



Taller G3T1 – Em descobreixo

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Fomentar l'autoconeixement com a primer pas per a la millora de l'autoestima.
2. Reflexionar sobre la importància de conèixer les fortaleses personals per sentir-se bé, relacionar-se millor amb els demés i superar adversitats.

MATERIALS

Sessió 1

- xocolata (1 presa per a cada jove)
- material per escriure (llapis, bolígraf...)
- fulls A3 (1 per a cada jove, per imprimir el seu retrat)

Sessió 2

- cartolina A3 si és possible gramatge 200 gr (1 per a cada jove)
- pintures acríliques
- tisores i cola

Recomanacions:

- Es recomana partir dels tres colors primaris per afavorir la riquesa cromàtica, és a dir, per fomentar la barreja entre colors, els matisos i la sensibilitat. Per evitar que tothom utilitzi un sol color comprat (per exemple verd), si el fan ells la gama de colors (verds) serà molt més rica.
- Usarem pintura, preferiblement acrílica perquè s'asseca ràpid i cobreix molt bé. Això ens permetrà sobreposar capes, crear textures i corregir el que calgui de manera molt eficaç i ràpida.
- Pintarem sobre un paper gruixut, que pugui suportar l'aigua i la pintura. Ha de ser d'un gramatge suficient, que permeti que el paper s'aguanti dret recolzat a la paret.

Materials alternatius:

- Es pot utilitzar paper més prim, però s'ondularà a l'eixugar-se i caldrà enganxar-lo sobre un suport rígid.
- També es podria usar pintura tempera o gouache, igualment els tres colors primaris.



- En lloc de pintures es podrien usar papers de colors. Aprofundiríem així en la tècnica del collage. En aquest cas, oferiríem gran diversitat de papers de colors plans i podríem incloure papers de regal per disposar d'estampats.

CONCEPTES CLAU

Les activitats del taller estan dissenyades per treballar sobre diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

L'autoestima: reflecteix l'avaluació emocional subjectiva que cadascú fa de si mateix, del seu propi valor, de la forma com se sent (per exemple, «soc capaç», «m'agrada»). Pot aplicar-se específicament a una dimensió concreta (per exemple, «crec que soc una bona escriptora i estic contenta d'això») o a nivell global (per exemple, «crec que soc una bona persona i això em fa sentir bé»). La majoria de persones s'estimen a elles mateixes i senten un grau de felicitat o satisfacció per la vida que viuen: diem que tenen una autoestima positiva.

L'autoestima és una peça bàsica i central en el desenvolupament òptim de l'adolescent, que viu com una qüestió fonamental l'acceptació dels altres i sentir-se membre d'un grup d'iguals. No obstant, és important que nois i noies prenguin consciència que la prioritat no ha de ser agradar als altres: les relacions saludables són les basades en que ens acceptin per ser com som, no per ser com els altres voldrien que fóssim. Un bon autoconcepte i autoestima ens afavoriran a l'hora de fer noves amistats i de relacionar-nos amb d'altres.

L'autoestima constitueix l'acceptació d'un/a mateix/a i, per poder-hi arribar, cal seguir un camí que consta de tres etapes:

- **L'autoconcepte (o autoconeixement)** es construeix a partir de les relacions amb els demés i de les influències de l'entorn, ens informa de les representacions mentals que fem de nosaltres mateixes. És la imatge que cadascú anem construint a partir del que sabem (o pensem que sabem) sobre nosaltres (les nostres capacitats, habilitats, interessos, atributs físics, fortaleses, limitacions...), del que voldríem arribar a ser (esperances, objectius), de les experiències personals (el construïm amb records seleccionats al llarg de la vida, amb les percepcions que tenim de com ens veuen els altres...), dels judicis rebuts dels altres (que ens generen sentiments d'orgull, vergonya, culpa, por...). El nostre autoconcepte pot canviar si modifiquem factors que el componen: aspecte, actituds, valors, creences o estat d'ànim. A l'adolescència, els canvis són significatius a causa dels canvis físics i psicològics de la pubertat. L'autoconcepte és un dels factors que intervenen en la construcció de l'autoestima: un autoconcepte positiu millora l'autoestima.



