



Taller G1T6 – La biografia

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Prendre consciència de com les vivències i experiències viscudes impregnen la forma de ser i de fer de cadascú.

CONCEPTES CLAU

Biografia: En grec βίος (bios) vol dir vida i γραφία (graphía) escriptura. La paraula βιογραφία (biografia) vol dir «escrit sobre la vida». Així, la biografia és la història d'una persona. Habitualment comença des del naixement, narrant els fets (èxits, però també fracassos) i els aspectes significatius de la història de una persona.

Existeixen dos tipus de biografies: les que una segona persona escriu sobre algú altre i les que una persona escriu sobre ella mateixa (en aquest segon cas s'anomenen autobiografies).

Les autobiografies estan escrites en primera persona (el protagonista i el narrador és la mateixa persona). S'hi expliquen les vivències des del naixement fins al moment d'escriure l'autobiografia i incorpora detalls més emocionals i personals.

Intel·ligència intrapersonal: La Teoria de les intel·ligències múltiples proposada per Howard Gardner defensa que no existeix una única intel·ligència, sinó diverses (ho hem vist al taller 3 d'aquesta guia, «Les meves habilitats»)

La intel·ligència intrapersonal és la intel·ligència de l'autoconeixement, es refereix al coneixement que tenim de nosaltres mateixos (a l'habilitat que tenim per comprendre la nostra forma de sentir, pensar i actuar) i a la capacitat d'interpretar-ho per comprendre com som i poder prendre les decisions per actuar.

Conceptes relacionats amb aquesta intel·ligència són autocomprensió, autovaloració, autoconfiança, automotivació, autocontrol, ...

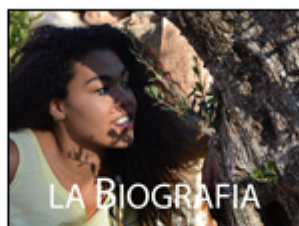
Utilitzem aquesta intel·ligència quan escrivim un diari, meditem, somiem, reflexionem, planifiquem, ens fixem fites, avaluem les nostres habilitats i desavantatges personals, pensem en nosaltres mateixos i ens plantegem com millorar...

TEMPORALITZACIÓ

20'	20'	Activitat 1 – Soc un arbre
15'	35'	Activitat 2 – Què vull mostrar?
10'	45'	Activitat 3 – Què m'emporto avui?
5'	50'	Activitat 4 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller – document
3_presentacio_G1T6_FEM_TEC_biografia)



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositiva 1 i 2</p>	<p>Saludem als i les joves i els demanem com estan, com se senten...</p> <p>Explicarem al grup que aquest és el sisè taller de la guia «Em reconec!», amb l'objectiu de treballar l'autoconeixement individual i la consciència de grup.</p> <p>En les sessions anteriors hem après què és treballar en equip (taller G1T1), hem estat capaços de descriure com som (taller G1T2), hem practicat l'escolta (taller G1T2), hem practicat diverses habilitats (taller G1T3), hem parlat de les nostres creences (taller G1T4) i hem reflexionat sobre les seves relacions interpersonals (taller G1T5).</p> <p>Avui parlarem sobre les nostres vivències, de quin ha estat el camí fet fins ara. Partirem del jo per anar configurant la vivència del present.</p>
<p>Activitat 1 Soc un arbre (20')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material cartolines, colors, retoladors,...</p>	<p>Síntesi de l'activitat</p> <p>Escriurem la nostra biografia prenent com a referència l'estructura d'un arbre.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>L'objectiu d'aquesta activitat és la presa de consciència de què tot allò que hem viscut, tant si ho valorem positivament com si no, ha influenciat en què actualment siguem com som.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Cadascú, utilitzant les cartolines i els colors, dibuixarà un arbre. Hi distingirem tres parts en les que hi anirem representant (dibuixant o amb paraules) la nostra biografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • les arrels seran el nostre passat. Al seu voltant dibuixarem o escriurem noms de persones, moments, emocions o sentiments que recordem i

