

## ÍNDICE

Introdução 5

---

### **CAPÍTULO 1**

MAFO 11

---

### **CAPÍTULO 2**

Escrita 27

---

### **CAPÍTULO 3**

Roda educativa 55

---

### **CAPÍTULO 4**

Janela de Johari 79

---

### **CAPÍTULO 5**

Escada de inferências 89

---

### **CAPÍTULO 6**

Linha do tempo 99

---

### **CAPÍTULO 7**

Mandala 111

---

Conclusão 123

---

Agradecimentos 127

---

**EXEMPLO  
PRÁTICO 5****COISAS POSITIVAS**

Aplicada por Yolanda Collado Pozo

Utilizada com uma aluna do 7.º ano

**N.º de participantes**

1

---

**Local**

Escuela-hogar

**Duração**

15 minutos antes de se ir deitar

+ 1 reunião semanal para acompanhamento

(com a diretora de turma)

**Objetivos**

Desenvolvo o meu trabalho numa *escuela-hogar*<sup>1</sup> onde, para além de alunos do 1.º ciclo, também há alunos em regime de internato do 7.º ao 10.º ano, com circunstâncias e problemas muito diversos.

Desta vez, trabalhei a ferramenta Coisas Positivas com uma aluna do 7.º ano de escolaridade que apresentava muitos problemas de autoestima e falta de autoconfiança. Em várias situações, esta aluna demonstrou levar as coisas muito a peito, como se tudo fosse uma questão pessoal. Muitas vezes, também manifesta uma tendência para encarar as situações de forma mais grave do que o são na realidade.

Com a ferramenta Coisas Positivas, pretendia ajudar a aluna a atingir um **objetivo geral** e vários objetivos específicos.

**Objetivo geral:**

- Fomentar o pensamento, a reflexão, a motivação e a autoestima.

**Objetivos específicos:**

- Reverter o foco de uma visão negativa para uma visão positiva para procurar uma sensação de bem-estar.

---

1 Tipo de colégio interno criado pelo Estado espanhol em 1965 para resolver o problema das crianças que viviam muito longe das instituições de ensino. Os alunos podem passar os fins de semana em casa. (N. da T.)

- Experimentar as vivências positivas da sua vida.
- Praticar o otimismo e observar o momento presente e o futuro com esperança para atingir uma maior motivação.
- Desenvolver a capacidade de concretizar objetivos apesar dos obstáculos.
- Fomentar a autoestima.
- Expressar e identificar emoções positivas: felicidade, confiança, otimismo, esperança, satisfação, etc.

---

## Procedimento

Inicialmente, a metodologia que propus para o desenvolvimento desta ferramenta consistiu em criar um contexto de motivação e confiança para que a aluna em questão se sentisse permanentemente à vontade.

O segundo passo foi oferecer-lhe um pequeno caderno onde a aluna pudesse fazer o exercício.

A aluna com a qual trabalhei esta ferramenta frequenta o 7.º ano e reside de segunda a sexta-feira na *escuela-hogar*. E, como não era possível que os seus pais a ajudassem a escrever as três Coisas Positivas ou Bonitas que lhe tivessem acontecido durante o dia, decidi ser eu a fazer isso com a aluna, pois o meu quarto fica mesmo ao lado do dela.

Depois, todas as semanas, a aluna devia partilhar as notas do seu caderno com a diretora de turma. Desenvolvemos esta atividade durante três semanas, entre o mês de março e abril de 2014: de segunda a quinta-feira, já que a aluna não dorme na *escuela-hogar* à sexta-feira, pois vai passar o fim de semana a casa.

Com o objetivo de aumentar a autoestima e a autoconfiança da aluna, decidi colocar nas paredes do corredor perto do quarto dela e da sala de estudo, onde eu a ajudava todas as noites a pensar em três Coisas Positivas, frases motivadoras. Por exemplo: **“Eu quero, eu posso, eu sou capaz!”**

Em terceiro lugar, analisarei os dois resultados.

E, por último, estabelecerei um plano de ação para melhorar os critérios com pontuação muito baixa e que não deixam o aluno melhorar as suas notas.

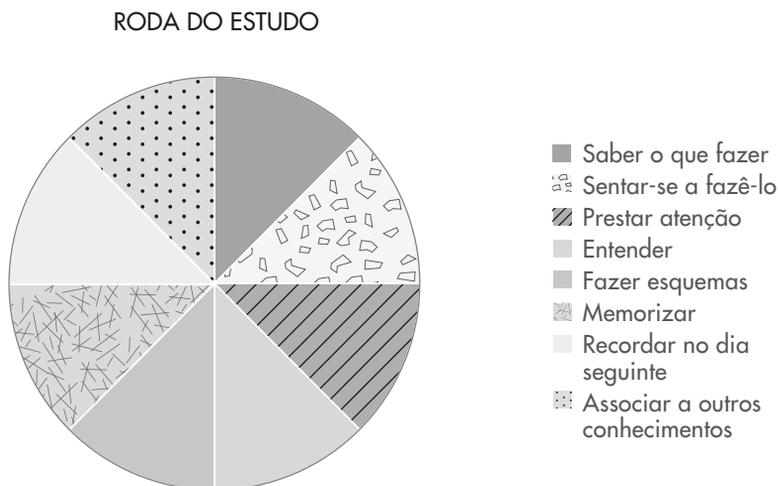
## Resultados

Os resultados da Roda do Estudo por parte do aluno são bastante pobres (Figura 12), dando a si próprio pontuação muito baixa em quase todas as variáveis, exceto no critério “associar a outros conhecimentos”, ao qual dá uma pontuação elevada.

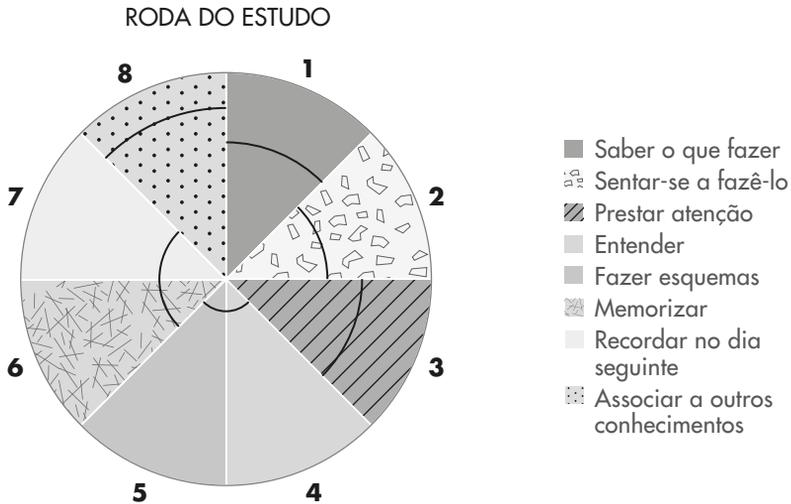
Com estes resultados, tenho um trabalho muito importante a realizar com o aluno para o ajudar a melhorar as suas notas.

## Conclusões

É possível retirar muita informação ao analisar a roda e isso permite-me falar com o aluno sobre questões que, de outra forma, seria difícil abordar.



**Figura 11.** Roda Educativa Individual. Aluno do 9.º ano.



**Figura 12.** Roda Educativa Individual preenchida pelo aluno.

## EXEMPLO PRÁTICO

# 15

### RODA EDUCATIVA INDIVIDUAL

Aplicada por Corpus Iborra Miquel  
Utilizada com aluno de 23 anos a preparar o exame nacional de acesso ao ensino superior

#### N.º de participantes

1

#### Duração

4 horas (3 horas de trabalho com o aluno e 1 hora com os pais)

#### Local

Casa

### Descrição do Sujeito/Objetivos

X é um jovem de 23 anos que, devido a problemas com um professor quando era adolescente, não terminou a escolaridade obrigatória. Posteriormente, tentou fazê-lo, mas a sua autoestima estava tão afetada que, quando se deparou com a mínima possibilidade de fracasso, abandonou a escola de novo.

Felizmente, as capacidades de X são consideráveis, aprende depressa quando gosta da matéria, embora se sinta rapidamente dececionado

tinha de fazer. Saliento que o aluno se mostrou muito entusiasmado enquanto realizava a atividade e foi isso que me transmitiu.

A metodologia utilizada foi ativa, participativa e lúdica. O aluno fez uma colagem onde representou os seus êxitos e refletiu sobre as forças necessárias para os atingir (Figura 21).

---

## Resultados

Ao perguntar ao aluno por um êxito conseguido no **passado**, este respondeu-me que se sentiu orgulhoso quando, aos 8 anos, entrou numa equipa de futebol e participou em várias competições. Para o conseguir, disse-me que foi necessária muita dedicação, esforço e persistência.

Quando lhe perguntei por um êxito do **presente**, respondeu-me que atualmente se sentia muito orgulhoso e satisfeito por ter conseguido uma bolsa para participar num programa de imersão linguística e poder melhorar o seu nível de inglês, para o qual foi necessário aplicar-se nos estudos e ter uma nota muito boa na disciplina de Inglês.

Por último, perguntei-lhe o que é que gostava de ser quando fosse grande, num momento **futuro**, ao que me respondeu que gostava muito de ser professor de Inglês, porque gostava da língua e da profissão e considerava-as muito úteis para a sociedade. Para conseguir este êxito, disse-me que terá de se esforçar, de sacrificar algumas coisas, como, por exemplo, sair menos com os amigos, pois vai ter de estudar muito e vai precisar de estar muito motivado.

---

## Conclusões

Esta ferramenta é muito útil no âmbito educativo, pois permite ao aluno refletir sobre as competências necessárias para conseguir os êxitos que propõe para a sua vida.

Desta forma, quando o aluno percebe que as competências e os talentos que tem, bem aplicados, o podem levar ao êxito, é muito mais fácil que

o consiga. De acordo com as palavras de James Allen, escritor e filósofo britânico: **“Em todos os assuntos humanos há esforços e há resultados, e a quantidade do esforço é a medida do resultado.”**

LINHA DO TEMPO		
Passado	Presente	Futuro (daqui a 10 anos)
Êxitos		
		
Dedicação, esforço, persistência.	Esforço, estudo, «muito bom» a Inglês para conseguir a bolsa.	Estudo, inteligência, esforço, sacrifício, motivação.
Forças		

Figura 21. Linha do tempo de um aluno do 6.º ano.

## EXEMPLO PRÁTICO 21

### LINHA DO TEMPO

Aplicada por Cristina Ruiz Abalos

Utilizada com um aluno do 7.º ano

**N.º de participantes**

1

**Duração**

2 horas, aprox.

**Local**

Casa

### Objetivos

Escolhi esta ferramenta, pois parece-me muito útil para fazer um adolescente refletir sobre a importância das atitudes e do esforço perante determinadas situações para conseguir sucesso na vida.

Julgo que, nestas idades, tanto o sucesso como o fracasso costumam estar relacionados com o acaso, a sorte ou o azar. Porém, muitas vezes, os adolescentes não têm consciência das forças que em determinados momentos tiveram de pôr em prática para conseguirem atingir certas metas.