

Fitxa tècnica



Títol de la dinàmica: «La meva essència»

Durada aproximada: Es necessita una estona cada dia durant la tutoria.

Habilitats que es treballen: Gestió de les emocions i els sentiments, autoestima i control intern, i empatia.

Objectius: Entrenar la consciència i l'autoconeixement.

Participants:

- No cal un nombre determinat de participants
- Primària

Material:

- Paperets de diferents colors
- Etiquetes
- Un envàs de vidre per participant

Desenvolupament:

1. Demanem a cada participant que porti un envàs de vidre de casa (de melmelada o similar).
2. Enganxem una etiqueta a l'envàs que posi «La meva essència» i, tot seguit, el nom.
3. Podem aprofitar la tutoria per retallar i escriure en paperets de diferents colors els aspectes següents (en els quals els infants hauran d'escriure):
 - M'agrada de mi...
 - Soc bo/bona en...
 - M'ho passo bé quan...
 - Em sento orgullós/orgullosa quan...
 - Això em fa especial:
 - L'important per a mi és...

És recomanable no emplenar tots els paperets el mateix dia.

4. Quan acabem, decidim una data per parlar de «la meva essència».
5. Qui vulgui compartir la seva essència, obre el pot i llegeix els papers de dins (tots o uns quants, aquí no hi ha cap norma).
6. Finalment, cada infant s'emporta l'envàs a casa perquè la família en conegui l'«essència». Seran uns deures fantàstics per l'hora de sopar!

Font: *Emoquadern*. Cristina Gutiérrez, de [La Granja Escola](#) de Santa Maria de Palautordera.

La meva essència

Nom:

M'agrada de mí...

Soc bo/bona en...

*M'ho passo bé
quan...*

*Em sento orgullós
/orgullosa quan...*

*Això em fa
especial:*

*L'important per a
mí és...*