

Nom de la dinàmica: Què pensen i penses de tu?

Temps aproximat: 55 minuts (dinàmica de presentació, 10 minuts; què pensen de tu?, 20 minuts; descripció d'una persona que no ens agrada, 15 minuts; tancament, 10 minuts).

Habilitats que es treballen:

Autoestima i control intern: autoconsciència, incloent el coneixement dels drets, les influències, valors, actituds, fortaleces i debilitats personals; capacitat per definir objectius, autoavaluar-se i monitorar les habilitats personals.

Participants: alumnat d'ESO.

Material: papers, bolígrafs o retoladors, pissarra i, si és possible, portafolis.

Desenvolupament:

1. **Dinàmica de presentació:** recordem breument la sessió anterior i situem de nou el programa. A continuació, l'alumnat diu el nom i els demanarem que s'identifiquin amb un estri de cuina i expliquin per què.
2. **Dinàmica Què pensen de tu?** cadascú portarà un paper enganxat a l'esquena. Durant 5-10 minuts hauran de passejar i anotar al full dels altres què en pensen: com creuen que és com a persona, sempre des d'una vessant de RESPECTE. Cal intentar que posin alguna cosa nova que no hagi escrit ningú, o bé que pensin una paraula sinònima. Aquesta dinàmica es pot acompanyar amb música per treballar de manera més distesa. Per acabar es poden treure els papers de l'esquena i mirar-los, compartir què els ha sorprès, amb què no se senten identificats. Una altra forma d'acabar és penjant els papers a la paret i que hagin d'identificar quin és el seu. Després, plantegem compartir les reflexions anteriors.
3. **Dinàmica *Descripció d'una persona que no ens agrada*:** cadascú elaborarà un relat o una llista de característiques d'una persona que els inspirei malestar o rebuig. Es farà una petita descripció d'un o dos paràgrafs. Ha de ser un treball individual, privat, sense posar noms.
Quan acabin, entregarem els blocs del *Som-hi!* per tal que llegeixin la frase «el que en Pere diu d'en Pau, diu més d'en Pere que d'en Pau». Si no tenen els blocs, escriurem la

frase a la pissarra o la projectarem.

A continuació, hauran d'utilitzar els relats (la descripció de la persona que no els agrada) per conèixer-se millor ell/elles mateixos/es i per prendre consciència de la seva manera de pensar i sentir. Què els molesta dels altres? Què diu això d'un mateix? Com justifiquen el malestar o el rebuig que experimenten? Potser respon a una característica pròpia?

4. **Tancament:** podem tancar igual que la sessió anterior, demanant una o dues paraules sobre el que han viscut a la sessió i com s'han sentit. Com sempre, sense jutjar i agraint la participació.

FONT: Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut