

Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

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.



FICHA DE AUTO-OBSERVACIÓN

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos		Nombre	Grupo
Fecha	Hora		

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?



COMPROMISO (daños materiales)

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

Yo _____ , me comprometo a reparar el daño causado al material de _____ (1).

Para ello voy a realizar las siguientes actividades (2).

- Pedir disculpas.
- Arreglarlo o repararlo.
- Otras (3):

Con el compromiso de que no se volverá a repetir.

Huelva. a..... de de 200.....

El / la alumno/a

Firmado:

- (1) Personas concretas o común del Centro.
- (2) Señalar
- (3) Indicar cuáles.



COMPROMISO (daños personales)

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

Yo _____ , me comprometo a reparar el daño causado a _____ (1), por la falta de respeto a su persona _____ (2).

Para ello voy a realizar las siguientes actividades (3).

- Pedir disculpas.
- Observar los aspectos positivos de su persona.
- Otras (4):

Con el compromiso de que no se volverá a repetir.

Huelva. a..... de de 200.....

El / la alumno/a

Firmado:

- (1) Personas afectadas
- (2) Insultándole, pegándole, mintiéndole, gritándole, impidiendo el desarrollo de la clase...
- (3) Señalar
- (4) Indicar cuáles.



COMUNICACIÓN PADRES

REFERENCIA AL ALUMNO/A

Apellidos	Nombre	Grupo
-----------	--------	-------

Estimados padres o tutores legales del alumno/a de referencia:

Conforme al artículo 35 del Decreto 85/1999 que regula en la Comunidad Autónoma andaluza los derechos y deberes del alumnado en Enseñanza Secundaria, que establece la:

“suspensión del derecho de asistir a determinadas clases por un plazo máximo de tres días lectivos. Durante el tiempo que dure la suspensión, el/la alumno/a deberá realizar las actividades formativas que se determinen para evitar la interrupción de su proceso formativo”,

el/la alumno/a de referencia debe asistir al Aula de Convivencia durante el horario que a continuación se detalla, para llevar a cabo las actividades antes citadas:

	Día 1	Día 2	Día 3
Fecha			
Hora			

Asimismo le comunico que tiene un plazo de dos días lectivos para reclamar ante mí las correcciones que aquí se detallan.

El Jefe de Estudios

Huelva, ____ de _____ de 200__ .



Fernando Carrasco Suárez

Cortar por la línea de puntos y entregar, por medio del alumno/a, al Tutor académico

Apellidos	Nombre	Grupo
-----------	--------	-------

	Día 1	Día 2	Día 3
Fecha			
Hora			

Recibí conforme, el padre / madre/ tutor legal:

Huelva, de de 200.....

Firmado:

Para que se lo queden los padres

Para entregar al Tutor una vez firmado por el padre

Materiales para el autoconocimiento

Alumno/a		Grupo
Fecha	Hora	

El día de mañana

- Lee detenidamente las siguientes 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?



Fecha

FICHA DE ASISTENCIA

Vez	1^a	2^a
-----	----------------------	----------------------

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos	Nombre	Grupo
-----------	--------	-------

MOTIVOS POR LOS QUE ASISTE AL AULA

--

PERÍODO DE CONVIVENCIA PROPUESTO

Primera sesión		Segunda sesión		Tercera sesión	
Fecha	Hora	Fecha	Hora	Fecha	Hora
Asignatura afectada		Asignatura afectada		Asignatura afectada	

A RELLENAR POR EL PROFESORADO QUE ATIENDE EL AULA

Ficha trabajada	Fecha	Hora	Profesor/a con quien la ha trabajado



Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

Reconocer el sentimiento de ira

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

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

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

Estudio de 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 y ahora unos cuantos no la dejaban enterarse. Así que se dio la vuelta y les pidió que se callaran. Éstos le contestaron: “¡Cállate tú estúpida, y mira hacia delante! ¿O quieres que la profesora nos ponga un parte? Igual lo que quiere es eso y estamos hablando con una chivata”. Margarita entonces se sintió peor.

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

2. *¿Qué sentimientos crees que aparecen en cada persona?*

3. *¿Cómo solucionarás tú esta situación?*

4. *¿Qué consecuencias tendría esa solución?*



Materiales para el autoconocimiento

Alumno/a		Grupo
Fecha	Hora	

Sobre la vida y la libertad

- Lee detenidamente el siguiente texto del filósofo español José Ortega y Gasset (1883-1955):

Vivimos aquí, ahora, es decir, que nos encontramos en un lugar del mundo y nos parece que hemos venido a ese lugar libérrimamente. La vida, en efecto, deja un margen de posibilidades dentro del mundo,. Pero no somos libres para estar o no en este mundo que es el de ahora. Cabe renunciar a la vida, pero si se vive no cabe elegir el mundo en el que se vive...