- L'**autovaloració** és el procés d'observar-se per tal d'avaluar aspectes que són importants per a la identitat pròpia, la valoració de les pròpies capacitats i objectius. 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. Depenent de l'autovaloració que fem sobre nosaltres mateixes, podríem fer malbé la nostra autoestima. Ens poden causar problemes de relació tant una autovaloració excessivament positiva com una desvaloració.
- L'**autoacceptació** posa de manifest que s'ha assolit una autovaloració sana. Reconèixer els propis errors, acceptar les crítiques o saber demanar disculpes, són característiques d'una persona que s'accepta a si mateixa. Una manera de millorar l'autoestima és autoacceptar-nos sense condicions, sense jutjar-nos ni avaluar-nos, evitant posar etiquetes de bons o dolents. La persona que és capaç d'analitzar les parts negatives del seu caràcter amb sinceritat, podrà treballar per millorar-les i, amb això, millorar l'autoestima. Quan un o una adolescent no té un bon autoconcepte, té més dificultats a l'hora d'acceptar-se i, probablement, això tindrà conseqüències negatives per a ell o ella i per a la relació amb el seu entorn.

Fortaleses: tothom és conscient que hi ha coses que sap fer millor que d'altres. Així mateix, totes tenim aspectes de la nostra manera de ser que resulten destacables tant per bé com per mal, i que són considerats positius o negatius, no només per nosaltres sinó també pels nostres semblants i fins i tot per la nostra cultura. Entenem per fortaleses personals aquell conjunt d'habilitats, característiques o aspectes de tipus psicològic o actitudinal en les quals sobresortim i que suposen per a nosaltres algun tipus de virtut o avantatge. Per tal que una característica sigui considerada com a fortalesa personal ha de resultar recognoscible com a una cosa positiva i desitjable, valorable per si mateixa i no només pels seus resultats, i ser capaç de generar satisfacció a la persona que la posseeix. Un altre element necessari és el fet que es tracti d'una característica estable, generalitzable a la manera d'actuar de la persona. Les fortaleses tenen un aspecte cultural (per exemple: ser organitzat/da, no té el mateix valor per a tots els col·lectius).

Personalitat: és un conjunt de característiques i competències (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 la persona, és a dir, 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.

Interiorització: en general, l'interiorització descriu el resultat d'un raonament de la ment sobre alguna cosa en concret i està directament associada amb l'aprenentatge de quelcom i el poder recordar-ho gairebé sense esforç i en qualsevol moment.

TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions de dues hores cadascuna, organitzades de la següent manera:

SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		MINDFULNESS: Menjant xocolata!!!
10'	20'		Pas 1 – OBSERVEM: És exactament això
15'	35'		Pas 2 – Nosaltres també podem!
25'	60'		Pas 3 – REFERENT: Cartells
50'	110'		Pas 4 – Fem el nostre cartell
10'	120'		Què m'emporto avui?

SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		MINDFULNESS: Menjant xocolata virtual!!!
60'	70'		Pas 5 – Enllestim el cartell
40'	110'		Pas 6 – COMPARTIM: Presentem els súpers
10'	120'		Què m'emporto avui?

Aquesta temporalització està pensada tenint en compte que les activitats plàstiques necessiten temps de preparació, experimentació, acció, revisió i recollida. També dependrà de quants educadors participin al taller i de les condicions de treball de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar-hi, molt millor per al



desenvolupament del taller i el seu aprofitament per part dels nois i noies. No tingueu pressa per realitzar totes les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que necessitin!

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 1

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.
Què volem treballar: Despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
<p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), explicarem que aquest és el primer taller de la guia «How ART you?». Us suggereix alguna cosa el títol de la guia? De què us sembla que tractaran els tallers? Molt probablement algú encerti en què la metodologia dels tallers estarà vinculada amb activitats artístiques. També pot ser que hi hagi qui proposi que seran tallers per parlar sobre el nostre benestar, creixement personal, emocions... Donarem totes les respostes per bones i els proposarem comprovar-ho. Estan a punt?</p> <p>També presentarem el taller d'avui on assajarem la introspecció. Podríem dir que farem una «mirada cap a dins» per descobrir les nostres fortaleses personals.</p> <p>És important que durant el taller parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.</p>

MINDFULNESS: Menjant xocolata!!! (5')

Material: una presa de xocolata o similar per a cada membre del grup, si pot ser, amb embolcall. O alguna cosa per menjar i degustar de manera senzilla.
Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de <i>Mindfulness</i> .



Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem al grup que anem a fer un **exercici de consciència plena**, que consisteix en **observar i descriure allò que sentim**. Sovint mengem sense donar importància al moment, i avui anem a menjar xocolata posant consciència en allò que fem.

Explicarem que, tot i que sovint confiem bàsicament en la vista per dur a terme l'observació del nostre entorn, tenim més sentits que també ens poden donar informació valuosa. Els proposarem comprovar-ho observant un tros de xocolata (o una altra menja, tot i que la descripció de l'activitat la farem amb un tros de xocolata).

