

I.E.S. LAS ENCINAS  
(Valencina de la Concepción)

# Aula de CONVIVENCIA

Trabajo personal

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos	Nombre	Grupo
Permanece en el Aula desde el día		hasta el

PRIMER día:



¿por qué Estoy aquí?

¡Bienvenid@! Acabas de comenzar tus tres días de trabajo en el Aula de Convivencia. Recuerda que éste es un espacio **PARA LOS ACUERDOS y LA REFLEXIÓN**. Antes de empezar nuestro trabajo personal, ¿qué te parece si nos conocemos un poco mejor? Si en algún momento no te apetece contestar a alguna pregunta, manifiéstalo **LIBREMENTE**. ¿List@? Vayamos por partes...

## Mi familia



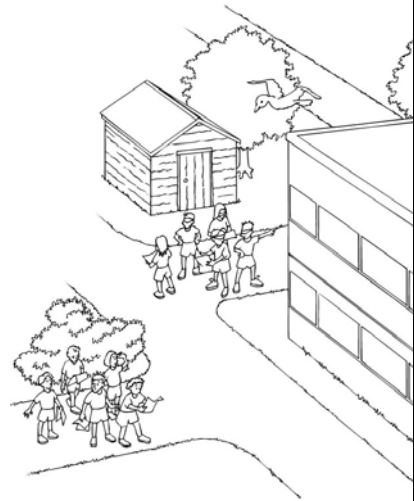
## Mi casa

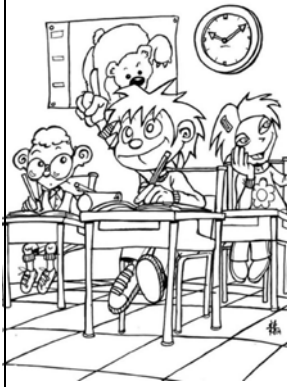


# Mis sentimientos a lo largo del día...



Fuera del Instituto...





## Sobre mi...

-Elige el momento de tu vida que te traiga mejores recuerdos:

-Elige el momento más doloroso de tu vida:

## Primer día: ¿Por qué estoy aquí?

I E S LAS ENCINAS

AULA DE CONVIVENCIA  
AUTO-OBSERVACIÓN

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 ello has de responder por escrito a las siguientes preguntas que tú te vas a hacer a ti mismo (responde con calma y pensando bien lo que vas a escribir). Confía en que, al hacerlo, tú mismo te estás ayudando.

**1. ¿Qué es lo que ha ocurrido?**

**2. ¿Por qué he actuado de esa manera?**

**3. ¿Cómo me siento ahora?**

**4. ¿Qué podría hacer yo para ayudar a resolver esta situación?**

**5. Finalmente, ¿cuál es la decisión que tomo?**

Es probable que nuestra manera de responder en diferentes situaciones conflictivas sea similar. Para aprender a conocernos, vamos a observar nuestro comportamiento en distintos ambientes de nuestra vida cotidiana.

- I. ¿Cuáles son los principales conflictos que tengo en estos momentos , con la familia, con los compañeros/as o con las amistades?. Trataremos dos ejemplos diferentes?

### CONFLICTO A

Descripción:

1. ¿Qué siento ante este conflicto?
2. ¿Qué pienso?
3. ¿Qué hago, cómo actúo?

### CONFLICTO B

Descripción:

1. ¿Qué siento?
2. ¿Qué pienso?
3. ¿Qué hago?



II. Esas ideas que tengo mientras estoy en una situación de conflicto, ¿me benefician o me perjudican? ¿me hacen sentir bien o mal?. Pongamos esas ideas en tela de juicio:

### **CONFLICTO A**

Toma una de las ideas que experimentas y sométela a este cuestionario:

1. ¿Es eso verdad?
2. ¿Puedo saber que eso es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?
4. ¿Quién sería yo, cómo me sentiría sin ese pensamiento?

Plantea ahora, sin ese pensamiento ni los sentimientos negativos que provoca, otras formas alternativas de actuar durante la situación de conflicto

### **CONFLICTO B**

Toma una de las ideas que experimentas y sométela a este cuestionario:

1. ¿Es eso verdad?
2. ¿Puedo saber que eso es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?
4. ¿Quién sería yo, cómo me sentiría sin ese pensamiento?

