



Taller G10T8 - #SocUnaEstrella

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Fomentar l'autoconeixement
2. Potenciar els comportaments assertius vinculats a l'autoestima

CONCEPTES CLAU

L'autoestima a l'adolescència: L'autoestima és una peça bàsica i central en el desenvolupament òptim de l'adolescent. Si haguéssim de buscar una definició concreta, diríem que l'autoestima no només consisteix en identificar les qualitats positives i negatives pròpies sinó que va molt més enllà. Una bona definició és que l'autoestima constitueix l'acceptació d'un/a mateix/a. Per poder arribar a l'acceptació, primer cal seguir un camí que consta de tres elements:

- L'**autoconeixement**, també conegut com a autoconcepte, consta de les percepcions, sentiments, atribucions i imatges referents al propi individu. Aquest autoconeixement es construeix en les relacions amb els demés i prové de les influències amb l'entorn. La identitat de l'adolescent es veu modificada de manera significativa pels canvis físics i psicològics de la pubertat.
- L'**autovaloració** és la valoració de les pròpies capacitats i fites, és a dir, el valor que se li dona a allò que és propi. En aquesta segona part del camí apareixen elements subjectius on una persona és capaç de veure's més atributs positius que negatius, més negatius que positius o bé de forma equilibrada.
- L'**autoacceptació** és el tercer element del camí. Posa de manifest que s'ha assolit una autovaloració sana. Reconèixer els propis errors, acceptar les crítiques, disculpar-se o saber demanar disculpes, són característiques d'una persona que s'accepta a si mateixa. Quan un o una adolescent no té un bon autoconcepte de si mateix/a, té més dificultats a l'hora d'acceptar-se i, probablement, això tindrà conseqüències en el seu entorn proper.

L'empatia en la comunicació entre iguals: L'empatia és una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix en entendre els motius i les emocions dels demés. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas estem parlant de simpatitzar. Quan parlem d'empatia, parlem d'escotar, de mostrar interès i de mantenir el contacte visual i facial encara que no es comparteixi la mateixa opinió. La tolerància a la diferència és sinònim d'empatia. Aquesta habilitat es pot entrenar per afavorir relacions interpersonals saludables. També es pot aplicar a un/a mateix/a amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o autocrítiques destructives.

Assertivitat: L'assertivitat és una altra de les habilitats que formen part de la intel·ligència emocional i és l'expressió d'una sana autoestima. Això ens demostra una vegada més la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de fer-se respectar quan hi ha

conductes abusives, posar límits i defensar els propis drets. La conducta assertiva es diferencia de dos altres tipus de comportaments:

- El **comportament passiu** consisteix en no expressar-se, deixar que els demés decideixin per tu i et diguin allò que has de fer. La persona jove no té en compte les seves necessitats, opinions i desitjos provocant que hi hagi algú que se'n pugui aprofitar.
- El **comportament agressiu** es basa en aconseguir resultats a curt termini sense tenir en compte com es pot sentir l'altra persona. Critiquen els demés, fent-los sentir malament i aconseguint despertar l'emoció de la por.

