

Títol: Soc una estrella

Font: DIBA (Diputació de Barcelona)



Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

Objectiu 2. Relacions socials i clima socioafectiu.

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors primària:

- Saber cuidar es meus amics i amigues
- Ser empàtic/a amb les persones.
- Sentir que els meus companys i companyes de classe em respecten.
- Respectar a totes les persones.
- Acceptar-me tal com soc.
- Saber resoldre problemes.

Factors secundària:

- Relacions constructives.
- Empatia i respecte.
- Acceptació de l'autoimatge.
- Afectivitat en les relacions.
- Capacitat de resoldre problemes

Nivell educatiu: CS Primària i ESO

Matèries: Tutoria

Temps: 3 activitats d'uns 15 min cada una

Fitxa Activitat

Es tracta d'un taller que consta de 3 activitats pràctiques que potencien els comportaments assertius vinculats a l'autoestima. Trobareu el desenvolupament de l'activitat i els materials necessaris a:

[FEM TEC soc una estrella.docx \(diba.cat\)](#)

Enllaç web DIBA:

[#socunaestrella - T8 - Fem tec! - Diputació de Barcelona \(diba.cat\)](#)

Paraules Clau

AUTOESTIMA, EMPATIA, COMUNICACIÓ ENTRE IGUALS, ASSERTIVITAT

Resum breu

El taller **#Socunaestrella** forma part d'una guia de 10 tallers diferents dedicats als hàbits saludables en la nostra vida quotidiana, englobades dins de les activitats **fem tec!**.

En concret, en aquest taller es plantegen diferents activitats per prendre consciència de la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de conèixer-se a si mateixos/es, relacionar-se amb els altres, assumir reptes, superar obstacles i resoldre conflictes interpersonals. Es plantegen les següents activitats.

- **Dibuixa la teva estrella:** (15') *Si fossis una estrella, com t'imagines que seria?* Els i les joves s'identifiquen amb una estrella que han de dibuixar en una cartolina (també es pot crear una estrella en 3D).

- **Un passeig interestel·lar:** (15') Interpretació de les estrelles construïdes. L'aula es converteix en una galàxia on les diferents estrelles es van movent i comunicant entre elles.
- **Xarxa galàctica:** (20') Creació d'una xarxa galàctica a través de carícies verbals.