



Taller G1T2 – Jo soc!

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Ajudar-los a descobrir qui són i que siguin capaços d'anomenar alguns trets que defineixin la seva personalitat
2. Descobrir que l'autoconeixement és un primer pas per a l'augment de l'autoestima

CONCEPTES CLAU

Personalitat: és un conjunt de característiques (genètiques, biològiques, físiques, psíquiques i socials) que fan que un individu sigui únic i diferent de la resta. La interacció entre totes aquestes característiques conformarà la conducta de l'individu, la manera relativament estable, singular i característica que té d'adaptar-se a l'entorn, comportar-se, sentir o pensar.

Alguns autors assenyalen com a elements constitutius de la personalitat el temperament, el caràcter, la intel·ligència i l'estatus o rol social.

Trets de personalitat: Els trets de personalitat intenten definir les característiques que descriuen la conducta de l'individu i també explicar-la (entenent que els trets de personalitat són els determinants d'aquesta conducta). Hi ha molts models teòrics sobre els trets de la personalitat. Tot i que el concepte varia entre les diverses teories, el punt comú entre totes elles és que es tracta dels elements bàsics que constitueixen la personalitat d'un individu, és a dir, les característiques o qualitats duradores que s'observen en el comportament d'una persona.

Autoconcepte: és una construcció mental que constitueix la imatge global del jo que té cadascú de si mateix, és a dir, com es veu i es reconeix una persona a si mateixa (la seva personalitat, habilitats, com és físicament,...). L'autoconcepte no és innat, es va creant amb les experiències viscudes i amb el que es percep de l'entorn i dels altres. Així mateix, es tracta d'un concepte dinàmic, que pot ser modificat a partir de les pròpies valoracions o de les de l'entorn. És important que l'autoconcepte estigui ben construït, evitant les influències de l'entorn (les modes, les imposicions culturals,...)

Autoestima: l'autoestima és, en certa manera, l'avaluació que cadascú fa de si mateix tenint en compte tots els aspectes: la personalitat, aspectes físics, relacions socials,... El nivell d'autoestima serà més o menys alt en funció dels resultats d'aquestes autoavaluacions.

Escolta activa: per realitzar aquest taller, tot i que no està directament relacionat amb els objectius del taller, també ens serà d'utilitat el concepte d'escolta activa. L'escolta activa implica una intenció voluntària d'escoltar per entendre a l'altre. En aquest tipus d'escolta no només hi intervé l'audició, sinó també la mirada, l'atenció a la gesticulació de l'altre, la postura indicant que pensem atenció i que estem entenent allò que sentim, la capacitat de

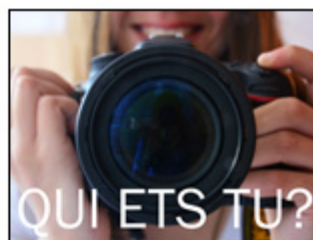
no interrompre a qui s'està explicant, de no preveure a allò que ens vol transmetre i acceptant sense condicions allò que exposa (posteriorment ja farem les valoracions, de moment escoltem lliurement i sense prejudicis). L'empatia (capacitat per posar-se en el lloc de l'altre, intentant comprendre què pensa i sent) té un paper molt important en l'escolta activa.

TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – Qui ets tu?
5'	20'	Activitat 2 – Qui soc jo?
15'	35'	Activitat 3 – Escoltem activament
10'	45'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	50'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions


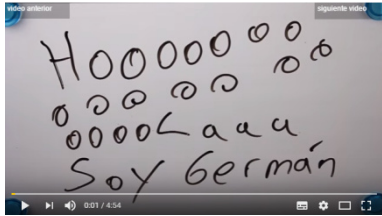
PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_presentacio_G1T2_FEM_TEC_Jo soc](#))

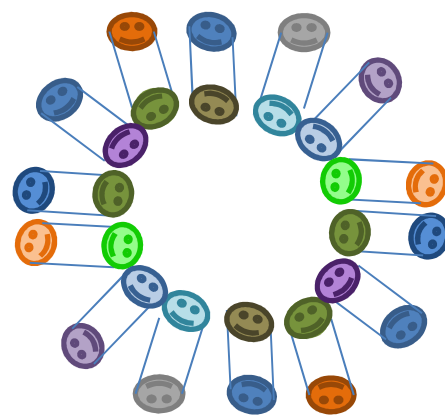


DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Saludem als i a les joves i els demanem com estan, com se senten...</p> <p>Explicarem al grup que aquest és el segon taller de la de la «Em reconec!», amb l'objectiu de treballar l'autoconeixement individual i la consciència de grup.</p> <p>Recordem que en el taller passat vam parlar del treball en equip. Avui parlarem sobre nosaltres mateixos, de com ens veiem i com pensem que ens veuen els altres.</p>
--	---