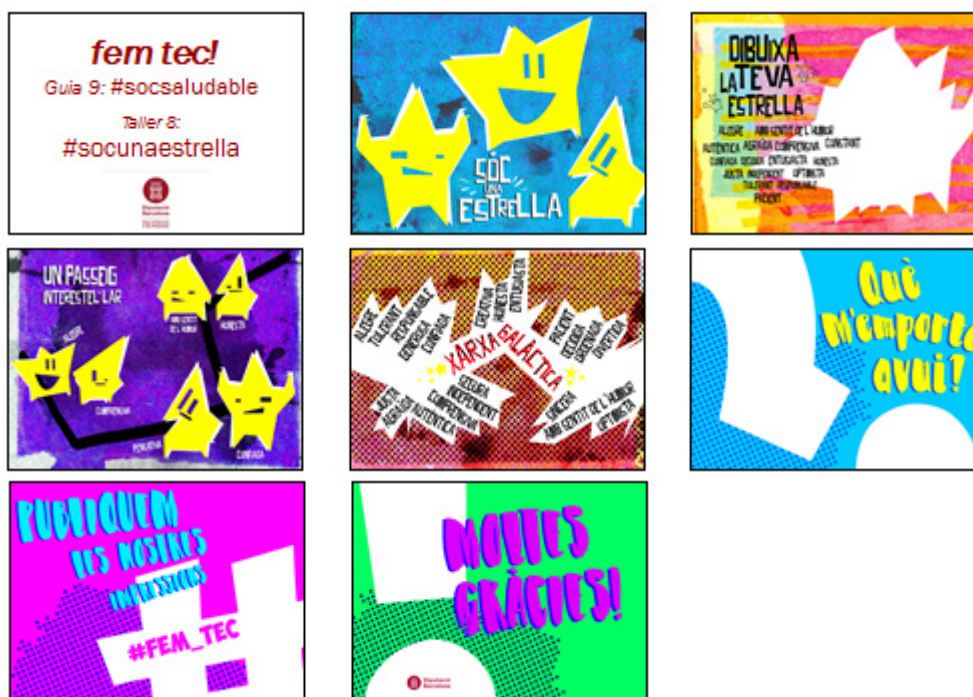
TEMPORALITZACIÓ

SESSIÓ 1

| | | |
|-----|-----|---|
| 15' | 15' | Activitat 1 – Dibuixa la teva estrella |
| 15' | 30' | Activitat 2 – Un passeig interestel·lar |
| 20' | 50' | Activitat 3 – Xarxa galàctica |
| 10' | 60' | Activitat 4 – Què m'emporto avui? |
| 5' | 65' | Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions |

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_Presentació_G10T8_FEM_TEC_soc_una_estrella](#))



