

M'ESTIMO O NO M'ESTIMO

AUTOESTIMA

OBJECTIUS

- Identificar quin és el valor que ens donem a nosaltres mateixos/es
- Reflexionar sobre la relació entre la nostra autoestima i com establim relacions afectives i sexuals

MATERIAL

- Qüestionari individual
- Bolígraf

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Se li ofereix al o la jove el qüestionari i se li explica que es tracta d'un qüestionari individual.
2. Es deixa sol/a al o la jove perquè pugui respondre tranquil·lament. El qüestionari es pot respondre en l'espai i temps que el /la jove prefereixi.
3. Una cop respost el qüestionari, li preguntarem com s'ha sentit, si ha tingut dubtes amb algun dels enunciats o/i si hi ha algun tema que vulgui compartir.
4. A partir del que el/la jove decideix explicar, la persona referent de l'activitat anirà introduint el concepte d'autoestima assenyalant com l'"amor" cap a nosaltres mateixos/es es relaciona amb l'"amor" que esperem i donem a les altres persones.

ROL DE LA PERSONA REFERENT DE L'ACTIVITAT

1. Assegurar-se que el/la jove ha entès que l'activitat és individual. No es tracta d'un interrogatori personal. Allò que respongui només li importa a ella/ell i a ningú més.
2. Acompanyar el/la jove en el procés de presa de consciència del valor que sent cap a ell mateix/a.
3. Es tracta que el/la jove comparteixi allò que desitgi amb la persona referent de l'activitat. Si no vol compartir res, cal respectar-ho.
4. En el cas de que el/la jove vulgui compartir alguna cosa amb la persona referent, s'ha d'escoltar sense jutjar i evitar presentar les opinions de la persona referent com un model a seguir.
5. És important que el/la jove es senti còmode en aquesta activitat i per tant, que la persona referent de l'activitat tingui un bon vincle amb el/la jove.