

## ANEXO V: PROTOCOLO ACOSO ESCOLAR: ACTIVIDADES PAT

### 1.-INTRODUCCIÓN:

Durante o primeiro trimestre, dedicaremos varias sesións de titoría a tratar co alumnado as relacións que se establecen na clase e que poden dar lugar a malos tratos. Ofrécese unha información con preguntas que provocan o debate entre o alumnado. Nestas actividades facemos fincapé nos seguintes conceptos:

- a. ¿As bromas son malos tratos? ¿Que condutas se consideran acoso escolar?
- b. ¿Que riscos observamos no uso das redes sociais?
- c. ¿Por que temos un comportamento nas redes sociais que non nos atrevemos a ter nas relacións interpersoais?
- d. As vítimas das bromas e malos tratos.
- e. As persoas que abusan doutras: Os abusóns.
- f. ¿É “chivata ou chivato” a persona que denuncia as bromas pesadas e os malos tratos?
- g. ¿Que facer se eres vítima de malos tratos?
- h. Tamén traballaremos:  
Autoestima, Empatía e escoita activa.

### 2.- ACTIVIDADES TITORÍA SENSIBILIZACIÓN:

Trátase de levar o debate ao nivel conceptual do alumnado:

- A maioría das situacións de malos tratos son denominadas como “bromas” polo alumnado abusón que, xeralmente, non é consciente do dano causado (manifestan a súa sorpresa ao coñecer que causan sufrimento ás vítimas). Tratarémos de que aprecien a diferenza entre unha broma inocua e unha broma pesada: na primeira rinse as dúas persoas implicadas e, na segunda, só se ri unha, a persoa que abusa.
- Comentaremos as diferentes expresións da violencia escolar, non só a máis recoñecida, a física, senón a violencia psicolóxica e tamén a sexual. É importante poñer de manifesto a gravidade de comportamentos sexistas dalgúns alumnos que consideran normal a intimidación verbal ou física das súas compañeiras. Teremos en conta as diferentes formas de intimidación ou agresión segundo o xénero. Os rapaces recorren máis á violencia física, mentres que as rapazas empregan a psicolóxica (os rumores, a exclusión social, os insultos, etc.). As mozas, segundo a nosa experiencia, están máis implicadas que os mozos nos conflitos que teñen lugar a través das redes sociais.
- Falaremos sobre as vítimas e intentamos suscitar empatía para con elas. Pediremos que intenten comprender os seus sentimentos e preguntaremos como poden axudar a unha persoa vítima de malos tratos. Hai estudantes que neste ambiente se atreven a contar experiencias persoais que resultan moi emotivas.
- Tratarémos sobre as persoas agresoras que fan bromas pesadas e intentan dominar os demais. Preguntaremos sobre as causas do seu comportamento e

- intentaremos prever as consecuencias do mesmo. Tamén se prantexará se estas persoas necesitan axuda e como poderían proporcionarlla.
- Posteriormente, debatirase sobre a actitude do resto das persoas da clase. Prantexarase se deben chamar “chivata” á persoa que denuncia unha situación de malos tratos ou ben recoñecer que é unha persoa valente que axuda a outra que sofre. Preguntaremos sobre que se debe facer cando son testemuñas deste tipo de situacións. Consideramos moi importante sensibilizar á maioría de estudantes que son espectadores da vitimización dalgún dos seus compañeiros ou compañeiras da clase. Intentaremos combater a insensibilidade moral que se pode crear nun grupo numeroso de estudantes, se se observan habitualmente estas situacións.
  - Por último, ofreceremos unhas instrucións claras sobre o que ten que facer unha persoa que sofre malos tratos reiterados na escola. Neste momento deixamos claro que hai que romper a “lei do silencio” que quen agrede trata de impor no entorno social das vítimas. Deben denunciar estas situacións á familia e ao profesorado. Quedarse calados sería alargar o sufrimento. Trataremos de facerlles ver que o profesorado sabemos tratar estes temas para conseguir, en principio, deter os malos tratos e, incluso, obter unha reparación dos vitimarios ás vítimas.

Para estas actividades contamos con recursos de apoio que se atopan en internet:

- **Que é o bullying?** Elaborado polo IES Fin do Camiño (Fisterra)  
<https://youtu.be/JPdgB7CzZuo>
- **“La historia de Adolfo”:** Realizada en el IES Tierno Galván de Alcalá de Guadaíra de Sevilla. ¿Coñeces a alguén como Adolfo? <https://youtu.be/8p4H-prw4Ok>
- **“Un día más”.** Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.  
<https://convivencia.wordpress.com/2011/02/02/un-dia-mas/>  
Vídeo: <https://youtu.be/qnnC5PGzDsc>
- Episodio de **“La Banda del Patio”**.
- Vídeos de la campaña sueca **“Friends”**. Magníficos vídeos que condensan historias de malos tratos nun minuto. Moi bos para abrir o debate.  
<https://libresdebullying.wordpress.com/2012/12/09/suecia-la-experiencia-de-friends/>

Tamén podemos atopar:

- Películas que tratan este tema, entre elas, as españolas **Cobardes** ou **Bullying**, a estonia **“Klass”** ou a belga **“Ben X”**.
- Documentais:
  - o El silencio roto:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5GWAySnQRJU>
  - o Nada será igual:  
<https://youtu.be/83U0JF3IOSQ>  
[http://www.filmotech.com/V2/Es/FX\\_FichaPelicula.asp?ID=7732](http://www.filmotech.com/V2/Es/FX_FichaPelicula.asp?ID=7732)

- Programas sobre o acoso:  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-cadena-del-silencio/1760607/>  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/la-manana/drama-del-acoso-escolar/4075043/>
- Páxina de “**Pantallas Amigas**”:  
<http://www.pantallasamigas.net/>
- Blog: “**Entre Pasillos y Aulas**”.  
<http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.es/2010/12/recursos-para-tratar-el-acoso-escolar.html>).

