



Taller G1T7 – M'estimo!!!

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Familiaritzar-se amb el significat dels termes autoconcepte i autoestima
2. Experimentar amb l'autoconcepte i autoestima propis

CONCEPTES CLAU

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, els aspectes físics, les relacions socials,... El nivell d'autoestima serà més o menys alt en funció dels resultats d'aquestes autoavaluacions. 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. L'autoestima constitueix l'acceptació d'un/a mateix/a i per poder-hi arribar, 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.

TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – El valor de l'anell
20'	35'	Activitat 2 – Quin animal som?
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_G1T7_Mestimo](#))

**DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

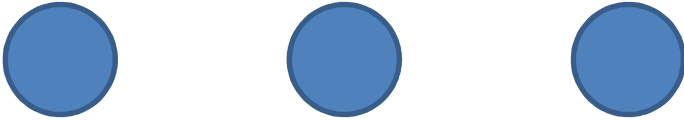
<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositiva 1, 2 i 3</p>	<p>Saludem als i les joves i els demanem com estan, com se senten...</p> <p>Explicarem al grup que aquest és el setè taller de la guia «Em reconec!».</p> <p>En les sessions anteriors hem après què és treballar en equip (taller 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), hem reflexionat sobre les seves relacions interpersonals (taller G1T5) i hem escrit la nostra biografia (taller G1T6).</p> <p>Avui parlarem sobre què són l'autoconcepte i l'autoestima.</p>
--	---

<p>Activitat 1 El valor de l'anell (15')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material 4_G1T7_FEM_TEC_annex1</p>	<p>Síntesi de l'activitat Lectura i anàlisi del conte «El valor de l'anell» de Jorge Bucay.</p> <p>Què volem treballar Comprendre que tenim la capacitat de valorar-nos, independentment de quina sigui l'opinió dels demés.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposem que un parell de joves llegeixin el conte en veu alta (un per a cada personatge del conte). Escoltarem com llegeixen el conte amb els ulls tancats. Acabada la lectura en veu alta, repartirem una còpia del conte als i les participants (document 4_G1T7_FEM_TEC_annex1), per facilitar-ne l'anàlisi. En equips de cinc (més o menys, en funció de la grandària del grup) demanarem que detectin i analitzin els missatges que es desprenen del conte,</p> <p>Elements per a la reflexió Quins missatges han detectat els diversos equips? Què li passa al noi al començar el conte, com se sent? El que li passa i el preu de l'anell estan relacionats? Segurament, tots els equips arribaran a la conclusió que la idea principal que vol transmetre aquest conte és la metàfora de què tots nosaltres som com l'anell: busquem la valoració dels demés sense tenir present que primer hem de valorar-nos per nosaltres mateixos. Què creuen que vol dir (en sentit metafòric) quan el noi va al mercat a oferir l'anell i ningú li'n dona cap moneda d'or? S'han plantejat que potser tots aquells comerciants del mercat no coneixen suficientment l'anell i és per això que no consideraven que fos valuós? Algun equip ha opinat que això era degut a que l'anell no tenia prou valor? De manera similar, pensen que algú pot sentir-se menysvalorat pels demés i que això pot canviar, doncs es degut a que no el coneixen prou o bé no han sabut veure les seves habilitats i capacitats? Com pensen que s'ha sentit el noi quan el joier li ha ofert tantes monedes d'or per l'anell? Estan d'acord en què a tothom li agrada rebre reconeixement i admiració per part dels altres? I nosaltres, què fem per demostrar als companys i companyes del grup que els reconeixem i admirem les seves capacitats? [Per a constatar-ho, podem proposar que, durant una setmana, anotin les coses positives que diuen a les persones que tenen al seu voltant].</p>
--	---

<p>Activitat 2 Quin animal som? (20')</p> <p>Presentació diapositives 5 i 6</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica dels animals.</p> <p>Què volem treballar L'autoconcepte i el concepte que els altres tenen de nosaltres.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Es demana a tres voluntaris/-àries que surtin de la sala (o aula). Quan són fora, els expliquem que tenen uns minuts per imaginar amb quin animal s'identifiquen (cadascú amb el seu animal) i com ho argumenten. Sense que ens sentin, demanarem als i les joves que queden que s'imaginin quin tipus d'animal és cada un dels tres voluntaris. És important remarcar que han d'argumentar perquè han triat un animal i no un altre. Per facilitar la dinàmica, es poden fer tres equips i que cada equip cerqui l'animal d'un dels tres joves que són a fora. Després d'uns cinc minuts de debat, s'invita a entrar a la sala als tres voluntaris i, per ordre, el primer equip li explica quin animal han triat per al primer jove, exposant els seus arguments i, tot seguit, el mateix jove presenta quin és l'animal amb el que s'ha identificat. Tot seguit es fa el mateix amb els altres dos voluntaris.</p> <p>Elements per a la reflexió Serà molt interessant observar les coincidències entre quins animals i quins arguments han utilitzat cada equip i quins són els animal i els arguments triats pel tres joves voluntaris. Han estat semblants o molt divergents? Això ens fa sospitar que sovint no tothom ens reconeix com nosaltres ens pensem que ens veuen? Com se senten els joves voluntaris davant de les explicacions donades pels companys i companyes de grup? Quina importància creuen que cal donar a les valoracions que altres tenen de nosaltres? Consideren que són més importants que les nostres pròpies valoracions de nosaltres mateixos i mateixes? Adonem-nos que, en funció de la importància que es doni a les valoracions externes o bé a la pròpia valoració, obtindrem un indicador de com es troba el nostre nivell d'autoestima. Podem acabar l'activitat proposant que cadascú pensi quin seria el seu animal.</p>
<p>Activitat 3 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 5</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</p>

<p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>sobre el taller.</p> <p>Valoració</p> <p>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</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 Autoestima (20')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització i comentari de vídeo.</p> <p>Què volem treballar Parlar del concepte de baixa autoestima i de com es pot intervenir per canviar-la.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Visualitzarem un vídeo que tracta d'una noia, la Sara, amb un baix nivell d'autoestima i com decideix plantar-li cara a aquesta situació.</p> <div data-bbox="450 1294 831 1509" data-label="Image"> </div> <p>Autoestima (6:11) del canal Pep Filmmaker https://youtu.be/F_qGR7Qgj7I</p> <p>Elements per a la reflexió Què li passa a la Sara? Qui és la «noia de negre» (la que va vestida i pintada de negre i que es mostra inseparable a la Sara), què vol representar? La veu tothom o només la veu ella? Quines opinions té aquesta noia de la Sara? La Sara està d'acord amb les seves observacions? I els amics i amigues de la Sara, quina opinió tenen d'ella? Són coincidents les opinions de les amistats de la Sara amb les de la noia vestida de negre? Per què pensem que acaba apareixent una «noia de negre» al costat de la Sara? La Sara intenta allunyar-se'n? Al vídeo no es veu, però, si us demanem que imagineu un final, la Sara aconseguirà allunyar-se de la «noia de negre»? Què creieu que li ca fer a la Sara per aconseguir-ho?</p>

<p>Activitat alternativa 2 I find beautiful (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització i anàlisi de vídeo.</p> <p>Què volem treballar Acceptació de la visió positiva que els altres ens mostren de com ens veuen.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="450 465 833 680" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzem el vídeo People react to being called beautiful de Shea Glover [canal SHEA, 4:47] https://youtu.be/aW8BDgLpZkl</p> <p>Es tracta del vídeo realitzat com a treball de curs per una noia d'estudis secundaris americana on es fixa en com reaccionen els i les estudiants a comentaris positius sobre el seu aspecte físic.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Com reaccionen els i les estudiants quan els diuen coses positives sobre el seu aspecte? Tothom reacciona igual? Per què penseu que hi ha gent que reacciona de forma incrèdula davant dels afalacs? Penseu que creuen que aquesta noia les està enganyant? I vosaltres, penseu que la noia els enganya, que només els afalaga perquè forma part del seu experiment? I a vosaltres, us agrada que us diguin coses boniques? Com reaccioneu davant de les paraules afables que us dirigeixen?</p> <p>Dieu sovint coses boniques als demés? (segurament la resposta més comú serà que no perquè vivim en una societat en què no és habitual aquesta conducta) I per què no ho feu? Com us sentiu quan dieu coses boniques als demés?</p> <p>Provem de dir-nos coses boniques? Podem acabar l'activitat fent una dinàmica de dir-nos coses boniques els uns als altres o fins i tot posant-nos el repte d'adreçar paraules boniques a cinc persones cada dia durant set dies. En el taller de la propera setmana podem valorar com ha anat l'experiència i com ens hem sentit.</p>
<p>Activitat alternativa 3 Floretes (20')</p> <p>Material Fulls i bolígrafs</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica d'intercanvi i reconeixement.</p> <p>Què volem treballar Experimentar amb el propi concepte i amb el concepte que tenim dels demés.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Repartirem 2 fulls (pot ser un DINA4 partit pel mig) als participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> . En un dels fulls hi ha d'escriure el seu nom i tres característiques positives pròpies. . A l'altre full hi ha d'escriure el nom del company/a que es troba a la seva