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS


| | |
|---|---|
| <p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p> | <p>Aquest és el vuitè taller de la guia #socsaludable. En els set anteriors hem conegut diversos aspectes que intervenen en la promoció d'un estil de vida saludable.</p> <p>Explicarem als i les joves que avui parlarem d'un nou aspecte, també important per a la salut, realitzant activitats per prendre consciència de la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de conèixer-se a si mateixos/es, relacionar-se amb els demés, assumir reptes, superar obstacles i resoldre conflictes interpersonals.</p> |
| <p>Activitat 1 Dibuixa la teva estrella (15')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material cartolines, llapis, colors, retoladors [opcional: cartró, paper maixé, plastilina, pintura, paper cel·lulosa]</p> | <p>Síntesi de l'activitat Dinàmica d'activació. Els i les joves s'identifiquen amb una estrella.</p> <p>Què volem treballar Tenir una major perspectiva d'ells mateixos i elles mateixes a través del llenguatge simbòlic.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte L'activitat inicial del taller sobre l'autoestima consisteix en, de forma projectiva, que els i les joves s'identifiquin amb una estrella.</p> <p>Un dels objectius d'aquesta activitat és mirar-se a través d'un punt de vista diferent i, per tant, tenir una major perspectiva de si mateixos/es a través de la identificació amb una estrella. El que treballarem serà el llenguatge simbòlic, deixant clar, en tot moment, que l'estrella que dibuixin els representa i parla sobre la seva manera de ser, sentir, pensar i actuar.</p> <p>Proposem al grup: <i>Si tu fossis una estrella, com t'imagines que seria aquesta estrella?</i></p> <p>Individualment, cada jove ha de dibuixar, en una cartolina, com seria si fos una estrella: quina mida, color o forma tindria si fos una estrella. Altres qualitats que potser se'ls acut destacar són l'olor, la temperatura, la velocitat,... Aquestes indicacions són orientatives per poder tenir un mínim d'estructura per dissenyar cada una de les estrelles, però això no significa que hagin de basar-se en aquests paràmetres únicament. El que es pretén és donar via lliure a la seva imaginació i creativitat.</p> <p>Després d'haver dibuixat l'estrella, se'ls demana que identifiquin una característica que la faci diferent a la resta d'estrelles de la galàxia, és a dir, es tracta de buscar quina és la seva essència. Es pot escriure al costat del dibuix, juntament amb les característiques més rellevants de la seva estrella (en cas que no trobin una resposta a aquesta pregunta, es pot plantejar fer-ho per a l'exercici posterior que es farà en grup).</p> <p>Finalment, se'ls demana que posin un nom a la seva estrella per poder-la presentar a la resta del grup.</p> <p>Una opció més elaborada d'aquesta mateixa activitat consistiria en la</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>creació de l'estrella en 3D a partir de materials que permetin la construcció de l'estrella (cartró, paper maixé, plastilina, pintura o paper cel·lulosa). Al finalitzar, es poden penjar les estrelles en forma de mòbil simulant un espai interestel·lar a tota la sala. Una altra possibilitat és penjar diferents estrelles en les agulles d'un mateix paraigües. Si s'escull l'opció 3D, el temps dedicat a aquesta part del taller ha de ser major.</p> <p>És important recordar que no és necessari tenir habilitats ni coneixements artístics per a la realització d'aquesta activitat. El que es valorarà és la seva identificació i el seu autoconcepte a través del disseny de l'estrella, no el resultat artístic.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Com que el taller té una estructura de transformació, no és necessari aturar-se a reflexionar sobre el significat de l'estrella i el que proposem és continuar amb la següent activitat on les estrelles es comunicaran entre elles.</p> |
| <p>Activitat 2 Un passeig interestel·lar (15')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material agulles d'estendre, música càlida</p> | <p>Síntesi de l'activitat Interpretació de les estrelles construïdes.</p> <p>Què volem treballar Evitar els estereotips quan valorem a una altra persona.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte El passeig interestel·lar consisteix en convertir l'Espai Jove o bé l'aula en una galàxia on les diferents estrelles es van movent i comunicant entre elles.</p> <p>El que es pretén amb aquesta activitat és que els i les joves puguin mirar-se amb uns altres ulls ja que, en moltes ocasions, les creences, les etiquetes i els prejudicis estan massa presents a l'hora de relacionar-se amb els demés. Per aquest motiu, per deixar enrere les etiquetes, el que proposem és un enfocament «marcià» que consisteix en escoltar, preguntar i tenir curiositat sense donar res per suposat. Aquest enfocament aporta una mirada més objectiva a l'hora de poder veure els components a la resta del grup tal i com es mostren.</p> <p>Amb el suport de les agulles d'estendre, cada jove es fixarà la seva estrella al pit (amb l'objectiu de poder-la mostrar a la resta del grup) i farà un passeig interestel·lar per la galàxia de l'espai jove/aula (en el cas que hagin fet l'estrella en 3D, la podran ensenyar sense necessitat de portar-la penjada al pit).