### **3.- ACTIVIDADES TITORÍA AUTOESTIMA:**

#### **3.1.-ACTIVIDADES EXTRAÍDAS DA PUBLICACIÓN: “TÉCNICAS DE GRUPO PARA A APLICACIÓN NA ACCIÓN TITORIAL. IES RAMÓN CAA-MAÑO. ASOCIACIÓN LILITH CURSO 06-07:**

##### **Ficha: “¿Que é a autoestima?”**

- É a percepción avaliativa dunha/dun mesma/o.
- Ninguén pode deixar de pensar en si mesma/o e de avaliarse. Todas/os desenvolvemos unha autoestima suficiente ou deficiente, positiva ou negativa, alta ou baixa... aínda que non nos decatemos.
- Importa desenvolvela do xeito máis REALISTA e POSITIVO posible e que nos permita descubrir os nosos recursos persoais, para aprecialos e empregalos debidamente, así como as nosas deficiencias, para aceptalas e superalas na medida das nosas posibilidades.

##### **¿Cales son as bases da autoestima?**

- O autoconcepto (imaxe que unha persoa ten acerca de si mesma e do seu mundo persoal) en dúas áreas: como unha persoa hábil (capaz de valerse por si mesma) e como unha persoa sexuada que se relaciona con outras
- A autoaceptación (sentimento de posuír un Eu do que un non ten que avergoñarse nin ocultarse; implica unha disposición a rexeitar a negación ou desestimación sistemática de calquera aspecto do si-mesmo).

##### **Efecto Pygmalión**

É un modelo de relacións interpersoais segundo o cal as expectativas, positivas ou negativas, dunha persoa inflúen realmente noutra coa que se relaciona.

A clave do efecto é a autoestima, pois as expectativas positivas ou negativas do Pygmalión emisor comunícanse ao receptor, o cal, si as acepta pode e experimenta un reforzo positivo ou negativo do autoconcepto ou autoestima, que á súa vez, constitúe unha poderosa forza no desenvolvemento da persoa.

##### **¿Como inflúe a autoestima na vida cotiá?**

- En todos os pensamentos, sentimentos e actos que levamos a cabo.
- Sobre o comportamento.
- Na aprendizaxe.
- Nas relacións e recibe tamén a influencia destas.
- Na creación e a experimentación.

## Síntomas de baixa autoestima

A persoa con baixa autoestima:

- Aprende con dificultade, xa que pensa que non pode ou que é demasiado difícil.
- Séntese desaxeitada ante situacións vivenciais e de aprendizaxe que considera que están fora do seu control.
- Adquire hábitos de crítica aos demais, de envexa e descontento desde un espazo de vitimismo.
- Cando xorden problemas culpabiliza ás circunstancias e aos demais e atopa sempre escusas para si mesma.
- Hipersensibilidade á crítica, que lle fai sentirse facilmente atacada e experimentar sentimentos pertinaces contra os seus críticos/os.
- Indecisión crónica, non tanto por falta de información, senón por medo exagerado a equivocarse.
- Desexo excesivo de compracer; non se atreve a dicir “non” por temor a desagradar e perder a benevolencia do peticionario.
- Perfeccionismo, ou autoexixencia de facer “perfectamente”, sen un fallo, case todo canto intenta, o cal pode levarlle a sentirse moi mal cando as cousas non saen coa perfección exixida.
- Culpabilidade neurótica: condéase por condutas que non sempre son obxectivamente malas, esaxera a magnitude dos seus erros e delitos e/o laméntase indefinidamente, sen chegar a perdoarse por completo.
- Hostilidade flotante, irritabilidade a flor de pel, que lle fai estallar facilmente por cousas de pouca monta.
- Actitude supercrítica: case todo lle senta mal, lle desgusta e decepciona, déixaa insatisfeita.
- Tendencias depresivas: tende a velo todo negro a súa vida o seu futuro e sobre todo a si mesma, sendo proclive a sentir unha inapetencia xeneralizada do gozo de vivir e da vida mesma.

## 1. “ANUNCIO PUBLICITARIO DUNHA/DUN MESMA/O”

### Obxectivos

- Exercitar habilidades de autoconecemento e de autorrevelación cara aos demais.
- Aumentar a autoestima.

### Destinatarias/os

- Adolescentes

### Duración

- Tarefa para a casa.

### Materiais

Ficha “Anuncio publicitario dunha/dun mesma/o”, un folio en branco, un bolígrafo e un diploma para cada participante.

### Descrición

Na casa:

Escribir, a partir das cualidades positivas, un anuncio intentando venderse una/un mesma/o aos demais.

Tamén se poden expor os anuncios en grupo.

Pódense facer mediante a escrita (unha poesía, un texto...), a imaxe (collage), unha interpretación (unha canción con coreografía, etc).

Na seguinte sesión no obradoiro:

Posta en común dos anuncios. Entrega de diploma acreditativo a cada adolescente que teña presentado o anuncio.

## Ficha “Anuncio publicitario dunha/dun mesma/o”.

1) Fai unha lista de polo menos 5 cualidades positivas da túa persoa (corporais, do teu carácter, mentais, culturais, no terreo das relacións persoais, como membro da túa familia ou grupo, habilidades, destrezas...) e 5 logros positivos na túa vida. Si non chegas a 5, le a guía de exemplos.

