

## **ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO DA AULA DE CONVIVENCIA**

### 1. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

O artigo 25 do Decreto 8/2015, do 8 de xaneiro, que desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar regula as *aula de convivencia inclusiva*. Nel no seu punto 1 establece: “O réxime de funcionamento das aulas de convivencia inclusiva previstas no artigo 19.3 da Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa, cuxa vocación é substituír o tempo de expulsión do alumnado que estivese temporalmente privado do seu dereito de asistencia ó centro, como consecuencia da imposición de medidas correctoras, buscando a reincorporación a súa propia aula no menor tempo posible, na forma que se recolle no artigo 8.4.”.

### 2. ¿QUE É?

É un espazo físico persoal, de carácter educativo, onde acude o alumnado, cando se vexa privado do seu dereito a participar no normal desenvolvemento das actividades lectivas como consecuencia da imposición dunha corrección ou medida disciplinaria por algunha conduta grave contraria á convivencia. A súa vocación como se di na normativa é substituír o tempo de expulsión do alumnado privado da asistencia ó centro.

As súas características son:

- É un aula *con calma*, para serenar ó/á alumno/a.
- É un aula *con tempo*, para escoitalo e que os escoite.
- É un aula *con participación*, de tódolos sectores educativos.
- É un aula *con firmeza*, para marcar e manter os límites.
- É un aula *con trato persoal*, de axuda ó alumnado.
- É un aula *con moderación* no seu uso.
- É un aula *con confianza*, na modificación do comportamento disruptivo.

### 3.- QUE NON É A AULA DE CONVIVENCIA?

A aula de convivencia non é un lugar onde vaian os/as castigados/as ou de “almacenaxe” de alumnos/as.

### 4.- FINALIDADE E OBXECTIVOS.

A finalidade prioritaria é favorecer un proceso de reflexión, por parte de cada alumno/a que sexa atendido na mesma, acerca das circunstancias que motivaron a súa presenza nela. Que comprendan o alcance para si mesmo e para os demais das súas condutas e, sobre todo,

que aprendan a facerse cargo das súas propias accións, pensamentos, sentimentos e comunicacións cos demais. Este proceso aumenta as habilidades de pensamento reflexivo e de autocontrol, á vez que lles proporciona un espazo para a análise das súas propias experiencias e a busca dunha resolución efectiva dos conflitos interpersoais.

Os obxectivos a acadar serían:

- Habilitar un espazo de reflexión persoal sobre as súas condutas contrarias as normas de convivencia, o seu comportamento en determinados conflitos e como afecta ó desenvolvemento das clases.
- Aprender a responsabilizarse das súas propias accións, pensamentos, sentimentos e comunicacións cos demais.
- Contribuír a desenvolver actitudes cooperativas, solidarias e de respecto.
- Posibilitar que o alumno/a se sinta competente emocionalmente e na realización de certas tarefas.
- Reconstruír e favorecer a súa autoestima e autocontrol.
- Axudarlle a adquirir unha boa disposición cara as tarefas escolares.
- Resolver os conflitos de xeito pacífico desde o diálogo e a reflexión.
- Compensar as deficiencias que impiden a algúns alumnos/as a súa integración escolar.
- Educar para a vida, potenciando as relacións interpersoais de cada alumno/a, é dicir, para a súa integración satisfactoria na comunidade.
- Mellorar a vida académica e persoal do alumno/a.

En definitiva o que se pretende é mellorar o clima de convivencia da aula e do centro en tódolos espazos escolares: aulas, corredores, patio, comedor, etc.

#### 5.- CRITERIOS E CONDICIÓNS PARA QUE O/A ALUMNO/A SEXA ATENDIDO/A NA AULA DE CONVIVENCIA.

Acudirá o alumnado privado do seu dereito a participar non normal desenvolvemento das actividades lectivas como consecuencia da imposición dunha corrección ou medida disciplinaria.

Para derivar a un/unha alumno/a á Aula de Convivencia, debería considerarse especialmente, si con esta medida acadaranse os obxectivos establecidos no Plan de Convivencia. Ademais, pódense establecer outras condicións como:

- Ser reincidente na súa actitude e conduta contra as normas de convivencia.

- Ter suscrito un Compromiso de Convivencia que implique directamente traballar algún dos obxectivos da Aula.
- Presentar deficiencias na súa autoestima, autocontrol, relacións persoais, disposición cara as tarefas escolares ou integración escolar e/ou social.
- A expulsión non favorecería a corrección da conduta e non é percibida polo alumno/a como un castigo.
- A atención na aula de convivencia pode mellorar a súa actitude e sen esta atención non se garante que se manteña o proceso educativo.

O número máximo de veces que pode ser derivado un alumno/a á Aula de Convivencia é de ata dúas por trimestre.

O número máximo de días será o mesmo que o establecido para a expulsión para casa.

O número máximo de alumnos que poden ser atendidos simultaneamente na Aula será de dous. Debido á Pandemia será soamente un.

## 6.- CRITERIOS PEDAGÓXICOS PARA A ATENCIÓN EDUCATIVA DO ALUMNADO. PROGRAMACIÓN DE ACTUACIÓNS DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

A Comisión de Coordinación Pedagóxica establecerá os criterios pedagóxicos para a atención educativa do alumnado atendido na Aula de Convivencia. Tomando como base estes criterios, cada mestra/e deberá determinar as actividades formativas que os/as alumnos/as realizarán durante a súa permanencia na Aula, de forma que garanta a continuidade do seu proceso formativo. Ditas actividades serán adaptadas en función das necesidades e características de cada alumno/a. Si hai un exame non acudirá a Aula de Convivencia, debéndose comunicar ó mestre responsable da Aula nese intre.

Por outra parte, o/a orientador/a, coa colaboración dos especialistas do departamento, programará as actuacións encamiñadas a favorecer un proceso de reflexión por parte de cada alumno/a que sexa atendido na aula, baseándose nos principios que definen e determinan a Cultura da Paz. É dicir:

- Educación emocional.
- Respetar a vida e as persoas que o rodean.

- Valores democráticos en relación ó respecto, igualdade, non discriminación, cooperación, etc.
- Rexeitar a violencia.
- Compartir cos demais.
- escoitar para entender.
- Conservar o planeta.
- Redescubrir a solidariedade.
- Pensamento alternativo e consecucional.

## 7.- PROCEDIMIENTO DE DERIVACIÓN.

Cando a un alumno/a lle sexa imposto unha das correccións ou medidas disciplinarias previstas, que lle impida participar no normal desenvolvemento das actividades lectivas, o/a director/a verificará si se cumpren as condicións previstas no Plan de Convivencia para a aplicación desta medida. De ser así, reunirá ó equipo de convivencia para estudar a conveniencia de derivalo a Aula, segundo os criterios establecidos no Plan. O/A director/a, segundo as indicacións aportadas por todos os membros da reunión, decidirá a resolución a adoptar. É preciso aclarar que a derivación a Aula de Convivencia non substitúe a corrección imposta anteriormente.

*Pasos a seguir para a derivación do/da alumno/a á Aula de Convivencia:*

- O equipo educativo determinará as actividades formativas que este deberá realizar, e as entregará, nos prazos estipulados, ó titor/a (ou persoa responsable).
- O orientador/a determinará as actuacións dirixidas ó proceso de reflexión que o alumnado deberá realizar, y as entregará, nos prazos estipulados, ó titor/a (ou persoa responsable).
- A Dirección, co asesoramento do/da orientador/a, elaborará un informe indicando o motivo, os obxectivos, o número de días, o número de horas e as actividades formativas e de reflexión que realizará o/a alumno/a.
- O/A director/a comunicará a resolución o alumno/a, ós responsables da Aula, á familia e á Comisión de Convivencia.
- Comunicación á familia: O/A director/a comunicará á familia por escrito e en entrevista persoal, si é posible, a resolución de derivación á Aula de Convivencia, indicando o motivo, os obxectivos, e o número de días e o número de horas, así como as actividades formativas e de reflexión que realizará. Durante dita entrevista, podería solicitarse tamén a colaboración da familia, asinando o compromiso de estancia na

aula de convivencia (modelo A). O/A alumno/a tamén debería asinar o compromiso. Sería preciso que o/a titor/a estivera presente xa que será el quen posteriormente comunicará á familia a evolución do/da alumno/a.

- **Comunicación á Comisión de Convivencia:** O/A director/a reunirá á Comisión de Convivencia para comunicarlle a resolución de derivación á Aula de Convivencia, indicando o motivo, os obxectivos, o número de días, o número de horas e as actividades formativas e de reflexión que realizará. Se establecerá un plan de reunións co fin de realizar o seguimento da evolución do/a alumno/a.
- Os responsables da Aula deberían coordinarse para asegurar a atención do/da alumno/a e co/ca titor/a, así como cos demais mestres/as do equipo educativo.
- O/A titor/a (ou persoa que se designe) se encargará posteriormente de realizar o seguimento da evolución do/da alumno/a e de comunicarllo á familia e ás persoas responsables da Aula de Convivencia.

## 8.- PROCEDIMIENTO A SEGUIR POLAS PERSOAS RESPONSABLES.

As persoas responsables da Aula de Convivencia serán todo o Equipo Docente, nas súas respectivas horas de gardas, que serán repartidas equitativamente. O Departamento de Orientación será o responsable da coordinación.

### *Resume do Procedemento:*

| <b>Fases</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Responsable</b>  |
|--|--|---|
| 1. Entrevista coa Dirección.<br>2. Derivación Aula de Convivencia si a familia e alumno/a se comprometen | A. Compromiso.<br>B. Folla de seguimento.<br>C. Impreso de análise e reflexión I ou II (si é a segunda vez).<br>O/A alumno/a o cumprimentará coa axuda do mestre/a que estea con el na aula e o traerá asinado pola familia.                           | Dirección<br>Orientador/a ou Titor/a.<br>Decidirán que actividades debe realizar para reflexionar e mellorar a súa conduta e actitude, relacionadas coa falta cometida. |
| 3. Asistencia a aula de convivencia  | 1. Lectura e reflexión co mestre/a de garda sobre o reflectido no "Impreso de Reflexión e Análise".<br>2. Actividades Didácticas.<br>3. Actividades Didácticas.<br>Recreo: Algunha actividade favorecedora da convivencia.<br>4. Actividade Didáctica. | Mestre/a de Garda   |

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
|   | 5. Actividade Didáctica ou de reflexión. |                                   |
| 4. Entrevista Titor/a, Dirección e/ou Orientador/a. | Análise da folla de seguimento.          | Dirección, Titor/a, Orientador/a. |

O mestre/a responsable da Aula de Convivencia deberá nestes casos:

- Reflectir a asistencia do/da alumno/a na FOLLA DE SEGUIMENTO (que levará o alumno/a en todo momento, quen será responsable da súa devolución ao final ó titor/a) e recoller na mesma as observacións sobre o comportamento adecuado ou inadecuado do/da alumno/a, traballo do/da alumno,...
- Comprobar que o/a alumno/a realiza as actividades encomendadas e favorecer a reflexión en torno ás preguntas das actividades.
- Comunicar á Dirección calquera incidencia grave, no seu caso.

#### 9.- INSTALACIÓNS E MATERIAL DIDÁCTICO.

O espazo dedicado á Aula de Convivencia será a aula de Informática (mentres dure a Pandemia).

O/A orientador/a e, de ser o caso, os especialistas, facilitarán o material didáctico preciso para traballar os diferentes obxectivos da Aula e os distintos mestres/as facilitarán os materiais didácticos para as actividades formativas do alumnado.

O/A titor/a (ou persoa que se designe) entregará o material de traballo ós/ás mestres/as responsables da Aula para que estes poidan atender ó/á alumno/a, segundo o establecido na resolución de derivación, cando chegue.

#### 10.- SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN.

Para facilitar a coordinación, seguimento e avaliación das medidas tomadas, se propón as seguintes medidas:

- **Comunicación entre o profesorado implicado** durante a aula de convivencia: cando o/a alumno/a é atendido polo orientador/a en primeiro lugar, e este/a decide que actividades vai a realizar na aula de convivencia, informará (pode ser vía e-mail) ós outros mestres/as responsables da aula de convivencia de: nome do alumno/a, e data que vai a acudir ó aula; condutas contrarias ás normas de convivencia que presentou, obxectivos a conseguir e actividades, en liñas xerais). É desexable que cada vez que un mestre/a remate a clase faga unha breve valoración da actividade e grado en que se están conseguindo os obxectivos, así como propostas ó seguinte mestre/a.

