



QUI SOC?

GUIA DIDÀCTICA D'AUTOCONeixEMENT



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Proposta per a ESO i batxillerat

CONCURS FOTOGRÀFIC

..... DINÀMICA TOT EL QUE VEIG ÉS TOT EL QUE HI HA?

AUTOCONeixEMENT

..... DINÀMICA ICEBERG

AUTOESTIMA

..... DINÀMICA HABILITATS

AUTOIMATGE

..... DINÀMICA QUÈ CANVIARIA DE MI

AUTOCONCEPTE

..... DINÀMICA QUÈ DIRIA DE MI

MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL

Aquesta Guia és una proposta de: **Taula de Salut de Palafrugell.**
Continguts i disseny creatiu a càrrec de: **Salut i Educació Emocional SL.**
1.ª Edició: Novembre 2018, Palafrugell.



Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA D'ALIMENTACIÓ QUI SOC?

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

**Recull segons el “Model d’Habilitats per a la Vida” i el “Model SEER de desenvolupament Socioemocional”.*

- 1. Autoconeixement:** Reconeixement de la nostra personalitat, característiques, idiosincràsia, fortaleeses, febleses, aspiracions, expectatives, etc.
- ✓ Autobservació.
 - ✓ Consciència del jo interior.
 - ✓ Autoestima, autoimatge i autoconcepte.

OBJECTIUS

- ✓ Treballar les diferents dimensions de l'autoconeixement
- ✓ Prendre consciència de les pròpies potencialitats
- ✓ Veure i reconèixer les habilitats de la resta

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

Entre 1h i 2h

MATERIAL NECESSARI

Projector, fitxes, bolis, fulls blancs. Les fitxes pel desenvolupament de cada activitat s'ahn de preparar amb antelació a la realització de la dinàmica.

SÍNTESI DE LA DINÀMICA

L'autoconeixement està format per: autoestima, autoimatge i autoconcepte. Et deixem algunes idees claus per treballar les dinàmiques de la guia.

- ✓ Autoestima: sé reconèixer les meves propies habilitats, capacitats, fortaleeses... ? I les dels altres?
- ✓ Autoimatge: és important per a mi com em veu la resta? Canviaria res del meu aspecte?
- ✓ Autoconcepte: donem una mica més de profunditat a la mirada dels altres, centrant-nos en la percepció que té de mi una persona significativa.
- ✓ Identitat: arrel del concurs fotogràfic Qui soc? Em conec? , treballem a traves de la mirada idees claus de l'expressió de l'identitat.

DESENVOLUPAMENT

A continuació expliquem el desenvolupament de cada activitat, així com quin acompanyament podem donar-hi per a aprofundir en reflexió i transferència a la realitat de cada alumne.

CONCURS FOTOGRÀFIC QUI SOC? EM CONEC?



3r Premi
Amagant la tristesa
Mohamed Gattar



1r Premi
Qui sóc realment
*Geraldine Ivonne
Arango Gómez*



OVE

2n Premi
Deixant de banda els defectes
Anna Sánchez Moreno

DINÀMICA TOT EL QUE VEIG ÉS TOT EL QUE HI HA?

*Quan miro a la cara algú, veig qui és en totes les seves dimensions?
A partir de les fotografies guanyadores del concurs, treballem la identitat.
Del que veuen els altres, al que realment hi ha dins.*

Fem tres grups d'alumnes, i cadascú treballarà sobre una fotografia.

Projectem el cartell, i aprofitem la metàfora de l'“iceberg” (veure infografia) per aprofundir en el que transmet.

Demanem als grups que parlin entre ells sobre les següents preguntes (ves dirigint l'exercici donant els blocs de preguntes i deixant temps perquè en parlin i ho comparteixin).

Per a centrar l'atenció i que els grups no es quedin només en la conversa, demana'ls que facin un petit pòster que vagi responent a les qüestions.

- ● ● ● ● ● ● ● Què diria de la imatge? Com crec que és aquesta persona?
Com se sent? Què em transmet?
Què vol que vegi d'ella?
- ● ● ● ● ● ● ● I si ho penso en mi, què veuen els altres de mi? Què vull mostrar?
Hi ha parts de mi que veuen i jo no vull? Com ho visc?
- ● ● ● ● ● ● ● Creus que a part del que veiem ara a la fotografia, aquesta persona és quelcom més?
Què hi ha darrere la seva “màscara”?
I en tu, què hi ha darrere la teva màscara?
- ● ● ● ● ● ● ● El títol del concurs és “qui soc, em conec?”
Sabries respondre a aquesta pregunta? Amb l'ajuda del grup, fes UNA FRASE amb la que et sentis còmode que doni resposta a aquesta qüestió.

