

Nivell de dificultat: 1**Edat recomanada:** > 6 anys**Intenció educativa:**

- Incentivar l'autoconeixement de l'alumnat.
- Propiciar el coneixement d'unes i altres.
- Promoure l'estima i autoestima com a elements de cura mútua.

Resum: Cada participant realitza un autoretrat i identifica aspectes que són del seu grat o desgrat.

Temps: Aproximadament 30 minuts.

Tipus: Tranquil·la. Reflexiva.

Grup: Individual i gran grup.

Material: paper mida carta, llapis, colors.

Paraules clau: coneixement, aprecio, confiança, comunicació.

Desenvolupament

- Cada participant rep un full de paper, que dividirà en tres seccions. A la secció central realitzarà un dibuix de si mateix, a partir d'aquest dibuix, sortiran fletxes feia la secció de la pàgina dreta i cap a l'esquerra; dues fletxes, una a cada direcció, que surten des dels ulls, el nas, la boca, el cor, les mans i els peus.
- Hauran de identificar una sèrie de coses que són o no són del seu grat i ubicar-los en el costat drets (grat) o esquerre (desgrat):
 - Coses que m'agrada mirar / coses que no m'agrada mirar (ulls).
 - Coses que m'agrada olorar / coses que no m'agrada fer olor (nas).
 - Coses que m'agrada dir / coses que no m'agrada dir (boca).
 - Coses que m'agrada sentir / coses que no m'agrada sentir (cor).
 - Coses que m'agrada fer / Coses que no m'agrada fer (mans).
 - Coses que m'agrada viure / Coses que no m'agrada viure (peus).
- Posteriorment es convidarà al grup a col·locar-se en un gran cercle, cada persona portarà el seu dibuix i un bolígraf.
- A continuació, una a una, cada persona comparteix el seu dibuix; i relata algunes de les coses que ha escrit en ell, elements amb els quals es senti còmoda de compartir.
- D'acord seus companys / es vagin compartint els seus dibuixos, cada estudiant pot anar afegint nous elements.

Valoració i conclusions

Convidem el grup a expressar els seus sentiments i sensacions amb relació a la dinàmica: Ha estat fàcil identificar elements que em configuren? Com m'he sentit en descobrir els elements de grat o desgrat que comparteixo amb altres persones del grup? Quina sensació em genere compartir amb el grup aspectes íntims que no havia explicat obertament?

Propostes d' acció

Podem revisar el dibuix al cap d'uns mesos per veure si ampliariem o modificariem algunes de les coses posades. Així ens adonem de com anem canviant.