Plantea ahora, sin ese pensamiento ni los sentimientos negativos que provoca, otras formas alternativas de actuar durante la situación de conflicto

## TÉCNICAS DE Estudio

### ¿Estudias biEN?

Realizando este sencillo test comprobarás si estudias adecuadamente o si puedes mejorar:

PREGUNTA	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
<b>Ambiente de estudio</b>			
1) ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?			
2) ¿Estudias en una habitación sin ruidos (tele, radio, ...) que te distraigan?			
3) ¿Está tu mesa despejada y libre de objetos que te distraigan?			
4) Cuando te pones a estudiar ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?			
5) ¿Estudias con buena luz? (Un flexo + una luz suave de ambiente).			
6) Estudio tumbado o cómodamente en el sofá.			
<b>Atención y trabajo en clase</b>			
7) ¿Preguntas en clase cuando no comprendes?			
8) Me "llaman la atención" en clase.			
9) Pierdo el "hilo" de la explicación.			
10) Tomo apuntes en clase aunque no sea obligatorio.			
11) En clase estoy atento.			
12) Salgo voluntario.			
13) Anoto en mi cuaderno o agenda las tareas para el día siguiente y posteriores.			
<b>Planificación</b>			
14) Tengo un horario habitual de estudio que intento cumplir.			
15) En el horario de estudio incluyo breves periodos de descanso.			
16) Compruebo a menudo si estoy cumpliendo el plan de trabajo.			

17) Cuando me voy a poner a estudiar sé, con precisión, lo que voy a hacer a continuación.			
18) Antes de elaborar un trabajo hago un guión o esquema de lo que voy a hacer.			
19) Cuando hay exámenes duermo más de 6 horas.			
20) Se me echa el tiempo encima antes de los exámenes.			
21) Hago una planificación especial la semana antes de los exámenes.			
22) Tengo abandonadas las asignaturas más difíciles o que menos me gustan.			
23) Cada día me pongo a estudiar a una hora distinta.			
<b>Concentración, esfuerzo</b>			
24) Hago las tareas y el estudio lo más pronto posible porque estoy pensando en la tele o los videojuegos.			
25) Estudio, como mínimo, 5 días a la semana.			
26) Salgo de la habitación en los ratos de estudio.			
27) Suelo presentar limpios y sin faltas de ortografía o expresión mis trabajos.			
28) Soy capaz de estudiar intensamente durante un buen rato sin perder la concentración.			
29) Pido ayuda cuando tengo dificultades en los estudios.			
<b>Técnica</b>			
30) Llevo al día los ejercicios y demás tareas.			
31) Procuero leer los temas antes de que los explique el profesor.			
32) Leo por encima el texto antes de estudiarlo.			
33) Subrayo en los textos las ideas más importantes.			
34) Hago anotaciones en los márgenes del texto.			
35) Hago esquemas que luego utilizo para estudiar.			
36) Procuero que en mis esquemas estén todas las ideas del texto.			
37) Procuero que mis esquemas tengan el menor número de palabras posibles.			
38) Memorizo los esquemas los días anteriores al examen.			
39) Utilizo, para complementar, materiales diferentes de mi libro de texto, como otros libros, mapas...			
<b>Preparación de exámenes</b>			
40) Cuando hay un examen estoy nervioso porque hay bastantes cosas que no domino.			
41) Tengo muy claro en los exámenes la materia que entra y la que no.			

42) Repaso todo el examen antes de entregarlo.			
43) Nada más darme el examen empiezo a escribir inmediatamente.			
44) En los exámenes calculo cuánto tiempo voy a dedicar a cada pregunta.			
45) Procuero hacer mis exámenes con letra muy clara, sin faltas de ortografía ni de redacción.			
<b>Actitud y motivación</b>			
46) ¿Crees que los estudios te ayudarán mucho a triunfar en tu vida profesional?			
47) Me gusta aprender.			
48) Estudiar es muy desagradable.			
49) Los profesores se dedican a fastidiarme con sus exigencias.			
50) Pienso que lo mejor sería ponerme a trabajar cuanto antes y dejar de estudiar.			
51) Necesito que me obligen a ponerme a estudiar y que vigilen mi estudio para que yo me esfuerce.			
52) Casi todas las clases son muy aburridas.			
53) Si lo veo necesario, estudio sin que me preocupe el tiempo.			
<b>Autoestima</b>			
54) El éxito en los estudios depende de mí.			
55) Sé decir 4 cualidades mías de las que me siento orgulloso.			
56) Tengo fe en mí mismo.			
57) Me preocupa muchísimo hablar en público.			
58) Me dejo influir por los demás fácilmente.			