<p>Activitat 1 Qui ets tu? (15')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material 4_G1T2_FEM_T EC_annex1, 4_G1T2_FEM_T EC_annex2, retoladors o bolígrafs</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització i lectura d'un conte</p> <p>Què volem treballar Emmirallant-se en el personatge del conte, han de ser capaços/ces d'autodefinir-se</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Llegirem el conte, escrit per Maria Navarrete i Fa, <i>Qui ets tu?</i> (que trobarem al document 4_G1T2_FEM_TEC_annex1). La lectura pot ser en veu alta, en petits grups o individual.</p> <p>Un cop llegit el conte, a partir del llistat d'adjectius per descriure el caràcter d'una persona (document 4_G1T2_FEM_TEC_annex2), els suggerirem que cadascú marqui aquells adjectius que considera que el defineix. No comentarem allò que han marcat. Demanarem que posin el nom al full i els recollirem</p> <p>Elements per a la reflexió Aquesta activitat ha de servir per reflexionar, no en farem valoració. Potser algun/a jove se sorprèn amb els exemples i té necessitat de compartir. Si és possible, ho posposarem fins a la valoració de l'activitat 3. En la tercera activitat ja tornarem a recuperar el que han realitzat en aquesta activitat.</p>
<p>Activitat 2 Qui soc jo? (5')</p> <p>Presentació diapositives 4</p> 	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de la vídeo-presentació d'un jove.</p> <p>Què volem treballar Volem que tots i totes siguin capaços de definir-se una mica més profundament.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="448 1422 831 1637">  </div> <p>Draw My Life Hola Soy German (4:54') https://youtu.be/rYyfQiTHs7w Aquest vídeo és un exemple de com un jove ha fet un resum de qui és.</p> <p>Visualitzar la definició d'aquest jove ens servirà per a la següent activitat (on cadascú haurà de parlar sobre la pròpia personalitat)</p> <p>Elements per a la reflexió No farem valoració: passarem directament a la següent activitat.</p>

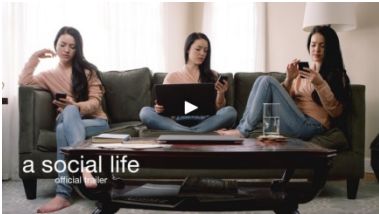
<p>Activitat 3 Escoltem activament (15')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc d'escolta activa.</p> <p>Què volem treballar Explicar qui som i conèixer millor als altres posant en pràctica l'escolta activa.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Explicarem què és l'escolta activa i els proposarem un joc per posar-la en pràctica. Farem dues rotllanes, una dins i una fora, donant-nos les mans els de dins als de fora: ens quedarà una rotllana de parelles. El joc consisteix en escoltar el que ens diu el company/a de parella.</p> <p>Les normes són molt simples:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ cada vegada parlarà una rotllana i l'altra escoltarà ▪ no cal pensar en què direm quan ens toqui parlar, doncs a cada canvi de parella es canviarà el tema a parlar ▪ els temes els proposarà el/la dinamitzador/a ▪ qui parla, ho ha de fer fins que es digui «canvi de parella» ▪ qui escolta, ho ha de fer tota l'estona i no pot intervenir ▪ quan es diu «canvi de parella», els de la rotllana de dins no es mouen i els de la rotllana de fora es desplaçaran un lloc a la dreta ▪ durant els canvis de parella tampoc es pot parlar (hi ha joves que aprofiten aquests canvis per dir tot el que no han pogut dir durant el torn!) Cal remarcar això com a molt important... si parlem la dinàmica deixa de tenir sentit. Interessa que tothom pugui observar com se sent quan parla i qui l'escolta ho fa sense fer cap comentari i al contrari, com se sent quan no pot parlar i s'ha de concentrar en escoltar. <p>Les consignes seran de forma ordenada</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la rotllana de fora explica a la de dintre ... ▪ abraçada i canvi de parella (els de fora es desplacen un lloc a la dreta) ▪ la rotllana de dintre explica a la de fora ... ▪ abraçada i canvi de parella ... i tornar a començar <p>Proposem com a temes a parlar (per parelles, primer la rotllana de dins i després la rotllana de fora):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ DINS: hem de dir a qui ens escolta 5 aspectes de la nostra personalitat que ens fan sentir orgullosos/es de nosaltres mateixos/es (recordem el llistat que hem utilitzat a l'activitat 1) ▪ FORA: digues a qui t'escolta 3 activitats que t'agradi fer i explica com et
---	--