</p> <p>L'activitat consisteix en aturar-se, per parelles, amb l'objectiu de poder definir l'estrella que tenen davant seu, tot destacant les seves principals característiques, la seva essència i altres aspectes rellevants del dibuix que observen. Qui descriu l'estrella no és qui l'ha dibuixat, sinó qui la veu per primera vegada. La persona dinamitzadora de l'activitat marcarà el canvi de</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>parella per afavorir que puguin interactuar amb el màxim d'estrelles possible dins del grup. Al finalitzar l'activitat, es poden penjar totes les estrelles en una part de l'espai/aula perquè siguin visibles.</p> <p>Per poder crear una atmosfera on se sentin còmodes, es pot posar música càlida per facilitar la interacció entre el grup. La proposta és que l'intercanvi sigui en un entorn de certa intimitat i proximitat.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Us proposem algunes preguntes que poden servir per reflexionar sobre l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com m'he sentit mentre la resta de companys/es posaven paraules a la meva estrella? • Quina estrella m'ha cridat més l'atenció? • Què he descobert de mi? I sobre els altres companys i companyes? |
| <p>Activitat 3 Xarxa galàctica (20')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p>Material cabdell de llana</p> | <p>Síntesi de l'activitat Creació d'una xarxa galàctica a través de carícies verbals.</p> <p>Què volem treballar Aprendre a fer i a rebre carícies verbals positives i identificar-ne l'impacte en la pròpia autoestima.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte La persona dinamitzadora explica al grup que compartiran carícies positives i honestes. Una carícia és el reconeixement de l'existència d'una altra persona. Els éssers humans tenim necessitat de ser reconeguts, valorats, apreciats i no ignorats. Aquesta necessitat pren una importància significativa durant l'adolescència, juntament amb el sentiment de pertinença al grup.</p> <p>Segons l'Anàlisi Transaccional les carícies poden ser expressades de diverses formes:</p> <p>FÍSICQUES: una abraçada, un cop o un petó GESTUALS: somriure, arrufar el front o fer cara de fàstic VERBALS: t'estimo, em caus bé o no m'agrada la teva lletra ESCRITES: un whatsapp, un tweet o un comentari a una xarxa social</p> <p>A la vegada, les carícies poden ser de dos tipus:</p> <p>POSITIVES: una abraçada, et felicito per haver aconseguit entrar a l'equip, tenia ganes de veure't o ets molt creativa. NEGATIVES: agressives, de llàstima i falses positives</p> <p>Després d'aquesta breu explicació sobre el significat de les carícies, es proposa l'intercanvi de carícies entre les estrelles del grup. L'activitat es realitza amb l'ajuda d'un cabdell de llana, passant el cabdell a l'estrella a qui va dirigida la carícia. Quan l'estrella l'agafi, escoltarà una carícia per part de la persona que li ha llençat el cabdell de llana. Seguidament, escollirà una altra estrella del grup a qui li llençarà la llana i li donarà una altra carícia</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>per continuar teixint una xarxa amb tot el grup. Es convida al grup a que aportin característiques, atributs i qualitats diferents a mesura que avanci l'activitat amb l'objectiu de millorar el seu vocabulari i estimular la seva creativitat.</p> <p>La persona dinamitzadora pot anar introduint consignes d'intercanvi:</p> <ul style="list-style-type: none">• demanar una carícia positiva a una altra estrella del grup• donar-se una carícia positiva (a la pròpia estrella)• agrair a una estrella del grup un aprenentatge arrel d'una crítica rebuda• identificar una carícia pròpia d'aproximació a una fita <p>La persona dinamitzadora de l'activitat pot modificar la consigna cada dos canvis d'estrella perquè tinguin l'oportunitat d'entrenar aquesta habilitat de la intel·ligència emocional. En cas que sigui un grup de menys de 10 joves, la consigna es modifica en cada canvi per afavorir la pràctica dins del grup.</p> <p>Per desenvolupar correctament aquesta activitat, és necessari que disposin de vocabulari suficient per poder expressar el que veuen dels altres joves. Per ajudar-los, a la diapositiva d'aquesta activitat s'ha incorporat un llistat de qualitats positives ja que, en moltes ocasions, els i les adolescents no disposen del vocabulari suficient per identificar quines són les seves fortalezes.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Demanarem al grup d'estrelles que expressin:</p> <ul style="list-style-type: none">• com t'has sentit a l'hora de donar les carícies? I de rebre-les?• què has descobert de tu mateix/a en aquesta activitat? <p>Igualment, es pot reflexionar sobre el grup</p> <ul style="list-style-type: none">• quins trets comuns existeixen entre les diferents estrelles?• com és la nostra galàxia?• quin nom li posaríem a la nostra galàxia? <p>També pot succeir que manifestin dificultats a l'hora d'identificar alguna característica positiva. En aquest cas els proposarem reflexionar sobre el grau de coneixement existent entre uns i altres, doncs, sovint costa identificar punts forts i fortalezes d'aquells companys i companyes amb qui tenim poc contacte.