Advertirem a nois i noies que ara repartirem un tros de xocolata per a cadascú, però **abans de menjar-nos la xocolata intentarem observar-la** amb la vista, l'olfacte, el tacte i l'oïda mentre la tenim a les mans: el soroll (de l'embolcall al desembolicar-la, partir-la), la forma, la textura, la temperatura, l'olor, etc. En acabat, qui vulgui, podrà menjar-se-la i observar el seu gust. Proposarem que intentin esperar abans de mastegar-la, indicant que és important fixar-nos en les sensacions de la llengua, la necessitat de mastegar-la, el soroll que fa, com la sentim a les dents, el sabor que notem quan la xocolata es fon amb la saliva... o bé simplement observem la xocolata a la boca sense actuar sobre ella.

Insistirem que és important que no mengin la xocolata així que els l'hi donem, sinó que ho fem tothom alhora, seguint les nostres instruccions. Volem animar en tot moment que nois i noies practiquin l'observació i vencin l'impuls de posar-se la xocolata a la boca de seguida.

Explicarem que realitzarem l'exercici amb els ulls oberts, i que abans de començar l'observació comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- Quan diguem 1 serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició Mindfulness**).
- Quan diguem 2 serà és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, ja podem començar l'**observació de la xocolata**.

Una vegada haguem fet aquesta explicació repartirem la xocolata i direm les instruccions 1, 2 i 3 en veu alta. Al cap de 2 minuts direm «**Stop**» per acabar l'exercici.

NOTA: És possible que un o més nois o noies del vostre grup no vulguin fer aquest exercici per diversos motius (tenir una al·lèrgia, no els agrada la xocolata, tenir un trastorn alimentari, etc.). L'ideal seria, si coneixeu bé el vostre grup de nois i noies, poder

prevenir la situació i preparar l'activitat amb qualsevol altra cosa que es pugui menjar i degustar de manera senzilla, fins i tot un got d'aigua pot servir amb aquesta finalitat.

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. És possible que, si el grup no està habituat a fer exercicis de *Mindfulness*, alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup.

Serà interessant que entre tots i totes puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en allò que estaven fent els ha permès tenir una **experiència molt més rica** del que habitualment senten quan mengen xocolata i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

Pas 1 – OBSERVEM: És exactament això (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: visualització de vídeo i reflexió.

Què volem treballar: reflexionarem sobre el concepte de superheroi.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte



Visualitzarem el vídeo The Chainsmokers&Coldplay – Something Just Like This, al canal The Chainsmokers (4:97)

 <https://www.youtube.com/watch?v=FM7MFYoyIVs>
adreçada escurçada <http://cort.as/-JrW2>

El vídeo és en anglès amb la lletra sobreescrita. Si penseu que això pot dificultar la seva comprensió, trobareu nombroses traduccions a internet.

Elements per a la reflexió

En acabat, preguntarem si en aquest vídeo trobem la resposta a la pregunta plantejada: **Què és un superheroi?** Segurament que sorgiran respostes de manera espontània fent referència al noi del vídeo (o no). Si no hi ha aportacions sobre el que ens vol dir el vídeo, podem preguntar si algú vol explicar qui parla en la cançó? El noi que es veu al vídeo vol ser un superheroi? Busca alguna cosa especial? El protagonista se sent com un superheroi? Diu que no encaixa, però què ens vol dir amb això? [El protagonista diu que li agraden els superherois dels llibres, però que no se sent encaixar en el paper de Superman, no se sent superheroi]. Qui són realment els superherois i superheroïnes? Nosaltres podem ser superherois? Sempre n'hi ha hagut?



L'objectiu d'aquesta activitat és reconèixer el missatge de la cançó [fa referència a que **les persones no busquem superherois** sinó altres persones a qui estimar i que ens puguin ajudar si ho necessitem] i entendre que **superheroi pot ser qualsevol persona** que acudi en l'ajuda d'una altra. Com diu el títol de la cançó: «És exactament això».

Pas 2 – Nosaltres també podem! (15')

Material:

- formulari de reconeixement de fortaleces per a cada participant ([4_G3T1_FEM_TEC_annex1](#))
- bolígrafs, retoladors

Síntesi de l'activitat: plantejar l'eix del taller: crearem el nostre superheroi en la forma d'un cartell de còmic.

Què volem treballar: autoobservació i reconeixement de les pròpies fortaleces.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem al grup que nosaltres som com el noi que hem vist al vídeo: som gent normal que podem volar en diversos aspectes gràcies a les nostres **fortaleces**. Ara revisarem les nostres fortaleces per escollir-ne una i crear els nostres Superherois i Superheroïnes. Utilitzarem el formulari [4_G3T1_FEM_TEC_annex1](#) que ens ajudarà a observar-nos i després, d'entre les fortaleces que haguem reconegut, seleccionarem la que més ens vingui de gust representar en el cartell del **nostre Superjo**. Es tracta de **preguntes inspiradores**, no cal contestar-les totes! Només aquelles que trobem útils per reconèixer les nostres fortaleces.