Nuestra vida comienza por ser la perpetua sorpresa de existir, sin nuestra anuencia previa, náufragos, en un orbe impremeditado. No nos hemos dado a nosotros la vida, sino que nos la encontramos justamente al encontrarnos con nosotros mismos...

La vida nos es dada, mejor dicho, nos es arrojada o somos arrojados a ella, pero eso que nos es dado, es un problema que necesitamos resolver nosotros. Por lo mismo que es en todo instante un problema, grande o pequeño, que hemos de resolver sin que quepa transferir la solución a otro ser, quiere decir que no es nunca un problema resuelto, sino que en todo instante nos sentimos como forzados a elegir entre varias posibilidades.

Si no nos es dado escoger el mundo en el que va a deslizarse nuestra vida –y ésta es su dimensión de fatalidad- nos encontramos con un cierto margen, con un horizonte vital de posibilidades –y ésta es su dimensión de libertad-; vida es, pues, la libertad en la fatalidad y la fatalidad en la libertad

(Ortega y Gasset: *¿Qué es la filosofía?*)

- Resuelve ahora, en la parte de atrás, las siguientes cuestiones:

1. Resume el contenido del texto.
2. Explica el significado de “náufragos en un orbe impremeditado”.
3. Explica lo que significa “nos encontramos la vida al encontrarnos con nosotros mismos”.
4. Explica el significado de “necesitamos resolver la vida nosotros”.
5. Recoge tres aspectos concretos de tu vida en los que se vea la dimensión de fatalidad.
6. Recoge ahora otros tres, donde se aprecie la dimensión de libertad.
7. En el sentido que estamos utilizando la palabra “libre”, todos los hombres somos libres. Pero ¿lo somos realmente?, ¿de qué depende?. Señala un mínimo de tres factores que influyan en que una persona sea más o menos libre.



Materiales para el autoconocimiento

Alumno/a		Grupo
Fecha	Hora	

La libertad inevitable

- **Lee detenidamente el siguiente texto del filósofo español actual Fernando Savater:**

...Entre todos los saberes posibles al meno hay uno imprescindible: el de que ciertas cosas nos *convienen* y otras no. No nos convienen ciertos alimentos ni nos convienen ciertos comportamientos ni ciertas actitudes. Me refiero, claro está, a que no nos convienen si queremos seguir viviendo. Si lo que uno quiere es reventar cuanto antes. Beber lejía puede ser muy adecuado o también rodearse del mayor número de enemigos posible. Pero de momento vamos a suponer que lo que preferimos es vivir. De modo que ciertas cosas nos convienen y a lo que nos conviene solemos llamarlo “bueno” porque nos sienta *bien*; otras, en cambio, nos sientan pero que muy *mal* y a todo eso lo llamamos “malo”. Saber lo que nos conviene, es decir, distinguir entre lo bueno y lo malo, es un conocimiento que todos intentamos adquirir –todos sin excepción- por la cuenta que nos trae.

Si nuestra vida fuera algo completamente determinado y fatal, todas estas disquisiciones carecerían del más mínimo sentido. Nadie discute si las piedras deben caer hacia arriba o hacia abajo: caen hacia abajo y punto. Los castores hacen presas en los arroyos y las abejas panales de celdillas hexagonales: no hay castores a los que tiene hacer celdillas de panal, ni abejas que se dediquen a la ingeniería hidráulica. En su medio natural, cada animal parece saber perfectamente lo que es bueno y lo que es malo para él, sin discusiones ni dudas. No hay animales malos ni buenos en la naturaleza, aunque quizá la mosca considere mala a la araña que tiende su trampa y se la come. Pero es que la araña no lo puede remediar...

Voy a contarte un caso dramático. Ya conoces a las termitas, esas hormigas blancas que en África levantan impresionantes hormigueros de varios metros de alto y duros como la piedra. Dado que el cuerpo de las termitas es blando, por carecer de coraza quitinosa que protege a otros insectos, el hormiguero les sirve de caparazón colectivo contra ciertas hormigas enemigas, mejor armadas que ellas. Pero a veces uno de esos hormigueros se derrumba por culpa de una riada o de un elefante (a los elefantes les gusta rascarse los flancos contra los termiteros, qué le vamos a hacer). En seguida, las termitas-obrero se ponen a trabajar para reconstruir su dañada fortaleza a toda prisa. Y las grandes hormigas enemigas se lanzan al asalto. Las termitas-soldado salen a defender a su tribu e intentar detener a las enemigas. Como ni por tamaño ni por armamento pueden competir con ellas, se cuelgan de las asaltantes intentando frenar todo lo posible su marcha, mientras las feroces mandíbulas de sus asaltantes las van despedazando. Las obreras trabajan con toda celeridad y se ocupan de cerrar otra vez el termitero derruido... pero lo cierran dejando *fuera* a las pobres y heroicas termitas-

soldado, que sacrifican sus vidas por la seguridad de las demás. ¿No merecen acaso una medalla, por lo menos? ¿No es justo decir que son *valientes*?

