

Imaginant el futur per construir realitats



## *Autors del projecte*

### **Antoni Giner**

Responsable de Formació Permanent ICE UB.  
Fundador del GRAT (Grup de Recerca de l'Acció Tutorial)

### **Carme Vanrell**

Professora de Secundària. Geografia i Història.  
Coordinadora del GRAT i responsable del Projecte I Will.

### **Noemí Calero**

Professora de Secundària. Filosofia.  
Membre del GRAT

### **Cristina Montañés**

Professora de Secundària. Música.  
Membre del GRAT

### **Aureliano Santiago Pérez**

Professor de Formació Professional. Tecnologies Industrials.  
Membre del GRAT

col·lecció / colección  
DOCÈNCIA I METODOLOGIA DOCENT, 15

2012-2015

edició / edición



Primera edició: Maig 2016  
Edició: Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona  
Pg. Vall d'Hebron, 171 (Campus de Mundet) - 08035 Barcelona  
Tel. (+34) 934 035 175; ice@ub.edu  
Consell Editorial: Antoni Sans, Xavier Triadó, Mercè Gracenea  
Revisió de text: Mercè Gracenea

Amb el suport de / con el apoyo de:



Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons 3.0 de  
Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades.  
Consulta de la llicència completa a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

Esta obra está sujeta a la licencia Creative Commons 3.0 de  
Reconeixement-NoComercial-SinObrasDerivadas.  
Consulta de la licencia completa en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>



Antoni Giner, Carme Vanrell, Noemí Calero, Cristina Montañés i Aureliano Santiago Pérez.  
Imaginant el futur per construir realitats. I Will. Barcelona.  
Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2016.  
Document electrònic. Disponible: <http://hdl.handle.net/2445/103584>

URI: <http://hdl.handle.net/2445/103584>  
ISBN: 978-84-608-6206-2



"M'interessa el futur perquè és el lloc on passaré la resta de la meua vida"  
Woody Allen - Actor, director i escriptor



# Índex

<b>1. Introducció</b>	<b>5</b>
<b>2. El projecte I Will</b>	
2.1. Què és? Descripció	<b>6</b>
2.2. Orígens	<b>9</b>
2.3. Què volem aconseguir? Objectius	
a) generals	<b>10</b>
b) específics	<b>10</b>
<b>3. En què ens basem? Justificació teòrica</b>	<b>11</b>
<b>4. Pla de treball</b>	
4.1. Implementació	<b>18</b>
4.2. Temporització	<b>19</b>
<b>5. Material de treball</b>	<b>19</b>
<b>6. Avaluació</b>	
a) Avaluació de l'autoconcepte: Qüestionari AF5	<b>20</b>
b) Avaluació del procés i de l'assoliment dels objectius establerts	<b>21</b>
<b>7. Sessions de treball. Descripció</b>	<b>24</b>
<b>8. Referències bibliogràfiques</b>	<b>65</b>
<b>9. Annexos</b>	<b>69</b>

# 1. Introducció

*I Will: Imaginant el futur per construir realitats* és un projecte educatiu que convida els nostres alumnes a descobrir els seus recursos personals i reescriure la seva biografia a partir d'aquests recursos, per tal de projectar-los cap al futur de manera positiva i realista.

El projecte està sustentat en la Psicologia Positiva, la Teoria de les fortaleces del caràcter, la identitat narrativa, la teoria de l'autodeterminació, i una representació visual de la vida passada, present i futura. A partir de l'auto-observació, l'observació dels companys de classe i les entrevistes a familiars o adults de referència, l'alumne serà capaç de plasmar en imatges el procés de convertir-se en persona amb les seves fortaleces del caràcter desenvolupades al màxim, cosa que li permetrà augmentar la seva autoestima i afrontar les dificultats amb més seguretat, més recursos i més èxit, tant en el camp personal com en l'acadèmic.

Per dur a terme el projecte, l'alumnat haurà de treballar a quatre nivells:

**1. El meu futur ideal.** Ajudarem l'alumnat a que trobi les seves motivacions intrínseques, allò que sempre ha volgut ser, tot identificant el seu "millor jo possible".

**2. Els meus recursos actuals.** Treballar per identificar els recursos actuals dels nois i noies en forma de fortaleces del caràcter i suport de les seves xarxes socials per tal d'establir una identitat positiva basada en aquests recursos.

**3. Reconstrueixo la meva història.** Trobar experiències del passat que ajudin a articular una biografia positiva on recolzarem la construcció del futur.

**4. Construeixo realitats futures.** Construcció d'un futur realista que integri els ideals, recursos personals, fortaleces i biografia.

El projecte *Imaginant el futur per construir realitats*, està estructurat en 12 sessions, d'una hora de duració, on es treballa, tan de forma individual com grupal, els quatre nivells descrits

anteriorment, utilitzant des del dibuix, les fotografies, el collage, les entrevistes, les auto-reflexions, i qualsevol eina que pugui ajudar a construir una nova versió de la pròpia vida.

El producte final del projecte per a cada alumne serà un relat audiovisual que reflectirà i narrarà el seu creixement com a persona, del passat cap al futur, construït a partir de les seves experiències, pensaments i fortaleses, amb la col·laboració de companys i familiars.

Al final de l'aplicació del projecte a l'aula, animarem els alumnes a compartir amb els seus companys, amics i familiars, les seves produccions.

## 2. El projecte I Will

### 2.1. Què és? Descripció

I Will és un projecte que té com a fonament el desig d'educar als joves, en el sentit d'ajudar-los a créixer com a persones i fomentar el desenvolupament de les seves competències per a la vida.

Persegueix en primer lloc, pujar l'autoestima dels adolescents.

Tots els educadors coneixem aquests nois i noies "dolents", que ens fan patir, més que ningú, que no fan els deures, que sovint responen malament, que mai volen col·laborar en allò que organitzem per ells, que mai ens dediquen un somriure i quasi bé no ens contesten quan volem connectar amb ells i a sobre, ens donen la culpa de les seves qualificacions dolentes dient que no expliquem bé, que la classe es comporta malament i xerra i no ens poden escoltar, o simplement que els tenim "mania".

El que resulta curiós i fins i tot entenedor, és saber que aquests nois i noies, pensen en el fons que no són capaços de fer tot allò que els hi demanem, i que es menyspreen per això. Tenen l'autoestima baixa.

De fet, amb l'autoestima baixa, els hi podem demanar poca cosa, per què ells pensen que no poden fer ni decidir res per ells mateixos. Evidentment, tampoc són capaços de triar un futur per a ells mateixos, ni amistats convenients, ni comportaments autònoms. L'autoestima baixa col·lapsa així el desenvolupament de les competències bàsiques per a la vida, com ara

són la presa de decisions, descobrir i tenir iniciativa, con viure amb els altres i ser i actuar de manera autònoma.

El nostre projecte segueix la idea de l'iniciador de la Psicologia Positiva: Martin Seligman, el qual va canviar la seva teoria psicològica, el dia que va comprendre que la seva tasca com a pare no consistia únicament en corregir els defectes de la seva filla Nikki, sinó en preservar la capacitat innata d'ella per a fer-ho. "Es va convèncer que l'educació dels nens és molt més que la correcció dels defectes; es tracta de reconèixer i fomentar els valors." (Vopel, 2003).

El projecte I Will comença estimulant l'adolescent a connectar amb el seu jo ideal, amb aquella persona que sempre ha volgut ser.

En un segon moment, fomenta l'autoconeixement, a través de la descoberta de les seves fortalezes, entre les establertes per Peterson i Seligman (2004).