	<p>considerem destacables en aquesta etapa...</p> <ul style="list-style-type: none"> • el tronc representa el nostre moment actual. És l'espai per expressar com em sento, quines són les meves habilitats, les meves fortalezes, les meves debilitats, les meves pors,... • les branques i les fulles representen la nostra vida social actual: hi escriurem els amics i les amigues, les activitats que fem, les persones amb les que ens relacionem més (família, institut, del barri, ...) <p>Per si no saben per on començar, poden plantejar-se algunes qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> . quines coses han passat a la teva vida que t'hagin fet sentir feliç? Quines experiències recordes en què t'ho has passat molt bé? . recordes alguna entremaliadura de quan eres petit/a? . quin és el teu estat d'ànim habitual? . tens hobbies? Practiques esport? Quines són les teves aficions? . quines són les teves coses favorites? color, olor, menjar, música, pel·lícula, mascota,... . quines són les persones més importants de la teva vida? . amb quines entitats (equip esportiu, casal, esplai,...) del teu barri participes? <p>Expliquem que l'arbre és per a cadascú, no l'hauran de compartir, sinó que serveix de base per a la següent activitat. Hi poden representar tot allò que considerin que els i les defineix.</p> <p>Convidem a que deixin anar la seva creativitat: el disseny i els continguts de l'arbre són totalment flexibles.</p> <p>En aquesta activitat, per afavorir que els pensaments flueixin, es pot posar música de fons, sense lletra, per exemple música clàssica relaxant (sobretot no es pot aconsellar la música que coneixen, doncs els farà perdre la concentració).</p> <p>Cal deixar que els i les joves tinguin temps suficient per dibuixar i omplir de contingut el seu arbre, sense apressar-los (aproximadament uns 20 minuts).</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>La reflexió sobre què ens ha aportat aquesta dinàmica la farem conjuntament al finalitzar la següent activitat.</p>
<p>Activitat 2 Què vull mostrar? (15')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p>	<p>Síntesi de l'activitat</p> <p>Compartir aspectes significatius de la nostra biografia que considerem que ens fan especials.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>L'objectiu de la dinàmica és reflexionar sobre com ens mostrem als demés.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Demanem als i les joves que, de tot el que han posat en la seva biografia (arbre de l'activitat anterior), triïn i anotin en un paper, les que considerin més rellevants, vivències o aspectes de la seva vida. Cal que, qui les llegeixi,</p>

