

Actividades y herramientas

> Informe de derivación al Aula de Convivencia

DATOS DEL CENTRO:

Centro: _____ Código _____

Localidad _____ Provincia _____

DATOS DEL ALUMNO O ALUMNA:

Apellidos: _____ Nombre: _____

Grupo: _____ Edad: _____ Repetidor: _____

Número de derivaciones al Aula de Convivencia: _____

Antecedentes de conducta del alumno o alumna:

MOTIVO POR EL QUE SE DERIVA AL AULA DE CONVIVENCIA

OBJETIVOS DE LA DERIVACIÓN

3

DATOS SOBRE LA DERIVACIÓN						
Número de días						
Número de horas por día						
Horario de permanencia en el aula	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Actividades formativas a realizar						
Actividades de reflexión a realizar						

En _____ a _____ de _____ de _____

El tutor o tutora

VºBº El director o directora

Fdo: _____

Fdo: _____

COMUNICACIÓN A LA FAMILIA

Reunidos D /Dña _____

(padre, madre o tutor legal) del alumno o alumna:

y el director o directora del centro D/Dña _____

Para su conocimiento se les comunica la resolución adoptada de derivar al citado alumno o alumna al Aula de Convivencia en las condiciones establecidas en el Plan de Convivencia y especificadas en los apartados anteriores.

En _____ a _____ de _____ de _____

El director o directora

El padre, madre o tutor legal

Fdo: _____

Fdo: _____

DATOS SOBRE LA EVOLUCIÓN DEL ALUMNO O ALUMNA EN EL AULA

Asiste con regularidad:

Trae los materiales para trabajar:

Realiza las actividades que se le indican:

Muestra actitud respetuosa:

Muestra actitud reflexiva y cooperativa:

Muestra indicios de mejora:

Establece compromisos:

Otros datos de interés:

Responsable del Aula de Convivencia El orientador o orientadora

Fdo: _____

Fdo: _____

En _____ a _____ de _____ de _____

El tutor o tutora

El director o directora

Fdo: _____

Fdo: _____

3

ANEXOS



Anexo I:

Aula de Convivencia del IES Portada Alta (Málaga)

3

Se presenta la experiencia del Aula de Convivencia que actualmente se desarrolla en el IES Portada Alta de Málaga, centro que pertenece a la Red Andaluza de “Escuela: Espacio de Paz” y que fue merecedor del primer premio en el Concurso Nacional de Buenas Prácticas de Convivencia del Ministerio de Educación y Ciencia durante el curso 2006/2007.

El texto está basado en la redacción original que hizo el propio centro en su momento.

CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y SU ENTORNO SOCIAL

El IES Portada Alta se creó en el curso escolar 1989 -1990 como un Instituto de Bachillerato. Se caracterizaba por ser un centro joven, muy valorado académicamente, que fue incorporando, poco a poco, todas las reformas que el Ministerio de Educación y la Junta de Andalucía iban introduciendo en el panorama educativo andaluz. Así, fuimos centro piloto en anticipación de la Reforma y en la LOGSE.

En el curso escolar 1999-2000, al ser ya Instituto de Enseñanza Secundaria, tuvimos por primera vez como alumnado a chicos y chicas de 1º de ESO de una barriada, que por sus características sociales, económicas y culturales, ha hecho que el IES sea hoy en día Centro de Actuación Educativa Preferente y, por lo tanto, Centro con un Plan de Compensación Educativa. Esas características que definen a nuestro entorno social son las siguientes: la mayoría de los habitantes de la barriada son de clase media-baja y baja, a excepción de las familias que habitan las zonas más modernas y de reciente construcción. Por tanto, la integración entre los distintos núcleos del barrio es prácticamente nula y las diferencias, a todos los niveles, acentuadas. Es precisamente el núcleo más antiguo del barrio el que acoge a vecinos con más bajo nivel social y cultural y de recursos económicos más escasos.

No hay plazas ni jardines, el único lugar de juego son las pistas del Instituto o de los colegios de la zona.

Atendiendo a la modalidad de empleo, cabe destacar que sólo un 14,88% de la población tiene trabajo fijo.

Por todo lo anterior, no resulta extraño que el barrio de Portada Alta sea calificado por los Servicios Sociales con un alto índice de riesgo social.

En este contexto social se encuadra nuestro Instituto que, en concreto, tiene las siguientes características: 600 alumnos y alumnas, distribuidos en 17 grupos de Educación Secundaria, 4 de Bachillerato, 2 de Ciclo Formativo de Grado Superior de Aplicaciones Informáticas y 2 de Ciclo Formativo de Grado Medio de Informática. Somos Centro de Integración en Necesidades Educativas. Contamos con un personal docente de 60 miembros, 2 administrativas, 3 conserjes y 2 monitoras de Educación Especial para niños y niñas de Necesidades Educativas Especiales. Participamos en los siguientes proyectos: “Escuela: Espacio de paz” (Convivencia), “Mira” (Educación Vial), “Forma Joven” (Educación sexual y sanitaria), “Coeducación”, “Escuela y deporte”, “Puertas abiertas” (dentro del Plan Andaluz de Apoyo a las familias andaluzas), “Comenius”, “Plan de Compensatoria” (Proyecto de compensación socioeducativa para centros que se encuentren en una zona de actuación educativa preferente), “Proyecto ALAS” (Agentes Locales MedioAmbientales)”.

3

AULA DE CONVIVENCIA

El Aula de Convivencia es el eje vertebrador de la convivencia en el centro. Se creó para intentar resolver de manera distinta los numerosos conflictos en los que nos veíamos inmersos en nuestro centro.