### Guía de exemplos

Determinación	capacidade de facer amigas/os
Perseveranza	simpatía
Dinamismo	confianza en si mesma/o
Capacidade de observación	forza de vontade
Previsora/or	sensibilidade
Comunicativa/o	sentido do humor
Fiable	alegre
Capacidade de escoita	expresiva/o
Organizada/o	boa voz
Iniciativa	ecuánime
Cordialidade	franqueza
Auténtica/o	honesto/a
Afectuosa/o	traballadora/or
Independente	creativa/o
Solidaria/o	marcar un gol
Manter un segredo	conseguir falar en público
Ler ben	resolver un problema
Habilidades manuais	controlar os meus impulsos
Bailar	meter unha canastra
Ollos grandes	ter fe
Capacidade para imitar	escribir poesías
Entusiasmo	conseguir ligar
Valentía	escribir sen faltas
Cortesía	aprenderme a lección
Paciencia	cantar
Capacidade de pasalo ben	axudar a outras/os
Comprensiva/o	pensamento lóxico
Responsable	animosa/o
Aberta/o	persistente
Orixinal	... e todo o que se che ocorra

2) A partir da lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte aos demais. Trátase de que te vendas ben e mostres a s túas cualidades e logros dos que estás satisfeita/o. Se directa/o e entusiasta. Si che resulta máis doado axúdate dun debuxo, dun lema ou dunha cuña radiofónica.

Consello: Repíteo en voz baixa cando queiras darte ánimos e compárteo con xente de confianza.

## 2. “O XOGO DA AUTOESTIMA”

### Obxectivos

Reflexionar sobre o que afecta á autoestima

### Destinatarias/os

- Adolescentes

### Duración

- 30 minutos

### Materiais

Ficha “o xogo da autoestima” para ler en voz alta a/o profesora/or.

Un folio en branco.

Ficha “ Reflexionamos sobre o xogo da autoestima”.

Bolígrafo para cada participante.

### Descrición

Entrégase a cada participante unha folla que representa a autoestima. A/o profesora/or debe ler en voz alta unha lista de sucesos cotiás que poden danar a autoestima. Despois de cada frase, os adolescentes arrancarán un anaco máis ou menos grande do papel segundo a proporción de autoestima que este suceso quitaría. Faise despois o mesmo pero ao revés, xuntando tódolos anacos a medida que a/o profesora/or le unha lista de sucesos que poidan recuperar a autoestima.



## O xogo da autoestima

Tes nas túas mans un folio en branco que representa a túa autoestima. E unha lista de sucesos cotiáns que poden danar a túa autoestima. Despois de cada frase, arrancarás un anaco máis ou menos grande de papel segundo a proporción da túa autoestima que ese suceso quitaría. Pensa que nos últimos tempos che pasou o seguinte:

- Discutes coa túa/teu mellor amiga/o.
- Tes unha pelexa co teu/túa noivo/noiva e aínda non fixeches as paces.
- Suspendes un exame.
- O teu profesor critica o teu traballo.
- Dinche que vistes raro.
- A túa cuadrilla non conta contigo para saír de marcha.
- Póñenche un alcume.
- Un dos teus pais críticáte e chámache covarde.
- Sáeche un gran gordo na cara.
- Unha/un amiga/o difunde un segredo que ti lle confiaches.
- Sénteste enferma/o.
- Rumoréase polo cole que es unha/un moza/o fácil.
- Rompes un obxecto valioso que lle gustaba a mamá.
- O teu/túa noivo/a ponche os cornos.
- Tes moitos deberes.
- Un grupo de amigas/os burlase da forma das túas orellas.
- Insúltante no patio
- O teu equipo de fútbol perde.
- Tomas decisións equivocadas.
- O teu pai grita.
- Un/unha mozo/a dáche cabazas.

Outra lista de sucesos cotiáns que poden aumentar a túa autoestima. Despois de cada frase, xuntarás un anaco máis ou menos grande de papel segundo a proporción da túa autoestima que ese suceso che faga recuperar. Pensa que nos últimos días che pasou o seguinte:

- Gañas un premio.
- Unha/un compañeira/o da clase pídeche consello para resolver un problema.
- Compras zapatos novos.
- Un/unha mozo/a pídeche para saír.
- Sacas un 10 nun exame.
- Recibes unha carta ou chamada dun amigo/a.
- Dinche que te queren.
- Decides pedir cita a un/unha compañeiro/a e di que si.
- Fas unha nova amizade.
- Noméante delegada/o.
- Fas algo divertido.
- Concédenche unha beca.
- Fálanche con educación e respecto.

- O teu equipo de fútbol gaña.
- A túa/teu noiva/o mándache unha carta de amor.
- Fas deporte e sénteste forte e san.
- As túas amizades din que lles encanta o teu corte de pelo.
- Teu pai descúlpase por terche berrado.
- Vas dar un paseo polo campo e sénteste ben.
- Fanche un agasallo.

### Reflexionamos sobre o xogo da autoestima

- 1) ¿Recuperaches a túa autoestima? ¿En que % (toda ou parte)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) ¿Que foi o que máis mancou a túa autoestima? ¿Por que?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) ¿Como poderías evitar que se danara tanto?.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4) ¿Que foi o que menos che danou a autoestima? ¿Por que?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 5) ¿Que foi o que máis che fixo recuperala autoestima? ¿Por que?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 6) ¿Como podemos axudar aos demais a recuperar a súa autoestima?

### 3. “ENTREVISTA PERSOAL”

#### Obxectivos

- Investigar como as/os ven o resto da xente.

#### Destinatarias/os

- Adolescentes.

#### Duración

- Tarefa para a casa

#### Materiais

Ficha (anverso e reverso) “Entrevista persoal” e un bolígrafo para cada participante.