Un cop coneixen els punts forts del seu caràcter, els adolescents els comparteixen amb els seus companys, i reben d'aquesta forma un reforç per part d'aquests.

Conscient de les seves fortalezes, l'adolescent pot establir una identitat personal, basada en aquests recursos.

A continuació, els nois i noies reconstrueixen la seva història, reconeixent experiències del passat en les que han manifestat les seves fortalezes, i que els hi permeten articular una biografia positiva, però que no ignora d'altres passatges.

Per a la reconstrucció de la història faran una entrevista a pares, familiars o d'altres relacions significatives

Un cop arribat a aquest punt, l'alumnat es troba en condicions de construir un projecte de vida positiu que integri els seus ideals, recursos personals i biografia.

S'haurà construït així, una nova versió d'un mateix, en termes de fortalezes de la personalitat, que queda plasmada en un relat digital, una seqüència d'imatges que narra la pròpia vida fins al moment present, i que fins i tot preveu el futur com a continuació natural de la història explicada. Aquesta nova versió de la pròpia vida és articulada i representada en un història

digital: una pel·lícula que té un guió relatat pel propi participant, sincronitzat amb una seqüència d'imatges, amb fotografies que reflecteixen els moments relatats. Al final del projecte, els participants són convidats a compartir els seus relats digitals amb companys, família i amics.

Un cop finalitzat el projecte I Will, es pot estimular els alumnes a ajudar als altres alumnes del Centre, realimentant d'aquesta forma la seva autoestima, i millorant la convivència.

En conclusió, el projecte I Will dóna a l'alumnat l'oportunitat d'augmentar la seva autoestima, de conèixer les seves fortaleses, d'imaginar un futur d'acord amb el millor de cadascú, i de convertir allò imaginat en una fita interior, que il·lumini el camí de la pròpia vida i la convivència amb l'altre.

**Les repercussions positives d'aquest projecte en el món escolar** són múltiples, ja que, en primer lloc, estableix un espai en el qual la tasca educadora del docent pot ser més eficaç, en quan la situació i relació que s'estableix amb l'alumnat no comporta exigència i judici, sinó que és possibilitadora i positiva.

Permet d'aquesta forma millorar la relació entre professor i alumne, i establir una certa complicitat entre ells.

Permet també, al pujar l'autoestima, augmentar la motivació de l'alumne cap a l'estudi.

Fomenta la comunicació entre l'alumnat.

Tanmateix permet millorar la convivència a l'aula, en quan el clima que es crea, reforça els punts positius de l'alumnat i els convida a compartir-los. També ajuda a prevenir conductes de risc i assetjament escolar.

Finalment, com a treball posterior al projecte es pot convidar els alumnes a ajudar a companys d'altres nivells, amb la qual cosa, la millora en la relació entre companys, es pot estendre pel Centre Docent, fomentant-se també, d'aquesta forma, la competència de viure i conviure entre els joves.



El projecte dóna una informació a l'alumnat, que serà clau per decidir un futur professional, i en conseqüència la tria d'uns estudis adients per a aconseguir-ho. Resulta per aquesta raó una eina complementària a la tasca d'orientació als Centres.

D'altra banda, per tal que l'alumnat sigui conscient de les seves potencialitats, i per tal d'aconseguir un clima d'aula adient, el projecte fa servir les tècniques de relaxació i la visualització, introduint d'aquesta forma a l'adolescent en el centrament de la seva atenció en ell mateix, i en l'auto-escolta, la qual cosa repercuteix en l'augment de la seva capacitat d'atenció.

## 2.2. Orígens

El projecte I Will va sorgir a l'any 2011, fruit de la investigació inicial dels professors xilens Jose Antonio Cousiño i Felipe Correa, que el van concebre amb el nom de "Projecte de Vida".

La motivació inicial d'aquest projecte va ser la d'aturar l'abandonament escolar. La idea era la d'ajudar als adolescents a fer una narració positiva que contrarestés les pressions de l'entorn per a abandonar l'educació. El "Projecte de Vida" es convertia així en un relat poderós que contrapesava les pressions per a desvincular-se del sistema escolar.

El projecte va ser adoptat i posat a la pràctica pel nostre grup d'investigació de l'ICE, el GRAT (Grup de Recerca de l'Acció Tutorial) en el curs 2011-2012.

Durant tres anys, ha estat aplicat experimentalment a diferents Instituts de Catalunya, i a diversos cursos i nivells d'ESO, Batxillerat i alumnes del curs pont dels Cicles de Grau Mig a Grau Superior.

Arrel d'aquesta pràctica i la posterior reflexió del grup d'investigació envers ella, (<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/58745>) s'han fet paleses les mancances però també les immenses possibilitats del projecte en el nostre entorn escolar.

Les exigències de les circumstàncies diverses en el que ha estat aplicat, l'experiència i creativitat dels professors que l'aplicaven, i la posterior reflexió del nostre grup de recerca, han enriquit i variat el projecte original, fins a convertir-lo en el que ara presentem: I WILL.

## 2.3. Què volem aconseguir? Objectius

### a) Generals

1. Ajudar els adolescents a desenvolupar les competències per a la vida
2. Augmentar l'autoestima dels adolescents
3. Fomentar l'autoconeixement dels adolescents
4. Fomentar l'atenció de l'adolescent cap ell mateix
5. Desinstal·lar creences limitants i instal·lar-ne de noves potenciadores.
6. Aconseguir que l'adolescent estableixi fites intrínseques.
7. Aconseguir que l'adolescent rebi realimentació positiva del seu jo positiu, i del seu relat.
8. Establir lligams entre els adolescents, la família, els companys i la comunitat educativa.
9. Millorar el clima de l'aula i millorar la convivència al Centre escolar

### b) Específics

Al finalitzar el projecte, l'alumnat haurà estat capaç de:

1. Relaxar-se i connectar amb ell mateix.
2. Connectar amb el seu jo ideal
3. Conscienciar les fortaleces del seu caràcter
4. Compartir i contrastar amb els companys la idea de les seves fortaleces.
5. Reinventar un jo personal amb les fortaleces conscienciades

6. Imaginar un futur personal i professional amb èxit, en funció del nou jo, amb les seves fortalezes.
7. Compartir amb la seva família i/o adults de referència les seves fortalezes.
8. Reconstruir la seva història personal en termes positius, en clau de fortalezes del caràcter
9. Imaginar una vida futura positiva: una nova història que desafia les velles creences limitadores, i instal·la creences noves i potenciadores.
10. Elaborar un producte audiovisual amb la seva “nova història”, i el futur exitós que es deriva d’ella.
11. Compartir la “pel·lícula de la seva vida” amb els seus companys de classe, i amb les persones que l’alumne vulgui.
12. Conscient de les seves fortalezes, adquirir el compromís de fer ús d’elles ajudant els seus companys d’escola.

### 3. En què ens basem? Justificació teòrica

*L’autoconcepte i l’autoestima són catalitzadors dels recursos de l’adolescent i condicionen el comportament i el desenvolupament de les competències per a la vida*

Som conscients que el concepte d’autoestima va lligat al de l’autoconcepte, i que la seva utilització és indistinta en el cas d’alguns autors (Shavelson, Hubner i Stanton, 1976).

Per a nosaltres és més clarificadora la postura que diferencia l’un de l’altre (Watkins i Dhawan, 1989), i és aquesta la que hem adoptat. Per tant, considerem l’autoconcepte com allò que la persona pensa de si mateixa, mentre que l’autoestima, seria l’estima que la persona sent per ella, en funció dels conceptes que sosté sobre si mateixa.

L'autoconcepte, i la seva conseqüència l'autoestima, repercuteixen clarament en el comportament dels adolescents i en les seves competències per a la vida. "L'autoestima és el punt de sortida per al desenvolupament positiu de les relacions humanes, de l'aprenentatge, de la creativitat i de la responsabilitat personal. És l'aglutinant que lliga la personalitat de l'adolescent, i conforma una estructura positiva, homogènia i eficaç. Sempre serà l'autoestima la que determini fins a quin punt podrà l'adolescent utilitzar els seus recursos personals i les possibilitats amb les que ha nascut (Clemes, Bean i Clark, 1988).

Un adolescent amb baixa autoestima té un comportament general que tendeix a denigrar la seva persona. Se sent impotent per a aprendre coses noves i fer les coses correctament. No se sent capaç d'encarar reptes i dificultats, i no té el convenciment de poder-los superar.

Sent que no el valoren, es deixa influenciar i manipular pels altres.

En el camp emocional mostrarà pobresa d'emocions i sentiments repetint sempre unes poques emocions com ara la inflexibilitat, l'enuig, la resposta iracunda. En el pol oposat, l'adolescent amb l'autoestima alta sabrà com riure, somriure, cridar i plorar, expressar el seu afecte de forma espontània sense reprimir-se.

L'adolescent amb l'autoestima baixa eludirà les situacions que li provoquen ansietat, i mostrarà poca tolerància davant la por, la ira o la sensació de caos.

Es posarà a la defensiva i es frustrarà amb facilitat, mostrant-se incapaç d'acceptar les crítiques o les peticions inesperades.

Normalment culparà als altres de les seves debilitats, i culparà a la mala sort de les seves dificultats.

L'adolescent amb l'autoestima alta actuarà independentment, triant i decidint què fer, quins vestits portar, com utilitzar el seu temps. Buscarà sense deixar-se influenciar, amics i entreteniments.

Assumirà les seves responsabilitats sense que se li hagi de demanar i insistir (rentar els plats, fer els deures..)

Enfrontarà els nous reptes amb entusiasme, interessant-li les coses i activitats noves, i les començarà ràpidament, amb confiança en ell mateix.

Se sentirà orgullós d'allò que aconsegueixi.

Se sentirà capaç d'influir en altres, ensenyant i compartint allò que ell sap.

Mostrarà tolerància a la frustració, i sabrà com encarar les frustracions de formes diferents: esperant, rient d'ell mateix, replicant, etc. Tanmateix, serà capaç de parlar d'allò que l'entristeix.

Finalment, i com ja hem dit, mostrarà amplitud d'emocions i sentiments, sabent com mostrar-los espontàniament.

A l'escola, "L'adolescent amb poca autoestima no troba moltes satisfaccions, de seguida perd la motivació i l'interès i utilitza bona part de la seva energia en aquells aspectes que es relacionen amb els sentiments cap ell mateix; per exemple la relació amb els altres, problemes, temors i ansietats. D'aquesta forma, dedica a l'escola i les feines escolars una atenció mínima" (Clemes, Bean i Clark, 1988).

Evidentment, en l'adolescència l'autoestima pot variar d'un moment a l'altra, però tots els que hem treballat amb adolescents, o els tenim a casa, podem reconèixer un comportament amb la majoria d'uns trets o d'altres, i podem identificar, a simple vista, si ens trobem davant d'un adolescent amb l'autoestima alta o baixa.

El professors ens trobem amb una mica de tot a les nostres aules, però sabem perfectament, que els alumnes que més ens fan patir són els que la tenen baixa.

De fet, la percepció del professorat es veu reforçada pels estudis estadístics que estableixen correlacions positives entre l'autoestima baixa i l'absentisme acadèmic, el conflicte, l'agressivitat, els símptomes de la depressió, els comportaments disruptius i el consum de drogues. D'altra banda l'autoestima alta correlaciona positivament amb variables com les habilitats socials, el lideratge, l'autocontrol, l'acceptació dels iguals, l'estima de professors i superiors i el rendiment acadèmic (Garcia i Musitu, 2014).

Cal augmentar l'autoconcepte i l'autoestima.

### *Augmentem l'autoconcepte i l'autoestima*

Ara bé, es poden canviar l'autoconcepte i l'autoestima?

Es pot augmentar l'autoestima en nens, i adolescents, amb actuacions que fomentin la seva vinculació, la seva sensació de ser especials, el seu sentiment de poder, o facilitant l'adquisició de pautes, valors objectius i ideals (Cleme, Bean i Clark, 1988).

Pensem que el nostre projecte pot col·laborar a que els adolescents augmentin la seva vinculació amb ells mateixos, amb la seva família, amb la seva història, i fins i tot amb el grup-classe. Pot fer també, que se sentin especials, amb més recursos, i que finalment puguin establir-se objectius que, abans de realitzar el projecte, no havien gosat.

D'altra banda, si considerem l'origen de l'autoestima com el conjunt de conceptes-creences que tenim sobre nosaltres mateixos, podem arribar a concloure que sí podem canviar-la.

Per a Dilts, investigador en el camp de la Programació Neurolingüística, les creences poden ser considerades com a "generalitzacions fermament arrelades sobre 1) causalitat, 2) significat, 3) límits, en a) el món que ens envolta, b) el nostre comportament, c) les nostres capacitats, i d) la nostra identitat. ...Neurològicament estan associades al sistema límbic i l'hipotàlem del cervell mitjà,... Degut a que són produïdes per les estructures més profundes del cervell, les creences provoquen canvis en les funcions fisiològiques fonamentals del cos, sent les responsables de moltes de les nostres respostes inconscients. De fet, sabem que creiem quelcom fermament perquè provoca sensacions en el nostre cos: "ens fa bullir la sang" o ens produeix un calfred." (Dilts, 1999)

El mateix autor, ens diu que "Transformem les nostres creences limitadores quan expandim i enriqueim el nostre model del món i percebem amb major claredat la nostra identitat i les nostres missions." (Dilts, 1999)

Amb el projecte I Will li volem donar al nostre alumnat l'oportunitat d'expandir i enriqueir el seu model de si mateix, descobrint una nova identitat positiva, i establint-se nous objectius a la vida coherents amb la seva identitat.

### ***Construïm una nova identitat positiva basada en les fortalezes de caràcter***

Una identitat positiva està necessàriament fonamentada sobre els recursos personals. Per a la Psicologia Positiva, el principal constructe per a representar aquests recursos són les fortalezes personals. De fet, Martin Seligman, conegut com el pare de la Psicologia Positiva, ha definit la "Vida bona", com la identificació de les nostres fortalezes de caràcter i virtuts personals, i la seva utilització a la feina, l'amor, el joc, i la paternitat, per a produir gratificació abundant i autèntica (Peterson i Seligman, 2004).

Les fortalezes del caràcter són els components psicològics que permeten desplegar les virtuts humanes. Aquestes fortalezes porten al floriment, no només per afavorir l'aparició d'emocions positives, sinó també per a promoure vides caracteritzades pel compromís, el sentit i les relacions enriquidores amb els altres (Peterson i Seligman, 2004). El bon caràcter està associat amb resultats tan desitjables com ara són l'èxit escolar, el lideratge, l'habilitat de postergar la gratificació, l'amabilitat i l'altruisme (Scales, Benson, Leffert i Blyth, 2000).