PALAFRUGELL

autoconeixement

L'autoconeixement és el resultat dels diferents processos reflexius que ens ajuden a adquirir nocions de qui som, les nostres qualitats i les nostres característiques de personalitat.

Volem ajudar a aprendre a estimar-nos i a ser més conscients.

Treballem per a ser “éssers humans”, donant importància més enllà del que fem, al que som. Fem reflexió d'allò que realment ens fa ser éssers humans, allò que mostrem, el que veuen de mi, el que penso i el que sento.

Confondre el què som amb el que fem influeix en acabar fent el que no volem per a seguir sent el que volem ser.

A través de la imatge de l'iceberg, expliquem que les persones som com icebergs:

**NOMÉS ES VEU DE NOSALTRES UNA PART
MOLT PETITA!**

Convida als alumnes a dibuixar al seu full un iceberg. Acompanya en la reflexió i transferència al llarg de la dinàmica!

DINÀMICA ICEBERG

La part que està fora l'aigua, és allò que deixem veure de nosaltres. Demana als joves que es preguntin entre ells: i tu, com em veus? Quan hagin preguntat a varies persones, poden escriure-ho a la part externa del dibuix.

Pot ser que de vegades no es correspongui el que la gent veu de mi amb el que jo vull mostrar de mi?

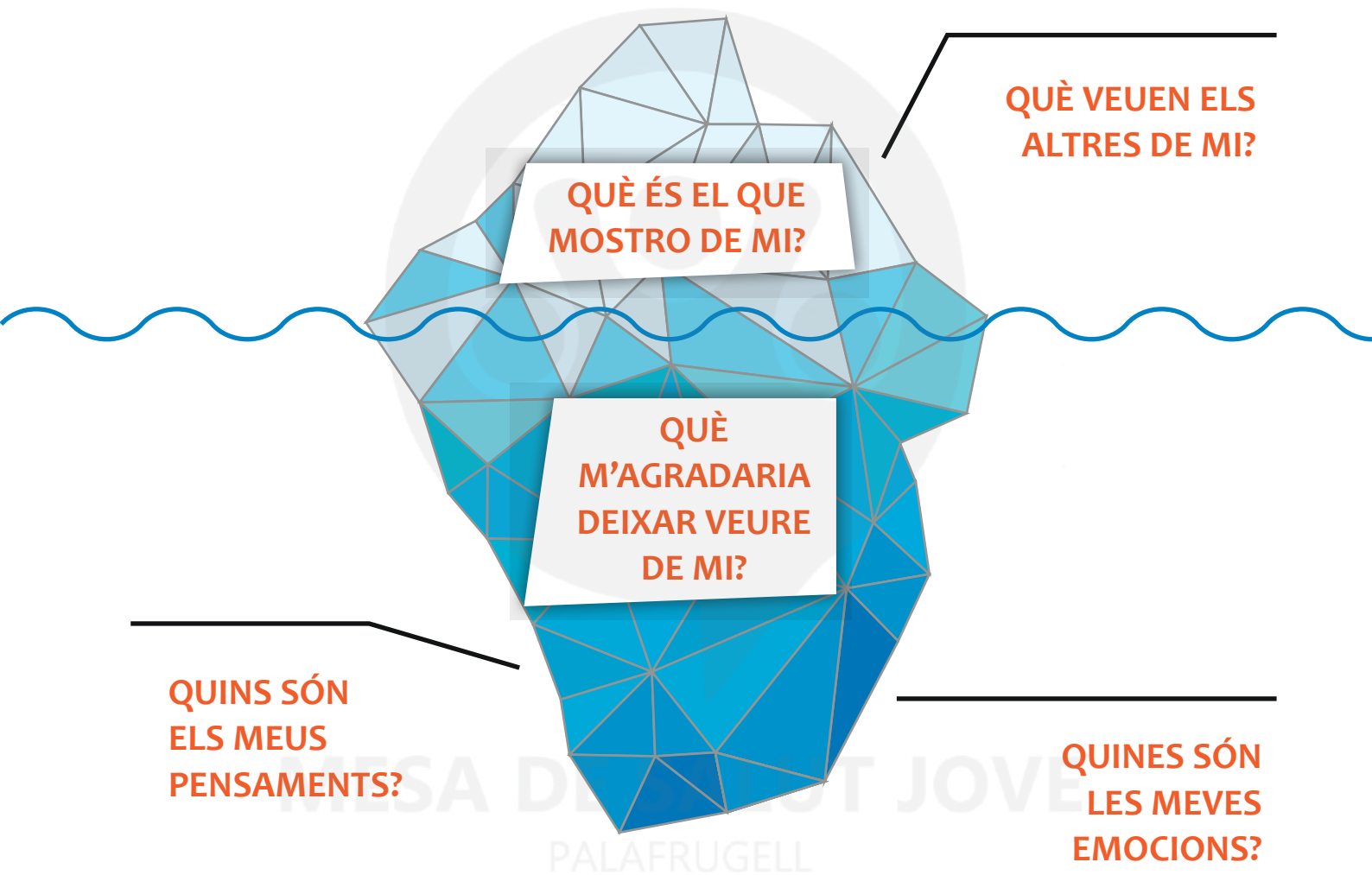
Acompanya els alumnes en aquesta pregunta posant algun exemple (p.ex. vull mostrar de mi que soc molt sociable, però de fora em veuen pesat/da), i demana que escriguin a la punta del seu iceberg el que hagin descobert!