#### Descrición

Entrevista a un dos pais ou titoras/es, a un irmán, mestra/e veciña/o amiga/o, preguntándolles a todas/os cales son as tres cousas que lles gustan do/a propio/a alumno/a e unha cuarta na que pode mellorar, rexistrando esas respostas, para reflexionar sobre as mesmas e compartir o experimentado co resto do grupo na seguinte sesión do obradoiro.

**Entrevista persoal**

- 1) Entrevista ás 6 persoas mencionadas máis abaixo e pídelles a cada unha delas tres cousas que lles gusten de ti coma persoa e unha cuarta na que podes mellorar. Escribe o seu nome e as súas respostas.

**Un dos teus pais** ou titores (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

**Unha/un irmán/a** ou curmán/a (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

**Unha/un mestra/e** (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

**Unha/un veciña/o** (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

**Unha amiga** (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

**Un amigo** (nome:

Gústalle de min:

- 1.
- 2.
- 3.

Segundo ela/el podo mellorar en:

- 4.

2) Responde ás seguintes preguntas:

- ¿Que cualidades consideras importantes en ti aínda que non chas dixeran?
- ¿Como te sentes ao saber o que lles gusta aos demais de ti?.
- ¿Como te sentes ao coñecer en que podes mellorar segundo a xente?
- ¿Coincide a visión que tes de ti mesma/o coa que ten a xente en xeral de ti? ¿Por que?

#### 4. “DESENVOLVEMENTO DAS MIÑAS POSIBILIDADES”

##### Obxectivos

- Reforzar nas/os adolescentes unha visión realista e positiva de si mesmas/os e da súas posibilidades.
- Fomentar a corresponsabilidade grupal.

##### Destinatarias/os

- Adolescentes.

##### Duración

- 30 minutos.

##### Materiais

Ficha “O desenvolvemento de tódalas miñas posibilidades”

Un bolígrafo para cada participante.

##### Descrición

Cada participante escribe na ficha ““O desenvolvemento de tódalas miñas posibilidades” todo o mellor que ten descuberto nestas primeiras sesións e fai un listado de posibilidades que pode desenvolver para mellorar. Lese ao resto do grupo, que se comprometerá a axudarlle en cousas concretas.

Terminan acordando entre todas/os un compromiso grupal para favorecer o desenvolvemento dos seus membros desde aquí ata que remate o obradoiro.

Nome:

Idade:

**“O desenvolvemento de todas as miñas posibilidades”**

1)Escribe o mellor que descubristas de ti e das/os demais nestas sesión do obradoiro:

2)Fai un listado de posibilidades que podes desenvolver para mellorar:

COMPROMISO GRUPAL (A encher despois da posta en común)

O grupo, para favorecer o desenvolvemento dos seus integrantes comprométese a:

## 5. “O IMPORTANTE DE POÑERSE NO LUGAR DA OUTRA PERSOA”

### Obxectivos

- Favorecer a empatía (poñerse no lugar da outra persoa).
- Axudar a comprender diferentes perspectivas dun problema ou conflito.

### Destinatarias/os

- Adolescentes

### Duración

- De 45 minutos a 1h.

### Materiais

Ficha “O importante de poñerse no lugar da outra persoa” e bolígrafo para cada participante.

### Descrición

De xeito individual enchen as fichas (completan as caras e as frases, sendo o máis descritivas/os posible).

Por parellas, elixen distintas situacións das hipotéticas presentadas nas fichas, así como as dúas reais do final e represéntanas. Ao final, cada actriz/actor dirá como cre que se debeu sentir a outra persoa.



**“O importante de poñerse no lugar da/o outra/o”****Ti insultas a outra persoa.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**Ti es insultada/o por outra persoa.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**Chamas a unha compañeira/o por un alcume que lle desgusta moito.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**A/o túa /teu compañeira/o chámate por un alcume que che desgusta moito.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**Dis algunhas parvadas para facerte a/o graciosa/o e molestan á túa nai.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**A túa nai di algunhas parvadas para facerse a graciosa na mesa e a ti moléstache.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**Estás molestando con empuxóns ao túa/teu compañeira/o.**

Ti sénteste... A outra persoa debe sentirse...

**A/o túa /teu compañeira/o estache molestando con empuxóns.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Burlácheste do noivo da túa irmá porque caeu na porta da casa.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**O noivo da túa irmá búrlase de ti porque caíches na porta da casa.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Despois dunha breve discusión, comezas a pegar ao teu irmán.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Despois dunha breve discusión, o teu irmán comeza a pegarche.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Ameazas a unha/un compañeira/o con “Axustar contas” á saída da clase.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Unha /un compañeira/o ameázate con “axustar contas” á saída da clase.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Contas á túa veciña un segredo da túa nai.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**A túa nai conta á túa mellor amiga un segredo teu.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Desobedeces ao teu pai.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**O teu pai non che fai caso.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Agora pensa en situación reais que che sucederan a ti:****Situación na que ti fas algo a alguén.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

**Situación na que alguén che fai algo a ti.**

Ti sénteste...

A outra persoa debe sentirse...

## 6. “APRENDENDO A RESPECTAR”

### Obxectivos

- Fomentar nos adolescentes actitudes de tolerancia e de respecto cara ás persoas que teñen ideas ou condutas diferentes ás súas.

### Destinatarias/os

- Adolescentes.

### Duración aproximada

- De 30 a 45 minutos.

### Materiais necesarios

- Folla “Aprendendo a respectar” e bolígrafo para cada participante.

### Descrición

Por grupos de 4 a 6 persoas, len as “Historias de Xoán , o superpai, e a súa familia” da folla “Aprendendo a ser tolerante”. Deben descubrir posibles prexuízos e comportamentos intolerantes, e expor como se deberían afrontar as distintas situacións aceptando as diferenzas.

