

## ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN.

### 1. AUTOPRESENTACIÓN CON BALÓN.

**Obxectivo:** : presentación do alumnado, memorización de nomes.

**Material:** unha pelota pequena e brandiña que se poida lanzar.

**Procedemento:** O alumnado séntase en círculo.

1. O profesor coa pelota na man di o seu nome e lanza o balón cara un alumno/a. Quen recibe a pelota di o seu nome e volve lanzala. Continuamos ata que todo o alumnado se presente.
2. Na segunda fase o alumno/a que recibe a pelota debe dicir o nome da persoa que llo lanzou. Se non o recorda preguntarallo ao gran grupo. Realizarase este proceso unhas cantas veces ata que saiban o nome dos compañeiros/as.

**Nota:** é preferible que o grupo non sexa superior a 20 persoas. De superalo, podemos dividilo en subgrupos de 10-15 persoas, para volver a reunilo cando xa se saiban os nomes dos integrantes dos subgrupos.



## **2. ENTREVISTA AO COMPAÑEIRO.**

**Obxectivo:** Coñecer características persoais dos/das compañeiros/as

**Material:** Preguntas e bolígrafo

**Procedemento:** Cada alumno/a terá un folio cunhas preguntas que debe realizar a un compañeiro/a de clase. Unha vez rematadas as entrevistas, cada alumno/a falará sobre o compañeiro/a que entrevistou.

### Preguntas para 1º e 2º da ESO

1. Que farías se tiveses cartos?
2. Cales son os teus deportes favoritos?
3. Que queres ser de maior? Por que?
4. Que fas no tempo libre?
5. Cal é a túa música favorita? Cal é o teu cantante ou grupo favorito?
6. Que che da medo?
7. Se puideses elixir a onde irías de vacacións? Con quen irías?
8. Tes algún libro ou película favoritos?
9. Se foses un animal. Cal serías?
10. Se foses un súper heroe que poder terías?

### Preguntas para 3º e 4º da ESO.

1. Que farías se tiveses cartos?
2. Cales son os teus deportes favoritos?
3. Que queres ser de maior? Por que?
4. Que fas no tempo libre?
5. Cal é a túa música favorita? Cal é o teu cantante ou grupo favorito?
6. Que che da medo?
7. Se puideses elixir a onde irías de vacacións?      Con quen irías?
8. Tes algún libro ou película favoritos?
9. Se puideses entrevistar a alguén, a quen elixirías?
10. Que é o que mais valoras nunha relación de amizade?
11. Con que personaxe histórico che gustaría cear?
12. Se foses un súper heroe que poder terías?

## ACTIVIDADES DE AUTOCONECIMIENTO

### 1. COÑECÉMONOS!!!

**Obxectivo:** Facilitar, a través dunha visión lúdica, instrumentos que permitan incrementar o coñecemento persoal, a reflexión sobre a súa propia conduta e a formación de actitudes favorecedoras da convivencia en grupo.

**Material:** Preguntas e bolígrafo.

**Procedemento:** A actividade consta de varias partes.

1. Preguntas sobre a personalidade do alumnado *"O positivo e o mellorable de min mesmo"*
2. Preguntas tipo test *"Estas namorado de ti mesmo?"* (1º a 3º da ESO)
3. Preguntas tipo test *"Preocúpache como te ven os demais"* (1º a 3º da ESO)
4. Preguntas tipo test *"Es autónomo?"* (4º ESO)

Primeiro paso: Repartir entre o alumnado as fotocopias dos cuestionarios (un único cuestionario por sesión). Aclarar dende o principio que se trata dunha actividade de entretemento, que non pretende definir como somos, nin establecer modelos de conduta. O máis importante é que, ao mesmo tempo que o pasamos ben, poidamos reflexionar sobre nos mesmos e sobre os valores que sustenta as nosas condutas.

Segundo paso: Deixar que respondan individualmente ao cuestionario.

## **" O POSITIVO E O MELLORABLE DE MIN MESMO" (1º e 2º ESO)**

**1.** As miñas principais cualidades son:

- Boa persoa
- Estudoso/a
- Amable
- Xeneroso/a
- Simpático/a
- Intelixente
- Responsable
- Alegre
- Solidario/a
- Comprensivo/a

**2.** A cualidade que os demais admiran en min é:

**3.** Os meus principais defectos son:

- Egoísta.
- Caprichoso/a
- Inconstante (deixo as cousas a medias)
- Mentireiro/a
- Vago/a
- Rancoroso/a
- Envexoso/a
- Competitivo/a

**4.** O que máis me molesta de min é:

**5.** Creo que o que máis lle molesta aos demais da miña forma de ser é:

**6.** O principal aspecto que debo mellorar en min mesmo/a é:

**7.** A estratexia que podería seguir para mellorar ese aspecto é:

**8.** Os meus hobbies son:

## **" O POSITIVO E O MELLORABLE DE MIN MESMO" (3º e 4º ESO)**

1. As miñas principais cualidades son:
2. A cualidade que os demais admiran en min é:
3. Os meus principais defectos son:
4. O que máis me molesta de min é:
5. Creo que o que máis lle molesta aos demais da miña forma de ser é:
6. O principal aspecto que debo mellorar en min mesmo/a é:
7. A estratexia que podería seguir para mellorar ese aspecto é:
8. Os meus hobbies son:

## **ESTAS NAMORADO DE TÍ MESMO?** (1º a 3º ESO)

*A admiración por un mesmo pode levar a un exceso de orgullo, a unha actitude de namoramento sobre un mesmo que impide ver que existen moitas outras persoas coas que merece a pena compartir vivencias, experiencias, opinións ou preocupacións.*

*Pásache a ti o mesmo que a Narciso, personaxe que estaba tan namorado de si mesmo, que un día mirándose reflexado nas augas dun río caeu a el e afogou. Adivíñao seleccionando unha das tres opcións destas cuestións.*



1. Es do mellor do instituto?
  - a. Son do montón, un máis.
  - b. Sinceramente, hai poucos que poidan superarme.
  - c. A verdade é que son moitos os que son mellores ca min.
2. Considérase unha persoa popular?
  - a. Non, que va, en ningún aspecto.
  - b. Si, en algúns aspectos e para algunhas persoas.
  - c. Si, bastante, ademais agrádame selo.
3. Cres que os teus amigos teñen sorte por contar contigo?
  - a. Si, son moi afortunados.
  - b. Non, eu pouco podo aportarlles.
  - c. A mesma que eu por telos a eles como amigos.
4. Soes levar sempre a razón?
  - a. Non, que va, case sempre ma quitan.
  - b. Si, polo menos intento defender as miñas ideas ante os demais.
  - c. Sempre, faltaría mais.
5. Gustaríache cambiar a túa forma de ser?
  - a. Si, en moitos aspectos.
  - b. Non, estou ben así.
  - c. Algún detalle concreto, si que o cambiaría.
6. Asústache que te critiquen?
  - a. Máis que asustarme, moléstame, lévoo moi mal.
  - b. Non me agrada, pero acéptoo.
  - c. Non é que me asusten, fúndenme e desanímanme.
7. Es unha persoa insegura?
  - a. Non, máis ou menos igual que os demais.

b. Si, moito.

c. Nunca deixo que se me note por moi inseguro que estea.

8. No teu curso decidiron facer un concurso de "*personaxes e figuras do ano*", se te presentaras:

a. Seguro que quedaría entre os tres primeiros.

b. Que vergoña, eu nin me presentaba.

c. Si o tomamos coma un xogo, pode ser divertido.

#### **Cadro de valoración.**

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| B | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| C | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |

Puntuación entre 8 e 10. A túa autoestima anda algo baixa, de namorado de ti mesmo nada. Deberías intentar valorarte máis, ver todo o que hai de positivo en ti, comprender que a pesar de que non es perfecto, tamén hai xente que te quere e aprecia.

Puntuación entre 11 e 20. A estima que tes de ti mesmo esta nun lugar axeitado; aínda que, en ocasións, pódeste pasar a un lado ou outro da escala.

Puntuación entre 21 e 24. A admiración que sentes por ti mesmo é un pouco excesiva, convenche facer algo de autocrítica, e si realmente es o mellor, polo menos ten o bo sentido de non facer alarde diso.

## PREOCUPACHE COMO TE VEN OS DEMAIS?(1º a 3ª ESO)

Todos estamos interesados en si somos apreciados ou rexeitados polos demais; pero esa preocupación polo que pensan sobre nos pode chegar a converterse nunha obsesión que se manifesta na nosa conduta e que faga que non sexamos espontáneos e sinceros.

Tes a suficiente seguridade en ti mesmos para ser espontáneo e sincero?

Compróbao.



1. Por que razón elixes a túa roupa?
  - a. Sempre elixo a máis cómoda.
  - b. Soamente me poño a que me senta ben.
  - c. Nin me preocupa, poño a que me mercan.
2. Que che molesta máis dos grans na cara?
  - a. Que resultan feos.
  - b. Soamente me preocupa si me doen e teño que medicarme.
  - c. Dáme igual, xa marcharan.
3. Se te critican, cal é a túa resposta?
  - a. Escoitas a crítica e intentas corrixir a túa conduta.
  - b. Non fago caso da crítica.
  - c. Deféndome, xustifico ou ataco con outra crítica.
4. Soes preguntar aos demais o que opinan de ti.
  - a. Non, nunca por si me critican.
  - b. Dáme igual o que opinen.
  - c. Si, máis dunha vez o fixeron.
5. Disimulas os teus defectos para que os demais non se decaten?
  - a. Non, teñen que aceptarme como son.
  - b. Si, sempre.
  - c. Con certos defectos si que o fago.
6. Es absolutamente sincero?
  - a. Si, sempre intento selo.
  - b. Depende de con quen e para que.
  - c. A miña intención e selo aínda que, a veces, teño que disimular para evitar algo peor.

7. Necesitas, para estar a gusto, sentir que os demais te aprecian?
- Agrádame sabelo, pero non o necesito.
  - Si, en caso contrario síntome infeliz.
  - Nada en absoluto.
8. A Pinocho medráballe o nariz cada vez que mentía, si a ti che pasara o mesmo, a túa nariz sería?
- Bastante máis larga do que é agora
  - Seguro máis pequena do que é agora.
  - Ben, máis ou menos igual.

### Cadro de valoración

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| B | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| C | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |

Puntuación entre 8 e 15. Tendes a ser sincero e o que opinen os demais de ti non che preocupa en exceso, non condiciona a túa forma de actuar e pensar.

Puntuación entre 16 e 21. A túa preocupación polo que opinen os demais de ti é a ordinaria. Depende na maioría das ocasións da persoa que opine.

Puntuación entre 22 e 24. Mais ben pasas en exceso dos demais. Pode que sexas un pasota ou, pola contra, que te escondas nunha máscara de seguridade externa para non mostrar a túa sensibilidade ante as opinión alleas.

## ES AUTÓNOMO? (4º ESO)

Todos domos capaces de facer moitas cousas, pero somos capaces de organizar a nosa propia vida, de tomar as nosas propias decisións, de responsabilizarnos das nosas tarefas sen necesidade de un vixiante... Queres descubrir que capacidade de autonomía tes?



1. Ao chegar a casa atopas unha nota na que teus pais, que saíron, che piden que te encargues da casa. Serías capaz de mercar, cociñar, limpar, etc?
  - a. Pois claro que si.
  - b. Si me deixan todo preparado, creo que si.
  - c. Non, que va, chamaría a unha pizzería.
2. Puxéronche unha multa coa moto, teu pai diche que debes recorrela. Serías capaz de facelo?
  - a. Que va, non sei nin que é iso de recorrer.
  - b. So si me acompañan.
  - c. Si, iría a tráfico e cubriría os papeis que necesitase.
3. Teño claras as miñas metas, sei o que quero na vida. É certo?
  - a. Sei o que quero para hoxe e para o ano próximo, pero quen sabe o que acontecerá dentro duns anos.
  - b. Non o sei, nin pensei como vou a logralo.
  - c. Si, teño claro o que estudarei.
4. Debes organizar unha festa cos teus amigos.
  - a. Planeas con detalle que farás, onde e cuanto pensas gastar.
  - b. Xa lles preguntarei o que lles apetece.
  - c. Levareinos a tomar algo.
5. No teu grupo alguén con razón recrimínate por algo, ti:
  - a. Recoñezoo e non busco xustificacións.
  - b. Seguro que hai outros culpables.
  - c. Intento disimular ou pasar do tema.
6. Soes ser obxectivo e sincero nas túas opinións e contigo mesmo.
  - a. Por suposto, eu nunca me engano.
  - b. Algunhas veces autoxustifícome.
  - c. Inténtoo, pero é difícil.
7. Se cometes un erro pides desculpas?
  - a. Non seguro que non era intencionado.

- b. Si, non teño inconveniente se a culpa é miña.
  - c. So en ocasións, depende a quen e cando.
8. Se algo che sae mal, intentas corrixilo para facelo mellor outra vez.
- a. Nunca, o feito, está feito.
  - b. Soamente se me obrigan a elo.
  - c. Si, o meu desexo é mellorar pouco a pouco.

**Cadro de valoración.**

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| B | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| C | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |

Puntuación entre 8 e 15. O teu nivel de autonomía persoal tende a ser baixo, deberías pensar en incrementalalo. Que che parecería empezar a facelo dende hoxe mesmo?

Puntuación entre 16 e 21. Un nivel de autonomía aceptable, pero non estaría de mais que pensaras sobre os aspectos nos que tes unha menor autonomía para intentar facerte capaz de desenvolverte con eficacia en todas as situacións.

Puntuación entre 22 e 24. Alto nivel de autonomía, acaso debas pensar si non es demasiado independente, por outra parte utilizas a túa autonomía dunha forma correcta ou solo che serve para desentenderte dos demais?

## ESTAS NAMORADO DE TÍ MESMO?

*A admiración por un mesmo pode levar a un exceso de orgullo, a unha actitude de namoramento sobre un mesmo que impide ver que existen moitas outras persoas coas que merece a pena compartir vivencias, experiencias, opinións ou preocupacións.*

*Pásache a ti o mesmo que a Narciso, personaxe que estaba tan namorado de si mesmo, que un día mirándose reflexado nas augas dun río caeu a el e afogou. Adivíñao seleccionando unha das tres opcións destas cuestións.*



1. Es do mellor do instituto?
  - a. Son do montón, un máis.
  - b. Sinceramente, hai poucos que poidan superarme.
  - c. A verdade é que son moitos os que son mellores ca min.
2. Considérase unha persoa popular?
  - a. Non, que va, en ningún aspecto.
  - b. Si, en algúns aspectos e para algunhas persoas.
  - c. Si, bastante, ademais agrádame selo.
3. Cres que os teus amigos teñen sorte por contar contigo?
  - a. Si, son moi afortunados.
  - b. Non, eu pouco podo aportarlles.
  - c. A mesma que eu por telos a eles como amigos.
4. Soes levar sempre a razón?
  - a. Non, que va, case sempre ma quitan.
  - b. Si, polo menos intento defender as miñas ideas ante os demais.
  - c. Sempre, faltaría mais.
5. Gustaríache cambiar a túa forma de ser?
  - a. Si, en moitos aspectos.
  - b. Non, estou ben así.
  - c. Algún detalle concreto, si que o cambiaría.
6. Asústache que te critiquen?
  - a. Máis que asustarme, moléstame, lévoo moi mal.
  - b. Non me agrada, pero acéptoo.
  - c. Non é que me asusten, fúndenme e desanímanme.
7. Es unha persoa insegura?

- a. Non, máis ou menos igual que os demais.
- b. Si, moito.
- c. Nunca deixo que se me note por moi inseguro que estea.

8. No teu curso decidiron facer un concurso de "*personaxes e figuras do ano*", se te presentaras:

- a. Seguro que quedaría entre os tres primeiros.
- b. Que vergoña, eu nin me presentaba.
- c. Si o tomamos coma un xogo, pode ser divertido.

**Cadro de valoración.**

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| B | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| C | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |

## PREOCUPACHE COMO TE VEN OS DEMAIS?

Todos estamos interesados en si somos apreciados ou rexeitados polos demais; pero esa preocupación polo que pensan sobre nos pode chegar a converterse nunha obsesión que se manifesta na nosa conduta e que faga que non sexamos espontáneos e sinceros.

Tes a suficiente seguridade en ti mesmos para ser espontáneo e sincero?

Compróbao.



1. Por que razón elixes a túa roupa?
  - a. Sempre elixo a máis cómoda.
  - b. Soamente me poño a que me senta ben.
  - c. Nin me preocupa, poño a que me mercan.
2. Que che molesta máis dos grans na cara?
  - a. Que resultan feos.
  - b. Soamente me preocupa si me doen e teño que medicarme.
  - c. Dáme igual, xa marcharan.
3. Se te critican, cal é a túa resposta?
  - a. Escoitas a crítica e intentas corrixir a túa conduta.
  - b. Non fago caso da crítica.
  - c. Deféndome, xustifico ou ataco con outra crítica.
4. Soes preguntar aos demais o que opinan de ti.
  - a. Non, nunca por si me critican.
  - b. Dáme igual o que opinen.
  - c. Si, máis dunha vez o fixeron.
5. Disimulas os teus defectos para que os demais non se decatén?
  - a. Non, teñen que aceptarme como son.
  - b. Si, sempre.
  - c. Con certos defectos si que o fago.
6. Es absolutamente sincero?
  - a. Si, sempre intento selo.
  - b. Depende de con quen e para que.

