

Actividade: AUTODEFENSA EMOCIONAL

Descrición da actividade

Comezaremos facendo un debate na aula sobre como os límites que poñemos nos axudan a protexernos a nós e a mellorar as relacións interpersoais, evitando que fagamos cousas que non queremos facer ou que nos deixemos levar pola presión de grupo. O alumnado terá que responder a preguntas como que son os límites, que tipo de límites se poden establecer, que cousas nos dificultan dicir non a outras persoas. Despois, entregaremos unha folla ao alumnado na que deberá escribir sobre algunhas situacións nas que sentiron incomodidade e como reaccionaría agora, poñendo límites. tamén deberá escribir os límites que quere aprender a poñer na súa vida.

Obxectivos da actividade

- Recoñecer e fomentar as relacións
- Mellorar a propia autoestima e o recoñecemento das propias emocións
- escoitar e comprender as emocións e sentimentos alleos
- Desenvolver habilidades de comunicación asertiva

Materiais

Documento do alumnado

Este documento é persoal, máis poden compartirse algunhas respostas ou reflexións en alto para que se vexa que cada persoa ten límites diferentes e que é importante respectar os propios e os alleos.

Autodefensa emocional. Documento para o alumnado

1. Que son para ti os límites nas relacións interpersoais?

- Explica coas túas propias palabras que entendes por «límite persoal».

2. Que tipo de límites cres que se poden establecer nas relacións con outras persoas?

- (Podes pensar en límites emocionais, físicos, dixitais, etc.).

3. Que cousas che dificultan dicir «non» ou poñer límites a outras persoas?

- Que che fai sentir incomodidade ou medo ao poñer límites? (Por exemplo: medo a decepcionar, presión social, baixa autoestima).

4. Pensa nunha situación na que te sentiches incómoda/o por non poñer un límite a tempo.

- Descríbea brevemente.
- Como reaccionarías agora, sabendo a importancia dos límites?

5. Que límites che gustaría aprender a poñer na túa vida diaria?

- Refírestes a situacións con amizades, familia, redes sociais, ou no instituto? Pensa en exemplos concretos.

6. Cres que é importante que outras persoas tamén poñan límites contigo?

- Por que pensas que é importante respectar os límites das demais persoas?

7. Como cres que mellorarían as túas relacións se aprendeses a poñer límites de maneira máis clara?

- Pensa nas túas relacións persoais e como cambiarían ao saber cando e como dicir «non».

Actividade: CONSENTES?

Descrición da actividade

Comezaremos debatendo sobre que é o consentimento e as diferentes maneiras que hai. Para iso utilizaremos o vídeo *Consentimiento. Tan simple como la taza de té* (Blue Seat Studios)

Despois, redactaranse unhas normas básicas sobre o consentimento que sirvan de guía ao grupo.

Obxectivos da actividade

- Recoñecer e fomentar as relacións
- Visibilizar as diferentes formas nas que se manifesta a violencia de xénero
- Desenvolver habilidades de comunicación asertiva

Recursos necesarios

Visualizar o vídeo aloxado na Aula Virtual do centro