A continuación, comparten tres situacións de intolerancia coas que se atoparon na vida real e suxiren propostas para resolvelas.

Para rematar, xa en gran grupo, realízase posta en común do traballado nos grupos pequenos.

## “APRENDENDO A RESPECTAR”

### 1)- POR GRUPOS LEMOS O SEGUINTE TEXTO:

”Historias de Xoán , o superpapá, e a súa familia”

Todo o mundo di: “Xoán é un bo home, honrado e íntegro”. Todo un superpai. Xoán está felizmente casado con María e ten tres fill@s:

Xoaquín (16 anos), Xiana (15 anos) e Xoel (14 anos).

Xoán é sempre puntual no seu traballo. Bo..., case sempre. Algúns luns ponse “enfermo”.

Os seus compañeiros e compañeiras crenlle, porque Xoán é un bo home.

Soa o teléfono. O seu cuñado tivo un accidente. Xoán toma o seu carro para chegar pronto ao hospital.

¡Vaia, a saída do garaxe atópase taponada: unha furgoneta áchase descargando!

- Apártese, que teño présa, di Xoán .

- Non se impaciente, home, respóndelle o condutor da furgoneta.

- Teño moita présa. Apártese ou chamo ao guindastre.

- Deseguido terminamos, home.

Xoán chama ao guindastre. Multa e todo o demais. O condutor grita:

-¡Cona que che botou, cabrón!

Xoán non replica. Xoán cre que as normas están para cumprilas, e son normas para tod@s.

A Xoaquín, o fillo maior de Xoán , non lle gusta o fútbol nin o baloncesto, prefire entreterse facendo coleccións e traballos manuais na casa. Na súa clase, o máis “in” é ser afeccionado do Real Madrid e ver os partidos da NBA. Un día, nunha discusión boba, un compañeiro dille: “es un tío raro, non hai quen saia contigo?”. Xoaquín síntese doído. Pensa que aínda que non lle gusta ir xogar ao fútbol, estaría encantado en quedar cos seus compañeiros de clase para ir ao cine.

De regreso do traballo, Xoán entra a mercar tabaco. Deixa o coche onde pode. -¡Como está o tráfico!-. Chega por detrás un coche e comeza a soar o claxon.

- ¡Apártese, home, que molesta!

- ¡Un pouco de paciencia que xa vou!, responde Xoán .

- Apártese, ou chamo ao guindastre.

Xoán escoita a ameaza. A Xoán dóelle. El é un home comprensivo cos outros, e dóelle que os outros non sexan comprensivos con el.

Xoel, o menor dos fillos de Juan , é chamado “marica” por case todos os compañeiros da súa clase porque ten modais que parecen “efeminados” aos demais. Xoel enfádase e contraataca insultándolles ou pegándolles. A cousa empeora. Xoán foi citado ás sete da tarde polo director do colexio do rapaz. Son as 19,30 cando o director recíbelle.

- ¿Sabe Vd. que hora é?

- Si, as sete e media.

- ¿Cre Vd. que teño o tempo para perdelo?

- Descúlpeme, non puíden...

- Non valen as desculpas. ¿Que seriedade ensinan Vds. ao alumnado, se Vds. mesmos son os primeiros que non cumpren?

Para Xoán hai que predicar co exemplo, ata nos pequenos detalles.

María, a muller de Xoán , é militante política dun partido de dereitas. Hoxe no traballo, discute con varios compañeiros e un sóltalle: “es unha facha noxenta”. Ela respóndelle: “e ti un comunista endiañado”.

Xoán está enfadado pola pouca tolerancia que hai nalgúns ambientes de traballo.

2)- Respondemos as seguintes preguntas:

- É coherente Xoán en todo momento?
- Que posíbeis prexuizos descubrimos no texto?
- E que comportamentos che parecen intolerantes?
- Como poderíamos afrontar cada situación intolerante do texto aceptando as diferencias?
- Pasando á vida real enumera tres situacións de intolerancia no teu entorno máis próximo e suxire propostas para resolvelas:

## 7. “O QUE MÁIS ME CUSTA ACEPTAR DAS/OS DEMÁIS”

### Obxectivos

- Favorecer a heteroaceptación.

### Destinatarias/os

- Adolescentes

### Duración

- De 30 a 40 minutos.

### Materiais

Ficha “O que máis me custa aceptar das/os demais/ tamén nós podemos ser rexeitadas/os por ser diferentes” e un bolígrafo para cada participante.

### Descrición

De xeito individual, escriben na ficha as cousas que peor soportan das/os demais e que poden facer para aceptalas, así como as cousas que as/os demais aceptan peor de nos e como favorecer a súa aceptación.

Ponse en común e todas/os axudan a atopar solucións axeitadas.

**O que máis me custa aceptar das/os demais.**

A. Listado das cousas que soporto peor das/os demais:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

B. Que podo facer para aceptalas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Tamén nos podemos ser rexeitadas/os por ser diferentes**

A. Listado de cousas propias que as/os demais aceptan peor.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

B. Como podo favorecer que mas acepten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## 8. “A CAIXA DE CORREO”

### Obxectivos

- Aumentala autoestima de adolescentes e profesoras/es do obradoiro.
- Ter unha lembranza do obradoiro que sirva de reforzo da autoestima para o futuro.

### Destinatarias/os

- Adolescentes

### Duración

- 20 minutos.

### Materiais

Un sobre para cada participante (adolescentes e profesoras/es do obradoiro). Papeletas en branco e bolígrafos.

### Descrición

Nunha parede da aula cólganse sobres abertos (a modo de caixas de correo) no exterior de cada un deles poñemos o nome de cada adolescente e o das/os profesoras/es do obradoiro (haberá un sobre-caixa de correo para cada persoa).

