

el meu
bloc

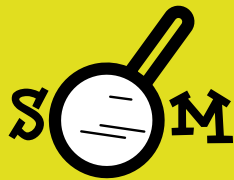


Sigues tu
Eines i actius
per a la salut



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

AUTOESTIMA I CONTROL INTERN



MIRALLS

- * Pensa en una persona amb la qual no et portis bé per la raó que sigui. Sense apuntar-ne el nom, descriu-la en dos o tres paràgrafs en un full a part. Després, agafa un mirall i fes-lo servir per descobrir què diu aquesta frase:

PERE QUE D'EN PAN.
D'EN PAN D'EN PAN D'EN PAN
ET QUE EN PERE D'EN PAN

Un cop vista la frase, apunta en aquesta fitxa tot el que hagis pogut esbrinar sobre tu mateix llegint el que has escrit sobre l'altra persona.

Les persones som com miralls: ens podem veure reflectides les unes en les altres. Aquella persona que critiques pot passar de ser el teu pitjor malson a convertir-se en una gran mestra per a tu.

LES 10 HABILITATS

- 1 AUTOESTIMA I CONTROL INTERN:** *Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.*
- 2 EMPATIA:** *Posar-se en la pell de l'altra persona per entendre-la millor i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies.*
- 3 NEGOCIACIÓ I REBUIG:** *Expressar amb claredat, i de la manera apropiada segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.*
- 4 COMUNICACIÓ INTERPERSONAL:** *Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal.*
- 5 PRESA DE DECISIONS I SOLUCIÓ DE PROBLEMES:** *Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena.*
- 6 COL-LABORACIÓ I TREBALL EN EQUIP:** *Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i, essent conscient de les capacitats d'un mateix, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit.*
- 7 ADVOCACIÓ I DEFENSA:** *Ser capaç d'entusiasmar-se, de crear aliances amb altres persones i de fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per defensar una causa.*
- 8 PENSAMENT CRÍTIC:** *Ser capaç d'arribar a conclusions pròpies sobre la realitat. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.*
- 9 MANEIG DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS:** *Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals.*
- 10 MANEIG DE LA TENSION I L'ESTRÈS:** *Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar vies per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.*

EMPATIA

DEL PAPER... → AL FET

Agafa la mateixa persona de la fitxa anterior. Imagina't que te la trobes pel carrer i que feu petar la xerrada. Escriu aquí a sota com et sembla que començaries aquest diàleg perquè sigui una trobada plena d'empatia. Recorda que empatia ve d'empatar, com en el futbol (1-1):

INICI

DESENVOLUPAMENT

FINAL

Com que imaginar és sinònim de planificar, posa-ho en pràctica! Ja saps que el paper aguanta . Quan visquis la situació de debò, revisa si la teva imaginació es va acostar gaire a la realitat i, si cal, què et va faltar o què et va sobrar per protagonitzar una trobada sana i respectuosa d'igual a igual.



HABILITAT- MÈTRE

QUÈ HA QUEDAT EN TU?

«L'educació és allò que queda
després d'oblidar tot el que s'ha
après a l'escola.»

Albert Einstein

1 2 3 4 5

Fins a quin punt em conec?

Quina capacitat tinc de connectar amb les necessitats
d'altres persones?

Fins a quin punt sóc capaç d'expressar allò que penso
i necessito sense agredir ningú?

Fins a quin punt sóc capaç de relacionar-me d'igual
a igual amb els altres?

Quina capacitat tinc de prendre les meves pròpies
decisions i de respondre de les seves conseqüències?

Quina capacitat tinc d'emprendre iniciatives amb
altres persones?

Sóc capaç de reconèixer la ràbia, la tristesa, la por
i la felicitat en mi i en altres persones?

Quina capacitat tinc de conservar la calma
i tranquil·litzar-me?

Sóc capaç de gestionar els meus problemes?

Fins a quin punt em qüestiono allò que es considera
«normal» al meu voltant?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



convivència

Programa impulsat per:



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai