

| | |
|---|--|
| Font: Salut Mental 360 (Sant Joan de Déu-Barcelona) | |
| Títol | |
| L'autoestima | |
| Objectiu de Sana Ment que es treballa | Matèries des d'on es pot implementar |
| Objectius 1 i 3 Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària. Zero estigma, rebuig, discriminació, negació, tabús i assetjament | Tutoria |
| | Temps 1 sessió |
| Paraules clau Autoestima | Enllaç web https://www.som360.org/ca/recursos/taller-som-lautoestima |
| Resum breu | |
| <p>Aquest taller és una eina pensada perquè la puguin impartir professionals de l'àmbit sanitari i social, a més de docents.</p> <p>Amb aquest material es vol millorar o augmentar l'autoestima dels adolescents a través d'una sessió de 45-60 minuts. Aquesta eina es pot utilitzar tant als espais de teràpia com a les escoles.</p> <p>Té una primera part teòrica en la qual es treballen els conceptes d'autoconcepte i d'autoestima i com es construeix aquesta. A la segona part, es proposa una dinàmica anomenada "El sac de l'autoestima" per treballar les qualitats de cadascun dels i les alumnes.</p> | |
| Exemples d'indicadors d'avaluació | |
| <ul style="list-style-type: none"> - L'alumnat és capaç de definir autoconcepte i autoestima. - L'alumnat és capaç de descriure qualitats pròpies i dels altres | |