Les preguntes que es proposen a l'annex són:

- Què és el que m'agrada fer?
- Hi ha alguna cosa que normalment em diguin que «sé fer»?
- Hi ha alguna cosa per la que habitualment em reclamin per donar un cop de mà?
- Hi ha alguna característica o habilitat personal de la que em senti més orgullós o orgullosa?
- Què crec que agrada de mi a les altres persones quan em coneixen per primera vegada?
- Hi ha alguna cosa que faci amb molta facilitat?
- I ha alguna cosa que em treu la mandra?
- Què és el que faig bé, essent això útil per a mi o per a algú altre?
- Com em diuen que soc les persones que m'estimen? (família, amics, professors, etc.)
- Fortaleces físiques que destaco de mi: agilitat, aspecte saludable, color d'ulls, cabell bonic, mirada interessant, com vesteixo,...



- Fortaleses de personalitat que destaco de mi: simpatia, amabilitat, perseverança, intel·ligència, bon humor, companyonia...
- Fortaleses d'habilitats: jugar bé a un esport, facilitat pels estudis, dibuixar bé, tocar un instrument, cuinar bé,..
- Quin èxit o èxits dels que he tingut a la vida recordo ara mateix?

Elements per a la reflexió

En aquest taller és important que nois i noies descobreixin, coneguin més, o es reafirmin en les seves característiques personals positives: aquelles característiques relacionades amb el caràcter, l'aspecte físic o les seves destreses. Que puguin entendre que això els diferencia de la resta de persones com a **éssers únics** amb característiques positives que els poden facilitar la vida en moltes situacions i també poder gaudir-la amb més intensitat.

És important reforçar positivament la tasca realitzada, ja que consisteix en un exercici cognitiu d'**observació interna i personal** important, i per fer-ho ha estat necessari parar atenció en nosaltres mateixes detingudament, i això no sempre és fàcil. Es poden realitzar preguntes concretes en relació a com han viscut el procés d'autoconeixement:

- Ha estat difícil trobar el vostre superpoder?
- Qui vol comentar com s'ha sentit quan l'ha trobat?
- El vostre superpoder coincideix amb característiques personals que algú us havia dit alguna vegada que teníeu?
- Us ha agradat la sensació de descobrir o recordar que teniu característiques positives o fortaleses?

Pas 3 – REFERENT: Cartells (25')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: explicar breument com són els superherois de còmic.

Què volem treballar: descobrir referents per dissenyar el nostre cartell, conèixer els elements bàsics d'un cartell.


Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Farem una **breu introducció** al gènere dels còmics de superherois. Podem explicar, per exemple, que es tracta d'un gènere modern que mescla diferents estils provinents d'un substrat ancestral i a la vegada popular, com els relats mitològics (Apol·lo, Afrodita...), els contes de guerrers (Sant Jordi, el Compte Arnau...) i les nissagues familiars o



llegendes vinculades a la cort com Joc de Trons... on s'ha substituït l'element religiós per la ciència ficció. Segurament que els nois i noies coneixeran diferents exemples de figures mitològiques i de superherois i superheroïnes de còmic, els podem animar a compartir els seus noms i característiques.

En acabar, explicarem al grup que en aquest taller ens representarem com a superherois o superheroïnes a través d'un cartell. Per a tenir elements per dissenyar-lo, observarem referents visuals dels còmics americans. Ens fixarem en els diferents elements que intervenen en la composició de la portada o cartell.

En aquesta cerca a Google de **portades de còmic**, trobareu nombrosos exemples (Superman, Flash, Hulk, Catwoman, Spiderman, Batman, Wonderwoman, Elektra, Tormenta, etc.) que us serviran per destacar les parts importants a l'hora de crear un cartell i intentar que els nois i noies es familiaritzin amb el vocabulari d'aquests elements:  <http://bit.ly/2rQpiYS>

Els **elements bàsics** que cal ressaltar quan observem els referents són:

Capçalera: tots els **cartells** tenen una capçalera on hi apareix el nom del súper. Aquí la tipografia és molt important i acompanya les qualitats del superheroï. Podem preguntar als nois i noies si observen aquesta relació en els cartells. Si no ho troben, els ho podem mostrar, per exemple:

- Superman és fort i volador i les seves lletres encarnen aquestes dues qualitats
- Flash és ràpid i per això la tipografia acompanya fent sensació de velocitat
- Hulk mostra la força com si fos una roca, per això a vegades les lletres són fetes amb roques
- Catwoman està escrit amb tipografia punxeguda, com si les seves urpes haguessin fet la W
- a la portada d'Spiderman les lletres es tornen elàstiques i flexibles com ell
- a la de Batman veiem com col·loca les lletres dins d'un dibuix representatiu que són les seves ales de ratpenat...