### ***Establím fites intrínseques coherents amb la identitat***

Richard Ryan i Edward Deci han explorat intensament els beneficis de seguir fites intrínseques per sobre les extrínseques. Les fites intrínseques són les que estan orientades a satisfer les necessitats psicològiques bàsiques (connexió, competència i autonomia). D'acord amb la Teoria de l'Autodeterminació (SDT – Self-Determination Theory), la satisfacció d'aquestes necessitats promou el creixement i el benestar (Ryan i Deci, 2000). En un estudi amb alumnes de l'últim any de Secundària als Estats Units (Niemic, Ryan i Deci, 2009), només les fites intrínseques van facilitar benestar psicològic als joves, i inclús l'assoliment de fites extrínseques es va relacionar amb malestar.

En un altre estudi, McGregor (McGregor i Little, 1998) va observar que els participants en projectes personals coherents amb elements centrals de la seva identitat, van reportar nivells de sentit més grans, que els d'aquells que reflectien en menor mesura la seva identitat.

### ***La identitat té forma de relat. Construïm una història i imaginem un nou futur positiu.***

Des de La Interpretació dels Somnis la Psicologia ha mirat amb interès especial l'articulació narrativa dels fets reals o imaginaris. Dan McAdams, des d'un registre quasi bé oposat al del

psicoanàlisi, la psicologia científica, reprèn aquest interès, seguint atentament els passos previs de la seva tradició en aquest àmbit, integrant la investigació de la psicologia de la personalitat cognitiva, psicologia del desenvolupament i psicologia cultural.

Per a McAdams, seguint a Erikson, la mateixa identitat té forma de relat: escenari, guió, tema, personatges, escenes (McAdams, 2001). En l'adolescència tardana i en la primera edat adulta les persones comencen a reconstruir el passat personal, percebre el present, i anticipar el futur en termes d'una història del self internalitzada i en desenvolupament. Si bé els relats de vida estan basats en dades autobiogràfiques, aquests van més enllà dels fets, per a apropiarse selectivament d'aspectes de l'experiència, i construir imaginàriament el passat i el futur en forma de relats amb sentit, integrant i donant vida a la pròpia vida, i fent-la més o menys significativa.

Les històries de vida són també construccions psicosocials, co-escrites per la persona i el context cultural al qual està instal·lada la vida d'aquesta persona. Com a tals, els relats de vida individuals reflecteixen valors i normes culturals, els que naturalment inclouen supòsits de gènere, raça i classe. Per la mateixa raó, els relats de vida es fan intel·ligibles dins d'aquests marcs culturals particulars, al mateix temps que diferencien a unes persones de les altres. Per suposat, i tal com suggereix Gergen (1991), aquests relats no són únics, sinó més bé múltiples, i coexisteixen i es barallen diàriament per l'hegemonia sobre el self.

D'una banda, el desafiament consisteix en enfortir les interpretacions que ens alegren i desmantellar les interpretacions que ens molesten. Construïm una nova versió dels fets, que competeixi amb les altres visions existents (les meves versions pessimistes, les del meu professor, les dels meus companys, de la meua família) o que reforci i enriqueixi les històries positives.

Una història positiva que desafii les nostres creences, instal·lant creences noves.

***Fem una pel·lícula de la nostra vida utilitzant metodologies audiovisuals digitals, i rebem retroalimentació dels altres.***

Un projecte de vida pot connectar positivament amb els altres, desestigmatitzant i afavorint una retroalimentació positiva, que nodreixi el seu nou projecte. En aquest sentit, les



tecnologies de la informació combinades amb l'audiovisual ofereixen oportunitats molt atractives.

El vídeo ha demostrat tenir un gran potencial en diferents àmbits dins del context escolar. Ferrés (1992) i Bartolomé (2008) destaquen la seva dimensió de procés que promou la dinamització i la implicació dels estudiants. Senyalen les seves funcions de recerca i avaluativa, que permeten tan a estudiants com a docents auto-observar-se i indagar en les pràctiques socials en el marc de l'educació.

Existeixen diferents experiències de l'ús del vídeo en la investigació social amb estudiants: etnografia visual observacional (Progetto Ragazzi, 2000), el documental participatiu en el reforçament grupal i en la consciència individual i social (Gómez, 2003) i el diari audiovisual en les trajectòries de l'aprenentatge (Noyes, 2008). Per a MacDougall (2006) és necessària la representació audiovisual de la infantesa. Explica que el seu coneixement sobre els nens s'ha incrementat més com a realitzador audiovisual en la seva recerca antropològica en Doon School, que com a pare o professor. "Una de les coses més útils, potser de les coses més subversives que una pel·lícula pot fer, és ajudar a desenvolupar una més precisa descripció de la vida dels nens, descolorida d'aquesta melangia i pensament il·lusori amb que tradicionalment es representa" (MacDougall, 2006).

Per tot això, el projecte utilitza metodologies audiovisuals digitals per a atraure l'atenció dels participants, estimular el treball col·lectiu, afavorir l'anàlisi grupal i l'auto-observació. A més a més, la fotografia i el vídeo digital, al poder ser compartits per Internet, poden ser vistos pels professors, companys i familiars, permetent a l'estudiant mostrar una nova perspectiva d'ell mateix, i afavorint la reflexió a l'escola.

La metodologia que fem servir té com a objectiu afavorir la resiliència i el benestar en el sentit eudaimònic (Waterman, 1993; Ryan i Deci, 2001, 2008; Ryff i Singer, 2008): que els nois i noies orientin les seves vides en funció de realitzar els seus recursos personals i les seves motivacions intrínseques.

## 4. Pla de treball

### 4.1. Implementació

Per a implementar el projecte I Will als centres es necessiten quatre requisits inicials:

1. Voluntat i vistiplau de la Direcció del Centre per a tirar endavant el projecte
2. Recursos horaris i curriculars
3. Creació del "Coordinador I Will"
4. Professors formats en el projecte per a que el puguin aplicar amb els alumnes

1. En primer lloc, cal assabentar i presentar el projecte a la Direcció del Centre. Que vegin els avantatges d'aplicar-lo, que valorin el seu grau d'utilitat i, finalment, que donin el seu vistiplau per a la implementació.

2. Un cop aconseguit el vistiplau de la Direcció, cal que aquesta organitzi els recursos horaris necessaris per a poder dur a terme el projecte. Recomanem aplicar-lo al segon cicle de l'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius, i es pot utilitzar a la tutoria, a l'Alternativa a la Religió, o dins de qualsevol àrea curricular com ara la Filosofia de primer de Batxillerat. Pot ser també un projecte interdisciplinari, és a dir, que es pot tirar endavant des de diferents àrees del currículum, ja que per a dur a terme el projecte s'utilitzen recursos de diverses àrees curriculars com ara les Llengües, la Tecnologia o l'Educació Visual i Plàstica.

3. S'haurà de crear la figura del "Coordinador del Projecte I Will" d'entre el professorat format, que serà una persona del centre que, com indica el nom, coordinarà les accions dels professors que duguin a terme el projecte amb la persona del ICE encarregada de supervisar "in situ" aquest projecte. És important aquesta supervisió per poder fer una avaluació més acurada, tant del Projecte I Will en general com de l'aplicació específica en els centres concrets.

4. És absolutament necessari que el professorat que apliqui el projecte hagi rebut la formació inicial. No tindria cap sentit fer-ho d'una altra manera. Les característiques específiques del

projecte requereixen d'un cert entrenament i coneixements concrets que només es poden adquirir fent aquesta formació inicial.