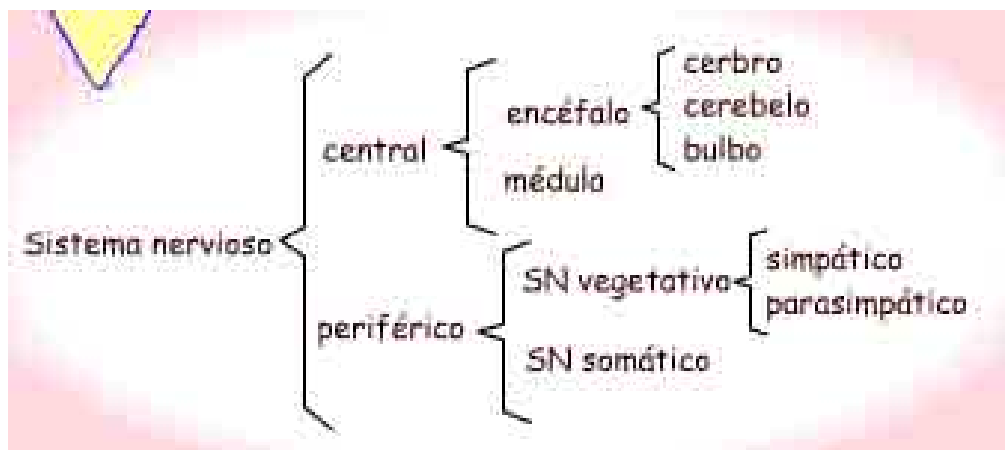


## ¡¡ESQUEMAS y diAGRAMAS!!

### TIPOS DE ESQUEMAS

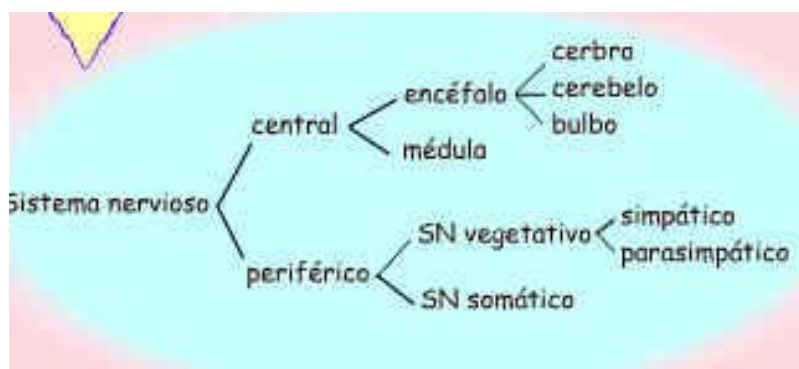
#### 1. De llaves: (Este es el que recomendamos si hay muchos apartados)

- Descripción: En este tipo de esquemas de cada apartado se abre una llave que abarca a los subapartados.



#### 2. De rayas: (este es el que recomendamos si hay pocos apartados).

- Descripción: En este esquema, de la idea principal parten unas líneas hacia las secundarias.



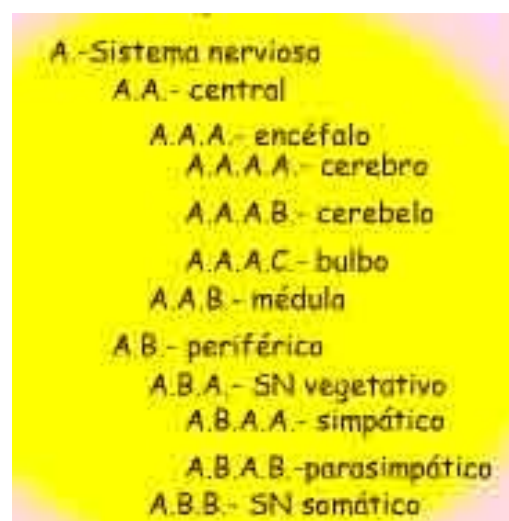
### 3. De números:

- Descripción: En este esquema las ideas principales van numeradas con 1, 2, 3,... Los subapartados constan de un segundo número y llevan sangría a la derecha. Así dentro de apartado 3, tendremos los subapartados 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, ...