- c. A miña intención e selo aínda que, a veces, teño que disimular para evitar algo peor.
7. Necesitas, para estar a gusto, sentir que os demais te aprecian?
- Agrádame sabelo, pero non o necesito.
  - Si, en caso contrario síntome infeliz.
  - Nada en absoluto.
8. A Pinocho medráballe o nariz cada vez que mentía, si a ti che pasara o mesmo, a túa nariz sería?
- Bastante máis larga do que é agora
  - Seguro máis pequena do que é agora.
  - Ben, máis ou menos igual.

### Cadro de valoración

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| B | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| C | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |

## ES AUTÓNOMO?

Todos domos capaces de facer moitas cousas, pero somos capaces de organizar a nosa propia vida, de tomar as nosas propias decisións, de responsabilizarnos das nosas tarefas sen necesidade de un vixiante... Queres descubrir que capacidade de autonomía tes?



1. Ao chegar a casa atopas unha nota na que teus pais, que saíron, che piden que te encargues da casa. Serías capaz de mercar, cociñar, limpar, etc?
  - a. Pois claro que si.
  - b. Si me deixan todo preparado, creo que si.
  - c. Non, que va, chamaría a unha pizzería.
2. Puxéronche unha multa coa moto, teu pai diche que debes recorrela. Serías capaz de facelo?
  - a. Que va, non sei nin que é iso de recorrer.
  - b. So si me acompañan.
  - c. Si, iría a tráfico e cubriría os papeis que necesitase.
3. Teño claras as miñas metas, sei o que quero na vida. É certo?
  - a. Sei o que quero para hoxe e para o ano próximo, pero quen sabe o que acontecerá dentro duns anos.
  - b. Non o sei, nin pensei como vou a logralo.
  - c. Si, teño claro o que estudarei.
4. Debes organizar unha festa cos teus amigos.
  - a. Planeas con detalle que farás, onde e cuanto pensas gastar.
  - b. Xa lles preguntarei o que lles apetece.
  - c. Levareinos a tomar algo.
5. No teu grupo alguén con razón recrimínate por algo, ti:
  - a. Recoñezoo e non busco xustificacións.
  - b. Seguro que hai outros culpables.
  - c. Intento disimular ou pasar do tema.
6. Soes ser obxectivo e sincero nas túas opinións e contigo mesmo.
  - a. Por suposto, eu nunca me engano.
  - b. Algunhas veces autoxustifícome.

- c. Inténtoo, pero é difícil.
7. Se cometes un erro pides desculpas?
- a. Non seguro que non era intencionado.
  - b. Si, non teño inconveniente se a culpa é miña.
  - c. So en ocasións, depende a quen e cando.
8. Se algo che sae mal, intentas corrixilo para facelo mellor outra vez.
- a. Nunca, o feito, está feito.
  - b. Soamente se me obrigan a elo.
  - c. Si, o meu desexo é mellorar pouco a pouco.

**Cadro de valoración.**

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| B | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| C | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |

### 1. NECESIDADE DE NORMAS: AS LEIS E NORMAS NA VIDA DIARIA

**Obxectivo:** Reflexionar da importancia das normas na nosa sociedade.

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

**Procedemento:**

O/A profesor/a realiza unha introducción explicando que vivimos nunha sociedade desenvolvida e organizada que ten moitos anos de existencia, e que ao longo dos mesmos foi elaborando unha serie de leis e normas que regulan a convivencia dos seus membros.

Seguidamente, fórmanse os equipos de traballo e cada un debe encontrar, durante vinte minutos, aqueles aspectos da nosa vida que están regulados por normas e leis, clasificándoos nos seguintes grupos:

- Cousas que facemos porque son costumes sociais
- Cousas que facemos porque a lei nos obriga
- Cousas que non facemos porque a lei o prohíbe

Transcurrido o tempo, os portavoces dos equipos expoñen o traballo á clase. O/A profesor/a vai copiando e clasificando a pizarra as respostas dos equipos, refundindo aquelas que sexan similares.

Ao rematar, dase paso a un debate xeral sobre o tema, no que se destaca a grande cantidade de aspectos da nosa vida que están regulados por leis e normas.

**Orientacións para a aplicación:**

É importante que o/a profesor/a axude á organización e acoplamento dos equipos formados e a orientar aos/ás alumnos/as sobre a forma de organizarse e de traballar para lograr os obxetivos previstos.

É aconsellable poñer exemplos para orientar o traballo do alumnado:

1. *Cousas que facemos porque son costumes sociais*: Exem.: saudar, dicir «bo día», disculparse.
2. *Cousas que facemos porque a lei nos obriga* Exem.: pagar os impostos, levar o cinturón de seguridade, etc.
3. *Cousas que non facemos porque a lei o prohíbe*. Exem.: tirar o lixo na rúa, roubar, etc.

## **2. PROPOSTA PARA FACER AS NORMAS DE AULA**

**Obxectivo:** Establecer normas de aula que faciliten a convivencia.

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

**Procedemento:**

Distribuir o grupo en equipos. Cada equipo propón unha norma, que se apunta na pizarra. Si unha norma xa a dixo outro equipo, non se anota.

Por equipos, “puntúan” con 1 a norma que consideran máis importante; con 2, a que ven a continuación; con 3, a terceira, etc. (por orden de importancia)

Se suman as puntuacións que cada equipo da a cada norma.

Desta maneira pódense ordenar as normas de máis a menos importancia, segundo as valoracións dos diferentes equipos do grupo clase.

As normas:

- Deben ser consensuadas por todos/as: o alumnado e profesor/a.
- Deben ser poucas (como moito 5).
- Redactadas de forma moi sinxela, e se pode ser, en positivo
- Deben ser moi concretas
- O alumnado debe coñecer as consecuencias de non cumprilas

## **3. ELEXIMOS OS VALORES DA CLASE**

**Obxectivo:** Intentar comprometerlos na defensa de valores comúns para toda a clase.

**Materiais:** A lista de valores propostos para a clase.

**Destinatarios:** 1º/2º ESO

**Procedemento:**

Primeiro paso: Éxplicase ao alumnado o proceso de realización da actividade escribindo na pizarra unha lista de valores á que poderán añadir os que desexen.

Primeiro individualmente e despois por parellas e cuartetos, para terminar todos xuntos intentarase establecer un consenso entre os cinco valores que máis importantes considere cada subgrupo primeiro e todos xuntos ao final.

Segundo paso: Escríbese na pizarra o seguinte listado de valores (expresados en forma de condutas).

- Preocuparse por un mesmo/a.
- Ser bo compañeiro/a.
- Coidar a clase e os seus materiais
- Ser amable e educado/a con todos/as.
- Preocuparse por facer todas as tarefas.
- Comportarse correctamente na clase.
- Disfrutar de máis tempo libre.
- Tolerar os defectos dos demais.
- Respetar aos compañeiros/as.
- Prestar axuda ao que o necesite.
- Ser sincero/a.
- Mostrarse simpático/a e cordial.
- Estudar os exames.
- Facer todas as tarefas de clase.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Terceiro paso: Invitar aos alumnos/as a comprometerse todos/as en manter esas conductas (as elixidas como máis importantes) na clase.

#### **4. DEBUXO COMPARTIDO**

**Obxectivo:** Experimentar a necesidade de ceder para conseguir un fin común así como os efectos dalgunhas condutas no traballo en grupo.

**Materiais:** Folios, lápices e gomas.

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

##### **Procedemento:**

Fórmanse parellas e se lles pide que cada un imaxine un debuxo sinxelo, non poden comunicarse entre eles o debuxo, nin decirse nada mentres intentan facelo xuntos.

Sostendo o lapis entre os dous deben intentar en 5 minutos facer os debuxos que imaxinaron; pero sin falar entre eles. Soamente poden usar o lapis e os xestos.

O profesorado analizará os que avanzaron máis nos seus debuxos y por qué (imposición pola forza, colaboración, acordo previo...)

Repetirase o proceso nun segundo intento, pero agora deberán comunicarse os debuxos a facer antes de comezar e deberán ponerse dacordo sobre cal será o primeiro debuxo a realizar.

O alumnado analizará diferentes estilos de participar (colaboración, imposición, pasotismo, enfrentamento...) e a necesidade de colaborar para conseguir un obxectivo común.