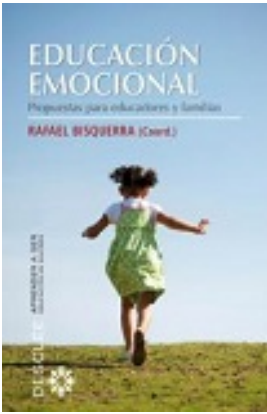
	<p>fa sentir fer-les.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ DINS: explica a qui t’escolta com et sentiries si t’abandonessin en una tribu al mig de la sabana africana i mai més poguessis veure la família. ▪ FORA: explica a qui t’escolta quins trets de la teva personalitat creus que apareixerien un cop adaptat a la tribu africana d’abans ▪ DINS: explica a qui t’escolta què creus que pensa de tu la teva família ▪ FORA: explica a qui t’escolta què creus que pensen de tu les teves amistats ▪ DINS: com creus que ha de ser la teva amiatat ideal. Defineix-la a qui t’escolta ▪ FORA: si t’haguessis de presentar a algú que acabes de conèixer i que a més veus que t’agrada, com et presentaries? Si aquesta persona et pregunta... “Explica’m com ets?” què li diries? ▪ DINS: Com t’imagines de gran? Creus que el teu caràcter seguirà sent el mateix? O creus que amb la vida aniràs canviant? ▪ I totes les que us puguin venir al cap, tot i que amb aquestes anotades es fan el 15’ de l’activitat. <p>No és un joc fàcil: no estem acostumats a mirar-nos als ulls i parlar sense que l’altre ens interrompi... Cal fer atenció a si algú ho passa realment malament i acompanyar-lo, ajudant-lo a sentir-se millor, demanant-li que expressi com se sent i, si fos necessari, proposant-li que deixi de fer el joc.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Aquest joc d’escolta activa permet treballar un munt de temes i obrir-ne molts per a futurs debats.</p> <p>El fet d’escoltar sense interrompre és una pràctica tan poc habitual que moltes persones se senten molt incòmodes. De la mateixa manera, parlar sense que l’altre digui res no és gens fàcil.</p> <p>El/la dinamitzador/a ha d’anar donant voltes per fora i per dins de la rotllana per observar que ningú parli quan no li toca i, sobretot, per anar agafant pinzellades del que diuen i conèixer una mica més al grup.</p> <p>Curiosament, en aquest joc, joves que són poc xerraires per timidesa o perquè no tenen un lloc en el grup, troben un espai on expressar-se, on s’autodescobreixen i són descoberts per la resta.</p>
<p>Activitat 4 Què m’emporto avui? (10’)*</p> <p>Presentació diapositiva 6</p>	<p>Síntesi de l’activitat Recull de l’opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d’avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Oferim als i les joves l’oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p>

<p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Valoració</p> <p>Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 7 i 8</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 ZERO (25')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo i debat.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre la importància de l'autoestima per fer front als perjudicis</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="454 1102 837 1317" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el curt ZERO (12:32') del canal Zealous Creative, guardonat en diversos festivals com a millor curt d'animació. https://youtu.be/LOMbySJTKpg</p> <p>Vídeo en anglès (es poden activar els subtítols en català)</p> <p>Es tracta d'una pel·lícula per comprendre que cal estimar-se i creure en un mateix malgrat les adversitats. Zero s'enfronta als prejudicis i a una persecució constant en un món que jutja la gent pel seu número. Fins que es troba amb una dona zero i li canvia la vida per sempre.</p> <p>Proposem al grup que es divideixi en 4 equips. Utilitzant el document que hem treballat a l'activitat 2 (llistat d'adjectius per descriure el caràcter d'una persona, document 4_G1T2_FEM_TEC_annex2) cada grup descriurà com pensa que és el caràcter d'un dels personatges de la pel·lícula:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Zero . noia zero . companys de classe del Zero . algun <i>adult</i> dels que apareixen al film (per exemple l'escombriaire que no vol baixar al zero de l'arbre) <p>Per fer aquesta activitat, no cal que es limitin a la llista d'adjectius del document, també poden aportar-ne de nous.</p> <p>En acabat, cada grup escriurà en un lloc visible (pissarra o paperògraf) les</p>