Intentarem que el grup sigui capaç de descobrir la resta d'elements observant els cartells. Podem anar anomenant i explicant les característiques bàsiques dels elements i deixar-los observar com estan plasmats en els cartells. Si és necessari, els ajudarem amb les nostres pistes i explicacions:

Figura: Sempre apareix el súper com a **protagonista**. Veiem com normalment es col·loquen els elements en diagonal o amb elements que marquen línies diagonals. Això genera una composició amb més tensió i dinamisme, que és el que es busca en aquest tipus de gènere. També hem de tenir en compte la direcció de lectura (que aquí on vivim és d'esquerra a dreta i això ens marca la direcció del moviment de la pàgina).



Fons: Hem d'escollir el lloc on es troba l'heroi (ciutat, camp, espai...), però intentar simplificar la seva representació perquè la figura s'endugui el màxim de protagonisme. No cal que sigui una escena concreta, també poden ser objectes o textures.

Color: En aquest tipus de composicions és molt important l'ús del color. Fixeu-vos que hi ha **games cromàtiques força reduïdes i amb colors bastant vius**. Aquestes dues característiques ajuden molt a generar impacte amb el cartell i emfatitzar amb síntesi el que volem transmetre.

Elements per a la reflexió

Aquesta activitat és bàsicament informativa per adquirir elements per elaborar el cartell del superjo utilitzant la tècnica adequada. No obstant, és probable (i serà bo que sigui així) que en el grup sorgeixin veus que **qüestionin el fet que la immensa majoria de superherois són homes** i que les característiques que defineixen els superherois acostumen a estar vinculades a la masculinitat (força, velocitat, fúria...). Aquesta realitat és conseqüència de diversos factors, entre ells que el gènere va néixer en un moment en que la societat era encara més patriarcal i masclista que ara, que els còmics anaven adreçats bàsicament als nois, que la majoria de dibuixants eren homes... Tanmateix, podem animar el grup a recordar superheroïnes, n'hi ha unes quantes! És un bon moment per escoltar el grup i compartir les seves impressions.

Pas 4 – Fem el nostre cartell (50')

Material:

- formulari d'elements del cartell per cada participant ([4_G3T1_FEM_TEC_annex2](#))
- material per escriure (llapis, bolígraf...)
- telèfon mòbil o càmera fotogràfica
- DIN A4 (1 per a cada jove, per imprimir la seva foto)

Síntesi de l'activitat: creació del nostre «superjo».


Què volem treballar: reconèixer en les nostres fortaleses elements que ens fan ser diferents i que ens permeten ajudar als altres, tot representant-los en un cartell gràfic.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem als nois i noies que ens disposem a dissenyar els cartells dels nostres superherois i superheroïnes. Els passos per fer el nostre cartell són molt clars, tot i així no cal que es realitzin per l'ordre que els presentarem, sobretot els primers. És a dir, un cop haguem escollit la qualitat personal o fortlesa del nostre superheroi, podem anar fent l'**esbós del cartell**. Mentre anem plantejant idees en un full, alhora podem pensar



en el nom, la frase de poder i el que apareixerà de fons al cartell. Per això ens ajudarem amb el formulari d'elements del cartell (4_G3T1_FEM_TEC_annex2).

- Escollir la **QUALITAT PERSONAL**: d'entre les qualitats que hem escrit al llistat que hem realitzat al pas 3, n'escollirem una i la valorem com a súper. Si fos un súper, quin súper seria? Com seria el meu superpoder? Quines qualitats tindria? Com vaig rebre el meu poder? Com em camuflaria entre la gent quan fos «normal»? Com evolucionarien els meus poders? De què estic a favor?
- Escollir el **NOM**: com em vull dir? Atenció no es tracta només d'usar la paraula súper i el meu nom. Animarem als nois i noies a fer jocs de paraules i buscar noms inèdits usant el seu nom real i el nom de la seva qualitat escollida. També mostrarem diferents exemples de tipografia perquè puguin inspirar-se (per exemple usant la web  <https://www.dafont.com>).
- **FRASE DE PODER**: escriure una frase o crit de poder, que mostri allò que vull dir.
- Dissenyar la **COMPOSICIÓ**: per decidir com col·locar els elements en el cartell, que serà en **format A3 vertical**, caldrà fer esbossos a llapis i en petit, pensant en què volem que aparegui al cartell, en quina posició està el súper, els colors que voldria usar, etc.
- Prendre una **FOTOGRAFIA** del súper: la figura del súper la farem amb una fotografia de nosaltres mateixes, de cos sencer, en una postura que ens ajudi a mostrar el nostre poder. És important que estigui ben enfocada i sigui **nítida** perquè la imprimirem a mida DIN A4 per poder-la retallar i enganxar-la en un DIN A3.