#### 4.2. Temporització

El projecte I Will consta de 12 sessions d'una hora de durada cadascuna, i és altament recomanable de realitzar aquestes sessions de forma continuada. Es poden fer al inici del curs o al inici del segon trimestre. La nostra experiència ens ha demostrat que si les sessions queden interrompudes per altres activitats i/o vacances, el projecte es desvirtua.

I encara més. Si la intenció és que els adolescents que han realitzat el projecte I Will ajudin a d'altres alumnes amb necessitats específiques o desenvolupin les seves capacitats en altres tasques dins del centre, resultaria poc profitós realitzar el projecte durant el tercer trimestre, ja que no hi hauria l'oportunitat de compartir els avenços dels adolescents amb la resta de la comunitat educativa.

## 5. Material de treball

El material de treball del projecte I Will, es presenta en forma de dossier per al professorat, on trobarà tota la informació necessària per a dur terme les 12 sessions de que consta el projecte.

S'han afegit explicacions i aclariments per a que resulti més fàcil la seva utilització, així com links, exemples i suggeriments diversos.

S'ofereix també la possibilitat, en algunes de les sessions, d'optar per una dinàmica o una altra, sempre pensant en l'estil personal de cada docent i en el tipus d'activitat que pugui resultar més engrescadora i entenedora per als alumnes. En aquests casos, només cal escollir una de les opcions per a assolir l'objectiu de la sessió, no és necessari realitzar totes les dinàmiques.

Totes i cadascuna de les sessions del projecte comencen amb una breu relaxació, que també es troba al material de treball. S'ha optat per una petita descripció de la relaxació a realitzar,

però deixem oberta la porta a d'altres iniciatives del professorat que tirarà endavant el projecte.

## 6. Avaluació

Per avaluar l'assoliment dels nostres objectius, utilitzarem dos tipus d'instruments

a) Avaluació de l'autoconcepte: Qüestionari AF5

b) Avaluació del procés i de l'assoliment dels objectius establerts

**a) El test d'autoconcepte Forma 5** mesura l'autoconcepte i l'autoestima, els quals Garcia i Musitu (2014) consideren dues dimensions, la cognitiva i l'afectiva, d'una mateixa realitat.

El qüestionari utilitza el model multidimensional, diferenciant en l'adolescent 5 dimensions en l'autoconcepte: Acadèmica/Laboral, Social, Emocional, Familiar i Física.

**L'autoconcepte acadèmic/laboral** es refereix a la percepció que l'individu té de la qualitat de la seva actuació com a estudiant i treballador. És interessant remarcar la correlació positiva d'aquesta dimensió de l'autoconcepte amb d'altres variables resultants, com ara són l'ajustament psicosocial, el rendiment acadèmic, l'acceptació i estima dels companys, el lideratge i la responsabilitat.

**L'autoconcepte social** té a veure amb la percepció que la persona té de la seva facilitat i qualitats per a relacionar-se socialment. En el món escolar correlaciona positivament amb el rendiment acadèmic, l'estima dels professors, l'acceptació i estima dels companys. Negativament correlaciona amb comportaments disruptius, agressivitat i simptomatologia depressiva.

**L'autoconcepte emocional** fa referència a la percepció que la persona té del seu estat emocional (sóc nerviós, m'espanto amb facilitat...) i de les seves respostes davant situacions

més específiques (quan em pregunten o parlen...) a las quals l'altre persona implicada és de jerarquia superior (professor, director..)

La persona amb l'autoconcepte emocional alt respon adequadament i sense nerviosisme a les diferents circumstàncies.

Correlaciona positivament amb les habilitats socials, l'autocontrol, el sentiment de benestar i l'acceptació dels iguals. Negativament amb la simptomatologia depressiva, ansietat i la pobre integració en l'aula.

És interessant remarcar la importància que la família té en la qualitat de l'autoconcepte, ja que tant l'escolar, com el social i l'emocional correlacionen positivament amb les pràctiques parentals d'afecte, comprensió, inducció i recolzament, i negativament amb la coerció verbal i física i la indiferència, i en el cas de l'autoconcepte emocional relaciona també negativament amb la negligència i els maltractaments.

**L'autoconcepte familiar** es refereix a la percepció que té la persona de la seva implicació, participació i integració en el mitjà familiar. És un dels factors més importants de l'autoconcepte. Correlaciona positivament entre d'altres, amb el rendiment i la integració escolar.

Correlaciona negativament amb la simptomatologia depressiva, l'ansietat i el consum de drogues.

**Autoconcepte físic.** Fa referència a la percepció que té la persona del seu aspecte i de la seva condició física.

Correlaciona positivament entre d'altres, amb l'autocontrol i amb la integració social i escolar. Negativament, amb el desajustament escolar, l'ansietat, i en menor grau, amb la presència de problemes amb els iguals.

## **b) Avaluació del procés i de l'assoliment dels objectius establerts**

Per a l'avaluació del procés, proposem la utilització del **Qüestionari de valoració del projecte I Will (Annex 4).**

Es tracta d'una valoració qualitativa i evidentment subjectiva, però que ens pot donar molta informació de com ha funcionat el procés d'aplicació del projecte, si cal aprofundir o no en algun aspecte, si en funció del grup hagués estat millor una activitat o una altra, però, per sobre de tot, ens ajudarà a saber el grau de satisfacció dels participants així com del seu nivell de consciència sobre les seves capacitats i habilitats.

Per a concloure direm que, encara que els instruments ens permetran avaluar, en finalitzar el projecte, l'assoliment dels nostres objectius, confiem que el treball que anem realitzant repercutirà en una millora del clima de centre i de la convivència, que es podrà copsar amb certa immediatesa.

# OF THE FUTURE, IMAG



# WWW

"Els desitjos del joves mostren les futures virtuts de l'home"  
Ciceró (106 AC-43 AC) - Escriptor, orador i polític romà



## 7. Sessions de treball. Descripció



# Sessió 1

Presentació del projecte.  
Consens de les normes de funcionament i qüestionari inicial.



## Objectiu

Desenvolupar el clima emocional necessari per a poder treballar temes personals, estimulant les habilitats socials i emocions morals que generen benestar a l'aula:

1. Respecte per a un mateix: m'escolto, em felicito, sóc capaç de veure les coses amb humor...
2. Respecte a l'altre: Amabilitat, gratitud, empatia, humor....
3. Respecte a l'entorn: cura del material personal i dels altres, cura del material d'ús comú...

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència de la respiració I

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la. Sent com l'aire que inspires t'arriba a totes les parts del teu cos...

i nota com cada cop que treus l'aire et sents millor, més tranquil, més relaxat....

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Per a aconseguir tot això tenim dues opcions.

## Opció 1

Si tenim un grup més aviat dinàmic es pot fer un símil amb el futbol, i parlarem entre tots de les característiques d'aquest joc:

- Normes del joc ben clares.
- Àrbitre.
- Si s'incompleixen les normes: Primer es fa una amonestació verbal. En segon lloc s'ensenya la targeta groga, després la targeta vermella. A continuació el grup decideix quina sanció acompanya a la targeta vermella.
- Es pren nota de les normes acordades i les respectives sancions.

Al finalitzar la sessió fem una valoració global: s'han complert les normes? Si no és així, quina sanció cal aplicar?

