

Ficha nº 1
FICHA DE AUTO-OBSERVACIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Sesión:

Todas las personas cometemos errores. El problema no está en el error en sí mismo sino en las causas que lo provocan y en las actitudes negativas que traen como consecuencia. Por lo tanto, para salir del error, tenemos que reflexionar, auto-observarnos y conocer las causas que nos han llevado a tal actitud o acción. Para que puedas reflexionar sobre la situación, contesta con atención y sinceridad las siguientes cuestiones:

1. Describe lo que ha pasado y cuál ha sido tu reacción:

¿Dónde ocurrió?

¿Quién había allí y qué hacía cada persona?

¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste? (Enfadado, molesto, dolido, feliz, orgulloso de mí, triste, ilusionado, importante, ...).

2. ¿Por qué has actuado de esa manera?

3. Y ahora, ¿Cómo te sientes?

4. ¿Qué puedes hacer en esta situación o situaciones análogas?

5. ¿Qué quieres hacer para resolver esta situación?

6. ¿A qué te comprometes para mejorar tu conducta?

En Málaga a de de 201.....

Firmado:

Para cumplir con mi compromiso personal de ser mejor conmigo mismo y contribuir a la satisfacción de las personas que me rodean voy a realizar un diario de auto-observación durante una semana.

Ficha nº 2

COMPROMISO I

Yo _____ me comprometo a reparar el daño a _____
(personas afectadas), por la falta de respeto a su persona _____ (insultándole, pegándole,
mintiéndole, gritándole, impidiendo el desarrollo de la clase...).

Para ello voy a realizar las siguientes actividades (señalar):

- Pedir disculpas.
- Observar los aspectos positivos de su persona.
- Otras (indica cuáles):

Con el compromiso de que no se volverá a repetir.

Fecha y firma.

Ficha nº 3

COMPROMISO II

Yo _____ me comprometo a reparar el daño causado al material de _____
(persona, común o del Centro). Para ello voy a realizar las siguientes actividades (señalar):

- Pedir disculpas
- Arreglarlo, repararlo...
- Otras (indica cuáles):

Con el compromiso de que no se volverá a repetir.

Fecha y firma

Ficha nº 4

NUEVO COMPROMISO



Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

La primera vez que pasaste por el “Aula de convivencia” te comprometiste a:

¿Crees que has cumplido tu compromiso?

¿Por qué lo has roto? (señala la respuesta correcta):

- Por olvido
- Por culpa de otras personas. ¿Qué ha pasado para que digas eso?
- Otras razones. ¿Cuáles?

¿Cómo te sientes después de haber roto el compromiso? Ten en cuenta que la próxima vez tendrás otro tipo de corrección que ya no será en el “Aula de convivencia”.

¿Qué estás dispuesto a hacer para que no vuelva a suceder?

Ahora vas a hacer un nuevo compromiso con la intención de que sea respetado siempre. Una persona puede faltar a su palabra y contradecir un acuerdo una vez, pero no continuamente, más aún si tenemos en cuenta que el primer beneficiado eres tú. La próxima ocasión no podremos ayudarte en el “Aula de convivencia”, puesto que esto demostraría que no sirve para corregir tu conducta y la dirección del centro tendrá que imponerte una corrección de otro tipo.

NOMBRE Y APELLIDOS:

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

¿QUÉ ENTIENDO POR DIVERTIRME?

Cuando estamos contentos nos sentimos mejor y las demás personas se benefician de ello. Por tanto, la diversión es una actividad que realizamos para sentirnos bien; sin embargo, hay personas que viven el juego de una forma negativa, insultando, poniendo mote, tirando papeles, riéndose de los demás, rompiendo materiales y fastidiando los que podían haber sido buenos momentos.

¿Qué significa para ti divertirse o jugar?

¿Sabes jugar solo y con otras personas?

¿Es más divertido pasarlo bien con el resto de los compañeros y compañeras? ¿Por qué?

Escribe **cuatro comportamientos** tuyos **positivos** que hiciste para divertirte y alegrar a otras personas sin perjudicar a nadie. Mientras lo haces, deja que tu mente te enseñe escenas reales de tu vida en las que estos comportamientos tuvieron consecuencias positivas para ti y para los demás.

Escribe **cuatro situaciones** de tu vida en las que alguien te ha faltado al respeto (insultándote, pegándote, mintiéndote, riéndose de ti, etc).

Describe también los **sentimientos** que se produjeron en ti en esos momentos.

Cuando:

Me sentí:

¿Cómo se sentirán los demás cuando tú les faltas al respeto?