Cada persoa escribe en papeletas en branco mensaxes de apoio, agradecemento ou propostas de amizade para cada persoa participante no obradoiro. Non é obrigatorio firmar as papeletas.

Vanse introducindo as papeletas nos sobres correspondentes. Ata que remataran todas/os, ninguén descolga o seu sobre nin le o seu contido. Cada persoa leva o seu sobre para a casa para conservalo como recordatorio do obradoiro e poder reler o seu contido cando se precise levantar o ánimo.

### 3.2.- ACTIVIDADES WEBQUEST:

[http://tiching.com/46817?utm\\_source=BlogTiching&utm\\_medium=referral&utm\\_content=46817&utm\\_campaign=cm](http://tiching.com/46817?utm_source=BlogTiching&utm_medium=referral&utm_content=46817&utm_campaign=cm)

### 3.3.- ACTIVIDADES SOBRE AS WEBQUEST:

#### COÑECERSE E VALORARSE

##### INTRODUCCIÓN:

Algo fundamental na vida dunha persoa é coñecerse e valorarse. Noso coñecemento do mundo e do entorno pasa polo autoconhecimento. Saber algo máis sobre nós mesmos axúdanos a comprender que é, o que nos pasa como punto de partida cara a felicidade.

##### QUEN SON EU?

##### COÑÉCETE A TI MESMO

¿= E ti, sabes expresar o que sentes?

L= Podes atopar a resposta se buscas os seguintes termos en Internet: “Conócete a ti mismo, observar el comportamiento propio y ajeno, discernir los propios sentimientos, saber expresar lo que sentimos, reflexionar sobre los sentimientos”.

O autoconceito é a imaxe que temos de nós mesmos, pero non sempre corresponde co que somos realmente.

Para coñecer quen somos en realidade hai que facer un exercicio de autoconhecimento. Un rápido e sinxelo test pode guiarte para coñecer o estado da túa autoestima e axudarte no teu autoconhecimento.

A autoestima é un punto de apoio fundamental no noso desenvolvemento persoal.

##### TEST DE AUTOESTIMA

¿= Como te ves no test de autoestima darache pistas de como te valoras a ti mesmo.

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Test de autoestima. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer”.

A autocrítica é a capacidade de distinguir os propios defectos para enfrontarnos a eles e intentar que non se sigan repetindo. Para iso hai que coñecerse, avaliarse con honestidade e admitir que ninguén é superior aos demais e que todos temos erros. Coñecer os nosos erros axudará a corrixilos e poder así mellorar como persoas.

##### A VENTA DO ASNO

¿= E ti terías comprado o asno.

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Érase un chicle astuto que salió un día de casa dispuesto a vender a buen precio un asno astroso”.

## COMO TE VES TI?

### ERES TONTO?

¿= Coñeces a canción “eres tonto” del Canto del Loco. Escóitame atentamente a letra...  
Que crees que debes facer para non merecer este cualificativo?

L= Podes atopar a resposta se buscas os seguintes termos en Internet: “el canto del loco”.

O autoconocemento pode chegar a través das respostas a unha serie de preguntas sobre nós mesmos ou a través dunha análise dos nosos recordos e vivencias máis simples que son, ao fin e ao cabo, as que van conformando a nosa personalidade.

### AUTOCONOCIMIENTO

¿= En que se diferencian o autoconcepto e o autoconocemento?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Conocimiento de uno mismo. Es un proceso cognitivo (acción y efecto de conocer) que ha de ser constante durante toda la vida. Tener una imagen adecuada, correcta del propio yo”.

A autocrítica ábrenos as portas cara a superación. Ninguén mellor que nós mesmos para dicirmos que estamos facendo mal e en que podemos mellorar. Só se recoñecemos os nosos defectos poderemos traballar por corrixilos.

### RAFA NADAL E O SEU SAQUE

¿= Cres que é positivo o que vai tentar facer Rafa Nadal? Por que?

L= Podes atopar a resposta se buscas os seguintes termos en Internet: “Para la próxima temporada mi objetivo es sacar más fuerte y colocando mejor la pelota para hacer ‘aces’. Quiero mejorar la potencia y la regularidad, explicó Rafa”.

¿Veste con forzas para coñecerte a ti mesmo? ¿Atrévete a empezar?

Contesta as seguintes preguntas:

<https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>

## COMO TE VEN OS DEMAIS?

A imaxe que os demais teñen de nós mesmos inflúe no noso comportamento diario, pero ademais configura a nosa personalidade desde pequenos de maneira determinante.

Coñecer o que pensan de un é tan importante como o que pensamos nós mesmos. Como Rei do conto, ás veces somos capaces de calquera disparate por coñecer esa opinión ou poder influír nela.

### O TRAXE NOVO DO EMPERADOR

¿= Que importancia ten para ti a opinión dos demais? Serías quen de saír a rúa mal vestido?

L= Podes atopar a resposta se buscas os seguintes termos en Internet: “El traje nuevo del Emperador Cuento infantil. Texto completo”

Está claro: a imaxe proxectada é unha preocupación constante, pero o importante é que nos fai reflexionar sobre quen somos e a través dela podemos coñecernos mellor...

## O ESPELLO JORGE LUIS BORGES

¿= A que tiña medo o poeta? Compartes ese medo con el?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “El espejo yo, de niño, temía que el espejo me mostrara otra cara o una ciega”.

Aínda que sempre debemos ser absolutamente sinceros con nós mesmos e saber distinguir cando os outros teñen razón e cando non. ¿Sabes ti, acaso, valorar os demais? ¡Demóstrao!