Cambio de escenario, pero no de tema. En *La Iliada*, Homero cuenta la historia de Héctor, el mejor guerrero de Troya, que espera a pie firme fuera de las murallas de su ciudad a Aquiles, el enfurecido campeón de los aqueos, aún sabiendo que éste es más fuerte que él y que probablemente va a matarle. Lo hace por cumplir su deber, que consiste en defender a su familia y a sus conciudadanos del terrible asaltante. Nadie duda de que Héctor es un héroe, un auténtico valiente. Pero es Héctor heroico y valiente del mismo modo que las termitas-soldado, cuya gesta millones de veces repetida ningún Homero se ha molestado en contar? ¿No hace Héctor, a fin de cuentas, lo mismo que cualquiera de las termitas anónimas? ¿Por qué nos parece su valor más auténtico y más *difícil* que el de los insectos? ¿Cuál es la diferencia entre un caso y otro?

Sencillamente, la diferencia estriba en que las termitas-soldado luchan y mueren porque tienen que hacerlo, sin poderlo remediar (como la araña que se come a la mosca). Héctor, en cambio, sale a enfrentarse con Aquiles porque quiere. Las termitas-soldado no pueden desertar, ni rebelarse, ni remolonear para que otras vayan en su lugar: están *programadas* necesariamente por la naturaleza para cumplir su heroica misión. El caso de Héctor es distinto. Podría decir que está enfermo o que no le da la gana enfrentarse a alguien más fuerte que él. Quizá sus conciudadanos le llamasen cobarde y le tuviesen por un caradura o quizá le preguntasen qué otro plan se le ocurre para frenar a Aquiles, pero es indudable que tiene la posibilidad de negarse a ser héroe. Por mucha presión que los demás ejerzan, él siempre podría escaparse de lo que se supone que debe hacer: no está *programado* para ser héroe, ningún hombre lo está. De ahí que tenga mérito su gesto y que Homero cuente su historia con épica emoción. A diferencia de las termitas, decimos que Héctor es *libre* y por eso admiramos su valor.

(Fernando Savater: Ética para Amador)

➤ **Realiza ahora a los siguientes ejercicios:**

1. “No hay animales buenos ni malos”. ¿Qué te parece? ¿Tienen moral los animales? ¿Por qué nos enfadaríamos cuando nuestro perro muerde y estropea nuestros zapatos o cuando el lobo se come las ovejas?
2. ¿Los hombres tenemos “instintos”? ¿Cómo definirías el “instinto”?
3. ¿Es justo decir que las termitas son valientes? ¿Por qué?
4. ¿Qué crees que distingue el “deber” de la “acción instintiva”?
5. ¿Qué significa que Héctor quiere luchar y, probablemente, morir?
6. ¿Quién es más libre, las termitas o Héctor?
7. ¿Te parece que Héctor es verdaderamente libre o está presionado; es decir, que nadie espera que haga otra cosa que luchar contra Aquiles?
8. ¿Qué es la libertad? O mejor, ¿qué no es la libertad, según lo que dice Fernando Savater?



Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

Valorar lo que tenemos

"Hay dos cosas que debemos procurar en la vida: alcanzar los objetivos (lo cual sólo es posible si éstos se conocen) y disfrutar adecuadamente de lo conseguido. Sólo las personas que actúan sabiamente logran lo segundo".

1. ¿Cuál es tu opinión?

¿Qué opinas de la frase anterior? ¿Teniendo en cuenta lo que en ella se dice, crees que tú actúas como una persona "sabia"? ¿Qué piensas hacer para mejorar tu actitud (recuerda que estás en el Aula de Convivencia)? Reflexiona y contesta aquí a estas cuestiones:

2. ¿Estás o no de acuerdo?

Inventa frases similares a las que te proponemos a continuación y, posteriormente, subraya aquellas con las que estés más de acuerdo.

- El gruñón que protesta por cualquier cosa no sólo perderá a los amigos sino también su salud y su alegría.
- Sólo se puede expresar de forma convincente lo que se ha asimilado.
- Un valor inapreciable es saber ver el lado bueno de las cosas.
- Solemos pensar en lo que nos falta, no en lo que tenemos.
- Solamente disfrutamos de lo que poseemos cuando no nos obsesionan otras cosas.
- Pocas cosas son imprescindibles para vivir con dignidad.

- ...

- ...

- ...

De entre todas ellas, escribe aquí la frase que te puede servir de pauta de conducta en los próximos días:



Materiales para el autoconocimiento

Alumno/a		Grupo
Fecha	Hora	

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. El fin último de mi conducta moral...