Ficha nº 6

NOMBRE Y APELLIDOS:

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

APRENDEMOS A TENER AMIGOS

La amistad la podemos definir como un afecto personal y desinteresado entre dos o más personas que aumenta con la relación diaria y nos hace felices. Para tener amistad, es necesario que seamos personas sinceras, generosas y tener sentimientos comunes. Lo contrario de la amistad es el engaño y el egoísmo.

Escribe las características que debe tener un amigo o amiga tuyo.

Relaciona la amistad con otras palabras

Escribe tres palabras que creas que son lo contrario de la amistad.

¿Por qué hay amistad?

¿Qué pasaría si todos fuéramos amigos y amigas?

¿Estás haciendo todo lo posible para que todos los compañeros y compañeras de la clase sean tus amigos?
¿Por qué?

¿Por qué es importante que todos seáis amigos?

La verdadera amistad hace que tengamos un trato agradable, comuniquemos nuestras alegrías y penas,... en una palabra: la verdadera amistad alegra nuestra vida.

Ficha nº 7

NOMBRE Y APELLIDOS:

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

MATERIALES PARA EL AUTO-CONOCIMIENTO RECICLAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Para lograrlo se necesita:

- Fijarse en lo positivo
- Cuando exaltamos sólo lo negativo de un acontecimiento, olvidamos los otros aspectos que pueden ser positivos. De esta forma parece que toda la situación es mala.

Luisa está trabajando con sus compañeros y compañeras de grupo, tenían la actividad muy avanzada y bien respondida. Decide gastar una broma a un amigo lanzándole una bola de papel, la profesora la ve y le regaña seriamente. Después de este incidente se sintió muy deprimida. Estaba segura de que la profesora creía que no había trabajado en toda la clase. Ya no le importó lo bien que llevaban la actividad.

- No generalizar

A partir de un simple incidente llegamos a una conclusión general. Una experiencia desagradable puede hacernos pensar que siempre que se repita una situación similar, se repetirá la experiencia desagradable.

Tomás ha llegado a la conclusión, después de que el profesor le haya llamado la atención por no atender a la explicación varias veces, que siempre que alguien hable en clase le echarán la culpa a él.

- No personalizar

A veces pensamos que todas las cosas tienen algo que ver con nosotros y nos comparamos con las demás personas.

La profesora le dijo a Miguel: “eres un alumno muy trabajador”. Ante esta frase Pedro pensó: “seguro que es más inteligente que yo”.

- No interpretar el pensamiento de las demás personas.
- Hace referencia a nuestra sospecha sobre las demás personas, creemos cosas sobre ellas que son sólo imaginaciones nuestras.

El profesor no está de buen humor por hechos ocurridos en otra clase, María piensa: “seguro que está así porque cree que he hecho algo mal”.

Estos pensamientos influyen en nuestro carácter. No son las cosas que pasan, sino todo aquello que nos decimos lo que hace que nos sintamos tristes, alegres, enfadados.

Explica cómo crees que puedes cambiar los sentimientos negativos en tu caso, basándote en lo anterior.

Ficha nº 8

NOMBRE Y APELLIDOS:

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Para controlar los sentimientos de ira y negativos se pueden utilizar algunos trucos:

- Respirar profundamente.
- Contar hacia atrás despacio.
- Pensar en cosas agradables.

Las dos primeras técnicas permiten un mayor tiempo para responder, de forma que las respuestas no sean maleducadas y a gritos. La tercera, pensar en cosas agradables, sirve para calmarse antes de meter la pata. Describe tus últimas situaciones de ira y la forma de evitarlas en el futuro.

Estudia un caso:

Margarita se levantó el otro día con el pie izquierdo. Su despertador no sonó y, cuando se dio cuenta, sólo quedaban quince minutos para entrar a clase. No pudo ducharse, ni desayunar y se lanzó lo más rápido que pudo para ir a clase. Llegó corriendo, justo en el momento en que cerraban la puerta. Era la clase de Ciencias Sociales y la profesora se puso a explicar cosas realmente interesantes. Sin embargo, unos compañeros de atrás empezaron a hacer ruido. Margarita no podía escuchar. Después de lo que le había costado llegar a tiempo ahora unos cuantos no la dejaban enterarse. Así que se dio la vuelta y les pidió que se callaran. Estos le contestaron: “¡Cállate tú, estúpida, y mira hacia delante! ¿O quieres que la profesora nos eche de la clase? Igual lo que quiere es eso y estamos hablando con una chivata”. Margarita entonces se sintió peor.

