



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

servei
educatiu®
de l'urgell



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

ESCOLES QUE CUIDEN: POTENCIEM ELS VALORS I EL BON TRACTE

7^a Sessió

Potenciar una AUTOESTIMA sana



Globalitat del curs: 3 blocs

1r trimestre:

Valors i autocura

Desembre: 15 Autoestima

2n trimestre:

Valors i discriminacions (gènere i classe social)

3r trimestre:

Valors i pensament crític

Pràctic: prova-ho!

- 1.- Entendre-ho
- 2.- Adaptar-ho
- 3.- Aplicar-ho
- 4.- Compartir al fòrum (soc en segon pla, disculpeu)





Avui: Autoestima

1.- ~~Previs: vols estar content/a de ser tu?~~

2.- **Procés:**

Autoconcepte: biaxos cognitius

Autoconeixement: errors, necessitats i observació

Autovaloració: capacitats, valors, compromís

AUTOESTIMA com a fruit

Per a l'alumnat... i per a nosaltres!



Autoestima: previs

No totes les persones adultes paguen la pena.

No totes les persones adultes saben estimar-te.

Escull.

Protegeix-te, si cal.



Autoestima: previs

No totes les persones adultes paguen la pena.

No totes les persones adultes saben estimar-te.

Escull. Protegeix-te, si cal.

Estimar-te a tu, no és trair ningú.

No estimar-te és trair-te.

REPTE: adaptar-ho a l'aula



Autoestima: previs

I tu, qui vols ser?

Exercici:

Dones i homes que sí paguen la pena.

Valors que demostrin que sí paguen la pena.

Repte: adaptar-ho a l'aula



Autoestima: autoconcepte

Veure el meu biaix cognitiu en mirar-me.

[1^a sessió: govern de la ment]



Autoestima: autoconcepte

La història que m'explico de mi.

Etiquetes: estalvi d'energia. **Certes? Útils?**

Exercici: autobiografia (a partir 5è)

Exercici: els contes i jo

Repte: adaptar-ho a l'aula

Autoestima: autoconeixement

Atenció a les pròpies necessitats constructivament

[3^a sessió]



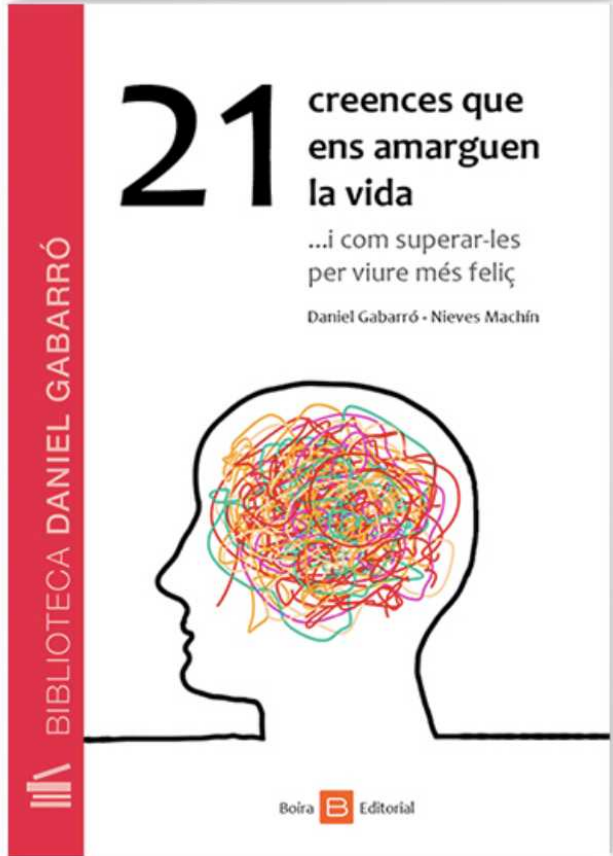
Autoestima: autoconeixement

Errors de relació bàsics.

[2^a, 4^a, 5^a i 6^a sessió]

[21 creences que ens amarguen la vida]

Repte: adaptar-ho a l'aula





Autoestima: autovaloració (1)

Potenciar les pròpies capacitats

[1^a i 5^a sessió]



Autoestima: autovaloració (1)

Potenciar les pròpies capacitats

[1^a i 5^a sessió]

Autoresponsabilitat: no robar els problemes aliens

[2^a i 3^a sessió]

Repte: adaptar-ho a l'aula



Autoestima: autovaloració (2)

Descobrir els meus valors.

Què és?

Com evitar perills?



Autoestima: autovaloració (2)

Descobrir els meus valors.

Què és?

Un valor és una **creença escollida**.

Com evitar perills?

Autoestima: autovaloració (2)

Descobrir els meus valors.

Què és?

Un valor és una **creença escollida**.

Com evitar perills?

Un valor ha de ser **valuós per a mi i per qui el rep**.





Autoestima: autovaloració (3)

Descobrir els meus valors.

- 1.- On sí soc qui vull ser? On sí tinc relacions sanes?
- 2.- Quins **valors** expresso en elles? LLISTA!!!! 4 3 5
- 3.- Quins **resultats** obtinc?



Autoestima: autovaloració (3)

Descobrir els meus valors.

- 1.- On sí soc qui vull ser? On sí tinc relacions sanes?
- 2.- Quins valors expresso en elles?
- 3.- Quins resultats obtinc?

- 4.- On tinc relacions poc satisfactòries?
- 5.- Quins resultats obtinc?



Autoestima: autovaloració (3)

Descobrir els meus valors.

- 1.- On sí soc qui vull ser? On sí tinc relacions sanes?
- 2.- Quins valors expresso en elles? **LLISTA entre 3 i 5**
- 3.- Quins resultats obtinc?
- 4.- On tinc relacions poc satisfactòries?
- 5.- Quins resultats obtinc?
- 6.- Puc expressar **els valors** també en aquestes?

Repte: adaptar-ho a l'aula



Autoestima: autovaloració (4)

Compromís: actuo des dels meus valors.

Compromís: m'entreno

Compromís: no culpo els altres

Compromís: si m'equivoco, hi torno cuidant-me

LLISTA 4 5 3

Repte: adaptar-ho a l'aula



Autoestima: autovaloració (5)

L'autoestima neix de forma natural després de l'anterior.



Autoestima: autovaloració (5)

L'autoestima neix de forma **natural** després de l'anterior.

L'autoestima s'assoleix quan **soc qui vull ser.**

Implica:

- 1.- **Elecció** conscient i crítica
- 2.- Compromís i acció



Globalitat del curs: 3 blocs

1r trimestre:

Valors i autocura

2n trimestre:

Valors i discriminacions (gènere i classe social)

Dimecres 12 de gener

Dimecres 9 de febrer

Dimecres 9 de març

3r trimestre:

Valors i pensament crític