## **1. COÑECEMENTO DO GRUPO**

**Obxectivo:** Favorecer o coñecemento do grupo.

**Materiais:** Ficha para cubrir polo alumnado (pax. 24)

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

- Damos unha folla a todos os participantes
- Na columna de **Quen?**, se debe poñer o nome de cada un dos integrantes do grupo.
- Debemos cubrir nun tempo dado as outras columnas. Para elo podemos levantarnos e preguntarlle a cada un/unha (non se pode copiar)
- O que primeiro cubra toda a columna debe dicir “basta” e todo o mundo ten que parar de cubrir esa columna e pasar a seguinte.
- Unha vez rematado, preguntar qué emoción produíxolles a actividade (nerviosismo, ansiedade, tranquilidade, competitividade...)
- Moitos alumnos/as comprobarán que hai moitas cousas que non saben dos compañeiros e que moitos deles teñen cousas en común que non sabían.

| <b>Quen?</b> | <b>Programa de<br/>TV/Serie favorita</b> | <b>Música/cantante<br/>favorito</b> | <b>1 Desexo</b> |
|--------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |
|              |                                          |                                     |                 |

## **2. CUALIDADES POSITIVAS**

**Obxectivo:** Concienciar ao alumnado que todos/as temos cualidades positivas.

**Materiais:** Unha pelota pequena (de tenis por exemplo)

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

- Colocar ao alumnado en círculo de forma que todos/as se vexan
- O/A profesor/a tira unha pelota a un alumno/a que ten que dicir unha cualidade positiva que pensa que ten. Ese alumno/a tira a pelota a outro compañeiro/a, e así sucesivamente.
- Se algún alumno/a quédase bloqueado/a, o resto dos compañeiros/as deben axudalo e dicir unha das súas cualidades. Tamén pode axudar o profesor/a

## **3. ESCULTURA CON PERIÓDICOS**

**Obxectivo:** Favorecer o traballo cooperativo.

**Materiais:** Periódicos. Grapas, celo, cola (a elección do profesorado)

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

Formar varios grupos. Repartir unha pila de periódicos a cada grupo.

Trátase de que entre todos os membros de cada grupo formen unha escultura cos periódicos onde cada individuo participe aportando a súa parte de creación.

Non é necesario o uso nin de grapas nin de celo, deixar que a inventiva e a creatividade das persoas aflore.

## **4. FACER UN DEBUXO COS OLLOS TAPADOS**

**Obxectivo:** Favorecer o traballo cooperativo.

**Materiais:** Papel, , lapis ou pinturas, panos para tapar os ollos.

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

En subgrupos de 4-6 persoas, poñer trozos grandes de papel suxeitos nunha parede pola mesma cantidade que a de subgrupos, cada un deles situándose fronte ao seu papel. Comeza un participante de cada subgrupo tapándose os ollos. O facilitador indica o que ten que debuxar e os demais compoñentes de cada subgrupo indican ao compañeiro/a onde ten que facer o debuxo, ata onde o trazo, etc...dicindo únicamente arriba, abaixo, dereita, esquerda, stop.

**5. OS PORCO ESPINS**

**Obxectivo:** Reflexionar sobre aspectos da convivencia.

**Materiais:** Texto “Os porco espins”

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

Ler o texto e reflexionar sobre él e o seu significado (se pode facer de forma oral ou por escrito).

*“Durante a era glacial, moitos animais morrían por causa do frío. Os porco espíns, percibindo esta situación, acordaron vivir en grupos; así se daban abrigo e se protexían mutuamente. Pero as espiñas de cada un ferían aos veciños máis próximos, xustamente a aqueles que lle brindaban calor. E por iso, separábanse uns dos outros. Pero volveron a sentir frío e tiveron que tomar unha decisión: ou desaparecían da faz da Terra ou aceptaban as espiñas dos seus veciños. Con sabiduría, decidiron voltar a vivir xuntos. Aprenderon así a vivir coas pequenas feridas que unha relación moi cercana lles podía ocasionar, porque o realmente importante era o calor doutro. E así sobreviviron.”*

**6. A ENTREVISTA**

**Obxectivo:** Favorecer o coñecemento dos integrantes do grupo.

**Materiais:** Papel, bolígrafo

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

O/A profesor/a distribúe, ao chou, ao alumnado do grupo clase en parellas.

Cada parella entrevístanse mutuamente, respondendo as preguntas dun cuestionario pactado de antemán, sobre as súas aptitudes, aficións...

Despois da entrevista, cada un escribe unha breve presentación do seu compañeiro ou compañeira de parella, que despois presentará a toda a clase. Antes de facelo, ensínaa a súa parella para que ésta, si o considera oportuno, modifique algunha cousa.

**CURTAMETRAXES**

- **“El hombre orquesta”** (importancia de colaborar entre compañeiros/as e ineficacia da rivalidade)
- **“El circo de la mariposa”** (importancia do esforzo, da perseverancia e do grupo para conseguir o que nos propoñamos)

## ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN

### 1. A NOTICIA

**Obxectivo:** Experimentar como se transmite a información: como se perde, distorsiona e invéntase.

**Destinatarios:** Toda a ESO.

**Materiais:** Unha folla onde está escrita a seguinte noticia:

“Soan tambores, cheira a xofre e das fiestras das casas baixas da praza de os Santos Nenos sae unha intensa luz vermella. É a noite do martes 8, a elegida para conmemorar o recién estreado título de cidade Patrimonio da Humanidade, e uns demos moi particulares, a paga da prestixiosa compañía teatral Comediants, comezan a asomar ás fiestras e a escupir lume. Na praza non cabía un alma máis.

Fíxose de día grazas ás sales minerais das antorchas e bengalas que portaba a lexión de demos e contra a Casa Tapón debuxouse a silueta dunha gran araña que enfilou cara a Rúa Maior.

Os diaños subíronse ao escenario montado xunto á Capela do Oidor e levantaron as súas copas, cheas de plume, claro está!, para brindar polo título de Patrimonio da Humanidade que a UNESCO concedeu a Alcalá o pasado 2 de decembre.”

**Procedemento:**

1) Catro voluntarios saen da habitación mentres explícase que se vai facer ao resto do grupo. Entra o primeiro e se lle le a noticia. Este debe reproducila sin ler ao segundo cando entre. E así sucesivamente, o segundo ao terceiro, e o terceiro ao cuarto, quen deberá escribir na pizarra a noticia “resultante”.

2) Reflexiónase con eles sobre cómo se transmite a información: se perde, se distorsiona e se inventa. Puntualízase que o receptor recorda mellor o que lle chama a atención e non recorda o irrelevante para el, e como, a medida que vai recibindo a mensaxe; a información que lle falta imaxínaa, o que explica porque se van añadiendo “cousas novas”.

## 2. COMUNICACIÓN DE ESPALDAS

**Obxectivo:** Na comunicación interpersoal existe unha linguaxe verbal e ademáis outra non verbal. Isto significa que as persoas se comunican non só con palabras, senón tamén mediante a expresividade da cara, dos xestos das mans...

**Destinatarios:** Toda a ESO.

**Procedemento:**

O/A profesor/a invita aos participantes a colocarse por parellas de espaldas un ao outro. As parellas deben estar suficientemente separadas unhas das outras de modo que poidan falarse cómodamente sen molestar ás outras parellas. Se o grupo é grande, pódese realizar o exercicio só con algúns compoñentes de el que se ofrezan voluntarios, mentres os demais son espectadores. Os membros deberán manter un diálogo sen verse.

A finalidade será valorar a importancia de linguaxe xestual

## 3. SEMPRE HAI UNHA FORMA DE DICIR BEN AS COUSAS

**Obxectivo:** Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver os conflitos de maneira adecuada.

**Destinatarios:** 3º e 4º da ESO.

**Materiais:** Folla “Sempre hai unha forma de dicir ben as cousas (Practicamos as distintas formas de reaccionar ante as situacións)” e un bolígrafo para cada participante.

**Procedemento:**

- 1) Lemos a teoría da folla “Sempre hai unha forma de dicir ben as cousas” (Practicamos as distintas formas de reaccionar ante as situacións)” e responden ás preguntas da mesma.
- 2) Xogo de papeis dunha situación na que se plantexa a necesidade de usar formas correctas de comunicación ou se resolve un conflito de forma adecuada. Ensaian as distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva).

**“SEMPRE HAI UNHA FORMA DE DICIR BEN AS COUSAS”**  
**(Practicamos as distintas formas de reaccionar ante as situacións)**

Nas distintas situacións plantéxanos a necesidade de usar formas correctas de comunicación que nos axuden a resolver os conflitos de maneira adecuada. Unha comunicación correcta debe cumprir catro condicións:

- Usar palabras e xestos adecuados.
- Defender ben os propios intereses.
- Ter en conta os argumentos e os intereses doutro.
- Encontrar solucións de compromiso razoables para ambas partes.

Nembargantes, na nosa comunicación cos demais, podemos reaccionar de tres formas:

**1. Podemos ser ASERTIVOS:**

- ✓ Dicimos o que pensamos e cómo nos sentimos.
- ✓ Non humillamos, manipulamos o fastidiamos aos demais.
- ✓ Temos en conta os dereitos dos demais.
- ✓ Non sempre evitamos os conflitos, pero sí o máximo número de veces.
- ✓ Empregamos frases como: “Penso que...”, “Sinto...”, “Quero...”, “Fagamos...”,
- ✓ “Como podemos resolver isto?”, “Que pensas?”, “Que che parece?”,...
- ✓ Falamos con fluidez e control, seguros, relaxados, con postura recta e mans visibles, utilizamos xestos firmes sin vacilacións, miramos aos ollos.