**Cales son as características persoais que che parecen máis apropiadas para os seguintes personaxes?**

**Einstein:** \_\_\_\_\_

**Lisa Simpson:** \_\_\_\_\_

**Bill Gates:** \_\_\_\_\_

**Cervantes:** \_\_\_\_\_

**Nerón:** \_\_\_\_\_

**Teresa de Calcuta:** \_\_\_\_\_

Así ves ti a estes personaxes; pero, como os ven os demais? Compartes ti algunha característica con eles? Investiga sobre estes personaxes, o motivo polo que se fixeron famosos e contrasta as túas conclusións coas dos teus compañeiros/as.

## COMO CRES QUE DEBERIAMOS SER?

¿Nunca te cuestionaches que poderías mellorar en algo?

As persoas non chegan á cima da noite á mañá, todo require algo de esforzo e perseveranza. O camiño cara o triunfo recórrese día a día e esíxenos un traballo constante que empeza por un mesmo.

## COMO MELLORAR A TÚA AUTOESTIMA E TRIUNFAR NA VIDA

¿= Que podes facer para mellorar a túa autoestima?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Tener una autoestima elevada no significa creerte más importante que los demás”.

A pesar de todos os nosos esforzos, o máis importante é ter a vontade e o convencemento. Ás veces non é necesario cambiar, senón aceptarnos tal e como somos.

Pero se decides corrixir algo é porque tes a seguridade de que se pode mellorar... E sempre podes pedir axuda nesta difícil tarefa.

## REFORZAR A AUTOESTIMA

¿= Quen cres que pode axudarte a mellorar a túa autoestima?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “El desarrollo de la autoestima en el adolescente”

As definicións adoitan ser moi complexas e normalmente non todos coinciden. E estas tres palabras poden poñernos nun compromiso: ¿Quen son eu? Case nunca obteremos unha resposta satisfactoria, pero tarde ou cedo é un exercicio que temos que realizar, enfrontarnos con nós mesmos. Este é o punto de partida.

## QUEN SON EU?

¿= Atrévete a enfrontarte a ti mesmo?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “A esta pregunta vou responderche cunha serie de afirmacións”.

Aceptarse tal e como un é, tendo en conta como nos ven os demais, pero sempre coa vontade de mellorar.

Non podemos esquecernos de que estamos en constante evolución, non somos os mesmos de cando tiñamos dous anos, nin seremos os mesmos cando teñamos oitenta.

De vez en cando teremos que pararnos a meditar sobre o que estamos facendo e cara onde queremos ir.

¿Como podo mellorar? Seguro que se te paras a pensalo atopas as túas respostas.

## Indica a lo menos unha forma de mellorar en cada un dos seguintes ámbitos:

**Na casa:**

**No colexio:**

**Cos amigos:**

## CONCLUSIÓN

Ao longo desta viaxe, fómomos familiarizando co coñecemento da propia personalidade, das tendencias e do seu control. Ás veces non so hai que coñecerse senón tamén comprenderse.

A autoestima pode axudarnos a ser tolerantes con nós mesmos.

## A AUTOESTIMA

¿= Apetéceteche facer algún exercicio desta páxina? Que cres que conseguirás facendo dinámicas deste tipo?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Conocernos un poquito más nos puede ayudar a estimarnos más”.

Se te fixas, o coñecerse a un mesmo é unha preocupación que existiu desde sempre e que nos acompaña ao longo da nosa vida. Non é un tema que se poida resumir nunha frase pero, quizais, se entenda mellor con algúns exemplos.

## PROVERBIOS, REFRÁNS E FRASES CÉLEBRES

¿= Cal dos seguintes proverbios vas a tomar como punta de partida para valorarte? Cal te parece máis acertado?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Conocerse Conócete, acéptate, supérate. Enviar frase San Agustín (354-439) Obispo y filósofo”.

Xa sabes en que consiste coñecerse, a importancia que ten e como todos necesitamos dese coñecemento.

## O PODER DE COÑECERSE A SI MESMO

¿= Coñeces a historia de Sócrates e o concepto de coñecerse a un mesmo? Por que cres que o Filósofo o consideraba tan importante?

L= Podes atopar a resposta se buscas a seguinte información en Internet: “Sócrates conócete a ti mesmo”

**Agora que xa estás case ao final do proceso, deberías escribir un pequeno “caderno de viaxe”... ¿Atrévete?**

	<b>AUTOCONECIMENTO</b>		
	<b>Que destacas de ti?</b>  (sinala o que che gusta da túa personalidade)	<b>Que destacan os demais?</b>  (Pregunta na casa aos compañeiros/as)	<b>Que poderías mellorar</b>  (Exercicio de autocrítica)
<b>Características</b>			
<b>Características común</b>			

#### 4.- ACTIVIDADES TITORÍA EMPATÍA E ESCOITA ACTIVA:

**A Empatía:** Capacidade de poñerse no lugar do outro. Permite a comprensión mutua:

- comprensión dos sentimentos.
- comprensión das actitudes.
- comprensión das motivacións persoais.
- ...

Cada alumno/a elixirá unha personaxe famosa. Fará unha representación ante os seus compañeiros/as poñéndose no seu lugar.

#### **A escoita Activa:**

Serve para poñerse no lugar do outro/a (empatía), achegar posturas e comprender as partes.

#### **DEBEMOS EVITAR:**

- Mandar: Tes que facer...
- Ameazar: Como volvas facer algo así...
- Insultar: Ti es un...
- Sermonar ou criticar: Sempre fas o mesmo... Nunca cambiarás...
- Aconsellar: Deberías cambiar. Por que non..?
- Xulgar: Ti es culpable de...