	<p>característiques més representatives del caràcter del personatge que ha descrit. Si han fet descripcions molt exhaustives, cal que escullin els 5 trets més distintius.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Són semblants els 4 caràcters descrits? Són caràcters oposats, complementaris, col·laboradors,...? Quin tipus de societat se'n deriva?</p> <p>En la societat del Zero, el número que mostren és important? El Zero se sent sol? Per què sembla que els altres números no l'accepten? Quina pensen que és la causa del rebuig que pateix el Zero?</p> <p>Com se sent el Zero, quin és el seu autoconcepte? Es rendeix davant de les situacions difícils?</p> <p>Finalment és acceptat? Per què?</p>
<p>Activitat alternativa 2 Cada dia és una oportunitat! (20')</p> <p>Material Paper d'embalar, retoladors, post-it,...</p>	<p>Síntesi de l'activitat Anàlisi de vídeo i construcció d'un mural.</p> <p>Què volem treballar Descobrir que tots els dies són una oportunitat per expressar qui som realment.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p> Visualitzarem el vídeo Exprésate todos los días (del canal Philipsgroominglatam, 2:29'), que ens proposa que tots els dies són una oportunitat per expressar qui som realment https://youtu.be/2PC_zzQCXe0</p> <p>Plantejarem un mini debat sobre com creuen que el protagonista expressa qui és (la seva actitud dins de l'ascensor, al coincidir amb altres motoristes al semàfor, què és el que recull a la instal·lació que construeix a casa,...)</p> <p>Proposem al grup de fer com el protagonista i construir un mural o instal·lació (similar a la del vídeo) per expressar qui són.</p> <p>Cadascú ha de decidir què és el que vol compartir amb el grup del que li ha passat avui (quan s'ha llevat, o quan sortia de casa, si ha coincidit amb algú a l'escala,...). Per fer-ho pot utilitzar la tècnica que desitgi (fer un dibuix, escriure unes frases, fer una foto o una selfie amb el mòbil, imprimir-la i enganxar-la al mural,...).</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Durant el desenvolupament de l'activitat ja hem exposant elements per a la reflexió. El més important d'aquesta activitat és que s'adonin de què el nostre comportament expressa com som i constantment tenim oportunitats de compartir-ho amb els altres.</p>