**2. Podemos ser PASIVOS:**

- ✓ Deixamos que os demais violen os nosos dereitos.
- ✓ Evitamos a mirada do que nos fala.
- ✓ Apenas se escoitan cando falamos.
- ✓ Non respetamos as nosas propias necesidades.
  - noso obxectivo é evitar conflitos a toda costa.
- ✓ Empregamos frases como: “Quizáis teñas razón”, “Supoño que será así”, “Realmente non é importante”, “Pregúntome si poderíamos...”, “No cres que...”, “Entonces, non te molestes”,...
- ✓ Non expresamos eficazmente os nosos sentimentos e pensamentos.

**3. Podemos ser AGRESIVOS:**

- ✓ Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- ✓ Mostramos desprecio pola opinión dos demais.
- ✓ Estamos groseros, rencorosos ou maliciosos.
- ✓ Facemos xestos hostís e ameazadores.
- ✓ Empregamos frases como: “Isto é o que penso, eres estúpido por pensar de outra forma”, “Isto é o que eu quero, o que ti queres non é importante”, “Isto é o que eu sinto, os teus sentimentos non contan”, “Anda con ollo...”, “Debes estar bromeando...”, “Si non o fas...”, “Deberías...”

Respondemos ás seguintes preguntas:

- A) Describe unha situación conflictiva ou unha conversa difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma pasiva.
- B) Describe unha situación conflictiva ou unha conversa difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma agresiva.
- C) Como poderías reaccionar de forma asertiva nas dúas situacións anteriores?
- D) Describe unha situación conflictiva ou unha conversa difícil que tiveras con outra persoa e na que reaccionaches de forma asertiva.
- E) Cal é a forma de reaccionar que cumpre mellor as cuatro condicións dunha correcta comunicación?
- F) Como nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? E agresiva? E asertiva?
- G) Como te ven os demais ao comportarte de forma asertiva? E agresiva? E pasiva?
- H) Que conclusións sacas de todo isto?
- I) Para terminar, eliximos entre todos unha situación conflictiva real e ensaiamos as distintas formas de reaccionar. Ex: un amigo proponnos facer algo que non nos gusta.

#### **4. SELECCIONA CUIDADOSAMENTE AS TÚAS PALABRAS**

**Obxectivo:** Desenvolver a capacidade de expresar pensamentos, sentimentos ou emocións de forma honesta e clara, sen ofender oo ameazar a ootros.

**Materiais:** Bolígrafos e follas “Selecciona cuidadosamente as túas palabras” (pax.34)

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

**Procedemento:**

A) Elaboran distintos tipos de oracións alternativas ás frases acusatorias da folla “Selecciona cuidadosamente tus palabras”.

B) Na sesión seguinte as oracións elaboradas polo alumnado.

### **“Selecciona cuidadosamente as túas palabras”**

Vas elaborar distintos tipos de oracións alternativas ás doce frases acusatorias e/ou expresións de presión que se te plantexan. O obxectivo é que sexas capaz de expresar os teus pensamentos honesta e claramente, sen ofender ou ameazar a outros.

1. Iso é unha estupidez, quen te cres que eres?
2. Sempre chegas tarde
3. O que ocorre é que eres un egoísta e só te preocupas por ti mesmo
4. Non podes ser sempre neno /a, tes que crecer.
5. Moitas / os das túas amigas / os o fan. Só ti non.
6. Non te queixes, sempre facemos o que ti queres.
7. Pero que galiña eres!
8. Pero si eres ti o que nunca chegas cedo, si o fixeras eu non chegaría tarde.
10. Mira que te enfadas por todo!
11. Non contes comigo
12. Non o fas porque non me queres

### **CURTAMETRAXES**

- **“Estilos de comunicación”** de Sebastián Rodríguez Merme” (ensina os tres modelos de comunicación a través de tres curtas)
- **“Líder Vs Jefe”**: na páxina web “8 cortos para trabajar habilidades sociales” está esta curta con preguntas para contestar o alumnado.

## ACTIVIDADES SOBRE O RESPECTO

### 1. O PODER DAS PALABRAS

**Obxectivo:** Reflexionar sobre o dano que podemos facer de forma verbal.

**Material:** Ordenador con conexión a internet para o visionado da curta, cuestionario e bolígrafo.

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

**Procedemento:**

A actividade divídese en dúas partes:

- Traballo individual
- Traballo en grupo

Traballo individual:

Comezar co visionado da curtametraxe “**Cuento sobre a aceptación: El coleccionista de insultos**” para traballar de forma individual os aspectos principais do vídeo mediante o seguinte cuestionario:

- 1) Explica ata qué punto poden doer as palabras ditas por outras persoas
- 2) Sentiches alguna vez dor por comentarios ou insultos de outras persoas?
- 3) Como reacionaches ante esas situación? Deberías facelo doutra forma?
- 4) Eres capaz de dicir cal é o tema sobre o que máis dor cres que poden crear: machismo, racismo, familia, amizades...
- 5) Da mesma forma que existen palabras que fan dano tamén existen palabras que xeneran felicidade. Podes describir situacións nas que as palabras te axudaran moito?

Traballo en grupo

Dividir ao alumnado en grupos. Cada grupo debe debatir sobre o que puxeron no cuestionario individual e tratar de chegar a un consenso sobre as principais situacións, expresións ou palabras que fan máis dano e tamén sobre as positivas, creando un

listado. Posteriormente, deben definir as principais emocións que lles suceden nesas situacións dende a perspectiva do agredido, agresor e do espectador.

Para finalizar, cada grupo fará un traballo sobre o tema (mural, collage, relato...)

## **2. QUE SIGNIFICA DIVERTIRSE?**

**Obxectivo:** Reflexionar individualmente sobre o que é divertido e o que non é divertido.

**Material:** Texto con preguntas (pax.38)

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO.

**Procedemento:**

O profesorado proporcionará a cada alumno/a unha copia do seguinte texto e as preguntas correspondentes:

O sentido do humor é básico non só para pasalo ben, senón tamén para a saúde física e mental. É importante aprender a rirse “cas outras persoas” e non “das outras persoas” e entender que ter sentido do humor non consiste en burlarse dos demais.

Cando estamos contentos sentímonso mellor e as demais persoas benefíciáanse desto porque se divirten connosco. Polo tanto, a diversión é o xogo que realizamos para sentirnos ben; sen embargo, hai persoas que viven o xogo dunha forma negativa, insultando, poñendo motes, tirando papeis, ríndose dos demais, rompendo materiais e fastidiando os bos momentos dos demais.

4.1. Que significa para ti divertirse?

4.2. Que fas para divertirte con outras persoas?

4.3. Escribe catro comportamentos teus positivos que fixeche para divertirte e alegrar a outras persoas.

4.4. Escribe catro situacións da túa vida nas que alguén te faltou ao respecto insultándote, pegándote, mintiéndote, gritándote, e todo para ridiculizarte e rirse de ti. Mentras o fas, recorda os sentimentos que se produciron en ti (rabia, ira, vinganza...) e escríbeos.

Sabes xa cómo se sinten os demais cando te devirtes ríndote deles?

Está claro que lles resulta moi desagradable, sobre todo cando lles deixas en ridículo ante os compañeiros/as, ademáis de que é probable que respondan con violencia e desexos de vinganza. Mentres que cando nos divertimos contando cos demais todos pasámolo ben e axúdanos a facer novos/as amigos/as

### 3. OS INSULTOS

**Obxectivo:** Reflexionar o que pode chegar a pasar nunha situación na que dous alumnos se insulten no patio.

**Material:** Ficha para cubrir polo alumnado (pax. 40)

**Destinatarios:** 1º/2º ESO

**Procedemento:**

O profesorado proporciona ao alumnado de forma individual unha ficha para que reflexione sobre un conflito dado. Despois farase un debate na clase expoñendo as distintas respostas.

*No patio do recreo Álvaro insulta a un compañeiro e os demais observan o problema pero non fan nada.*

1. Que puido ocorrer e explica o motivo ou os motivos
2. Que pensará o compañeiro insultado.
3. Que pensarán o resto dos compañeiros da clase do comportamento de Álvaro.
4. Tiveches ti un problema parecido? Explica que sucedeu.
5. En que situación tiveches ti problemas parecidos os de Álvaro:
  - no patio
  - no pasillo
  - na clase
  - na entrada ao colexio
  - outros

Reflexión final: por que é importante coñecer os motivos do problema coa outra persoa?

#### **4. INSULTOS NO FÚTBOL**

**Obxectivo:** Reflexionar sobre a influencia da actitude da linguaxe dos pais nos fillos no contexto da educación no deporte.

**Material:** Texto sobre os insultos no fútbol (pax.42)

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

Realizada a lectura do artigo no grupo-clase, farase un debate.

