



# PARTICIPAR

Y

# EXPRESARSE

Ser participativo/a es una cualidad que debemos utilizar habitualmente entendiéndola como un intercambio entre dos partes, en donde hay que dar y recibir para lograr un enriquecimiento mutuo





## ¿CÓMO SE PARTICIPA?

Se hace a través de

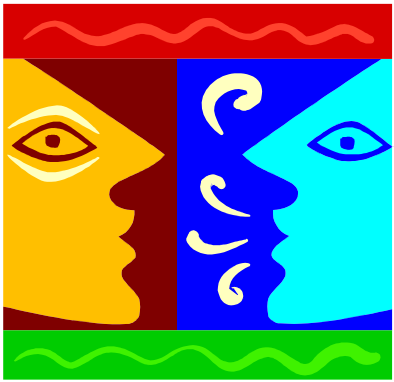
- Preguntas
- Opiniones
- Puntos de vista
- Sugerencias
- Etc.

## PASIVIDAD / AISLAMIENTO

Son conceptos opuestos

## PARTICIPACIÓN ES

- Comienza por la:**
- Duda
  - Inseguridad
  - Desconfianza
- Se llega a la inhibición:**
- Bloqueo
  - Pasar inadvertido
  - Aislamiento (Ocultarse)
  - Alejarse de situaciones beneficiosas
  - Manifestar indiferencia
  - Manifestar desinterés



- Pedir
- Ofrecer
- Expresarse
- Decir lo que uno necesita
- Manifestar lo que uno es
- Comunicar las carencias

Se acaba en la:

RENUNCIA

Y esto conlleva

Se pierden oportunidades

Se infrutilizan capacidades

Se pierden posibilidades para la evolución personal y disminuyen sus logros



**PARTICIPAR**

**Y**

**EXPRESARSE**

**DUDAS:** la inseguridad de tomar una decisión acertada



**INCERTIDUMBRE  
MIEDO AL FUTURO**

**NEGACIÓN DEL RIESGO**  
La vida es un experimento permanente.  
Hay que arriesgar para ganar

La adolescencia es un periodo de cambios, algunos de ellos pueden llegar a producir en nosotros:

**MIEDO FRENTE A SITUACIONES DESCONOCIDAS**

**MIEDO A LOS OTROS**  
Se ven como competencia más que como ayuda



**Siempre hay que participar activamente, y en tu caso, debes hacerlo en la vida del centro** ya que si reaccionas inhibiéndote, solo conseguirás renunciar a aspectos tan fundamentales como:

Conocer a ti mismo y a vivir experiencias

Saber más y que te respeten

Vivir intensamente dándole la espalda al mundo

**¡LA VIDA NO HAY QUE VIVIRLA COMO UNA AMENAZA SINO COMO UN RETO!**



**¡Y RECUERDA!** para aprender y formarte como persona tienes la obligación de:

Decir lo que piensas si crees que debes hacerlo.

Hacer aportaciones oportunas para enriquecer la comunicación o el diálogo con otras personas.

Huir de la timidez o del mutismo y enfrentarte a la realidad.

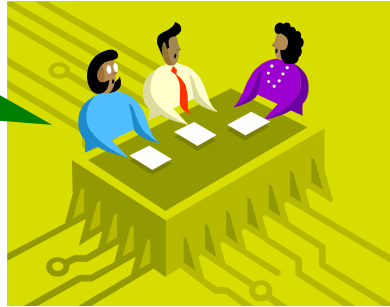


**PARTICIPAR**

**Y**

**EXPRESARSE**

**TEN EN CUENTA QUE:**  
las **relaciones que se dan en el aula** son un "laboratorio" importante para ensayar:



Nuevas actitudes

Corregir comportamientos

Superar incapacidades

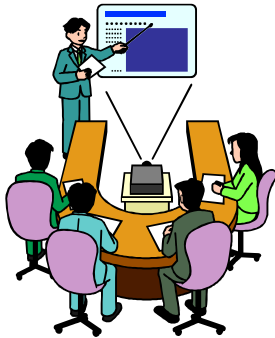
Tener una actitud abierta

Practicar una crítica constructiva

Solucionar problemas

Tomar parte en los intereses del grupo de forma activa (integrarse socialmente)

Controlar nuestra ansiedad cuando vamos a exponer a los demás nuestros puntos de vista





**PARTICIPAR**

**Y**

**EXPRESARSE**

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Partiendo de las reflexiones anteriores, vamos a poner en práctica algunas de estas sugerencias, para lo cual te planteamos la siguiente actividad que requiere la participación de todos los compañeros/as



Se ha de seleccionar un tema para debatirlo en clase en el que cada uno/a ofrezca su punto de vista. Los temas pueden ser:

- Violencia de género. Actitudes machistas
- ¿Cómo ven los hijos a los padres? ¿Equivocados, desfasados, con razón a la larga?
- ¿Qué es lo que se aprende en la escuela? ¿La escuela educa para la vida?
- ¿Para qué sirven los amigos?
- ¿Nos estamos "cargando" la tierra o es pura exageración?
- ¿Quién piensas que ama con mas intensidad, el hombre o la mujer?

Cada alumno/a (o en su caso, cada grupo) anotará en su actividad los datos resultantes.



## OPINIÓN TÉCNICA

Emitid vuestra opinión haciendo un análisis del tema elegido exponiendo:  
SITUACIÓN ACTUAL, CAUSAS y SOLUCIONES

<b>VALORAC. ACTUAL</b>	
<b>CAUSAS</b>	
<b>SOLUCIONES</b>	



**PARTICIPAR**

**Y**

**EXPRESARSE**



**Reacciones más importantes que ha provocado en la clase**

Empty light green box for student responses to question 2.



**Qué pregunta harías a dos de tus compañeros/as sobre el tema en cuestión** (preguntará aquel alumno/a que haya sido designado por el tutor/a. El tutor/a puede designar a cuantos alumnos/as crea conveniente)

Empty light green box for student responses to question 3.



**¿Qué preguntarías al tutor/a sobre el tema tratado?** (los alumnos/as que preguntan son aquellos que han respondido a la pregunta del apartado anterior)

Empty light green box for student responses to question 4.