#### **Polo contrario, TENTAREMOS:**

- Amosar interese: A través da linguaxe non verbal e verbal: Asentir coa cabeza. Podes contar máis sobre isto?
- Clarificar: Facer preguntas abertas: E ti que fixeches nese momento? Dende cando estades pelexados..?
- Parafrasear: Consiste en repetir con palabras propias ideas ou pensamentos expresados polo que fala co obxectivo de comprobar que se entendeu ben o que quería dicir. Entón o que me estás dicindo é que...
- Reflectir: Consiste en captar os sentimentos da persoa que estamos escoitando: A ti dóeche que...
- Resumir: Consiste en sintetizar a información, en destacar as ideas máis importantes.

#### **Actividade: “Escóitote”**

Completa o seguinte cadro:

SITUACIÓNS	MOSTRAR INTERESE	CLARIFICAR	PARAFRASEAR	REFLECTIR
O profesor enfadouse con Xosé por estar falando. “Ese tío é parvo por que me fai repetir o exercicio?”	“Xosé, cóntame o que che pasou”.	“Por que che mandou repetir o exercicio?”	“Entón Xosé, mandouche repetir o exercicio”.	“Moléstache que che faga repetir o exercicio”. Non entendes por que che fai repetir o exercicio.
A nai de Eva díxolle que non quere que vaia con certas amigas. “A miña nai non para de repetirme que sexa responsable e non saia coas miñas amigas. Estou farta”.				

Nunha asemblea de clase o titor pide máis limpeza ao grupo e esixe o compromiso de todos. Natalia ten unha conta pendente con Pepe e delátalo: "Pepe é un porco; pásase o día pintando as mesas".				
---	--	--	--	--

## 5.- ESTABLECER NORMAS DE CLASE PARA FAVORECER OS BONS TRATOS:

Nas primeiras titorías do curso propoñemos a elaboración consensuada de normas que teñen que ver coa convivencia e as relacións no seo do grupo-clase. Trátase de concretar e dar sentido á norma do centro que indica que hai que "tratar con respecto ao alumnado e ao profesorado". Isto significa que debateremos nas titorías sobre o RESPECTO aos demais e como podemos desenvolvelo en conductas coherentes. Traballaranse aspectos como os que aparecen a continuación:

- *Saber escoitar os demais e respectar as súas opinións.*
- *Amabilidade e educación: saudar, pedir as cousas por favor e dar as grazas.*
- *Relacionarse con todos os compañeiros e compañeiras, sen rexeitar ou menosprezar a ninguén.*
- *Non gastar bromas pesadas que poidan sentar mal ou ofender a outra ou outras persoas.*
- *Non falar mal "por detrás" nin facer comentarios maliciosos doutras persoas da clase.*
- *Non insultar, poñer alcumes nin dicir palabras ofensivas a outras persoas.*
- *Non dar empurróns nin pelexar. Non intimidar.*
- *Axudar a integrarse no grupo a outras persoas que estean illadas ou que acaben de chegar.*
- *Axudar os compañeiros ou compañeiras que sufran agresións, insultos ou bromas pesadas.*
- ...

Tan importante como implicar o alumnado na elaboración das normas, será establecer as consecuencias que terá o cumprimento ou o incumprimento das mesmas. E, sobre todo, é clave o seguimento nas sesión de titoría ou en calquera momento que o profesorado titor o considere oportuno.

Conseguir que o alumnado se involucre neste proceso é moi importante para lograr a súa colaboración no cumprimento das normas e na mellora da convivencia da clase e do centro.



## 6.- ACTIVIDADES DE COÑECEMENTO DAS RELACIÓNS DO GRUPO-CLASE:

Un labor fundamental do profesorado titor é coñecer a rede de relacións sociais que se establecen no seu grupo-clase. Distinguir os grupos, os liderados, as persoas rexeitadas e illadas é unha información clave para previr e actuar. Desde o Departamento de Orientación axudamos os titores e titoras ofrecéndolles instrumentos para obter esta información. O uso de sociogramas ou cuestionarios para valorar a cohesión grupal axudan nesta tarefa, ademais utilizaranse cuestionarios para detectar condutas abusivas.

Nas reunións de coordinación entre o profesorado titor e a orientadora pónense en común os datos e acórdanse as medidas adecuadas para a protección, a supervisión ou o control do alumnado en risco de padecer malos tratos.

O alumnado que está en maior risco de vitimización é o que se atopa illado ou rexeitado pola maior parte do grupo. Axudaremos a previr e reducir o risco de malos tratos con actuacións que favorezan a súa integración, a percepción das súas cualidades, a solidariedade e o apoio social doutros compañeiros ou compañeiras do grupo, por exemplo, do Alumnado Axudante.

### Grupos De Risco

Recentes investigacións evidencian a existencia de grupos de risco, como o alumnado con necesidades educativas especiais; por exemplo o alumnado con TEA é percibido como “estraño” polos demais, o alumnado con TDAH manifesta certa torpeza nas súas relacións sociais e os estudantes con problemas emocionais non adoitan participar dos intereses dos seus compañeiros/as.

Tamén constitúen un grupo de risco, os mozos e mozas que estean en proceso de asunción dunha orientación sexual diferente á maioritaria. Unha porcentaxe moi alta de persoas adultas homosexuais sinalan que sufriron acoso escolar e soportaron un gran padecemento durante a súa etapa escolar.

O alumnado estranxeiro pode estar exposto a comportamentos abusivos e debe ser obxecto dunha atención especial ata que se integre no grupo e teña apoio social.

As mozas é outro colectivo de risco, pois existe un nivel de violencia latente, verbal e física, asumida como algo natural.

Encontramos moi estendidas, entre algúns grupos de mozos, condutas desconsideradas de agresividade verbal ou física e de contido sexual.