Elements a tenir en compte:

- A l'hora de fer la fotografia cal que el **fons** sigui el més llis possible, així després serà més fàcil de retallar la figura.
- Sugerim imprimir la fotografia en **blanc i negre**. Que la imatge del súper sigui en escala de grisos, facilitarà que combini amb tots els colors i textures que vulguem incorporar al disseny del cartell.
- Per tenir una bona imatge impresa en blanc i negre, a l'hora de fer-la, cal tenir molt en compte **la llum i les ombres**: el contrast serà molt important. Si cal, es poden retocar els nivells de llum de la imatge amb el mateix telèfon mòbil.
- La **mirada i força del model**: és un element essencial per donar personalitat al súper.
- Procurar que la **roba** no tingui lletres molt grans que condicionin la imatge del súper.

IMPORTANT: abans de la segona sessió del taller, imprimirem totes les fotografies que han realitzat els joves en blanc i negre en un full DIN A4.



Elements per a la reflexió

Com se senten? Els satisfà el procés de creació del seu superjo? S'hi reconeixen?

Quan els nois i noies hagin explicat les seves sensacions, els podem recordar que, el fet que les persones coneguem les nostres fortaleses, fa que ens sigui una mica més fàcil superar adversitats ja que ens trobem amb més recursos necessaris per afrontar-les que les persones que no les coneixen, i també fa que ens puguem relacionar millor amb les altres persones. Podem aconseguir la reflexió dels joves en aquest punt realitzant aquestes preguntes obertes i esperant o indicant que algun membre del grup ens contesti: Creieu que els superherois que heu vist com exemple son més efectius a l'hora d'aconseguir els objectius que es proposen relacionats amb les seves fortaleses? A aquests superherois, els veieu feliços utilitzant el seu poder? Amb aquest superpoder, creieu que també son capaços de fer felices a altres persones? Com us sentiu sabent que vosaltres també podeu ser «superherois» i «superheroïnes» tenint en compte les vostres característiques pròpies?

És important que els nois i noies identifiquin els moments que més els han agradat i, si és possible, prenguin consciència de com s'han sentit en reconèixer les seves fortaleses.

Per acabar, **invitarem als nois i noies a observar quan utilitzen les fortaleses** que han identificat avui: quines utilitzen amb més freqüència, com s'han sentit?, els ajuden a assolir els seus objectius?...

Què m'emporto avui? (10') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada jove passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).



Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 2

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.

Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.

Síntesi de l'activitat

Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), preguntarem si algú vol **compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior**. Donarem l'oportunitat de compartir breument què recorden del que vam tractar en la sessió anterior i explicarem que en la sessió d'avui acabarem el cartell i **presentarem el nostre súper** a la resta del grup.

Cal recordar que en aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

MINDFULNESS: Menjant xocolata virtual (5')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.



Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem al grup que començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de *Mindfulness* que vam fer en la sessió anterior. Tal com vam fer en la primera sessió, repetirem la preparació de l'activitat amb els números 1 (que serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes en **posició *Mindfulness***), 2 (que serà és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca) i en dir 3 **imaginarem que tornem a tenir la peça de xocolata** a les mans i que l'observem: la seva olor, pes, textura... i que ens la mengem observant quin gust sentim, com es fon a la boca... Avui, per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, farem l'exercici amb els ulls tancats. No han de patir perquè nosaltres estem allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'exercici amb els ulls oberts.

Una vegada haguem fet aquesta explicació, direm les instruccions 1, 2 i 3 en veu alta. Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem al cas. En cas que algú es mostri inquiet ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi. Al cap de dos minuts direm «Stop» per acabar l'exercici.

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir l'experiència del record de la primera sessió. Fins i tot i hi haurà qui ho hagi pogut reviure amb sensacions molt reals. Això estarà molt bé. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit. No s'hi ha d'amoïnar: per fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment n'estem aprenent. Tindrem setze sessions d'aquesta guia per practicar.