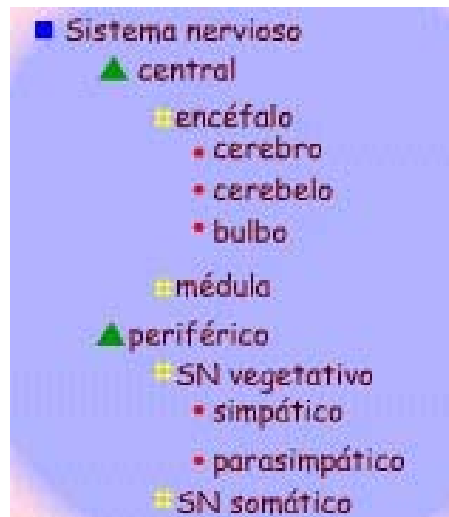
### 4. De letras:

- Descripción: En este esquema las ideas principales van señaladas como A, B, C,.... Los subapartados constan de una segunda letra y van sangrados a la derecha. Así dentro de apartado B, tendremos los subapartados B.A, B.B, B.C, B.D,...



## 5. De símbolos:

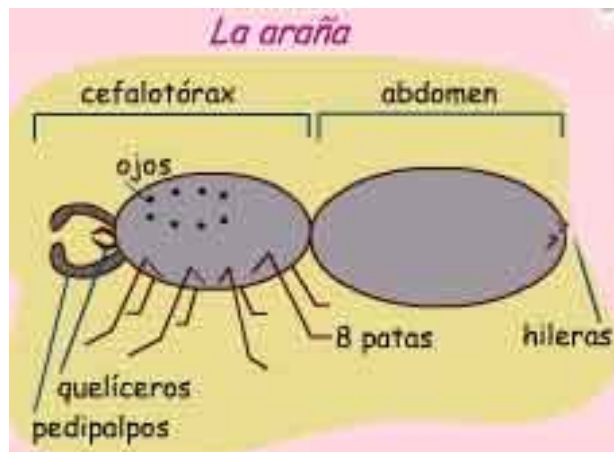
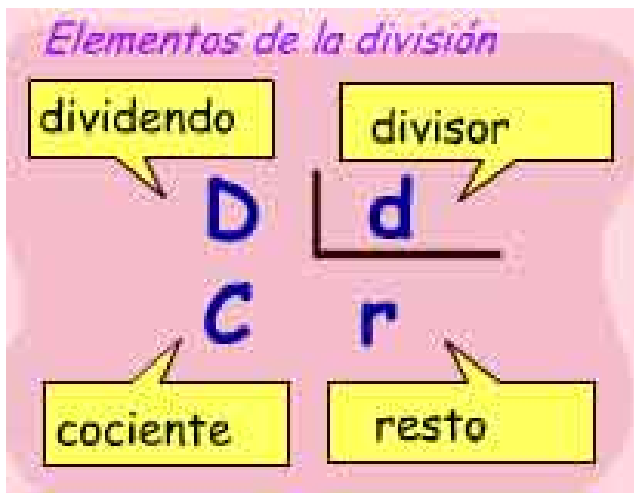
Descripción: En este esquema las ideas principales van señaladas con el mismo símbolo, por ejemplo \*. Los subapartados constan de un segundo símbolo, como por ejemplo # y van sangrados a la derecha. Los apartados que están al mismo nivel tienen el mismo símbolo.



## TIPOS DE DIAGRAMAS

Los diagramas son esquemas gráficos que resumen mucha información, con lo que se aprovecha mucho la memoria visual.

Aquí tienes algunos ejemplos:





## PRÁCTICA 1: Completar un esquema.

El Texto es:

### EL ORIGEN DEL SISTEMA SOLAR

Es muy difícil dar datos aproximados sobre el origen del Sistema Solar, aunque existe la opinión, bastante extendida entre los científicos, de que podría situarse hace 4000 ó 5000 millones de años.

En aquellos momentos, una inmensa nube de gas y polvo comenzó a concentrarse a causa de la gravedad e inició un movimiento giratorio a gran velocidad, dando origen a lo que sería nuestro Sistema Solar.