“Síntome triste cando o meu pai me regaña despois do partido. Dime que non xoguei con intensidade, que así non serei nunca un xogador de Primeira División, que fallo nos pases porque me falta concentración. E a miña nai apóiao. Di que xogo como se non me importara gañar. Tamén me botan na cara que se gasten diñeiro comigo e que me dedican moitas horas levándome e recolléndome do fútbol. Gústame xogar ao fútbol, gústame aprender cousas novas, dar un pase de gol, estar con amigos, gañar, pero non me importa perder, porque iso é o que nos di o míster. Pero últimamente xa non disfruto, veño xogar os fins de semana nervioso, pensando que se non lle gusto ao meu pai, oireino gritar dende a banda, dirame que me mova, que espabile, e as veces síntome tan nervioso que non sei nin por onde vai o balón. Se paga a pena continuar xogando cando xa non disfruto. Pero si decido non xogar máis, tamén lles vou decepcionar”.

## ACTIVIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### 1. PROBA A TÚA FIRMEZA

**Obxectivos:** Reflexionar sobre a frecuencia na que realizan distintas accións de firmeza ante a presión doutros. Reflexionar sobre cómo reaccionan en situacións nas que se sinten presionados polos outros.

**Destinatarios:** Toda a ESO.

**Materiais:** Cuestionario de asertividade, unha folla “Proba a túa firmeza (Reflexionamos sobre a asertividade)” e un bolígrafo para cada participante.

#### **Descripción**

Cada adolescente cubre o cuestionario de asertividade e as preguntas da folla “Proba a túa firmeza (Reflexionamos sobre a asertividade)”.

### Cuestionario de asertividade

Moitas persoas teñen dificultades ao afrontar algunhas situacións nas que hai que afirmarse ante outros. Para poder medir o teu grao de dificultade ante estas situacións, pedímoste que respondas qué acostumas facer cando te atopas nalgunha delas. Pon unha cruz onde corresponda:

|                                                                     | <b>Casi nunca</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Casi sempre</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------|
| Digo que non cando me piden prestada unha cousa de valor            |                   |                      |                    |
| Podo expresar os meus sentimentos sen dificultade                   |                   |                      |                    |
| Fago un eloxio a un amigo/a                                         |                   |                      |                    |
| Podo dicir “non” sen disculparme ou sentirme culpable               |                   |                      |                    |
| Recoñezo cando cometo un erro                                       |                   |                      |                    |
| Trato de atopar a causa do meu enfado                               |                   |                      |                    |
| Digo a unha persoa que coñezo moi ben que algo do que dí me molesta |                   |                      |                    |
| Espero ter todos os feitos antes de tomar decisións                 |                   |                      |                    |
| Inicio unha conversa con alguén descoñecido/a                       |                   |                      |                    |
| Responsabilízome dos meus propios sentimentos sen culpar a outros   |                   |                      |                    |
| Pregunto a alguén si lle ofendín                                    |                   |                      |                    |
| Expreso os meus malos sentimentos así como os bos.                  |                   |                      |                    |
| Resisto ante a insistencia de alguén para que beba                  |                   |                      |                    |
| Digo cómo me sinto, sin causar dano a alguén máis                   |                   |                      |                    |

|                                                                             |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Opóñome a unha esixencia inxusta de alguén con autoridade sobre mín         |  |  |  |
| Si non estou de acordo con alguén non o maltrato nin física nin verbalmente |  |  |  |
| Pido explicacións a alguén que me criticou                                  |  |  |  |
| Ofrezco solución aos problemas en lugar de queixarme                        |  |  |  |
| Pido que me devolvan algo que deixei                                        |  |  |  |
| Respecto os dereitos dos outros mentras me manteño firme                    |  |  |  |

### **“Proba a túa firmeza”**

A) Cubre o cuestionario de asertividade.

B) Pensa nunha situación na que te sentiras presionado por facer algo que non querías facer. Debes reflexionar sobre cómo reaccionaches e cómo poderías haber reaccionado seguindo os seguintes pasos:

1. Describe de forma detallada qué ocorreu, cómo te sentiches e qué querías facer tú.
2. Como reaccionaches? Que dixeches?
3. A túa reacción foi pasiva, asertiva ou agresiva?
4. Como te sentiches? Como imaxinas que se sentiu a outra persoa?
5. Lograches o teu obxectivo o só o doutro? Chegáchedes a un obxectivo común?

Que outras alternativas tiñas? Que consecuencias conlevaban cada alternativa?

## 2. COMO SER FIRME SEN OFENDER AOS DEMAIS

(Practicamos cómo resistir a presión do grupo)

### **Obxectivos:**

Desenvolver a capacidade de resistir ás presións externas.

### **Destinatarios:**

Toda a ESO

### **Procedemento:**

Podemos comezar co visionado da curtametraxe “*Estilos de comunicación*” de Sebastián Rodríguez Merme para explicar ao alumnado os tres modelos de comunicación: agresivo, pasivo e asertivo.

Unha vez visto a curtametraxe realizaremos actividades a través de textos (diferenciados por curso).

Todos xuntos lemos o texto correspondiente.

En subgrupos máis pequenos, elixen cómo se comportarían na mesma situación (resposta pasiva o agresiva ou firme) e o porqué.

Realizamos unha posta en común final de todos os subgrupos na que se discuten as respostas.

Todos necesitamos formar parte dun grupo. No grupo atopamos seguridade, amizade, apoio, defensa dos nosos intereses,... Pero, tamén sentímonos obrigados a facer cousas que non desexamos. Si queremos evitar ser obrigados a facer ou dicir cousas que de outra forma non faríamos, debemos ser capaces de resistir a presión do grupo.

Lemos o seguinte texto:

### Texto para 3º/4º ESO

*Gustavo non quere roubar nun “Todo a 100”. Os seus amigos Dante, Ricardo e Sonia queren convencelo para que distraiga á caixeira mentres os outros rouban. Él non quere, pero non se atreve a dicirlles non por medo a que le chamen cobardica. Ao final...*

Opción a (agresiva): se enfada cos amigos de malas maneiras e se pira.

Opción b (sumisa): se come o marrón.

Opción c (asertiva): dícelles que se sente mal si lle oblrnan, que quere seguir sendo amigo deles pero que non lle obriguen.

En subgrupos, reflexionamos sobre as vantaxes e as desvantaxes de cada opción:

Opción a (agresiva):

- se consegue o obxectivo de non roubar
- o coste emocional é alto
- as relacións persoais deteríoráanse enseguida
- existe coste biolóxico: sobrecarga do organismo

Opción b (sumisa):

- non se consegue o obxectivo
- o coste emocional é alto
- a curto prazo parecen deteriorarse poucas relacións, pero ao longo prazo deteríoráanse bastante
- se deixa que os dereitos persoais sexan violados

Opción c (asertiva):

- se consegue o obxectivo
- o coste emocional é mínimo
- as relacións persoais apenas se deterioran
- se consegue defender os dereitos persoais

Cómo nos comportaríamos na mesma situación?

### Texto para 1º/2º ESO

*Pedro e Quique son dous compañeiros de clase. Entre eles existe certa rivalidade porque aos dous gústalles unha mesma compañeira de clase. Un día Pedro ponlle un chicle na súa cadeira. Ao sentarse Quique, o chicle pegoúselle nos pantalóns novos.*

Opción a (agresiva): enfádase e lle insulta.

Opción b (sumisa): non lle dí nada

Opción c (asertiva): dálle é unha broma pesada xa que lle estropeou o pantalón novo.

### Texto para toda a ESO

*Un compañeiro de clase (Enrique) fai un debuxo de ti na pizarra. O debuxo é caricaturesco e grosero. Sínteste moi ofendido por elo.*

Opción a (agresiva): amenázoo decíndolle “¡Vaste enterar a saída!”

Opción b (sumisa): ignóroo

Opción c (asertiva): pedireille explicacións: por que estás facendo iso? Para que?

### 3. ABRE O PUÑO

**Obxectivos:** Fomentar estratexias pacíficas de resolución de conflitos.

**Destinatarios:** Toda a ESO.

**Procedemento:**

Divídese o grupo en parellas. A un membro de cada parella se lle ensina unha nota na que pon “ABRE O PUÑO SI CHO PIDE POR FAVOR”. A continuación pídese aos que viron a nota que cerren o puño con forza e se indica ao outro membro da parella que ten que intentar que abra o puño. Tras uns minutos de forcexeo indícaselles que paren e descúbreselles cal era o procedemento máis fácil para lograr o obxectivo.

Comentamos cómo se sinten uns e outros e sacamos conclusións

### 4. A MIÑA VIDA NO INSTITUTO

**Obxectivo:** Reflexionar sobre o clima da clase.

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Materiais:** Ficha para cubrir o alumnado (pax.50)

**Procedemento:**

Actividade a realizar a nivel individual durante non máis de cinco minutos. Posteriormente ponse en común en grupos de non máis de cinco alumnos/as (15 minutos) e se escriben resúmenes das respostas do grupo. Cada portavoz le as conclusións e ábrese un debate no grupo.