Describe cómo ves tú la situación de Margarita y de sus compañeros.

¿Qué sentimientos crees que aparecen en cada persona?

¿Cómo solucionarías esta situación?

Consecuencias de la solución encontrada.

En nuestra convivencia las discusiones, los enfrentamientos, en una palabra, los conflictos, son algo habitual en las relaciones humanas. El problema no está en el conflicto en sí, sino en lo que haya que hacer después. Que aprendas a conocerte y, por tanto, a saber por qué haces lo que haces y a resolver con éxito situaciones conflictivas dependerá en buena parte de ti. Conseguirás que todo te vaya mejor.

Ficha nº 9

NOMBRE Y APELLIDOS:

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

EL RESPETO REFERIDO A:

La propia persona

Aceptarse a sí mismo y valorarse
Cuidado de la salud física y mental
Dedicar un tiempo al auto-conocimiento
No permitir agresiones a tu persona
Descubrir tus gustos y aficiones

Hacia la otra persona

Saber ponerse en el lugar de la otra persona
Descubrir los aspectos positivos de los demás
Interés por conocer a otras personas
Trabajar cooperativamente

Con el entorno

Sentir que la tierra es de todos los seres que la habitan
Cuidar el material
Colaborar en las tareas de limpieza y orden
Gusto por un entorno bello

Escribe ahora las características de cada uno de los apartados anteriores que no has tenido en cuenta y que deberás tener muy presente para no volver a faltar al respeto.



Ficha nº 10

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Sesión:

CONVIVENCIA EN EL CENTRO.

Los alumnos y alumnas debéis aprender a defender los derechos propios y ajenos, a valorar los deberes y normas como facilitadoras de la convivencia.

PIENSA:

Todo grupo humano tiene una estructura y unas normas que regulan su funcionamiento. La responsabilidad de los miembros del grupo se manifiesta en cumplir las normas aceptadas. Al instituto acuden muchas personas con cometidos y fines diversos; **TODO FUNCIONA SI CADA UNO FUNCIONA.**

La palabra norma suele producir rechazo, pero no es una imposición sino una forma de vivir mejor, no es un conflicto sino un elemento facilitador.

Las normas, como todo en la vida, son mejorables, y se pueden cambiar por los cauces adecuados. Hay gente que cree que tener personalidad es ir en contra de los que mandan y se oponen por sistema. Esa postura es más bien de inmadurez o de orgullo.

Por eso:

Lee para conocer y comentar las normas de tu centro.

Conoce y comenta el Decreto 19/2007, de 23 de enero.

Y ahora:

Aporta sugerencias sobre aspectos que se pueden mejorar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Podemos construir entre todos.

Ficha nº 11

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Sesión:

RESPONSABILIDAD

Queremos ayudarte a que organices tu tiempo y compruebes que puedes estudiar y divertirte.

Como hasta ahora no has sabido hacerlo correctamente, puesto que tu comportamiento en clase no es el adecuado (no presentas los trabajos, no haces ejercicios, no estudias, no participas,...), te vamos a dar unas sugerencias para organizar el estudio:

- Estudiar siempre a la misma hora y durante el mismo tiempo hace que cueste menos trabajo hacerlo.
- Es bueno que la gente no cuente con nosotros en unas determinadas horas; si nosotros respetamos nuestro propio horario los demás también lo respetarán.
- Organiza las tardes con horas de estudio y horas de juego. Hay tiempo para todo.
- Dedicar más tiempo a la materia que te resulte más difícil.
- Busca ayuda para entender todo bien. En clase, estate atento y pregunta dudas. En casa, consulta otros medios.
- Un esfuerzo organizado vale por mil esfuerzos dispersos.

Realiza un horario personal para todos los días de la semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

• Comenta:

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

El tiempo es oro.

Don Ahora hace milagros; don Mañana, nada.

- Haz una relación de actitudes positivas ante el estudio.

- Comenta:

Hace más el que quiere que el que puede.

Piensa en algún momento de tu vida en que hayas actuado así.

¿Te dio buen resultado?

Ya ves, es posible y merece la pena organizar tu tiempo y tener una actitud positiva ante el trabajo diario.

- Conclusiones personales.

Ficha nº 12

SABER ESCUCHAR

NOMBRE:

FECHA:

Sesión:

Parece que escuchar es fácil para quienes no son sordos. Pero escuchar no es lo mismo que oír, sino algo más. Escuchar supone respetar a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice, entablar diálogo si el tema nos interesa o cambiar de conversación, o cortarla amistosamente, si el tema no nos interesa. Escuchar con atención es siempre una muestra de cariño y respeto.