	<p>dreta i tres característiques positives. Si volen, com que li farem arribar aquest full, hi poden fer dibuixos,...</p> <p>ALERTA! S'han d'escriure, com a mínim, tres característiques positives, tot i que se'n poden escriure moltes més!.</p> <p>Donarem el full al company de la dreta i ens quedarem el nostre full.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Full 1 - A escriu sobre A Full 1 - B escriu sobre B Full 1 - C escriu sobre C</p> <p>Full 2 - A escriu sobre B → Full 2 - B escriu sobre C → Full 2 - C escriu sobre D...</p> <p>2a part</p> <p>A es queda el full 1 i rep el full 2 de X</p> <p>B es queda el full 1 i rep el full 2 de A</p> <p>C es queda el full 1 i rep el full 2 de B</p> <p>Es tracta de comparar si hi ha semblances entre allò que nosaltres hem apuntat de bo sobre nosaltres mateixos/es i el que hi ha anotat en el full que ha omplert el company/a que es troba a la nostra esquerra.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ens ha costa trobar coses que ens agradessin de nosaltres mateixos/es? I trobar coses que ens agradessin dels demés? Què ens ha costat més? En que s'han fixat més: en els aspectes físics, el caràcter, les aficions, l'esport que practica, els resultats en els estudis,...? S'assembla el què hem destacat nosaltres amb el que els demés han destacats de nosaltres? Estem acostumats/des a acceptar falagueries? Els agrada? Creuen que s'hauria de fer més sovint i acceptar-les amb més normalitat? Provem de fer-ho?</p> <p>Per acabar l'activitat, podem penjar els fulls número 2 perquè tothom pugui consultar quines són les coses boniques que es diuen dels companys i companyes.</p>
<p>Activitat alternativa 4 Com jo no n'hi ha d'altre! (90')</p> <p>Material Telèfons mòbils</p>	<p>Síntesi de l'activitat Gravació d'un vídeo d'autopresentació.</p> <p>Què volem treballar Concretar quines són les característiques de cadascú que el fa únic/a.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Expliquem als nois i noies que una productora està fent un càsting per triar alguns protagonistes per a la seva nova pel·lícula. Han demanat que qui vulgui participar del càsting els ha d'enviar un vídeo (de 2 minuts com a màxim) on expliqui perquè consideren que són els o les més adequades per representar els papers.</p> <p>Proposem als nois i noies que han de fer un vídeo (cadascú el seu) on</p>

	<p>demostrin que són únics i els millors per a ser seleccionats. Si volen poden ajudar-se els uns als altres, però han de fer tants vídeos com participants hi ha al grup.</p> <p>Si no saben per on començar (segur que sí!) podem suggerir algunes coses que haurien de tenir en compte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • És fonamental que, abans de començar, s'asseguin a pensar què és allò que volen destacar de com són (talents, habilitats, experiència, caràcter, aficions, amistats,...). Caldrà convertir-ho en guió! (si més no, definir l'ordre de les escenes si no volen incorporar-hi un diàleg) • Volen que algú més aparegui al seu vídeo? Algú que expliqui una anècdota,... Caldrà engrescar a amics o familiars perquè donin un cop de mà. • Han pensat on ho gravaran? Exterior, interior? Caldrà decidir els escenaris (o fer una escenografia pròpia!) <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Per acabar aquesta activitat visualitzarem tots els vídeos. Segur que tots són molt bons i ens mostren que són els i les millors!</p> <p>Serà bo, si hi ha temps, que cadascú expliqui una mica com ho ha fet: si li ha costat decidir què volia explicar en el vídeo, si ha trobat que dos minuts era massa temps o se li ha fet curt,...</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="464 1122 730 1473"> <p>1 Cómo enseñar autoestima a niños y adolescentes (Kaufman Gershen, Raphael Lev i Espeland Pamela, 2007). Aquest llibre tracta de com fomentar l'autoestima, com ser conscient d'un mateix i com ser assertiu de manera positiva.</p> </div> <div data-bbox="464 1487 730 1899"> <p>2 Enamora't de tu (Walter Riso, 2012). Aquest llibre tracta del valor imprescindible de la autoestima, ens proposa que ens enamorem de nosaltres mateixos per poder fer front a les escomeses de la vida quotidiana.</p> </div>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Fundació Imatge i Autoestima http://www.f-ima.org/ca</p>