



ACTIVITAT D'AUTOCONeixEMENT "La meva perla"

Objectius d'aquesta activitat:

- Facilitar que els i les alumnes es valorin a ells/es mateixos/es.
- Identificar les característiques i qualitats personals per a millorar l'autoestima i l'autoconcepte.
- Millorar la consciència emocional i l'autoconeixement i el coneixement de companys i companyes.
- Aconseguir un ambient positiu i de confiança.

1. Centrament i visualització de la "perla" interior propia de cadascú/una.
2. Dibuixar la perla i posar-li un nom: dibuixen la perla que han visualitzat, amb colors. Quan acaben, escriuen la paraula que indica la qualitat que la fa brillar, aquella que han pensat durant la visualització.
3. Mostrant la nostra perla: Cadascú/una enganxarà el seu dibuix a la part de davant i totes es passajaran mostrant a la resta la seva perla. A les mans porten un bolígraf i un taco de post-it. Cada cop que un/a alumne/a es troba amb un/a company/a li diu: "Et mostro la meva perla, que és" o "El meu principal valor és..." L'altre t'escolta i respon: "Veig la teva perla. Veig que ets", "I també que ets....." Després de dir-li la seva paraula, l'escriurà en un post-it i li enganxarà en una part del seu cos. Un cop acabat, cada alumne/a recull els post-its que ha rebut i afegeix els valors reconeguts a la seva "perla".
4. Roda final per a reflexionar i conversar al voltant d'aquestes preguntes: Com t'has sentit mostrant als altres la teva perla? Com t'has sentit rebent dels altres la seva opinió? Què t'ha sorprès del que t'han dit? T'ha resultat fàcil expressar les característiques positives de companys/es? I sobre les teves?