

NOM	Un viatge personal a través de l'anàlisi introspectiu
OBJECTIUS	- Fomentar l'autoconsciència i reflexió personal sobre els seus interessos i habilitats. - Desenvolupar processos de metacognició
MATERIALS	Pilota o qualsevol altre objecte per facilitar el torn de conversa per la reflexió final (si es fa en grup). I les graelles en format paper o digital per a emplenar cada alumne/a.
DESTINATARIS	Alumnes de secundària i alumnat de cicle superior de primària
TEMPORITZACIÓ	1 sessions d'atenció individualitzada, i en grup a classe de tutoria d'una hora de durada
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
Aquesta activitat està plantejada en l'àmbit de treball de les professionals UAO, està pensada per desenvolupar-se durant una de les primeres sessió d'atenció individualitzada amb l'alumne/a. També, es pot adaptar per treballar amb tot el grup en sessió de tutoria. L'actuació educativa plantejada permet reflexionar sobre el desenvolupament personal, social i acadèmic al llarg del temps fent una mirada retrospectiva, i comparant-la amb el present immediat. Té per finalitat de treballar l'autoconeixement i la presa de consciència, tot i això el fet més rellevant de l'activitat és que ens permet com a professionals conèixer l'alumnat, establir un vincle de confiança i ens facilita la detecció de les necessitats individuals per tal de planificar les següents sessions de suport individualitzat o col·lectiu que es duren a terme en el marc de l'activació de suport UAO per un alumne/a. Iniciem amb una introducció breu: Explicarem el propòsit de l'activitat i es presentarà la taula a emplenar. Cal assegurar-se que l'alumne/a ha entès bé allò que se li demana que faci. Explicarem la temporització i el temps que disposaran. La idea és que la primera part de la graella (columna esquerra) la puguin emplenar de manera individual a casa amb el suport dels seus familiars, per tant, presentarem l'activitat els darrers 10 – 15 minuts durant la sessió individual prèvia. Si es decideix plantejar-la fent el treball previ a casa, es pot indicar que poden fer ús de recursos visuals com poden ser fotografies o elements significatius que vulgui compartir en relació a la seva infància, i ho podrà portar a la següent trobada juntament amb de la graella emplenada (columna esquerra). Desenvolupament la sessió: Cal assegurar-se que disposem d'un espai adequat de seguretat i comoditat i és idoni per iniciar una sessió de conversa oberta, flexible i d'escolta activa. Es facilitarà entre 20 i 30 minuts per emplenar la columna dreta de la graella, i posteriorment, serà el moment de compartir i valorar conjuntament el que ha escrit. La professional UAO guiarà la conversa fent preguntes per explorar en detall alguns aspectes en relació amb els sentiments, emocions, pensaments que vagi expressant l'alumne/a. Per exemple algunes preguntes poden ser: -He notat que has mencionat que el teu <i>caràcter/relacions socials/altres</i> ha canviat bastant des del fa un temps. Podries explicar-me més sobre això? -Què creus que ha influït més en els canvis sobre X? -Com penses que aquest canvis han afectat en el teu <i>rendiment acadèmic, relacions socials, altres...</i>?	

ABANS (Aquesta primera part retrospectiva es pot plantejar per fer a casa de manera individual i podent sol·licitar suport a la seva família i amics de confiança)	ARA (present immediat)
Quines aficions tenia? -temps lliure, extraescolars...	Quines aficions tinc ara?
Què m'agradava més de l'escola/institut?	Què m'agrada més ara de l'escola/institut?
Quines coses aprenia amb facilitat? Sobre assignatures, habilitats, o altres qüestions	Quines coses aprenc amb facilitat ara?
Com era el meu caràcter? Extrovertit, introvertit, actiu, passiu, emotiu, empàtic, assertiu, nerviós, En diferents espais: A casa, a l'escola, amb amics...	Com es el meu caràcter ara?
Com em relacionava amb la gent? Grup d'amics tenia molts, pocs, Rol que mostro: Líder, impulsiu, passiu, controlador, facilitador, compressiu, organitzador, etc.	Com em relaciono amb la gent ara?

- **Avaluació:** La part final de l'activitat consisteix en dur a terme un procés de metacognició que implica pensar sobre el propi pensament. Es preveu poder concretar acords i compromisos de millora en relació amb els diferents aspectes que puguin sorgir. Per exemple podem concretar elaborar un diari de registre individual d'aprenentatge, o es poden presentar un seguit de preguntes en relació amb el que s'abordi i sorgeixi durant la sessió per tal de valorar opcions de canvi i/o millora.