

La meva mà dominant

Nivell de dificultat: 1

Edat recomanada: > 10 anys

Intenció educativa:

- Reflexionar sobre l'autoconeixement
- Fomentar l'escolta activa i l'expressió assertiva.

Resum: Cada persona realitza un dibuix de la seva mà a cegues i després compara el dibuix amb el palmell real de la seva mà.

Temps: 20 minuts.

Tipus: Reflexiva. Interior.
Creativa

Grup: Gran grup.

Material: Paper i bolígraf

Desenvolupament

- Assegudes de forma individual, cada persona amaga la seva mà dominant.
- Amb la mà no dominant, dibuixa la primera per dins (les ratlles, els plecs, etc.) a partir del record que en té.
- Comparem el dibuix que hem realitzat, amb la nostra mà dominant real.
- Reflexionem sobre els nostres resultats i compartim emocions i sensacions.

Valoració i conclusions

- Si no coneixem com és la mà amb la qual ESCRIVIM i fem mil coses cada dia, que passarà amb la resta de nosaltres? Ens coneixem prou bé? I amb la resta de persones? Estem atentes a la informació que ens fan arribar? És fàcil emetre judicis sobre altres persones, quan sovint no sabem prou dels seus motius o maneres de fer. Som prou cauteloses al moment d'opinar sobre altres persones jutjant? Ens agrada que ens jutgin? Actuem des de l'empatia i el respecte?

Altres indicacions

Donar veu a totes les veus perquè expressin la seva opinió.

Propostes d'acció:

- Proposar assumir el compromís de grup que quan parlem entre vosaltres posarem en pràctica escoltar-vos activament.
- Individualment cadascú es pot comprometre a millorar la seva capacitat d'escolta, tant dins del grup com amb la resta de persones que l'envolten.