Piensa:

¿Siempre que hablan dos personas están dialogando, o, por no escucharse mutuamente, pueden convertir esa conversación en dos monólogos paralelos?

¿Sucede a veces que respondemos, no a lo que el otro dijo, sino a lo que pensamos que quiso decir?

¿Cuáles son las mejores técnicas de cortar el rollo a otra persona, cuando no nos interesa lo que está diciendo?

Escoge una o varias de estas situaciones y analiza lo que crees que falla en ti a la hora de saber escuchar:

- Escuchar a un amigo/a que te cuenta algo gracioso que vio ayer en la tele.
- Escuchar a un amigo/a que te cuenta un problema personal.
- Escuchar a tu madre, que está dolida por el poco diálogo que hay en casa.
- Escuchar a tu padre que está preocupado por la conducta de un hermano/a tuyo. etc.
- Escuchar a un profesor o profesora que intenta corregir algo en ti, guiarte en tu proceso de aprendizaje.

Ficha nº 13

ACEPTARSE A SI MISMO/A. “¡ESTE/A SOY YO!”

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Sesión:

Para poder gustar a los demás es conveniente gustarse a uno mismo. Ésta es la regla principal para estar bien. Llegar a un mayor conocimiento y aceptación de si mismo para tener una buena autoestima.

1º Haz una lista de cualidades. Puntúa de 1 a 10 el grado que tienes de cada una:

Cualidad	Puntuación	Cualidad	Puntuación
Sinceridad		Generosidad	
Amabilidad		Compañerismo	
Solidaridad		Responsabilidad	
Valentía		Creatividad	
Ilusión		Justicia	
Sensibilidad		Lealtad	
Honradez		Tolerancia	
Respeto			
Alegría			

Pásale este listado a algún amigo/a y verifica si está de acuerdo o no con tus apreciaciones.

Pero no sólo hay que fijarse en las cualidades sino también en los defectos que se tienen, porque sólo conociéndolos podemos empezar a cambiarlos.

2°. Ahora elabora tú mismo/a el listado con los defectos que consideras que tienes:

Lo negativo no debe abatirnos porque todas las personas tienen cualidades y defectos, al contrario, debe servir para superarnos, para ponernos retos personales y alcanzarlos. Nunca lo negativo debe nublar nos la vista porque en toda persona hay cualidades.

Por escondidas que parezcan, tenemos que descubrirlas.

3°. A continuación sería interesante para debatirlo que hicieras una breve descripción de ti mismo/a.

Y para finalizar piensa que nadie es perfecto/a pero todos/as tenemos derecho a ser tratados/as con respeto.

Ficha nº 14

VENTAJAS, INCONVENIENTES Y DUDAS: V.I.D.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Sesión:

Fuente: Segura, M. (2004). Ser persona y relacionarse. Madrid: Narcea.

Las personas que son impulsivas irreflexivas **actúan antes de pensar**, lo que les acarrea un montón de problemas. Vamos a tratar de ejercitar el pensamiento consecuencial para que cuando actúes, reflexiones más rápidamente en las consecuencias de tu acción, y así cometes menos errores.

El pensamiento consecuencial es aquel que nos permite tener en cuenta V, I y D y tomar una decisión lo más adecuada posible.

- **Ventajas:** Son las consecuencias positivas de alguna acción.
- **Inconvenientes:** Es lo negativo, los problemas que te acarrea una acción.
- **Dudas:** Son aquellas consecuencias que pueden ser negativas o positivas dependiendo para quién o en qué circunstancias. Deben ser pocas, si no, la decisión no será adecuada.

1. Imagina que eres representante de tu localidad y existe una gran cantidad de personas que cada mañana hacen largas colas en la parada de autobús, porque necesitan coger el transporte público para ir a Málaga. Para mejorar la situación, decides suprimir los asientos de los autobuses.

Escribe 5-7 ventajas, 5- 7 inconvenientes y algunas dudas de esa decisión.

Ventajas

Inconvenientes

Dudas

2. Ahora, describe lo que has hecho incorrectamente y es la razón por la que estás en el Aula de convivencia

Escribe 5-7 ventajas, 5-7 inconvenientes y dudas de **tu conducta.**

Ventajas

Inconvenientes

Dudas

¿Podías haber hecho otra conducta, que te diese las mismas o más ventajas, pero no tantos inconvenientes o dudas? ¿Cuál?