També profunditzem en allò nostre que no deixem veure.

- Què tenim dintre?
Què no hem vist encara de nosaltres?
Què no volem que vegin?
- Una part d'això és com ens sentim. Busquem les nostres emocions en el “mar d'emocions”.
- Com és la nostra marea emocional?
Què sentim normalment?
Quines aigües nodreixen el nostre iceberg?
- I al centre del iceberg, què hi ha?
Qui soc?
Què m'agradaria treballar perquè es veiés més sovint?
Pot ser que en el fons hi hagi una “millor versió” de cadascú?
Potser una part d'això es manté encara oculta.
Si pogués veure de mi allò que realment soc, què hi descobriria?

MESA DE SALUT JOVE

Com a material complementari, podem donar continuïtat al treball d'autoconeixement aprofundint en els tres conceptes clau: autoestima, autoconcepte i autoimatge. Fem proposta d'una activitat per a treballar cada una de les idees.



**QUÈ ÉS EL QUE
MOSTRO DE MI?**

**QUÈ VEUEN ELS
ALTRES DE MI?**

**QUÈ
M'AGRADARIA
DEIXAR VEURE
DE MI?**

**QUINS SÓN
ELS MEUS
PENSAMENTS?**

**QUINES SÓN
LES MEVES
EMOCIONS?**

autoestima

És la valoració que fem de nosaltres mateixos, el grau en que ens volem, ens estimem i ens apreciem com a persones en totes i cada una de les nostres dimensions, els pensaments, els sentiments, les actituds, els valors, etc. Es relaciona amb la personalitat per als seus components cognitius, emocionals i conductuals.

Amb aquesta dinàmica volem prendre consciència de les nostres qualitats, així com poder reconèixer quines qualitats tenen els nostres companys i companyes. Volem el desenvolupament integral i saludable de la nostre identitat.

ACTIU/IVA	COMPRENSIU/VA	ELEGANT	HUMIL	OBERT/A
AGRAÏT/DA	CONCILIADOR/A	ESTPIRITUAL	INDEPENDENT	OPTIMISTA
ALEGRE	CONSTANT	ESPONTANI/A	INDULGENT	ORGANITZAT/DA
AMABLE	CONVINCENT	ESTABLE	ÍNTEGRE	ORIGINAL
AMBICIÓS/A	CURIÓS/A	FIDEL	INTEL·LIGENT	PACIENT
APASSIONAT	DECIDIT/DA	FORT/A	INTERESSANT	PERSEVERANT
APLICAT/ADA	DIVERTIT/DA	GENERÓS/A	INTUÏTIU/IVA	POSITIU/IVA
ATENT/A	DOLÇ/A	GUAPO/A	JUST/A	PRUDENT
ASSERTIU/IVA	EDUCAT/ADA	HÀBIL	LLIURE	PROFUND
AUTÈNTIC/A	FLEXIBLE	HONEST/A	LLUITADOR/A	RESPONSABLE
BONDADÓS/A	RÀPID/A	HONRAT/ADA	LOQUAÇ	SEGUR/A
CARINYÓS/A	CREATIU/VA	EMPÀTIC/A	METICUÓS/A	SENSAT
RAONABLE	RESILIENT	RESOLUTIU/IVA	NET/A	SENSIBLE

DINÀMICA HABILITATS

Reparteix quatre habilitats a cada alumne (si no arriba per a tothom, es poden repetir algunes, o en podeu pensar de diferents!). Dedica una estona a resoldre dubtes de significat dels conceptes que calgui.

A continuació, demana que pensin, de les quatre habilitats que tenen, amb quina se senten més identificats, i que aquesta se la quedin per a ells. Llavors convidem el grup a moure's per l'espai mirant-se els uns als altres.

Convida a que es busquin la mirada, que estiguin centrats/des. Passats uns minuts, la proposta és que quan es mirin amb algú, s'aturin i observin les habilitats que tenen a la mà, pensin quina d'aquestes poden veure en el company/a, i llavors facin un intercanvi.

Tots tenim totes les habilitats, algunes desenvolupades i d'altres per descobrir i potenciar, no és important preguntar-nos, es important les que puc potenciar aquelles que veig, reconec i veuen en mi.