<p>Activitat alternativa 3 Identitat (30')</p> <p>Material Paper d'embalar, retoladors, post-it,...</p>	<p>Síntesi de l'activitat Anàlisi de vídeos i col·loqui.</p> <p>Què volem treballar Enfortir el concepte d'identitat personal.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Visualitzarem dos vídeos que ens serviran per parlar del concepte d'identitat:</p> <div data-bbox="451 551 831 763">  </div> <p>Identity (del canal Kalhil KJ Adames, 5:18'), que mostra un món on tothom viu darrera màscares a causa de la manca d'identitat pròpia. Una noia valenta troba la veritat que la fa lliure. https://youtu.be/ikGVWEvUzNM</p> <div data-bbox="451 786 831 999">  </div> <p>A Social Life (del canal Kalhil KJ Adames, 8:26'), curtmetratge sobre l'exitosa identitat creada per una noia a les xarxes socials fins que un dia se n'adona... Premiat com a millor curt en el Lady Filmmakers Festival in Pacific Grove, CA. https://youtu.be/GXdVPLj_plk</p> <p>Després de visualitzar els dos vídeos demanarem que es formin 2 equips. Cada equip analitzarà un dels vídeos amb la consigna de localitzar els punts de similitud entre els 2 vídeos.</p> <p>Per iniciar el col·loqui, els equips penjaran post-it (a la paret, en un paper d'embalar, a la pissarra o paperògraf,...) amb les idees principals que han extret del seu vídeo.</p> <p>Elements per a la reflexió Aquests dos vídeos ens mostren maneres diferents de construir el concepte que els altres tenen, concretament de dues noies.</p> <p>En el primer, una noia viu en un món on la gent no té una identitat pròpia, sinó que necessita utilitzar màscares. En aquest cas ens podem preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • quina és la identitat que mostren els nois i noies que apareixen en aquest vídeo? Per què utilitzen màscares? • és la seva identitat o l'han manllevat a les màscares? • en un moment del vídeo (minut 2:30) una noia es treu la màscara i li'n queda una altra a sota. Per què pensem ho fa? • al final, a la protagonista se li trenca la màscara i se la treu. Què vol significar? <p>En el segon vídeo, una noia comparteix tot el que fa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • què és el que comparteix aquesta noia amb el mòbil? • els seus amics i amigues a les xarxes socials, com es pensen que és ella? • és la seva vida real la que comparteix a les xarxes?
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • l'autoconcepte de la noia coincideix amb el concepte que comparteix a les xarxes socials? <p>Segurament ambdós equips estaran d'acord en què els punts de coincidència d'ambdós vídeos són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tracten el tema de la identitat personal, i, en conseqüència, de l'autoconcepte • realitzen una crítica de les normes culturals dominants de la identitat i del jo (en un cas representat per les màscares que cal dur i en l'altre per la imatge que cal mostrar a les xarxes) • ambdós mostren que és possible ser un mateix sense necessitat de seguir el que marquen les convencions culturals i socials.
<p>Activitat alternativa 4 Si jo fos... (15' a 45')</p> <p>Material 4_G1T2_FEM_TEC_annex3 i 4_G1T2_FEM_TEC_annex3b, papers petits, bolígrafs, bossa</p>	<p>Síntesi de l'activitat És un joc que ajuda a entendre qui són, a projectar-se en qui voldrien ser i com poden fer per millorar.</p> <p>Què volem treballar L'autoconcepte.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Es reparteixen els fulls SI JO FOS... (document 4_G1T2_FEM_TEC_annex3, una còpia per jove), un paper petit (document 4_G1T2_FEM_TEC_annex3b, hem de tallar les còpies de manera que obtenim, de cada còpia, 3 paperets per a 3 joves), i un bolígraf a cada participant.</p> <p>S'explica el joc:</p> <p>«Imagina que existeix un país llunyà on tothom pot triar al seu gust transformar-se en d'altres éssers vius o en objectes. Omple el full que t'hem donat, sense pensar gaire, deixant volar la fantasia que de segur et farà transformar en un munt de coses i éssers diferents»</p> <p>Depenent de l'estona que vulgueu jugar podeu fer tot el full o agafar només una part.</p> <p>Deixem uns minuts per omplir el full (4_G1T2_FEM_TEC_annex3) individualment. Quan tothom l'ha omplert, demanem que en el paper petit (4_G1T2_FEM_TEC_annex3b) anotin només tres del «Si jo fos» i dels «Perquè».</p> <p>A mesura que els tinguin plens, els anirem recollint demanant que els dipositin dins d'una bossa ben plegats. Quan els tinguem tots a la bossa, els barrejarem i podem seguir de dues maneres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El/la dinamitzador/a va traient els paperets un a un, els va llegint i anem endevinant entre tots i totes qui és qui. 2. El/la dinamitzador/a passa amb la bossa per què agafin un paperet de la bossa i, cadascú, de forma ordenada, el llegirà, intentarà dir qui li sembla que és i perquè i, si no ho endevina, la resta del grup l'ajudarà.

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>L'activitat sencera és de reflexió, doncs demanem als joves que s'aturin un moment i projectin allò que volen o els agradaria ser. Totes les projeccions són bones.</p> <p>El/la dinamitzador/a tindrà l'oportunitat d'observar com es veuen i com es volen veure els joves del seu grup. En alguns casos quedarà molt clar el nivell més o menys alt d'autoestima. Caldrà anar alerta si detectem autoconceptes que denotin situacions de risc.</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<p>1 L'autoestima. Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial. Anna Carpena.</p> <p>https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwir5OH_luDUAhXC2BoKHZ1TA2YQFghIMAU&url=http%3A%2F%2Fxtec.gencat.cat%2F.content%2Falfresco%2Fd%2Fd%2Fworkspace%2FSpacesStore%2F0025%2Ff8ed9f18-2458-4fa9-9ef7-956c83975783%2Fautoestima.pdf&usg=AFQjCNEfRmPKbrIJR5KucISylZRrbOOI3w</p> <p>[url escurçada: http://bit.ly/2GVYrxz]</p> <p>2 Educació emocional. Propostes per a educadors i famílies (Ed. Desclée de Brouwer2011). Rafael Bisquerra, coordinador. Amb un enfocament eminentment pràctic, presenta activitats i exercicis per al desenvolupament de competències emocionals.</p> 
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>El GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) és un grup de recerca interuniversitari, integrat per professorat de la Universitat de Barcelona i professorat de la Universitat de Lleida. La línia principal de recerca és l'educació emocional, però també fa recerca en altres línies relacionades amb l'orientació psicopedagògica (educativa, personal, escolar i professional).</p> <p>http://www.ub.edu/grop</p>