Pensa nos problemas e dificultades de relación que temos na nosa clase e nas vantaxes de contar con compañeiros/as que en ocasións nos axudaron.

1. Escribe tres cousas que te fan máis difícil as túas relacións na clase.
2. Escribe as tres cousas que valoras máis nos teus compañeiros/as de clase.
3. Cales cres que son as causas polas que temos dificultades de relación en clase?
4. Que poderíamos facer para resolver estas dificultades e fomentar as relacións positivas que xa existen?

## 5. A QUEN TIRAMOS DO AVIÓN?

**Obxectivo:** Reflexionar sobre a nosas crenzas, os nosos valores e argumentar as ideas nun grupo

**Material:** Texto: “A quen tiramos do avión?” (pax. 52)

**Destinatarios:** 3º e 4º de ESO

**Procedemento:**

Divídese a clase en varios grupos e proporcionáselles o texto. Os integrantes dos grupos deben debater sobre o mesmo e logo expoñer ante o resto dos grupos as súas conclusións.

Imos todos nun avión que perde altura, a única solución segundo os expertos, é perder peso. Xa tiramos todo o que non é imprescindible para que o avión siga voando. Van ter que tirarse persoas (por desgraza esquenceron os paracaidas). Somos 12, prescindindo do piloto (pois ninguén máis ca el sabe pilotar). Moitos vimos de recibir o premio nobel e somos: un veterinario (imaxinadeque hai nobel para todos os oficios), un médico, un biólogo, unha fotógrafa, un escritor, unha historiadora, unha tradutora e un filósofo. Outros pasaxeiros son (non hai dúbida, supoñemos que ninguén minte): o creador de unha ONG dedicada a promover a paz e a solidaridade, un famoso futbolista, un rico empresario e un fornido camioneiro. Dado que todos somos de semellante idade e todos presumimos estar ben de saúde (non hai tempo para exames médicos), e que non coñecemos nada dos demais agás o seu oficio, o único criterio consiste en ir tirando aos que se adiquen a algo menos importante ou valioso (aos que confunden a xustiza coa sorte e queiran decidir que decidise un dado xa os tiramos, tras un breve debate filosófico). A quen imos tirando, por orden de prioridade? Por que?

Nós estuvimos discutindo sobre isto, é dicir, sobre si hai oficios obxetivamente máis dignos ou valiosos que outros. Quizais saber isto teña que ver con decidir lo que queremos ser de "maiores" (supoñendo que podamos elixir), posto que ninguén que non esté tolo deixará de preferir o mis valioso ao menos (aínda dentro de súas posibilidades, capacidades, etc.) Ou non?

Posibles respostas a todo isto:

1. Non hai oficios obxetivamente máis valiosos que outros. A cada cal lle parece máis valioso o que elixiu (sexa polo que sexa). Todos os traballos son igual de dignos ou desexables. Pero entón : Ser mercenario, ou estafador, son traballos igual de valiosos ou dignos que ser médico ou mestre? ¿Ser vendedor de ladrillos é igual de valioso que ser arquitecto?...

2. Hai oficios máis valiosos que outros. Por iso (si podemos) escollemos (dentro das nosas posibilidades, capacidades, necesidades económicas --poder gañarnos a vida con el--) uns e non outros. Pero cal é o máis valioso. Posibles respostas:

- O que me gusta ou aquél ao que me impulsa o meu corazón. Criterio emotivista. Pero como os gustos e as emocións son subxectivas, volvemos a que todos son igual de valiosos, pois se alguén lle gusta guerrear ou estafar, a súa su elección é tan lexítima como a de aquel ao que lle gusta curar enfermos ou pintar cuadros.

i  
- O que é máis útil á sociedade na que vou traballar e vivir. Criterio utilitarista. Pero, que é o máis útil, e como o sei? Por que vai a ser máis útil salvar vidas (médico) que proporcionar drogas ilegais (traficante)? Para que é útil vivir (polo menos, as drogas ilegais parece que son útiles para proporcionar pracer)? E se na sociedade na que vivo se considera moi útil acabar cos do país do lado ou exterminar xudeus?...

- O que sexa máis lóxico facer, nos guste ou non, e sexa ou non útil a esta ou aquela sociedade. Criterio racionalista. Agora ben: que nos dí a razón ao respecto. Dinos que, lóxicamente, todo ser é igual a sí mesmo ou, no seu defecto, tende a selo. Logo o máis lóxico para as persoas é adicarse a aquilo que lles fai ser persoas. Agora ben, en primeiro lugar: por que vai ser o valioso algo equivalente ao lóxico (e non que nos gusta ou nos parece útil)? E si o que considero máis lóxico non me gusta ou non me parece útil? Podería ser que o máis racional que podo facer non me gustase ou fose útil?... En segundo lugar: que é unha persoa? E, polo tanto: que é máis valioso para unha persoa? Coidar do seu corpo, desenvolver a súa mente?

EN FIN: QUE "DEBEMOS" SER DE MAIOR? CAL É A ACTIVIDADE IDEAL NA QUE (QUIZAIS) TODOS, COMO PESSOAS, E SI PUIDERAMOS, DEBERÍAMOS DEDICARNOS (FACENDO ABSTRACCIÓN DE TODAS AS CIRCUNSTANCIAS: CAPACIDADE PARA DESENVOLVER ESA ACTIVIDADE, CUSTE DE FORMARME, POSIBILIDADE DE GAÑAR A VIDA CON ELA, NECESIDADE SOCIAL DA MISMA, ETC.)?

## 6. ASASINATO MISTERIOSO

**Obxectivo:** Reflexionar sobre a nosas crenzas, os nosos valores e argumentar as ideas nun grupo

**Material:** Texto: “Asasinato misterioso” (pax. 56-57)

**Destinatarios:** 1º e 2º de ESO

**Procedemento:**

Divídese a clase en varios grupos e entrégaselles o texto. Os integrantes dos grupos deben debater sobre este e logo expoñer ante o resto dos grupos as súas conclusións.

Tivo lugar un asasinato. Le a noticia que explica os detalles do crime e mais as declaracións dos catro sospeitosos. Quen foi o autor? Coméntao cos teus compañeiros e compañeiras e argumenta as túas opinións.

Tedes que poñervos de acordo.

*(Barcelona)*

*Onte, arredor da 1 do mediodía foi atopado morto no seu piso da rúa Bruc o señor Joaquín Sonti Pons de 63 anos. Os señor Sontí, viúvo sen fillos e xubilado padecla do corazón e o seu médico de cabeceira visitábao cada martes. Onte o doutor atopouno deitado no comedor cun gran charco de sangue arredor da cabeza.*

*O forense confirmou co crime se producira pouco antes. A policía iniciou unha investigación exhaustiva entre os veciños, pero aínda non ten ningunha presa. Algúns veciños declararon que a semana pasada escoitaron que o señor Sonti discutía con outra persoa no ascensor berrando moito.*

- **Marta Llador**, de 34 anos, parada. É a alugueira do piso que o señor Sonti tiña no mesmo entrechán. Os dous pisos comunícanse por unha terraza interior: “Eu onte non me movín da casa. Ao mediodía escoitei a alguén que chamaba ao piso do lado. Despois oín algúns berros e a alguén que baixaba correndo as escaleiras. Creo que a policía debería buscar un individuo de moi mal aspecto que a semana pasada pedía cartos por todos os pisos”

- **Juana Ponts**, de 23 anos. É o único familiar da vítima. Vive no barrio de Sans e mantiña moi boas relacións co señor Sontí. Sábese que a semana pasada se viron, xuntamente cuns descoñecidos, para falar dunhas fincas que o defunto tiña en Lleida: “Onte pasei toda a mañá paseando polo parque da ciudadella e non foi ata media tarde cando tiven noticias do crime. Creo que a porteira do edificio pode explicar moitas cousas. O meu tía e ela tiñan unha relación moi especial.”

- **Pedro Almorós**, de 46 anos, sen profesión. É das Illas Baleares e non ten parentes en Barcelona. Dende hai un tempo ronda polo barrio do Eixample pedindo diñeiro e vendendo panos de papel: “Eu non sei nada nin teño nada que ver co tema. Veño a miúdo por este barrio porque teño un curmán que me axuda cando teño problemillas”.

- **Manuela Jordi**, de 54 anos. É a porteira do edificio: "Subín onte pola mañá ao cuarto terceira porta arredor das doce para levarlle unha carta ao señor Joaquín pero tiven que volver baixar rápidamente porque tiña unha pota no lume. Non teño nin idea de quen puido facer unha cousa tan horrible. Hai na escaleira quen se alegrará da morte de Joaquín. A do cuarto segunda porta, por exemplo, que lle debía seis meses de aluguer!".

