

Títol: L'Autoestima

Font: Salut Mental 360 (Sant Joan de Déu – Barcelona)

SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona - Hospital

SOM

SALUD MENTAL 360

Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

Objectiu 3. Zero estigma, rebuig, discriminació, negació, tabús i assetjament.

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors primària:

- Tenir por de parlar de problemes salut mental pel que pugui pensar la resta.
- Pensar malament de les persones que tenen problemes de salut mental.
- Acceptar-me tal com soc .
- Saber reconèixer com em sento.

Factors secundària:

- Estereotips i prejudicis.
- Acceptació de l'autoimatge.
- Aplicar tècniques d'autoajuda.

Nivell educatiu: Primària i ESO

Matèries: Tutoria

Temps: 1 sessió

Fitxa Activitat

Podreu trobar el desenvolupament de l'activitat al següent enllaç: [Taller Perfeccionisme CAT \(som360.org\)](http://www.som360.org)

Enllaç web SOM360:

<https://www.som360.org/ca/recursos/taller-som-lautoestima>

Paraules Clau

AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTE, PERFECCIONISME

Resum breu

Aquest taller és una eina pensada perquè la puguin impartir professionals de l'àmbit sanitari i social, a més de docents.

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.

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.