</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 6</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></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 Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p> <p>Valoració 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 Els tres secrets (30')</p> <p>Material 3 caixes, tisores, bolígrafs, 3 etiquetes (4_G10T8_FEM_TEC_annex1), paperetes amb els 3 missatges inacabats (4_G10T8_FEM_TEC_annex2)</p> | <p>Síntesi de l'activitat Elaboració de missatges a partir de frases inacabades.</p> <p>Què volem treballar Millorar la comprensió que tenim els uns dels altres i promoure l'empatia i ajuda mútua dins del grup.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Construirem tres urnes (amb caixes de sabates,...) i hi col·locarem les tres etiquetes (4_G10T8_FEM_TEC_annex1). Els missatges que van escrits en cada una de les urnes són els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ M'agradaria superar ... ▪ Em penedeixo de ... ▪ Un problema meu és ... <p>Cada jove ha d'acabar les frases incompletes de les paperetes (4_G10T8_FEM_TEC_annex2) i dipositar els missatges de manera ANÒNIMA a la urna corresponent. Es poden escriure tantes paperetes com es consideri necessari.</p> <p>Aquesta activitat es planteja des de la llibertat i des del respecte, cadascú s'ha de sentir lliure de participar en una, dues, tres o cap de les urnes evitant que cap component del grup se senti pressionat ni jutjat.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Una vegada dipositades les paperetes a les urnes, es llegiran al grup amb l'objectiu de comentar-les, intentant entre tots i totes aportar solucions i consells.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar al finalitzar l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En què m'ajuda a millorar la meva empatia? • Com em fa sentir escoltar tots aquests neguits, preocupacions i/o problemes dels altres? |
| <p>Activitat alternativa 2 El porquet Ormie (20')</p> <p>Material fulls en blanc, bolígrafs</p> | <p>Síntesi de l'activitat</p> <p>Visualització d'un curtmetratge d'animació i plantejament d'un repte a assolir en equips.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>Observar i identificar les múltiples opcions que es planteja el protagonista del vídeo per aconseguir el seu objectiu, identificant el tipus de comportament que tindria una persona amb una alta autoestima i una altra persona amb una baixa autoestima.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Visualitzarem un curtmetratge que tracta de la capacitat d'un porquet d'aconseguir el seu repte: agafar un pot de galetes que hi ha al capdamunt de la nevera.</p> <div data-bbox="450 1182 831 1397">  </div> <p>Ormie the Pig (3:58), del canal Jam filled https://youtu.be/EUm-vAOmV1o</p> <p>Seguidament, es planteja als i les joves un repte que han d'assolir en equips: fer un llistat dels suggeriments que farien a l'Ormie per poder continuar la història: què faríeu si us trobéssiu en aquesta situació? quines opcions us plantejaríeu?</p> <p>Els equips han d'escriure totes les opcions possibles i, posteriorment, compartir-les amb la resta d'equips.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>La clau de la reflexió d'aquesta activitat sobre l'autoestima no rau en l'èxit d'haver aconseguit un resultat, sinó en haver fet tot el possible per aconseguir-lo.</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Per saber-ne més</p> | <div data-bbox="461 206 732 607"> <p>1 La asertividad: expresión de una sana autoestima. Olga Castanyer. Madrid. Ed. Serendipity (2014). Una guia pràctica sobre l'assertivitat que permet identificar clarament quin és l'estil de comunicació predominant (assertiu, passiu, agressiu o passiu-agressiu) amb les seves corresponents característiques i, per altra banda, ofereix tècniques concretes i senzilles per millorar la conducta assertiva a l'hora de relacionar-se amb els demés de manera honesta i respectuosa.</p> </div> <div data-bbox="461 642 732 1021"> <p>2 Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos. Aceptación, eliminación del miedo. Crecimiento personal. Vopel, W. Klaus. Ed. CCS. (2009) Aquesta col·lecció de llibres consta de dinàmiques per treballar amb persones adolescents i joves amb l'objectiu de promoure l'acceptació i el creixement personal de manera pràctica i de forma grupal.</p> </div> <div data-bbox="461 1057 732 1361"> <p>3 El cazo de Lorenzo. Isabelle Carrier. Ed. Juventud (2010). Amb paraules senzilles i unes il·lustracions tendres i divertides, l'autora recrea el dia a dia d'un nen diferent que neix amb un cassó a sobre i amb el que ha conviure: les seves dificultats, les seves qualitats i els obstacles que ha d'afrontar.</p> </div> <div data-bbox="461 1397 732 1671"> <p>4 On tens el cap? Consell de la Joventut de Barcelona (2017). Guia jove sobre salut emocional, on s'explica com parlar de salut mental amb els i les joves i amb les persones que ens envolten. https://www.cjb.cat/wp-content/uploads/2018/04/Guia_salut_emocional_issu.pdf [url escurçada: http://bit.ly/2PIHQqQ]</p> </div> |
| <p>Qui treballa amb...</p> | <p>Grup de recerca d'orientació psicopedagògica (GROP) – Universitat de Barcelona El GROP és un grup de recerca consolidat i reconegut com a grup de qualitat per la Generalitat de Catalunya. Creat al 1997 a la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona, té com a línia principal de recerca l'educació emocional. http://www.ub.edu/grop/</p> |