4. Lo que impide mi felicidad es...

5. Cuando era más pequeño...

6. Cada vez que pienso en Dios...

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

8. En mis relaciones con otros compañeros

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

10. Tengo miedo...

11. Me siento responsable ante...

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

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



NUEVO COMPROMISO

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

La primera vez que pasaste por el "Aula de Convivencia" te comprometiste a:

Si estás de nuevo aquí es porque no has cumplido el compromiso adquirido.

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

- a) Por olvido.
- b) Por culpa de otras personas. ¿Qué ha pasado para que digas eso?

c) Por otras razones. ¿Cuáles?

2. ¿Cómo te sientes después de haber roto el compromiso? Ten en cuenta que la próxima vez tendrás otro tipo de corrección; y ya no será el "Aula de Convivencia".

3. ¿Qué estás dispuesto a hacer para que no vuelva a suceder? Escribe ahora tu nuevo compromiso y fírmalo:

Huelva. a..... de de 200.....

El / la alumno/a

Firmado:



Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

La necesidad de pensar

Vamos a presentarte los resultados de una encuesta efectuada a directivos de varias empresas. Léelos atentamente y escribe al la si estás: **- de acuerdo** **- en desacuerdo** **- no lo sé**

La mayoría de las decisiones se piensan muy poco. Se actúa precipitadamente.	
En ocasiones, se piensa de prisa sin que sea realmente necesario.	
Con frecuencia, sin embargo, se piensa demasiado tarde.	
Muchos de los argumentos carecen de rigor lógico, precisión y exactitud.	
Muchos directivos, empresarios, estudiantes dedican poco tiempo a sentarse a pensar.	
Se escucha poco a los demás y no se da opción a pensar. Se les ordena lo que tienen que hacer y ya está.	
Se rechazan las ideas creativas por incómodas. Y la mayoría de lo que se piensa carece de originalidad.	
Se piensa a muy corto plazo para sacar resultados vistosos e inmediatos, pero que no duran mucho.	
No se sabe estimular el pensamiento ajeno para enriquecer el propio.	
De las discusiones no se saca luz, sino confusión y oscuridad.	

Ahora vas a reflexionar sobre tus propios comportamientos, para que puedas reforzar los positivos y eliminar los negativos. Lee cada una de las frases siguientes y autocalifícate indicando una de las siguientes opciones: **- siempre** **- a veces** **- nunca**

Pienso poco las decisiones que debo tomar y actúo precipitadamente	
Pienso las cosas de prisa, aunque no sea necesario	
Pienso las cosas demasiado tarde, cuando ya no tienen remedio	
Los argumentos que utilizo carecen de rigor, son alocados	
Estoy desbordado por querer hacer cosas y no me siento a pensar	
Escucho poco a los demás	
Rechazo las ideas distintas a las mías por incómodas	
Pienso sólo en lo más inmediato y no en el futuro	
No tengo actitud ni ganas de aprender del pensamiento de los otros	
Intento convencer levantando la voz o ridiculizando al interlocutor	



Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

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

De todos los que has subrayado, escribe aquí los tres más importantes: aquellos que más te preocupan o te hacen sufrir.

CONTESTA POR DETRÁS DEL FOLIO:

1. ¿Has encontrado tus propios problemas en la lista?
2. ¿Te ha resultado difícil escoger los tres problemas más importantes?
3. ¿Crees que tus problemas son muy diferentes o parecidos a los de los demás?
4. ¿Te cuesta exponer tus problemas? ¿Los comentas con alguien?
5. ¿Crees que tus problemas pueden llegar a agobiarte?
6. ¿Crees que alguno de ellos tiene la culpa de hayas venido al Aula de Convivencia?

7. ¿Qué podrías poner de tu parte para solucionar estos problemas?



Materiales para el autoconocimiento

ALUMNO/A

Apellidos	Grupo	Fecha	Hora
-----------	-------	-------	------

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*

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.*

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.*

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.

Materiales para el autoconocimiento

Alumno/a		Grupo
Fecha	Hora	

El sentido de la vida

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



- Responde ahora, por detrás, a las siguientes cuestiones:

1. La pregunta de Mafalda es de las que no tienen una respuesta fácil. Comenta la respuesta dada por Felipe, que estaba tan tranquilamente leyendo.
2. ¿Qué crees que pasaría a la larga contigo si haces como Manolito: dejar la respuesta "siempre" aplazada para mañana?
3. Susanita dice que no se le ocurrió preguntarle a la cigüeña. ¿A quién le pedirías ayuda tú para resolver esta pregunta?

4. En tu caso, ¿cuál sería la respuesta a la pregunta?



FICHA DE AUTO-OBSERVACIÓN

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos		Nombre	Grupo
Fecha	Hora		

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?