En el centro de esta masa se sitúa una estrella, el Sol, y a su alrededor, se fueron formando los planetas y satélites, que giran de forma elíptica.

---

En el esquema siguiente que corresponde al texto anterior debes poner, dentro de los paréntesis, los siguientes textos: "Sol", "elíptica", "planetas", "Aprox.", "Millones años", "(gas y polvo)", "Formación".

Origen del Sistema Solar:

- Fecha: ( ) 4000-5000 ( )
- ( ):
  - nube ( ) se concentra, gira
  - Centro ( )
- Cómo es: Girando ( )
  - satélites
  - ( )

Solución:

Origen del Sistema Solar:

- Fecha: (Aprox.) 4000-5000 (Millones años)
- (Formación):
  - nube (gas y polvo) se concentra, gira
  - Centro (Sol)
- Cómo es: Girando (elíptica)
  - satélites
  - (planetas)

## PRÁCTICA 2: Esquema mudo.

Texto:

### TIPOS DE EMPRESAS

Según su actividad, se pueden clasificar en: Industriales: son empresas de transformación. Adquieren materias primas para transformarlas en productos preparados para el consumo: extractivas, siderometalúrgicas. Comerciales: compran mercaderías para luego venderlas (sin transformar) a un precio más elevado, con el fin de obtener un beneficio: grandes almacenes, minoristas... De servicios: son aquellas que no producen ni venden bienes materiales, sino que ofrecen al consumidor el disfrute directo de una actividad, por ejemplo las de ocio.

ECONOMÍA de Bachillerato, Mc Graw Hill 1999

En el esquema siguiente que corresponde al texto anterior debes poner, sustituyendo a las x, los siguientes textos:

- transforman
- (Ej. extractivas)
- (Ej. cine)
- (Ej. grandes almacenes)
- disfrute directo de la actividad
- compran y venden ---> Beneficio
- mat primas-----> prod. consumo
- (según actividad)
- Tipos de empresas
- Comerciales
- Industriales
- De servicios

Esquema:

X,X

- X
  - X
  - X, X
- X
  - X, X
- X
  - X, X

***Solución:***

Tipos de empresas, (según actividad)

- Industriales
  - transforman
  - mat primas ---> prod. consumo . (Ej.extractivas)
- Comerciales
  - compran y venden -->Beneficio. (Ej. grandes almacenes)
- De servicios
  - disfrute directo de la actividad . (Ej. cine)

## PRÁCTICA 3: Esquema desde texto

Texto:

### COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

La sangre está formada por el plasma y las células sanguíneas. El plasma sanguíneo está formado por un líquido amarillento que transporta nutrientes, hormonas, desechos, etc.

Las células sanguíneas son:

Los glóbulos rojos, que contienen hemoglobina, una sustancia que transporta oxígeno. Una peculiaridad de estas células es que no tienen núcleo.

Los glóbulos blancos, que nos defienden de los microbios que penetran por la piel o por los orificios naturales. Son interesantes los fagocitos y los linfocitos, que producen anticuerpos.

Las plaquetas son las encargadas de la coagulación de la sangre, cuando se produce una herida, por ejemplo.

Se trata de llevar desde el texto al esquema las palabras correspondientes.

El esquema mudo podría ser:

X

- X
  - X
  - X
- X
  - X
  - X
    - X
    - X
  - X

Solución: (una posible)

Composición de la sangre

- Plasma

- liq. amarillento
- transp. nutrientes, hormonas, desechos, etc
- Células
  - g. rojos: hemoglobina transp. O<sub>2</sub>. No núcleo
  - g. blancos: defienden
    - fagocitos
    - linfocitos --> anticuerpos
  - plaquetas: coagulan

## PRÁCTICA 4: Resumen desde subrayado

El texto:

### LOS NUEVOS INSTRUMENTOS

Los músicos siempre han tratado de encontrar nuevos sonidos con los que enriquecer sus obras. Para ello han experimentado a lo largo de la Historia, utilizando las posibilidades técnicas de cada momento.

A principios del siglo XX, y a partir del descubrimiento de la energía eléctrica, surgieron los primeros instrumentos electrónicos que aportan una nueva sonoridad a la música. Algunos pensaron que se trataba de unos artilugios sin futuro. Hoy, estos instrumentos son indispensables para la música de nuestro tiempo.