## Opció 2

Si ens trobem davant d'un grup més reflexiu es poden visualitzar unes escenes de dues pel·lícules: "Mentes peligrosas" i "El Club de los poetas muertos", fer l'anàlisi guiat, comparatiu, pros i contres, per poder extreure les normes (respecte a un mateix, a l'altre i a l'entorn) i el clima emocional (bon humor, empatia, gratitud, escolta activa...) adequat i necessari per treballar a gust a l'aula.

Veurem dues escenes de pel·lícules sobre la dinàmica d'una classe en dos diferents contextos socials:

a. at an American co-education state high school (Dangerous minds)

<https://www.youtube.com/watch?v=QNkTZUS80eo> (English 4'16')

<https://www.youtube.com/watch?v=t6wVywgDF1o> (Spanish 1'31" Tienes elección)

b. at an English private boys' boarding school (Dead Poets Society)

<https://www.youtube.com/watch?v=2EdWgsTUhml> (English 3'28")

<https://www.youtube.com/watch?v=iZExl1ge66w> (Spanish 3'26" Buscar otra perspectiva)

Fes prediccions de 5 possibles diferències entre les dues classes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5

Decideix quines de les següents frases són utilitzades en el context (a) o (b).

T és utilitzada per el professor/a i S és utilitzada pels estudiants:

T: What does that mean? ...Anybody? ...Nobody

T: Today we're going to talk about Shakespeare.

T: You have a choice. You can stay or you can leave.

T: There are no victims in this classroom.

T: Why do I stand up here?

T: Just when you think you know something you have to look at it in another way. You must try!

S: Why do you care, anyway? You're here for the money.

T: You must try to find your own voice.

S: You don't come from where we live.

T: Look around you.

T: You have to be an actor/actress.

Què és necessari per treballar a classe?

T: Què significa això? ... Algú? ... Ningú

T: Avui anem a parlar de Shakespeare.

T: Tens una opció. Pots quedar-te o pots anar-te.

T: No hi ha víctimes en aquesta aula.

T: Per què estic aquí?

T: Quan creus que saps alguna cosa has de mirar-ho d'una altra manera. Has de provar.

S: Per què t'importa, de totes maneres? Vostè està aquí pels diners

T: Heu de tractar de trobar la vostra pròpia veu.

S: Vostè no ve d'on nosaltres vivim.

T: Mira al teu voltant.

T: Has de ser un actor / actriu.



**En totes dues opcions, a l'últim tram de la sessió cal passar el qüestionari inicial, AF5. (Annex 1)**

# Sessió 2

El millor jo possible



## Objectiu

1. Fer connectar els alumnes amb el seu somni, amb qui sempre han volgut ser i amb les seves motivacions.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència de la respiració II

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt. Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Sent com l'aire que inspires t'arriba a totes les parts del teu cos...

i nota com cada cop que treus l'aire et sents millor, més tranquil, més relaxat....

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes...

i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Per al desenvolupament d'aquesta sessió tenim dues opcions. La primera per a grups més dinàmics i la segona per a grups més reflexius.

## Opció 1

Mitjançant una relaxació prèvia, amb una visualització guiada, els alumnes entren a una màquina del temps que els transportarà al futur a la distància de 20 anys. Aquest guiatge ha de cobrir tots els aspectes de la vida de l'alumne (personal, família, treball, amics...)

Guió per a fer la visualització: "Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls. Imagina que camines per un bosc, veus una muntanya, t'hi acostes, veus una cova, t'hi acostes, i entres a poc a poc, veus una torxa...l'agafes per il·luminar-te dins de la cova. El camí dins de la cova comença a baixar en forma d'espiral, vas baixant i baixant a poc a poc. El camí és molt segur, molt agradable, molt fàcil de fer. Veus una petita llum al final de l'espiral i quan t'hi acostes hi ha una porta on posa l'any en que ens trobem. Obres la porta i, dins, trobes una màquina del temps, que és preciosa i et donen ganes de pujar. T'hi enfiles, prems el botó i la màquina màgica et transporta al futur, ara a la porta el número que hi ha escrit és de 20 anys més enllà!!! Aquest és el teu millor futur possible, ja que has lluitat i treballat per aconseguir tot allò que volies. Les condicions de vida són perfectes i tens la vida que sempre havies somiat".

En aquest punt aprofitem per a fer les següents preguntes: A on estàs? Què veus? Quina olor fa? Què sents? Si tens parella, com és? Si tens fills, com són? De què treballes? Com és la teva feina? Com és la teva casa? Tens mascota? I el mateix amb la família, els amics, el treball, la casa, el temps lliure, l'estat d'ànim, els sentiments....

Un cop acabades les preguntes, cal desfer la baixada a la cova, per tant: "Ara que ja hem vist com serà el nostre futur, cal tornar a la màquina del temps per aparèixer altre cop aquí. Així que premem el botó, s'engega l'engranatge i PLAS! Ja hem arribat al present! Veiem que, efectivament, a la porta posa l'any actual, recollim la torxa que ens ha ajudat a baixar i comencem, lentament a pujar fins arribar a l'entrada de la cova, al peu de la muntanya. Seguim caminant i agafem el camí de tornada a l'institut. Entrem per la porta, busquem la nostra aula, hi entrem i seiem al nostre lloc. Podem moure els peus dins de les sabates, podem bellugar les mans i sentir els dits, podem sentir la roba tocant el cos. Poc a poc ens anem fent conscients de nosaltres. Fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, obrim els ulls".

Ara tindran moltes ganes de comentar coses, però han de fer un escrit d'allò que han vist.

Finalment busquen una imatge que reflecteixi el que han escrit. La imatge la poden buscar a l'ordinador si estan treballant amb ell. La poden crear mitjançant un dibuix senzill o la poden buscar a casa amb material gràfic i enganxar-la al seu escrit.

## Opció 2

Treballar el concepte de Felicitat (eudaimonia), exposant la teoria ètica d'Aristòtil del terme mitjà, la virtut (areté, saber ser i saber fer), al qual aspira l'ésser humà i s'arriba a través de la pràctica o hàbit, tenint en compte els 2 extrems viciosos, l'un per excés i l'altre per defecte. Per exemple, la valentia és un terme mitjà entre la temeritat (excés) i la covardia (defecte); la generositat, un terme mitjà entre la prodigalitat i l'avarícia, i així en les restants virtuts.



**Posteriorment, encetar un debat de què és la felicitat o què és allò que ens fa feliços.**



# Sessió 3

Els meus recursos actuals



## Objectiu

1. Que els alumnes identifiquin els seus recursos en clau de fortaleces del caràcter.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos I

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en els teus peus.

Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'aguanten el pes durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens els peus i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat.

Si ja tens aquesta paraula...Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Al text que s'ha escrit en la sessió anterior, els alumnes subratllaran les paraules clau, les paraules més importants i faran un anàlisi: quins són els valors que han aparegut en aquest viatge? Quines són les característiques personals que més destaquen? Per exemple: si m'imagino amb una parella, això reflecteix el valor de l'amor. Si em veig treballant i famós, el valor reflectit és la fama. Altres valors que poden aparèixer: tranquil·litat, diners, justícia, honradesa...Podem demanar a algun alumne que ho faci en veu alta i així ajudarem a la resta del grup a localitzar aquestes paraules clau.

Les paraules clau no deixen de ser les "fortaleses del caràcter", tot i que ells encara no ho saben...

Una vegada identificades les paraules importants els hi demanarem que les agrupin per temàtiques i posin un títol a cada grup. Dins de cada grup hauran de jerarquitzar per ordre d'importància, d'aquesta manera s'adonaran de quines són les coses importants per a ells, quins són els seus valors principals.