El Aula lleva en funcionamiento varios cursos y está abierta 30 horas semanales.

El Aula de Convivencia tiene una coordinadora/tutora/responsable, elegida por el Equipo Directivo, que se encarga de todas las medidas tomadas por los responsables del Aula. También realiza labores de recogida de datos e información para la Comisión de Convivencia y el Equipo Directivo. El personal asignado al Aula es voluntario, realiza esta labor en sus horas de guardia. El Equipo Directivo trabaja, día a día, junto a estos compañeros y compañeras coordinando y tomando decisiones sobre la manera de tratar los casos planteados. Es un miembro del Equipo Directivo el encargado de transmitir la información sobre el alumnado a su familia, tutores o tutoras o representantes legales y a otras instancias educativas interesadas en el caso. Para concretarla se requiere un espacio adecuado y unos materiales imprescindibles (fichas de recogida de datos, fichas de reflexión, carpetas donde se recojan las incidencias por grupos, etc.), que están en el Aula. En la Sala de Profesores se encuentra un fichero para que cada tutor o tutora reciba diariamente las incidencias del Aula.

El Aula está coordinada con otras instancias del Centro:

- Orientación
- Comisión de Convivencia
- Tutorías
- Mediación entre iguales
- Aula de Trabajo Individualizado

Desde el Aula, y teniendo en cuenta las actividades preventivas de Orientación y Departamento de Actividades Complementarias, y Extraescolares, se organizan talleres con el alumnado que haya pasado por ella. Toda la actuación en cuanto a convivencia está relacionada con nuestro Proyecto “Escuela: Espacio de Paz” ya que es desde aquí desde donde se organizan actividades preventivas. También realizan esa labor de prevención la Comisión de Convivencia y el Grupo de Convivencia.

3

AULA DE CONVIVENCIA, ESPACIO DE REFLEXIÓN. FINALIDAD

Espacio de reflexión para el alumno o alumna que no tiene un comportamiento adecuado en el aula, junto al profesorado y sus compañeros y compañeras. Atención personalizada que realiza un profesor, o profesora durante su guardia, para ayudar y orientar hacia el compromiso del alumnado para la mejora de actitudes.

COORDINACIÓN Y PARTICIPACIÓN

La coordinación del Aula de Convivencia está dirigida por la Vicedirección. Se establece una persona responsable que realiza las tareas de recoger los datos, incidencias y sugerencias que surgen; realizar informes de actualización para que el profesorado y los tutores y tutoras puedan acceder a ellos con facilidad; informar y colaborar con los equipos educativos durante las evaluaciones; colaborar con Jefatura de Estudios y con el Departamento de Orientación; acudir a las reuniones de la Comisión de Convivencia cuando es requerida. Participan profesores y profesoras que voluntariamente optan por este servicio a la comunidad, durante su horario de guardia. Realizan un informe para el profesorado y los tutores o tutoras.

Permanece abierta durante todo el horario escolar, siendo registradas todas las visitas en una carpeta y en el material específico de trabajo del Aula de Convivencia.

OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar el clima de convivencia del Centro Portada Alta en todos los espacios escolares (aula, pasillos, patio,...)
- Crear espacios nuevos para aprender a resolver los conflictos de manera pacífica, reflexiva, dialogada y transformadora.
- Participar en el proceso educativo con principios solidarios.
- Generar confianza en medios alternativos a la permisividad violenta y a la expulsión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3

- Enseñar a reflexionar al alumno o alumna que ha sido expulsado del aula.
- Valorar las causas de la expulsión del aula.
- Establecer compromisos de actuación para la mejora de la vida escolar.
- Analizar los datos que genera el Aula de Convivencia, cuantitativa y cualitativamente, tanto en alumnos o alumnas, individualmente, como en grupos y niveles.
- Colaborar, aportando información y opinión, con Jefatura de Estudios, Tutoría de Mediación y Departamento de Orientación.
- Mantener relación eficaz con el profesorado, tutores o tutoras y equipos educativos.
- Ayudar al profesorado a poder realizar su trabajo en un clima de aula adecuado.
- Educar a los grupos para trabajar en un clima de armonía y participación, bajo la autoridad del profesor o profesora.
- Ser un cauce de información, manteniendo la confidencialidad necesaria, para la Comisión de Convivencia y para aquellas personas y/o entidades que puedan ayudar al alumnado y a su familia en la mejora de su vida académica.

Anexo II:

Propuestas de Actividades del IES Villa de Setenil (Setenil, Cádiz)

A continuación se presenta el material de reflexión que se ha utilizado en el Aula de Convivencia del IES Villa de Setenil (Setenil, Cádiz), centro que también pertenece a la Red Andaluza de “Escuela: Espacio de Paz”, y cuya experiencia destaca igualmente por los buenos resultados obtenidos con la puesta en marcha del Aula de Convivencia.



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.

Describe lo que ha ocurrido:

¿Por qué actúo de esa manera?

¿Cómo me siento?

¿Qué puedo hacer en esta situación?

¿Qué quiero hacer para resolver esta situación?

Decisión que tomo.

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.

3

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.

3

Ficha nº 5

MATERIAL PARA CONOCER Y MEJORAR LOS SENTIMIENTOS

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

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

3

Ficha nº 6

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

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

Sesión:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

RECONOCER EL SENTIMIENTO DE IRA

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

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

3

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

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.

3

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.

3

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.
- Dedica 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

3

- 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.

3

Ficha nº 13**FICHA: 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.

2º. 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.

3º. 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.

3