Música 6º primaria SM 2003

Completar:

\_\_\_\_\_ han tratado de encontrar \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_ utilizando las \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ surgieron los primeros \_\_\_\_\_ . Hoy \_\_\_\_\_ .

Solución:

Los músicos han tratado de encontrar nuevos sonidos; han experimentado utilizando las posibilidades técnicas. A principios del siglo XX surgieron los primeros instrumentos electrónicos. Hoy son indispensables.

Durante los tres días de permanencia en el Aula de Convivencia realizarás las actividades que tus compañeros han trabajado en clase en las horas asignadas al *estudio asistido*. Contarás para ello con el apoyo del profesorado. Escribe tu horario en el cuadro de abajo, elije un compañero/a al que preguntar que se ha hecho en clase y completa los recuadros en blanco con las actividades a realizar.

### ¿Qué clases tengo? ¿Qué se ha hecho en cada hora?

---

MARTES
1 <sup>a</sup>
2 <sup>a</sup>
3 <sup>a</sup>
4 <sup>a</sup>
5 <sup>a</sup>
6 <sup>a</sup>

Esta tarde me pondré en contacto con:

---

SEGUNDO día:



¿CÓMO ME SIENTO?



## Segundo día: ¿Cómo me siento?

I E S LAS ENCINAS

AULA DE CONVIVENCIA

Me conozco un poco mejor...

### El auto-concepto

Observa la situación de los personajes del dibujo y contesta por detrás a las siguientes preguntas.



1. Tras lo ocurrido (y que te ha traído al Aula de Convivencia), ¿dónde te ves tú en este momento? ¿Por qué?
2. ¿Dónde te gustaría estar? ¿Por qué?
3. Explica de qué modo vas a contribuir a que la marcha de la clase sea la mejor posible.

## Lo que yo pienso

- Completa, en total libertad, las frases siguientes:

1. A veces, considero como bueno...

2. Cuando mis padres me dan una orden...

3. Lo que impide mi felicidad es...

4. Cuando era más pequeño...

5. Las normas que me imponen los profesores y el instituto...

6. En mis relaciones con otros compañeros.

7. No me importa que me castiguen, pero siempre me opondré a...

8. Tengo miedo...

9. Me siento responsable ante...

10. Lo que más feliz me hace en estos momentos...

Lee ahora las frases terminadas. Lo que hay ahí escrito es lo que tú piensas.  
¿Cambiarías ahora alguna cosa de lo que has escrito? Si es así, ponlo aquí:

## ¿Cuáles son tus problemas?

Señala en la lista que viene a continuación los que tú creas que en este momento son tus verdaderos problemas. Subraya todas las situaciones que te supongan un problema, sea en mayor o menor medida:

1. No creo que tenga cualidades importantes.
2. Me llevo muy mal con mis hermanos/as.
3. Me preocupa mucho el dinero.
4. Me angustia el problema religioso.
5. No me aclaro con lo que seré profesionalmente.
6. No me gusta mi forma de ser.
7. Me preocupa estar enfermo/a.
8. Me da miedo hacer el ridículo.
9. Mi familia no me ayuda.
10. Me cuesta relacionarme con otros.
11. Veo muy oscuro mi futuro, lo que voy a ser.
12. Me obligan a estudiar lo que no me gusta.
13. Soy muy pasota, todo me da igual.
15. Me preocupa ser físicamente poco atractivo/a.
16. Temo ser una persona del montón.
17. Me da miedo llegar a casa.
18. Soy extremadamente tímido/a.
19. Me preocupa mucho lo que pasa en el mundo.
20. En casa no me dejan vestir como quiero.
21. En casa no me permiten expresar mis opiniones.
22. Nunca llegaré a ser algo que merezca la pena.
23. Caigo enfermo con facilidad.
24. Me cuestan mucho los estudios.
25. No creo que llegue a ser un buen padre/madre.
26. Me da mucho corte tratar con personas de otro sexo.
27. Soy un incomprendido/a.
28. Temo contraer una enfermedad incurable.
29. Mi padre o mi madre no me comprenden.
30. No consigo tener buenos amigos/as.
31. Me temo que moriré joven.
32. Temo no poder enfrentarme con éxito a la vida.
33. Me avergüenzo de mis padres.
34. Me gusta un chico/a pero no me atrevo a decírselo.
35. No creo que sea simpático/a.
36. Me siento solo/a.
37. Estoy pensando en escaparme de casa.
38. Me inquieta la situación económica de mi familia.
39. Mis profesores no me valoran lo suficiente.
40. Todo me sale mal.
41. No consigo dominar mis vicios.
42. Me preocupa ser excesivamente gordo/a.
43. No tendré valor para tomar decisiones importantes.
44. Cuando estoy en grupo me siento rechazado.
45. Temo que la droga o el alcohol lleguen a dominarme.
46. Me siento terriblemente perezoso/a.
47. Nadie quiere colaborar conmigo.
48. Me ronda mucho la idea de suicidarme.
49. Me cuesta mucho manifestarme en público.
50. Soy demasiado violento/a.
51. Siempre pienso en cosas referentes al sexo.
52. Creo que soy muy raro/a.