Per acabar han de posar un títol a l'escrit que han treballat, crear un eslògan o posar una frase que el resumeixi.

Si queda temps podem demanar a tots els alumnes que diguin en veu alta el seu eslògan o frase.

# Sessió 4

## Les fortaleces (I)



### Objectius

1. Que els alumnes coneguin el concepte de fortalesa.
2. Que els alumnes tinguin una primera percepció de les fortaleces que els seus companys veuen en ells.
3. Que els alumnes coneguin les 24 fortaleces del caràcter, establertes per Seligman i Peterson, i reconeguin les seves entre aquestes.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos II

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en els teus genolls. Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'aguanten el pes durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens els genolls i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Per a realitzar aquesta sessió necessitarem un ordinador amb projector, o bé que cada alumne porti el seu portàtil a l'aula.

1.- Farem la definició de fortalesa, entesa com a punt fort del caràcter. La fortalesa és allò que permet solucionar problemes, enfrontar-se a reptes. És allò que destaca en la persona, i és valorada pels altres com a bona i agradable.

2.- Remarcarem que aquestes fortaleses o punts forts es poden desenvolupar.

3.- Tots les tenim totes, però unes més marcades que les altres.

4.- Farem el següent exercici per a introduir les fortaleses:

## La dutxa de fortaleses

Grups de 5 // A : persona que rep // B1-B4: Donadors de Fortaleses

Els B's estableixen contacte amb A, i un darrere l'altre, li donen a A feedback de les seves fortaleses. "Quan et veig.....tal i com jo et percebo.... tu ens aportes als altres aquesta fortalesa (per exemple: ganes d'ajudar...)". La persona A escolta, es deixa un moment per a sentir, i agraeix allò que li han dit.

A continuació, per ajudar a comprendre el concepte de fortalesa, utilitzarem qualsevol de les tres opcions següents:

### · Opció 1

Passarem el power-point (que s'adjunta al material general) on es recullen les 24 fortaleses establertes per Peterson i Seligman. Una imatge i una petita definició a cada diapositiva els ajudarà a entendre cada una i a escollir les 5 que més destaquen en el seu caràcter.

### · Opció 2

Construir una llista amb fotografies de personatges importants de diferents àmbits (cinema, política, esports, ciència...) i identificar les seves capacitats, habilitats i fortaleses. Després, cadascú explica el seu millor jo i els companys ajuden a complementar-ho. Per finalitzar, preguntar a un amic i adult de referència com creus que sóc jo.

### · Opció 3

Cada un dels alumnes tria un personatge públic que consideri modèlic. Es fa una llista amb els 5 més repetits i s'identifiquen 3 fortaleses de cada un d'ells.

## Material de suport

Per tal de guiar qualsevol de les opcions adjuntem una explicació i un esquema les virtuts i fortalezes que ens proposen Peterson i Seligman.

A continuació incloem la classificació de les 6 virtuts i 24 fortalezes, que els autors esmentats desenvolupen a la seva l'obra *Character Strengths and Virtues*, 2004.

Les 6 virtuts són trets positius desitjables, d'àmplia acceptació universal, segons les tradicions religioses, filosòfiques i culturals més representatives. Es concreten en 24 fortalezes, que poden definir-se com estils moralment apreciats de pensar, sentir i actuar, que contribueixen a una vida en plenitud.

La comprensió dels trets individuals positius consisteix en l'estudi de les virtuts i fortalezes del caràcter, la manera d'ésser moral, aquells trets que caracteritzen a cada persona i ens diferencien els uns dels altres. Són els trets positius que és poden potenciar i desenvolupar, i que formen el "Bon Caràcter".

Les fortalezes (F) apareixen agrupades en sis virtuts (V) que les engloben. Les sis virtuts són:

- 1.- Saviesa i coneixement, segons Plató és una de les tres virtuts essencials de l'ésser humà i és la que governa les altres dues;
- 2.- Coratge, és la segona virtut primordial segons Plató;
- 3.- Humanitat;
- 4.- Justícia, per Plató seria l'harmonia entre saviesa, coratge i la moderació;
- 5.- Moderació, és la tercera virtut fonamental per Plató;
- 6.- Transcendència.

Cadascuna d'aquestes virtuts compren diferents fortalezes. Tot seguit adjuntem el llistat segons la classificació de Peterson i Seligman (2004):

### **V1 - Saviesa i coneixement**

- F1.- Creativitat
- F2.- Curiositat
- F3.- Apertura mental
- F4.- Desig d'aprendre
- F5.- Saviesa

### **V2 - Coratge**

- F6.- Valentia
- F7.- Perseverança
- F8.- Integritat
- F9.- Vitalitat

### **V3 - Humanitat**

- F10.- Estimar i ser estimat
- F11.- Amabilitat
- F12.- Intel·ligència social

### **V4 - Justícia**

- F13.- Treball en equip
- F14.- Justícia
- F15.- Lideratge

### **V5 - Moderació**

- F16.- Perdó i tolerància
- F17.- Humilitat i modèstia
- F18.- Prudència i discreció
- F19.- Autocontrol i autoregulació

### **V6 - Transcendència**

- F20.- Valorar la bellesa i l'excel·lència
- F21.- Gràtitud
- F22.- Esperança
- F23.- Sentit de l'humor
- F24.- Espiritualitat

Per finalitzar l'activitat des de qualsevol de les tres opcions: una vegada escollides les 5 fortalezes principals o més significatives, l'alumnat haurà de buscar una situació del seu passat on es va posar en evidència cada una d'aquestes fortalezes.



# Sessió 5

Les fortaleses i els punts febles



## Objectius

1. Que els alumnes siguin conscients que les fortaleses sempre van acompanyades d'obstacles (punts febles, com ara les pors i les creences limitants). I és normal que aquests punts febles es manifestin.
2. Establir sistemes d'ajut, per a quan apareixen els punts febles.
3. Acceptar que pots fer un pas enrere i transigir en un punt feble, i que malgrat això segueixes sent una persona com cal.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos III

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la. Ara fixa't en les teves cuixes.

Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'ajuden a moure't durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens les cuixes i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



## Activitat 1

### Les meves fortaleeses i els meus punts febles

En un full DIN A3 els alumnes dibuixaran la silueta del seu cos, i hauran de col·locar les 5 fortaleeses que han escollit com a principals en diferents parts de la silueta dibuixada. Cada fortaleesa estarà representada per un símbol que hauran inventat, i a més estarà associada a una part del cos que ells escolliran.

A continuació, i en un altre color, escriuran sobre el cos, i al costat de cadascuna de les seves fortaleeses, quins són els seus punts febles, aquells que provoquen que no facin servir les fortaleeses.

En cas que els alumnes no vulguin dibuixar el cos, l'exercici es pot fer també resseguint el perfil de la pròpia mà, i escrivint sobre ella fortaleeses i punts febles en diferents colors.

Una tercera opció per tal que els alumnes siguin conscients de les seves fortaleeses i punt febles és la construcció d'un Collage per representar les seves 5 fortaleeses amb un símbol o imatge utilitzant diferents materials, com per exemple, cartolines, llapis de colors, revistes, diaris, fotografies...