- **Avaliación continua:** de forma periódica, ó menos unha vez ó trimestre, o equipo implicado debe valorar o funcionamento da aula de convivencia, grado en que se favoreceu a reflexión e o cambio de condutas no alumnado que acudiu, grado de reiteración de faltas, proposta de inclusión ou troco nas actividades, axustes a realizar, etc.
- **Avaliación final:** analizar comparativamente o grado en que os problemas de conduta grave descenderon, así como, a percepción do profesorado da eficacia da medida.

Tamén estará a disposición copias dos anexos.

ANEXO I: FOLLA DE SEGUIMIENTO DO ALUMNADO DA AULA DE CONVIVENCIA

ANEXO II: COMPROMISO DO/DA ALUMNO/A E FAMILIA

ANEXO III: IMPRESOS DE ANÁLISE E REFLEXIÓN 1 E 2.

ANEXO IV: EXEMPLOS DE ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN

# ANEXO I

## A. FOLLA DE SEGUIMENTO DO ALUMNADO DA AULA DE CONVIVENCIA

|   |  |        |
|---|--|--------|
| Alumno/a:                               |  | Curso: |
| Titor/a:                                |  |        |
| Familia:                                |  | Tlfos: |
| Conduta que motiva a asistencia á A.C.: |  |        |
|   |  |        |

Cada persoa responsable anotará data e hora, a valoración da actitude e do comportamento cara á tarefa, así como a súa sinatura.

| DATA<br>E<br>HORA | FASES E<br>ACTIVIDADES  | RESPONSABLE                    | VALORACIÓN |   | SINATURA |
|-------------------|---|--------------------------------|------------|---|----------|
| 1                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrevista</li> <li>▪ Compromiso</li> <li>▪ “Impreso I ou II”</li> </ul> | Dirección/Xefatura de Estudos. | A          | T |          |
| 2                 | Reflexión individual  | Orientador/a                   |            |   |          |
| 3                 | Actividade 1:   | Mestre/a A.C. 1                |            |   |          |
| 4                 | Actividade 2:   | Mestre/a A.C. 2                |            |   |          |
| 5                 | Actividade 3:   | Mestre/a A.C. 3                |            |   |          |
| 6                 | Actividade 4:   | Mestre/a A.C. 4                |            |   |          |
| 7                 | Actividade 5:   | Mestre/a A.C. 5                |            |   |          |
| 8                 | Actividade 6:   | Mestre/a A.C. 6                |            |   |          |
| 9                 | Entrevista titor/a e alumno/a   | Titor/a.                       |            |   |          |

**Valoración:**

**A – Actitude:** Moi Negativa (MN), Negativa (N), Positiva (P), Moi Positiva (MP)

**T – Comportamento cara a Tarefa** encomendada: MN, N, P, MP

### **MESTRES/AS A CUXAS CLASES NON ASISTIU O/A ALUMNO/A POR ATOPARSE NA AULA DE CONVIVENCIA FARÁ UN SEGUIMENTO DAS TAREFAS ENCOMENDADAS:**

| Data: | Materia | ¿Realizou as tarefas encomendadas? | Sinatura do mestre/a |
|-------|---------|------------------------------------|----------------------|
|       |         |                                    |                      |
|       |         |                                    |                      |
|       |         |                                    |                      |
|       |         |                                    |                      |
|       |         |                                    |                      |
|       |         |                                    |                      |

Ó finalizar tódalas actividades, a familia deberá asinalo, e finalmente, o/a alumno/a o entregará a Dirección/Xefatura de Estudos.

|                        |  |
|------------------------|--|
| Asinado Familia – Data | Asinado Dirección/Xefatura de Estudos – Data |
|------------------------|--|





## ANEXO II

### **A. COMPROMISO DO/A ALUMNO/A E FAMILIA PARA A ESTANCIA DO/A ALUMNO/A NA AULA DE CONVIVENCIA**

D./Dña..... representante legal do/a alumno/a ....., matriculado no ....., de Vigo, no grupo ..... manifesta que:

Sendo informado/a polo equipo directivo de que dito/a alumno/a realizou conduta/s contrarias ás normas de convivencia do centro, aceptan a proposta de que, como corrección á mesma e a favor do seu proceso de desenvolvemento e madurez persoal, acuda durante ..... días á aula de convivencia do centro.