Pas 5 – Enllestim el cartell (60')

Material:

- 1 cartolina A3 per cadascú
- pintures acríliques (3 colors bàsics + blanc i negre)
- tisores i cola
- impressió en blanc i negre mida DIN A4 de les fotografies (retrats) realitzades durant la **sessió 1**


Síntesi de l'activitat: realització del cartell.

Què volem treballar: plasmar les característiques del nostre superheroi en un cartell.



Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En la sessió anterior vam definir les principals característiques del nostre súper i del cartell on el presentarem. Recuperarem el material de la primera sessió (4_G3T1_FEM_TEC_annex2, esbossos del cartell i DIN A4 amb la fotografia que ens vam fer impresa en blanc i negre). Si no vam tenir temps d'acabar el formulari d'elements del cartell i l'esbós, ara és el moment de fer-ho.

Retallarem la fotografia i anirem col·locant els elements del cartell segons l'esbós que vam fer. Ja podem dibuixar els **elements** que acompanyaran la figura sobre la làmina A3 final. Dibuixarem el **títol** amb la tipografia que haguem seleccionat, idealment amb retolador negre de diferents gruixos. Ens pot servir d'inspiració les tipografies que vam veure a la pàgina web  <https://www.dafont.com> i a les portades de còmics.

Un cop hem dibuixat els elements desitjats, procedirem a pintar el cartell recordant la importància d'usar una **gama cromàtica limitada**, tal i com veiem a les portades de còmic. Els cartells i les portades han de captar l'atenció amb un cop d'ull. Tenir pocs colors ajuda a causar més impacte. Pensarem primer en el color de fons i també en el darrera del títol i després pintarem la resta.

Com a últim pas enganxarem la figura estratègicament col·locada on teníem pensat. El cartell estarà acabat!

Conforme es vagin donant per acabats els cartells, si l'espai ho permet, els anirem col·locant de manera visible.

Elements per a la reflexió

Segur que els nois i noies tenen ganes de parlar del seu cartell. Per això, si no és que algú manifesta la necessitat de parlar en aquest moment, passarem al pas següent perquè constitueix la reflexió en ella mateixa.

Pas 6 – COMPARTIM: Presentant els súper (45')

Material: els cartells elaborats durant el taller. De manera ideal, algun suport o manera de fixar-los a la paret per fer una instal·lació amb tots ells.

Síntesi de l'activitat: presentació dels cartells.

Què volem treballar: reconèixer les nostres fortaleses i entendre que les podem utilitzar per superar adversitats.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Aquest és un moment molt important al que val la pena dedicar una estona on puguem



admirar la feina de cadascú, valorar el procés realitzat fins ara, tots els moments que hem passat i on ens han portat. Cadascú hauria de poder mostrar el seu treball individualment i fer-ne una petita presentació.

Proposarem als nois i noies que, d'un en un, presentin el seu cartell i el personatge que han representat. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una **proposta**:

- Com es diu el meu súper i per què
- Quina fortalesa he escollit i per què, com crec que el meu súper pot millorar la societat
- Quins elements, colors i tipografia he incorporat al cartell i per què
- Si pogués transformar-me en el meu súper ara mateix, com em sentiria?

Elements per a la reflexió

Una vegada revisats tots els cartells, explicarem als nois i noies que, ara que ja s'han pogut crear com a superherois, i que saben com seria el seu personatge en un còmic, un llibre, una pel·lícula, una sèrie o un videojoc, proposem fer el següent exercici:

Tancar els ulls durant tres minuts i imaginar algunes escenes protagonitzades per aquest superheroï. Després d'aquest temps, obrir un espai de diàleg on puguin aparèixer els següents elements: És agradable sentir que tens present constantment la teva fortalesa o fortaleses? Et sents més protegida sabent que tens aquest «poder o poders»? T'agradaria autobservar-te més sovint i descobrir si tens més fortaleses de les que avui creus? T'imagines com seràs d'aquí a deu anys? Creus que tindràs noves fortaleses?

És important recordar que no sempre serem capaços de **tenir presents les nostres fortaleses** de forma clara o fàcil, ja que el nostre estat d'ànim, les nostres reaccions emocionals, o els nostres pensaments en un moment concret poden influenciar-nos i fer que les distorsionem o que no les notem. És per això que **és important pensar-hi cada dia** o tenir símbols que ens les recordin en la nostra vida quotidiana (com l'obra que heu creat avui) per poder tenir-les present sovint i facilitar-nos accedir a elles quan més les necessitem. També serà bo que entenguin que les nostres fortaleses, igual com nosaltres, **evolucionen** i poden canviar amb el temps i probablement es modifiquin conforme vagin canviant els obstacles que anem trobant per tal de superar-los.