## 7. A GRAN MANSIÓN

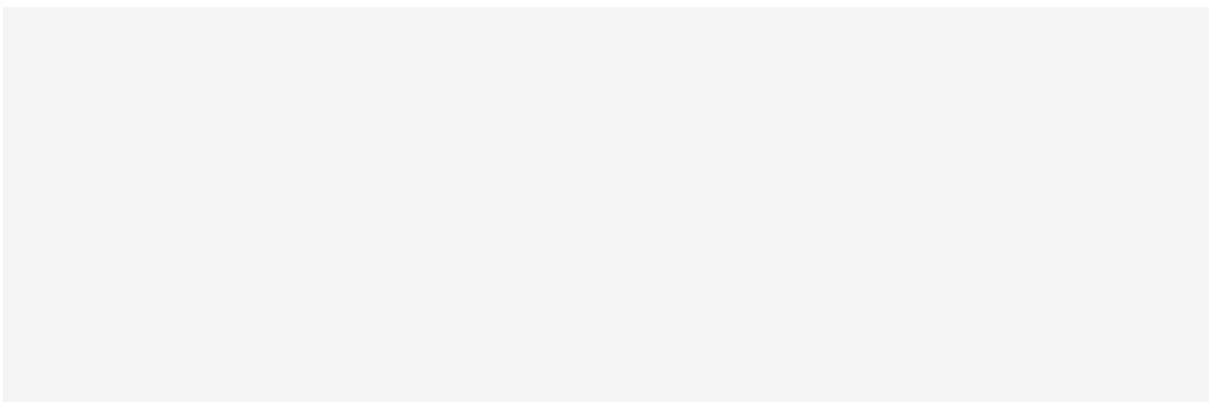
**Obxectivo:** Reflexionar sobre os nosos valores e argumentar as ideas nun grupo.

**Material:** Texto: “A gran mansión” (pax. 59)

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

Divídese a clase en varios e entrégaselles o texto. Os integrantes dos grupos deben debater sobre o mesmo e logo expoñer ante o resto dos grupos as súas conclusións.



Era unha vez un labrego que con moito esforzo e moito tempo construíu unha grande e comfortable mansión. Certo día partiu a unha longa viaxe e deuna aos seus catro fillos para que vivisen nela.

O primeiro irmán que entrou na casa ocupou todos os cuartos do andar superior para el só. A primeira irmá que entrou colleu todos os cuartos de abaixo para ela. Os dous tiveron longas discusións e leas porque cada un quería a casa para si mesmo. Cando o segundo irmán e a segunda irmá chegaron, xa non quedaban cuartos baleiros para eles.

“Como son moi amable”, dixo a primeira irmá á máis nova, “heiche deixar un dos meus cuartos se fas todo o traballo na leira e cultivas todos os alimentos”.

“Eu tamén son moi amable”, dixo o primeiro irmán ao máis novo, “e daquela vouche dar un dos meus cuartos se cociñas sempre, limpas a casa e lavas a roupa”.

Abofé que estes cuartos eran os máis pequenos entre os moitos da grande mansión, pero o irmán e a irmá menores non tiñan outra opción se procuraban un tellado sobre as súas testas. Deste xeito, traballaban todo o día cultivando a leira, cociñando, limpando e lavando. Eles sabían que isto non era o que seu pai quería para eles cando construíu a grande e comfortable mansión, porque el quería aos seus catro fillos por igual. Pero o traballo era tan duro que remataban esgotados abondo como para queixárense á súa irmá e irmán maiores.

Cando o irmán maior viu que o máis novo púñase doente de tanto traballar díxolle: “Vouche dar algunha medicina para póreste mellor. De certo que meu pai estará satisfeito da miña amabilidade”.

Cando a irmá maior viu que a máis nova apañou catarro porque a súa roupa era fina e estaba xa gastada, díxolle: “Heiche dar meu abrigo negro porque a min xa me queda cativo. De certo que o meu pai estará satisfeito da miña amabilidade”.

Logo de moitos meses, un día, cando ninguén o agardaba, o labrego chegou á mansión.

## PAUTAS PARA A ANÁLISE:

Esta historia ficou sen rematar. Hai dous vieiros para completala:

1º Pregunta ás persoas participantes como pensan que rematou. O labrego ficou ledo polo xeito no que as súas fillas repartiran a mansión? Como explicaron a irmá e mailo irmán maior ao pai o seu comportamento? Como reaccionou o pai?

2º O grupo pode inventar diferentes finais e dramatizalos ou lelos en voz alta a todo o grupo. Pódese ilustrar e mesmo facer bandas deseñadas por secuencias de cadros proxectándoas cun retroproyector sobre acetato.

3º Pódese debater cal debería ser o comportamento xusto. Os irmáns maiores foron caritativos? Cres que eles eran conscientes? Quen son en realidade os personaxes desta historia? Que representa a mansión encantada?

Se foses o irmán e a irmá máis novos, que farías para que mudasen as cousas a mellor? Que papel deben xogar os pais e profesoras/es para previren comportamentos inxustos?

4º Procura exemplos nos que alguén te tratase inxustamente. Coñeces alguén a quen se trata inxustamente? (no noso país, noutras partes do mundo...) Por que acontece iso? Como pode amañarse?

(Tomado do libro SOLIDARIDAD ENTRE LOS PUEBLOS recopilado por Emilio Arranz Beltrán, [emilio.arranz.betran@gmail.com](mailto:emilio.arranz.betran@gmail.com))

## 8. OS DIFERENTES PUNTOS DE VISTA

**Obxectivo:** Reflexionar ou respectar os diferentes puntos de vista das persoas.

**Material:** Tarxetas con debuxos

**Destinatarios:** Toda a ESO

**Procedemento:**

Catro persoas sentadas en torno a unha mesa cadrada e no centro desta ponse unha tarxeta cun símbolo como o do recadro. Pedir a cada un que o observe e que diga que representa. O resultado é que, segundo onde estea sentado cada participante, tenderá a percibir o símbolo como algo diferente, por exemplo: un M, un E, un W, etc.



Pódese realizar a mesma experiencia con dúas persoas utilizando imaxes ambiguas como as seguintes:



## **CURTAMETRAXES**

Na páxina “8 cortos para traballar habilidades sociais” están estas curtas (de animación) con preguntas para contestar sobre elas:

- **“El Puente”**(para traballar a cooperación)
- **“Parcialmente nublado”** (para traballar a afectividade)
- **“Ratón en venta”** (para traballar a empatía)
- **“Presto”** (para traballar a asertividade)
- **“Carrot Crazy”** (para traballar o autocontrol)
- **“Estilos de comunicación”** (para traballar os tres modelos de comunicación: agresivo, pasivo e asertivo)

## RECURSOS PARA TRABAJAR SOBRE O ACOSO ESCOLAR

- **“Kit-y-tu-que-haces”** (CJEX Consejo de la Juventud de Extremadura). Ten un listado de cortometraxes, documentais...)
- **“No te enredas en internet. Guía para jóvenes”**
- **“No te enredas en la red. Guía para conocer el ciberbullying y algunos peligros de internet y las nuevas tecnologías”**
- **“ Un día más”** (Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid)

### **CURTAMETRAXES**

- **“Un día más”**
- **“El sandwich de Mariana”**
- **“Bullying”** (cortometraxe ganador do 1º concurso sobre violencia escolar)
- **“El encargado”**

## PELÍCULAS PARA TRABALLAR VALORES NA ESO

- **Buda explotó por vergüenza** (crueldade machista na sociedade afgana)
- **Cobardes** (bullying)
- **El guerrero pacífico** (superación ante as adversidades)
- **El principito** (importancia da amizade e o amor)
- **En tierra de nadie** (o drama da guerra). Está no Departamento de Orientación
- **Invictus** (racismo)
- **Las hijas de Belén** (dereitos humanos)
- **Los chicos del coro** (infancia, música e ensinanza)
- **La clase** (motivación de alumnado difícil)
- **La ola** (manipulación e gobernos totalitarios)
- **Pequeña Miss Sunshine** (frustracións e importancia da familia)
- **Persépolis** (dereitos das mulleres)
- **Campeones** (discapacidade)
- **Quiero ser como Beckham** (igualdade de xénero)
- **Las mujeres de verdad tienen curvas** (enfrentamento xeneracional e afán por cambiar estereotipos sexistas)
- **Billy Elliot** (estereotipos sexistas)
- **Philadelphia** (SIDA e homofobia)
- **Moonlight** (orientación sexual e contrucción da identidade)
- **Pride** (historia real sobre a homofobia)
- **Crazy** (miedo ao rechazo pola orientación sexual)

# **NORMAS AULA DE CONVIVENCIA**

# **SEGUIR AS INSTRUCCIONES DO/A PROFESOR/A**



# **TRABALLAR EN SILENCIO**



# **PERMANECER NA AULA NOS CAMBIOS DE CLASE**



**NON COMER NIN  
BEBER**



# NON USAR O MÓBIL



# **NORMAS DA SALA DE XOGOS DE MESA**

# DEIXAR TODO RECOLLIDO AO FINALIZAR O XOGO



# **MANTER A AULA LIMPA**



# COIDAR O MATERIAL



# **NON COMER NIN BEBER**