Ademais, nos comprometemos a cumprir os seguintes compromisos:

#### **COMPROMISOS QUE ADQUIRE O/A ALUMNO/A E A FAMILIA:**

1. Asistencia diraia e puntual do/a alumno/a ó centro durante todo o período lectivo.
2. Asistencia ó Centro cos materiais necesarios para as clases.
3. Colaboración para a realización das tarefas propostas polo profesorado.
4. Colaboración co centro para a modificación da conduta do/a alumnno/a (reparación do dano, mellora da súa actitude, etc.) e seguimento dos cambios que se produzan.
5. Entrevista telefónica ou persoal da familia co titor/a do/a alumno/a, periodicamente (cada dous ou tres semanas) desde a sinatura do compromiso.
6. Colaboración para mellorar a percepción por parte do/a alumno/a do centro e do profesorado.

#### **COMPROMISOS QUE ADQUIRE O/A ALUMNO/A:**

1. Asistir á aula de convivencia e realizar as tarefas encomendadas polo Departamento de Orientación e profesorado responsable.
2. Realizar as tarefas académicas encomendadas polo profesorado das materias ás que non poda asistir, por atoparme na Aula de Convivencia.
3. Gardar a Folla de Seguimento e ficheiro de actividades encomendadas, entregándollas a miña familia ó finalizar para a súa sinatura e á Dirección/Xefatura de Estudos.
4. Mellorar o meu comportamento e actitude, non volviendo a realizar condutas contrarias ás normas de convivencia.

**COMPROMISOS QUE ADQUIRE O CENTRO:**

1. Seguimento e información inmediata ós representantes legais sobre a ausencia do/a alumno/a ou problemas de convivencia que puidese ter.
2. Aplicación de medidas preventivas para mellorar a súa actitude (estancia na Aula de Convivencia, intervención do Departamento de Orientación, mediación, etc.)
3. Entrevista entre o representante legal do/a alumno/a e o/a titor/a coa periodicidade establecida.

En Vigo, a ..... de ..... de 20.....

|          |           |             |
|----------|-----------|-------------|
| Titor/a: | Alumno/a: | Familia/RL: |
| Asinado: | Asinado:  | Asinado:    |

## **ANEXO III**

### **A. IMPRESO DE ANÁLISE E REFLEXIÓN I**

Alumno/a: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Tódalas persoas cometemos erros. O problema non está no erro en sí mesmo senón nas causas que o provocan e nas actitudes negativas que traen como consecuencia. Polo tanto, para saír do erro, temos que reflexionar, auto observarnos e coñecer as causas que non levaron a tal actitude ou acción. Para que poidas reflexionar sobre a situación, contesta con atención e sinceridade as seguintes cuestións:

#### **1. Describe o que pasou e cal foi a túa reacción:**

Onde aconteceu?

Quen estaba alí e que facía cada persoa?

Que pasou?

Como te sentiches? (Enfadado, molesto, doído, feliz, orgulloso de min, triste, ilusionado, importante,..).

➤ Antes de clase:

➤ Durante a clase:

➤ Despois da clase:

**1. Por que actuaches de ese xeito?**

**2. E agora, como che sentes?**

**3. Que podes facer nesta situación ou situacións parecidas?**

**4. Que queres facer para resolver esta situación?**

**5. A que te comprometes para mellorar a túa conduta?**

En Vigo, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

Asinado:

## ANEXO IV. EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN.

### I. MATERIAL PARA COÑECER E MELLORAR OS SENTIMENTOS

| <b>Apelidos e Nome</b> | <b>Grupo</b> | <b>Data</b> | <b>Mestre/a</b> |
|------------------------|--------------|-------------|-----------------|
|                        |              |             |                 |

#### **Que entendo por divertirme?**

Cando estamos contentos nos sentimos mellor e as demais persoas se benefician delo. Polo tanto, a diversión é unha actividade que realizamos para sentirnos ben. Sen embargo, hai persoas que viven o xogo dunha forma negativa, aldraxando, poñendo motes, tirando papeis, ríndose dos demais, rompendo materiais e fastidiando os que puideron ser bos momentos.