<p>Material fulls (mida DIN A6) i bolígrafs</p>	<p>sigui capaç de reconèixer a qui pertanyen, ha de ser com una mini-biografia. No cal que s'estenguin massa. Disposen de cinc minuts per fer-ho. En aquest cas, no han d'escriure el seu nom al full.</p> <p>Passats els 5 minuts, recollirem els fulls. Barrejarem les mini-biografies i les repartirem. Cadascú haurà d'intentar reconèixer a qui pertany la mini-biografia que li ha tocat. Si ho encerta, torna la mini-biografia al seu propietari/ària.</p> <p>Qui no ho hagi encertat, ordenadament anirem llegint aquestes mini-biografies i, amb l'ajut de tot el grup, intentarem resoldre-ho.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Aprofitarem aquest espai per reflexionar, també, sobre el funcionament de la primera activitat.</p> <p>Ha estat fàcil omplir l'arbre? Què ens ha costat més d'omplir: les arrels (el nostre passat), el tronc (el nostre moment actual) o bé les branques i fulles (la nostra vida social actual)? Creiem que el que vam fer (arrels) ha condicionat d'alguna manera allò que ara fem (tronc, branques i fulles)? Volem compartir tot allò que hem escrit a l'arbre o també hi hem inclòs aspectes més íntims i importants exclusivament per a nosaltres?</p> <p>Ens ha costat escollir quatre aspectes rellevants de la nostra vida i que, alhora, fossin prou definitoris per què els demés ens reconeguessin? Ens han reconegut fàcilment?</p> <p>A qui no han reconegut amb facilitat, quina n'ha estat la causa? És que allò que considera rellevant no coincideix sempre amb allò que mostra públicament?</p> <p>Ens mostrem de la mateixa manera en els diferents contextos de la nostra vida (institut, club esportiu, esplai, amistats,...)?</p> <p>Per acabar l'activitat, es convida a tothom a penjar els seus arbres (només qui ho desitgi!!!) a les parets de l'aula o espai.</p>
<p>Activitat 3 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 5</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 Oferim 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 4 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 6 i 7 <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 Com em veus, com et veig (20')</p> <p>Material pilota</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica de reconeixement de qualitats positives.</p> <p>Què volem treballar Descobrir com ens veuen els demés tot afavorint una autoimatge positiva.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Cal que el grup es col·loqui en rotllana (si és un grup molt gran, podem fer més d'una rotllana, en aquest cas necessitarem tantes pilotes com rotllanes formem). Quan un noi o noia rebí la pilota, qui s'assegui a la seva dreta n'ha de dir una qualitat positiva (la trobo simpàtica, fa molt bona lletra, sap jugar molt bé a bàsquet, sempre m'ajuda quan em costa fer una activitat,...). Les normes són molt senzilles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ només es poden fer observacions positives ▪ tothom ha de rebre la pilota una vegada com a mínim (per agilitzar-ho, es preferible que no es llenci la pilota a qui ja l'ha rebut, tot i que si algú repeteix no passa res). <p>Si es tracta d'un grup que no es coneix, abans de començar a passar la pilota podem fer una pluja de característiques que considerem positives (de qualsevol persona, sense adreçar-nos a ningú en concret), facilitant l'adquisició de vocabulari en els i les participants.</p> <p>Elements per a la reflexió Acceptem les qualitats positives que ens han dit? Ens ha agradat que ens ho diguessin? Creiem que tenen raó? Acceptem el que ens han dit? Ens han dit, ens farà canviar el què considerem de nosaltres mateixos/es? Com hem reaccionat quan hem sentit allò que ens deien? Ho hem agraït explícitament (verbalment, amb un somriure, amb un gest...)? Ha estat fàcil pensar en les qualitats positives dels companys i companyes? Ho fem sovint de veure les qualitats positives dels demés? Quan les veiem, els ho diem? En els cas de què no ho fem, per què no ho fem? Com ens hem sentit dient qualitats bones a companys i companyes? Ens</p>

	<p>hem sentit bé? Ens ha agradat fer-ho? Ens sentim millor que al començar l'activitat? La relació del grup ha millorat a l'inici de l'activitat (hi ha més bon rotllo)? Si ens han agraït el nostre comentari, ens ha plagut que ho valoressin positivament?</p> <p>Ara que ja tenim més pràctica, en reconèixer les qualitats positives dels altres, ho incorporarem a la nostra pràctica diària? I pensarem a agrair a qui ens reconegui les bones qualitats, habilitats, ...?</p> <p>Si ho comenceu a fer avui mateix amb algú que no ha participat a la dinàmica, segurament que la primera reacció serà de sorprès, tot i que agrairà el gest. No estem habituats/des a rebre aquest tipus de comentaris. Mica en mica, quan ho anem realitzant quotidianament, ens ajudarà a demostrar com veiem als demés i, als demés, els ajudarà a conèixer com els veiem nosaltres.</p> <p>Tinguem present que la imatge que construïm de nosaltres mateixos/es es construeix a partir de:</p> <ul style="list-style-type: none">• com nosaltres ens veiem a nosaltres mateixos/es• com els altres ens veuen• com ens agradaria que els altres ens veiessin (la imatge que volem projectar)• com creiem que els altres ens veuen <p>Hem de procurar que la influència de l'entorn no faci que deixem de ser com som, per passar a ser com els altres voldríem que fóssim.</p>
--	--