Què m'emporto avui? (10') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.



Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada jove passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem_tec**.

PROPOSTA ALTERNATIVA

Si disposem d'ordinadors suficients i els nois i noies tenen certa experiència amb els programes lliures Gimp o Inkscape, es pot realitzar el cartell amb aquests programes. Fer-ho amb aquests programes permetria desenvolupar àmpliament la competència digital dels joves aportant eines per crear continguts, enlloc de ser només consumidors de productes digitals.

Per fer l'exercici primer tractaríem la imatge (la nostra postura fent de súper) amb el Gimp, fixant-nos en la llum, el contrast i retallant el contorn de la figura. Després exportaríem la imatge en PNG. Això ens permetrà després obrir la imatge i que conservi el fons transparent. Un cop enllestit el retoc fotogràfic, obriríem l'Inkscape creant un document A3 i importaríem la imatge PNG al cartell. A partir d'aquí, descobrint les possibilitats creatives de l'Inkscape, hi col·locaríem fons, dibuixaríem a partir de formes o amb traçats, i treballaríem la capçalera de text escollint una tipografia (podríem usar el web <https://www.dafont.com> per trobar fonts lliures de drets). Per fer-ho, tindríem en compte els criteris següents: **qualitat del retoc** de la imatge, **composició** dels elements del cartell, ús del **color**, **idea** del súper, ús de la **tipografia**, nivell del dibuix vectorial. Això permetria treballar la diferència entre píxel i vector, la importància de la llum en les imatges, la composició, l'ús de color, les necessitats d'impressió d'una imatge digital, etc.

ALTRES RECURSOS

Si us interessa aprofundir en el treball de l'autoestima, o bé realitzar activitats per preparar la realització d'aquesta guia, trobareu més activitats fem tec! orientades al treball de l'autoestima en aquests tallers:



G1T7 - m'estimo - <https://www.diba.cat/web/fem-tec/m-estimo-t7>



G10T2 - #mestimoelmeucos -
<https://www.diba.cat/en/web/fem-tec/mestimoelmeucos>



G10T8 - #socunaestrella - <https://www.diba.cat/web/fem-tec/socunaestrella>

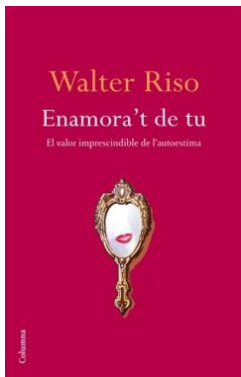
PER SABER-NE MÉS



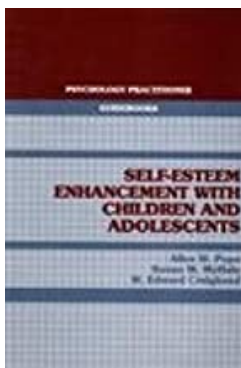
1 El món dels adolescents: propostes per a observar i comprendre. Jaume Funes (2005). Revista Educació Social, número 29, pp. 79-100
<https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/165486/240993>



2 Viaje al centro de la mente. Lo que significa ser humano. Daniel J. Siegel, traducció Genís Sánchez Barberán. Ediciones Paidós (2017). Es tracta d'un llibre de divulgació científica que entoma la definició de la ment des de diferents disciplines. Posa en relació emocions, pensaments, records, experiències per cercar una definició de la ment que ens permeti conèixer qui som i quin és el seu potencial a l'hora de trobar la identitat i el benestar personal.



3 Enamora't de tu. Walter Riso. Columna Edicions (2012). Una bona autoestima, estimar-se profundament, incrementa les emocions positives. A més, entre altres coses, permet ser més eficaç en les tasques, millorar les relacions amb els altres, establir-hi un vincle més equilibrat i guanyar independència i autonomia. La proposta d'aquest llibre diu: enamora't de tu, tingues valentia, comença l'aventura amb tu mateix, en un «jo sostingut» que et faci cada dia més feliç i més resistent als cops de la vida quotidiana.



4 Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes. Alice W. Pope; Susan M. McHale; W. Edward Craighead. Traducció Neus Garriga. Martínez Roca (1998). Aquesta obra descriu detalladament un mètode cognitiu-conductual per millorar l'autoestima de nens i adolescents, mètode que ja ha verificat la seva utilitat aplicant-se en diferents problemes tant de nens i adolescents com d'adults. Tracta les habilitats socials, l'autocontrol, la imatge corporal i l'establiment de models.

QUI TREBALLA AMB...

En residència, creadors als instituts de Barcelona <https://www.enresidencia.org/ca>

Associació Elna <https://associacioelna.cat>