## El día de mañana

- Lee detenidamente las famosas viñetas del famoso personaje creado por el dibujante argentino Quino:



1. ¿Te cuesta a ti también mucho trabajo venir al Instituto? ¿Por qué?
2. ¿Crees que tienes “cabeza” para todo lo que te van a enseñar en el Instituto? ¿Por qué?
3. Mafalda dice que no quiere “ser el día de mañana una mujer frustrada y mediocre” como su madre. ¿Qué es lo que tendrá que hacer para evitarlo?
4. ¿Y tú, qué tendrías que hacer para no ser mediocre ni frustrarte?

## MAHATMA GANDHI

Vigila tus pensamientos, porque se convierten en palabras.  
Vigila tus palabras, porque se convierten en actos.  
Vigila tus actos, porque se convierten en hábitos.  
Vigila tus hábitos, porque se convierten en carácter.  
Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino.

-A veces actuamos con impulsividad, sin pensar demasiado nuestras palabras.  
¿Te ha pasado alguna vez? ¿Cómo te sentiste?

-Todos nuestros actos tienen sus consecuencias y éstas no siempre son buenas para nosotros. ¿Cómo crees que podrías controlar esos impulsos?



-El siguiente texto de Ghandi encierra grandes valores. ¿Con qué valor asociarías cada una de estas frases?

Las seis palabras más importantes:  
"Confieso que he cometido un error" \_\_\_\_\_

Las cinco palabras más importantes:  
"Has hecho un buen trabajo" \_\_\_\_\_

Las cuatro palabras más importantes:  
"Y tú, ¿qué opinas?" \_\_\_\_\_

Las tres palabras más importantes:  
"Ten la bondad" \_\_\_\_\_

Las dos palabras más importantes:  
"Muchas gracias" \_\_\_\_\_

La palabra más importante:  
"Nosotros" \_\_\_\_\_

La palabra menos importante:  
"yo" \_\_\_\_\_

¿Sueles pronunciar con frecuencia las cinco primeras frases? Justifica tu respuesta.

-¿Sueles pensar en los demás cuando tomas alguna decisión o actúas de una determinada manera?

¿Por qué es necesario reflexionar sobre las normas de convivencia?

Un texto para comenzar... ¿Las normas limitan nuestra libertad?



“Todos seríamos más libres si pudiésemos circular por donde quisiéramos. Los semáforos, las señales de tráfico, el código de circulación limitan nuestra libertad. Pero, ¿seríamos más libres si cada uno pudiese ir a su aire? NO. Acabaríamos chocando contra otro coche, atropellados o metidos en un colosal atasco. **Para ser libres hemos de obedecer la ley.**”

*Jose Antonio Marina*

¿Qué es una norma?

¿Por qué crees que son necesarias las normas para la convivencia?

¿En qué entorno de los que os movéis normalmente creéis que son necesarias las normas:  
familia, sociedad, escuela?

¿Puedo hacer lo que me dé la gana sólo porque me apetece?

Lo que hago ¿repercute en los demás? Pon un ejemplo.

“Ten en cuenta que el gran amor y los grandes logros requieren grandes riesgos. Cuando pierdes, no pierdes la lección. Recuerda que no conseguir lo que quieres, a veces significa un maravilloso golpe de suerte. **Aprende las reglas, así sabrás cómo romperlas apropiadamente.**”

Pensamientos del Dalai Lama

1.- Lee con atención los siguientes párrafos:

- Conoce y valora tus cualidades: como persona eres único e irrepetible.
- Desarrollando y poniendo en práctica tus cualidades puedes realizarte y servir a los demás con eficacia.
- No te estimes en exceso pues serás un pedante y egoísta.
- No te subestimes pues serás rechazado o manipulado fácilmente.
- Aprecia a los demás tanto como quieres que te aprecien a ti.

