousas cres que axudarían a mellorar a convivencia na aula/traballo?
2. Se estivese nas túas mans, que cambiarías deste centro para aprender máis e mellor? (escolas, centros para menores...)
3. Como mellorarías a igualdade de xénero entre homes e mulleres?
4. Como mellorarías a igualdade para /diferentes orientacións sexuais/identidades sexuais?
5. Que farías para mellorar a nosa comunidade e que fose máis inclusiva?
6. Que podemos facer cada un de nós para mellorar este mundo/a súa aula/o seu lugar de traballo?
7. Que farías se ves a unha persoa que non está a facer o correcto pero non ten nada que ver contigo?
8. Se tes unha torta, sodes catro persoas con catro pezas de torta e chega outra persoa, que farías?
9. Se foses adestrador dun equipo de fútbol e ves que un dos teus xogadores fixo unha entrada moi dura a un rival para evitar un gol, que dirías?
10. Se foses adestrador de fútbol e un dos teus xogadores fose expulsado por insultar e empurrar a un xogador do equipo contrario, que lle dirías a este xogador?
11. Se foses un xogador que foi expulsado por protestar ante o árbitro nunha final, que lles dirías aos teus compañeiros no vestiario? Que cres que dirían? Como te sentes? Como cres que se senten?
12. Comparte algo agradable que fixeches por outro compañeiro e como te sentiches.
13. Como te sentes cando un compañeiro te apoia, axuda ou aconsella cando estás pasando por unha situación difícil ou triste?
14. Como cres que o noso grupo/comunidade/escola contribúe a mellorar a túa vida?
15. Que estarías disposto a dar ou ofrecer ó grupo para mellorar a convivencia ou a dinámica interna? (non debe ser un agasallo material)
16. Como somos como as engrenaxes dun reloxo e de que serviría funcionar coma elas?
17. Cántanos algo que fixo un compañeiro por ti (hoxe, esta semana,...) e como te sentiches.
18. Cántanos algo que fixeches por un compañeiro (hoxe, esta semana,...) e como te sentiches.
19. Que foi o último que aprendeches dun compañeiro (do traballo, da túa clase...)
20. Conta algo que aprendiches dun compañeiro.
21. Di algo que lle ensinas a un compañeiro
22. Di algo que aprendiches de alguén (da clase, de fóra da escola...).
23. A quen queres agradecer? (de clase, de fóra da escola...).

Outras categorías de preguntas que poden axudar a introducir temas.

6. AVALIACIÓN DO APRENDIZAXE

1. Que actividade proporías facer para ter unha aprendizaxe máis dinámica e amena?
2. Algo que vos gustou, sorprendeu ou aprendiches hoxe (da sesión de hoxe, o patio...)
3. Unha cousa que aprendín ou gustoume da que falamos
4. Que cousas nos fan aprender mellor
5. algo que fixeches ben nesta avaliación
6. algo que lle gustaría mellorar a próxima avaliación
7. algo que aprendín hoxe?
8. Nomea unha estratexia que utilices para facer un traballo
9. Algo que aprendiches de alguén na clase esta semana
10. Unha cousa que me preocupa é...
11. De todas as actividades realizadas na clase, cal é o que máis che gustou?
12. Que esperas deste tema?
13. Que se pode mellorar?
14. Que cambiarías?
15. Que che gustaría aprender e non traballamos?
16. Cres que falta algún contido?
17. Que che sorprendeu?
18. Como che gustaría que fose a clase?
19. Como che gustaría que te valorase?
20. Di algo novo que aprendiches deste tema?
21. A cousa, sección que custou máis?
22. Que significa aprender por proxectos? Que cousas facemos para facer proxectos?

7. CONVIVENCIA NA AULA

23. Unha cousa que me gusta desta clase
24. Unha cousa que me gustaría ver mellorar nesta clase é
25. Algo que podo facer para mellorar a clase. Que aportarás para crear un grupo na clase?
26. Algo que todos deberíamos cambiar
27. Algo que nos axudaría a todos a formar un grupo
28. O que máis me gusta da clase é?
29. Unha cousa boa do grupo
30. Que cambiarías da clase?
31. Que cousas podemos facer todos xuntos?
32. Cales poden ser os nosos obxectivos como grupo?
33. Unha cousa que me preocupa é...
34. Non me gustaría saír desta aula/curso/conferencia sen dicir que...
35. Que beneficios destacarías dos círculos que facemos na nosa escola/traballo?
36. Algún de vós quere falar do que pasou a semana pasada? (non se trata de opinar, senón de falar sobre feitos observables e sobre como lles afectaron eses feitos).