

# Mirall de fortaleeses

**Categoria de competències:** Habilitats d'autoconcepte positiu.

**Descripció:**

Aquesta activitat fomenta l'autoreflexió i la retroalimentació entre companys per ajudar els participants a identificar i articular els punts forts individuals.

**Categories de l'activitat:**

En grup o individual, presencial, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, sessió única, poc o cap material requerit.

**Principals competències desenvolupades:**

Autoavaluació precisa, Empatia, Reflexió i Autoestima.

**Altres competències (categoria diferent):**

Comprensió del comportament humà.

**Recursos necessaris i consideracions pràctiques:**

Un mirall gran (si es disposa) o una superfície reflectora, notes adhesives o targetes, bolígrafs, una sala tranquil·la per a l'activitat, una llista de qualitats/fortaleeses (per orientar la reflexió).

**Durada estimada:**

60 minuts.

**Descripció de l'activitat:**

Pas 1: El monitor introdueix la idea “d’autoconcepte” i la importància de comprendre i valorar els punts forts de cadascú. Anima els participants a reflexionar sobre les qualitats pròpies que creuen que contribueixen positivament a la seva vida i la dels altres.

Pas 2: Cada participant rep un full amb la llista de qualitats o punts forts (per exemple, empatia, resiliència, creativitat i integritat). Se'ls hi demana que es posin davant d'un mirall o que s'ho imaginin. Utilitzant la llista com a guia, seleccionen les qualitats que més els criden l'atenció, les escriuen en una nota adhesiva i les enganxen al mirall o a la paret. Aquest pas posa l'accent en l'autoavaluació i l'autoestima.

Pas 3: Quan els participants han identificat els seus punts forts, escriuen o expliquen exemples concrets de com han demostrat aquestes competències en situacions de la vida real. Per exemple, si un participant esmenta la «resiliència» com un dels seus



punts forts, pot donar un exemple d'una ocasió en què va superar un repte important a l'escola o a la feina. Aquests exemples es poden escriure en notes adhesives addicionals o es poden compartir verbalment amb el grup.

Pas 4: Els participants s'agrupen en parelles o en petits grups (màxim 4 persones). Intercanvien les seves notes adhesives i cada persona del grup aporta els punts forts addicionals que percep als altres participants. Aquestes notes adhesives noves s'afegeixen al conjunt original de cada participant. Aquest pas se centra en l'empatia, la reflexió i la millora de l'autoconcepte a través de la perspectiva dels altres.

Pas 5: El grup torna a reunir-se per comentar l'experiència. Els participants comparteixen com els va fer sentir l'activitat i com van influir els comentaris dels companys en la seva autopercepció.



## **Llista de qualitats i punts forts personals**

*Instruccions:* Revisa la llista de qualitats següent. Reflexiona sobre quines qualitats creus que són els teus punts forts. Podeu seleccionar diverses qualitats que s'ajustin a tu. També pots afegir altres qualitats si ho desitges. Escribeu cada qualitat seleccionada en una nota adhesiva, idealment incloent un exemple de com es relaciona amb tu o com l'utilitzes, i fes-les servir per guiar la teva reflexió davant del mirall.

- **Autoconsciència i autoreflexió**

- Autoavaluació precisa: Comprendre els teus propis punts forts i febles.
- Reflexió: Considerar detingudament les teves experiències i com et modelen.

- **Intel·ligència emocional**

- Empatia: Capacitat de comprendre i compartir els sentiments dels altres.
- Autoregulació emocional: Gestió saludable de les emocions.
- Optimisme: tenir una visió positiva de la vida i esperar-ne els millors resultats.
- Resiliència: Recuperar-se de l'adversitat i mantenir-se fort en situacions difícils.
- Autocontrol: Exercir moderació i domini sobre les teves accions i sentiments.

- **Creixement personal**

- Desitjo aprendre: Un fort impuls per adquirir nous coneixements i habilitats.
- Automotivació: Iniciar accions i perseguir objectius sense estímul extern.
- Confiança en un mateix: Confiar en les capacitats pròpies i en el propi judici.
- Autodirecció: Establir i assolir els teus propis objectius de manera independent.

- **Integritat i valors**

- Integritat: Respectar els principis morals i ètics, ser honest i just.
- Actitud positiva: abordar les situacions amb una mentalitat esperançadora i constructiva.
- Autoestima: Valorar-se a si mateix i tenir una impressió favorable del que un és.

- **Habilitats interpersonals**

- Assertivitat: Expressar les teves necessitats i opinions amb claredat i confiança.
- Empatia: ser capaç de comprendre els sentiments dels altres i relacionar-s'hi.