Contesta:

1.- ¿Estás de acuerdo con estas afirmaciones? ¿Por qué?

2.- ¿Qué entiendes por apreciarse a sí mismo? ¿Cómo se manifiesta ese auto-aprecio?

3.- ¿Qué entiendes por apreciar? ¿Cómo y cuándo se manifiesta ese aprecio?

4.- Redacta las frases o expresiones que te gustaría oír de...

- Tus padres:

- Tus hermanos:

- Tus profesores:

- Tus amigos:

5.- ¿Qué puedes hacer para mostrar tu aprecio a...

- Tus padres:

- Tus hermanos:

- Tus profesores:

- Tus amigos:

ESCALA DE AUTOESTIMA (ROSENBERG, 1965)

Por favor, contesta a las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo la respuesta que consideres adecuada:

Respuestas

1= Muy de acuerdo

2= De acuerdo

3= En desacuerdo

4= Muy en desacuerdo

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

2. Me inclino a pensar que en conjunto soy un fracasado

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

3. Creo que tengo varias cualidades buenas

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

4. Puedo hacer las cosas también como la mayoría de la gente

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

6. Tengo una actitud positiva hacia mismo

1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ 4

7. En general estoy satisfecho conmigo mismo

1\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_4

8. Desearía valorarme más a mi mismo

1\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_4

9. A veces me siento verdaderamente inútil

1\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_4

10. A veces pienso que no sirvo para nada

1\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_4

Durante los tres días de permanencia en el Aula de Convivencia realizarás las actividades que tus compañeros han trabajado en clase en las horas asignadas al *estudio asistido*. Contarás para ello con el apoyo del profesorado. Escribe tu horario en el cuadro de abajo, elige un compañero/a al que preguntar que se ha hecho en clase y completa los recuadros en blanco con las actividades a realizar.

**¿Qué clases tengo? ¿Qué se ha hecho en cada hora?**

---

MIÉRCOLES
1 <sup>a</sup>
2 <sup>a</sup>
3 <sup>a</sup>
4 <sup>a</sup>
5 <sup>a</sup>
6 <sup>a</sup>

**Esta tarde me pondré en contacto con:**

---



TERCER día:



NOS COMPROMETEMOS  
a cambiar de actitud

## El respeto

Hemos de mostrar respeto a nuestra propia persona, a las demás y también al entorno en el que vivimos. Mostrar respeto significa tener los siguientes comportamientos:

### Hacia la propia persona:

- Aceptarse a sí mismo y valorarse.
- Cuidar la salud física y mental.
- Dedicar un tiempo al autoconocimiento.
- No permitir agresiones a tu persona.
- Descubrir tus gustos y aficiones
- Otros

### 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.
- Otros

### Hacia el entorno:

- Sentir que la Tierra es de todos los seres que la habitan.
- Cuidar el material.
- Colaborar con las tareas de limpieza y orden.
- Gusto por un entorno bello.
- Otros

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.




En el análisis anterior he asumido los siguientes compromisos:

---

---

---

---

---

---


---

Después de estos tres días de trabajo ha llegado el momento de sacar provecho del trabajo que hemos realizado. Trabajemos las siguientes cuestiones...

¿Qué aspectos de los que hemos trabajado considerarías más importantes?



¿A qué conclusiones hemos llegado?



¿A qué deberíamos comprometernos para que se produzca un cambio positivo?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box is vertically oriented and occupies most of the page's width and height.

En Valencia de la Concepción, el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, nos reunimos:

- Alumno/a: \_\_\_\_\_
- Madre o tutor: \_\_\_\_\_
- Padre o tutor: \_\_\_\_\_
- Profesor/a: \_\_\_\_\_
- Profesor/a: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_

- Para hablar sobre los siguientes temas:

- Y llegamos a los siguientes acuerdos/compromisos:

Firma del Alumno/a

Firma de la familia

Firma del profesor/a

Anexos

Mandalas para

colorear