ACOMPANYEM EN REFLEXIÓ I TRANSFERÈNCIA

Tanquem l'activitat tornant a un espai de rotllana, demanem si volen compartir quelcom, i fem preguntes per a aprofundir:

- Reconec en mi les habilitats que m'han donat?
Com he viscut el fet de reconèixer en els altres les seves habilitats?
Com he viscut que els altres em reconeixin les meves?
- He rebut alguna habilitat que crec que no tinc?
Si penso que “no tinc” alguna de les habilitats, no em dono la possibilitat d'entrenar-la!
Tots tenim totes les qualitats, habilitats, però al llarg de la vida n'hem desenvolupat unes més que altres.
- Vull potenciar quelcom de mi que potser fins ara no he tingut en compte?

IMPRIMEIX LES SEGÜENTS HABILITATS.

ACTIU/IVA	CURIÓS/A	GUAPO/A	LOQUAÇ
AGRAÏT/DA	DECIDIT/DA	HÀBIL	METICULÓS/A
ALEGRE	DIVERTIT/DA	HONEST/A	NET/A
AMABLE	DOLÇ/A	HONRAT/ADA	OBERT/A
AMBICIÓS/A	EDUCAT/ADA	EMPÀTIC/A	OPTIMISTA
APASSIONAT	FLEXIBLE	RESOLUTIU/IVA	ORGANITZAT/DA
APLICAT/ADA	RÀPID/A	HUMIL	ORIGINAL
ATENT/A	CREATIU/VA	INDEPENDENT	PACIENT
ASSERTIU/IVA	RESILIENT	INDULGENT	PERSEVERANT
AUTÈNTIC/A	ELEGANT	ÍNTEGRE	POSITIU/IVA
BONDADÓS/A	ESPIRITUAL	INTEL·LIGENT	PRUDENT
CARINYÓS/A	ESPONTANI/A	INTERESSANT	PROFUND
RAONABLE	ESTABLE	INTUÏTIU/IVA	RESPONSABLE
COMPRENSIU/VA	FIDEL	JUST/A	SEGUR/A
CONCILIADOR/A	FORT/A	LLIURE	SENSAT
CONSTANT	GENERÓS/A	LLUITADOR/A	SENSIBLE
CONVINCENT			

autoimatge

És la manera en que ens veiem, és la imatge que veiem de nosaltres i com la projectem sobre la resta.

DINÀMICA QUÈ CANVIARIA DE MI



Et convidem a treballar aquest vídeo a classe:

“Si pugues canviar qualsevol cosa del meu cos, què canviaria?”

<https://www.youtube.com/watch?v=fotEcxLDDd4>

ACOMPANYEM EN REFLEXIÓ I TRANSFERÈNCIA?

- I tu, canviaries alguna part del teu cos?
- En quin moment algunes persones comencen a no estimar-se?
- Què passa a la vida que fa que jo no m'agradi?
- Com ho puc fer per estimar com soc?
- Pot ser que si soc dur/a amb mi mateix/a, em permeti també ser-ho amb els altres?
- És important per a mi l'aspecte de la gent a qui estimo?
- Et convidem a treballar els conceptes de: Judici, desvalorarització, menyspreu...

autoconcepte



És el que pensem sobre nosaltres mateixos/es, el concepte que tenim sobre la nostre experiència que inclou les cognicions, les percepcions, les actituds, etc. Es comença a formar amb les nostres primeres experiències i per tant es modifica d'acord a les nostres experiències, sensacions, desitjos i preferències

DINÀMICA QUÈ DIRIA DE MI

Volem aprofundir en la idea que tinc de com em veuen persones significatives, per aquest motiu et proposem que demanis al grup que escrigui una carta el suficientment llarga on expliqui:

- Què diria de mi el meu tutor/a?...
- Què diria de mi la meva mare/pare?..
- Què diria de mi el meu entrenador/a?..

Quan demanem a algú que ens expliqui què dirien d'ell o ella estem treballant la nostre visió de nosaltres mateixos/es (Autoconcepte).

Aquesta dinàmica ens ajuda a reforçar el construir-nos com a persones gracies al que creïem que veu de nosaltres altres persones.

Et convidem a acompanyar les reflexions d'aquest dinàmica per tal de definir millor què conec de mi.

** En lloc de “què diria de mi el meu tutor/a” podem utilitzar altres referents significatius pel noi/a al centre (ej: profe de mates). O podem enfocar la dinàmica cap a altres bandes i preguntar per algún familiar (pare o mare), amic/ga, referent en activitats de lleure com entrenadors/es, monitors/es...), etc.*



MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL

agraïments

INS Baix Empordà
INS Frederic Martí Carreras
Col·legi Prats de la Carrera
Col·legi Sant Jordi



creació



GUIA DIDÀCTICA D'AUTOCONeixEMENT