Que significa para ti divertirte e xogar?

Sabes xogar só e con outras persoas?

É mais divertido pasalo ben co resto dos compañeiros/as? Por que?

Escribe catro comportamentos teus positivos que fixeches para divertirte e alegrar a outras persoas sen perxudicar a ninguén. Mentres o fas, deixa que a túa mente che ensine escenas reais da túa vida nas que estes comportamentos tiveron consecuencias positivas para ti e para os demais.

Escribe catro situacións da túa vida nas que alguén che faltara ó respecto: aldraxándoches, pegándoches, mintíndoches, ríndose de ti. Describe tamén os sentimentos que se produciron en ti neses momentos.

Como se sentirán os demais cando ti lles faltas ó respecto?

## II. APRENDEMOS A TER AMIGOS/AS

| Apelidos e Nome | Grupo | Data | Mestre/a |
|-----------------|-------|------|----------|
|                 |       |      |          |

*A amizade a podemos definir como un afecto persoal e desinteñeresado entre dous ou mais persoas que aumenta coa relación diaria e nos fai felices. Para ter amizade, é necesario que sexamos persoas sinceras, xenerosas e ter sentimentos comúns. O contrario da amizade é o engano e o egoísmo.*

Escribe as características que debe ter un amigo/a teu/túa.

Relaciona a amizade con outras palabras.

Escribe tres palabras que creas que son o contrario da amizade.

Por que hai amizade?

Que pasaría si todos foramos amigos/as?

Están facendo todo o posible para que tódolos compañeiros/as da clase sexan os teus amigos/as? Por que?

Por que é importante que todos sexades amigos?

A verdadeira amizade fai que teñamos un trato agradable, comuniquemos as nosas alegrías e penas,... nunha palabra:

A verdadeira amizade alegra a nosa vida

### III. MATERIAIS PARA O AUTOCONHECIMENTO

| Apelidos e Nome | Grupo | Data | Mestre/a |
|-----------------|-------|------|----------|
|                 |       |      |          |

### RECICLAR OS SENTIMENTOS NEGATIVOS

Para logralo se necesita:

☞ Fixarse no positivo.

☞ Cando resaltamos so o negativo dun acontecemento, esquecemos os outros aspectos que pooden ser positivos. De esta forma parece que toda a situación é mala.

*Luisa estaba traballando cos seus compañeiros e compañeiras de grupo, tiñan a actividade moi avanzada e ben respondida. Decide gastar unha broma a un amigo lanzándolle unha bola de papel. A mestra a ve e lle regaña seriamente, a amonesta. Despois deste incidente se sentiu moi deprimida. Estaba segura de que a mestra creía que non traballara en toda a clase. Xa non lle importou o ben que levaban a actividade.*

☞ Non xeneralizar.

A partir dun simple incidente chegamos a unha conclusión xeral. Unha experiencia desagradable pode facernos pensar que sempre que se repita unha situación similar, se repetirá a experiencia desagradable.



*Tomás chegou á conclusión, despois de que o mestre lle chamara a atención por non atender á explicación varias veces, que sempre que alguén fale en clase lle botarán a culpa a el.*

🔗 Non personalizar.

As veces pensamos que tódalas cousas teñen algo que ver con nosoutros e nos comparamos coas demais persoas.

*A mestra lle dixo a Miguel: “eres un alumno moi traballador”. Ante esta frase Pedro pensou: “seguro que é mais intelixente ca min”.*

🔗 Non interpretar o pensamento das demais persoas.

🔗 Fai referencia a nosa sospeita sobre as demais persoas. Cremos cousas sobre elas que son só imaxinacións nosas.

*O mestre non está de bo humor por feitos ocorridos noutra clase. María pensa: “seguro que está así porque cre que fixen algo mal”.*

Estes pensamentos inflúen no noso carácter. Non son as cousas que pasan, senón todo aquilo que nos dicimos o que fai que nos sintamos tristes, alegres, enfadados.

**Como cres que podes cambiar os sentimentos negativos no teu caso, baséandote no anterior?**