## Activitat 2

### L'equilibri entre els punts febles i les fortaleeses.

1. El professor/a guiarà l'exercici dient :

*Sent quina de les dues mans representa les teves fortaleeses.*

*Sent quina de les dues mans representa els teus punts febles/problemes*

*Ara deixa pesar les mans amb els ulls oberts o tancats, com si fossin els plats d'una balança, i sent quin és l'equilibri òptim entre l'aparició de les fortaleeses i l'aparició dels punts febles.*

*Deixa que les teves mans sentin els pesos respectius, i que oscil·lin com un pèndol.*

*Ara dóna-li a cadascun dels platets de la balança un número en tant per cent.*

*Per exemple: 20% debilitats 80% fortaleeses.*

El professor pot aclarir el significat de la resposta:

*Per exemple: 20% debilitats 80% forteses vol dir que tu estàs equilibrat mostrant en el teu comportament habitual les teves forteses 8 vegades, i permeten-te treure els teus punts febles 2 vegades. Cal remarcar que no hi ha un % únic i correcte sinó que cadascú desvetlla el seu percentatge personal.*

2. A continuació, el professor farà les següents preguntes al grup, deixant temps per a reflexionar les respostes:

- *Quines debilitats tens?*
- *Quines es presentaran, apareixeran més sovint?*
- *Què pots fer llavors, per a què aquestes debilitats o punts febles, et puguin tornar a recordar les teves forteses?*
- *Amb l'equilibri òptim que has trobat per a tu mateix entre punts forts i febles, qui o què pot ajudar-te quan te n'adonis de les teves debilitats, a recordar-te que estàs bé, que estàs recolzat? Sobre què et farà pensar per a recordar-te que estàs bé? Que ets una persona OK, com cal?*



### **Acabat l'exercici, es poden comentar els resultats.**

Si algú no ha pogut trobar la resposta a la pregunta: " Què pots fer llavors, per a què aquestes debilitats o punts febles, et puguin tornar a recordar les teves forteses? ", el professor pot suggerir qualsevol de les següents tècniques:

- Recordar un moment de la teva vida en el qual s'ha presentat la debilitat, i te n'has pogut sortir.
- Proposar-te reconèixer la debilitat en quan comenci a aparèixer, i pensar en el moment en el que te'n vas sortir.
- Reconèixer els recursos que vas utilitzar en el moment en el que te'n vas sortir, i reviure d'altres moments en els que han aparegut aquests recursos a la teva vida.
- Potenciar el sentit de l'humor i la diversió quan apareix l'obstacle.
- Potenciar la determinació, l'esperit de lluita quan apareix l'obstacle.
- Potenciar la tendresa i la cura d'un mateix quan apareix l'obstacle.

# Sessió 6

## Les fortalezes (II)



### Objectiu

Contrastar la idea que cadascú té de les seves fortalezes amb la que tenen els companys. D'aquesta manera els alumnes reforcen la idea de les fortalezes tot parlant d'elles, i al mateix temps veuen la imatge que els altres tenen d'ells.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos IV

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt. Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en la teva panxa. Posa-hi una mica d'atenció: recorda que té una funció vital a la teva vida i quasi no li fem cas. Intenta descobrir com tens la panxa i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat.

Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



En aquesta sessió es treballarà en grups de 4 (si hi ha suficient temps, es pot treballar primer en parelles, després en grups de 4 i finalment en gran grup).

Es tracta de que cada alumne presenti la seva silueta al grup de companys, que els hi expliqui quin símbol ha escollit per a cada una i en quin lloc del cos les ha situat i perquè. Si els companys coincideixen en què, efectivament, les fortaleses que ha escollit l'alumne són les que li corresponen, aquest marcarà amb un "tic" (✓) les coincidències, d'aquesta manera obtindrà un feedback positiu i reforçador sobre la seva manera de ser.

## Activitat complementària

Una vegada presentades totes les siluetes als companys, els alumnes poden utilitzar el següent perfil de fortaleses per tal de corroborar tot el que han estat treballant, d'un manera més visual.

Es tracta de que l'alumne ompli la següent graella i que després ho facin un company de classe, un amic de l'ànima i un familiar o adult de referència. Cada persona ha de respondre en un color diferent a la mateixa fila, de manera que al final, i gràficament, l'alumne veurà si hi ha coincidència amb el que ell pensa i el que els demés veuen. Cal demanar-los molta sinceritat a l'hora d'omplir la graella!!!

En aquesta sessió, a la classe, cada alumne pot omplir la seva graella i després la pot omplir el company de classe que ell triï. Un cop a casa seva completaran el perfil l'amic de l'ànima i el familiar o adult de referència. Cada una de les persones que completin aquesta graella ho faran amb un color diferent.

	COLOR
Alumne	<input type="text"/>
Company de classe	<input type="text"/>
Amic de l'ànima	<input type="text"/>
Familiar o adult de referència	<input type="text"/>

## Perfil de personalitat

Fortaleses	Gens	Poc	Bastant	Molt
Sóc creatiu				
Sóc curiós				
Sóc obert de ment				
Tinc desig d'aprendre				
Sóc capaç de veure allò que succeeix amb perspectiva				
Sóc valent				
Sóc perseverant				
Sóc honest, íntegre i coherent				
Sóc vital i enèrgic				
Sóc estimat i estimo				
Sóc amable amb la gent				
Em relaciono bé amb els altres				
Treballo bé en equip				
Tracto amb justícia a les persones				
M'agrada guiar el grup				
Perdono i sóc tolerant				
Sóc humil i modest				
Sóc prudent i discret				
Em controlo a mi mateix				
Valoro la bellesa i l'excel·lència				
Dono les gràcies amb freqüència				
Tinc esperança				
Tinc sentit de l'humor				
Crec que existeixen raons que no es poden tocar ni veure				



En aquesta sessió posarem deures:

1.- Els pares/familiar/adult de referència i l'amic de l'ànima completaran el perfil de fortaleses.

2.- Els alumnes hauran d'entrevistar els seus pares i/o persones adultes de referència que els coneixen des de petits, que els expliquin quan van aparèixer les seves fortaleses, i els recordin anècdotes sobre elles. Aquestes constituïran punts clau per a la seva història personal positiva.

Aquesta entrevista poden fer-la per escrit, gravada o en format vídeo.



# Sessió 7

Autobiografia positiva



## Objectiu

Reconstruir una història personal positiva.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos V

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament.

Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt. Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en les teves mans. Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'ajuden a fer coses durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens les mans i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Amb l'entrevista que han portat feta de casa, crearan una línia del temps amb l'aparició de les seves 5 fortalezes més significatives. Aquesta línia els ajudarà a fer un redactat, per al qual disposaran d'un guió en cas que sigui necessari (Annex 2), i així podran explicar l'aparició de cada una de les fortalezes, el nom d'aquesta, qui la va descobrir, les situacions concretes on es va manifestar, si li agrada i per què... Això serà la seva autobiografia positiva.

En aquesta sessió posarem deures: els alumnes hauran de recopilar imatges d'ells, de la seva família, amics, de la seva infantesa, de llocs importants per a ells, de fets importants per a ells...que tinguin a veure amb el redactat de la seva història positiva. Cal que aquestes imatges siguin digitals, per la qual cosa necessitarem que cada alumne porti el seu ordinador o fer la sessió a l'aula d'informàtica.

# Sessió 8

Imaginant el futur positiu



## Objectiu

Amb la consciència de les pròpies fortaleeses i de la història positiva, dissenyar el propi futur personal i professional: construir realitats.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos VI

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament. Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la. Ara fixa't en els teus braços.

Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'ajuden a fer coses durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens els braços i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Per tal de projectar cap al futur la persona plena de fortaleces, que han descobert que són, els alumnes dissenyen el propi futur personal i professional.

Cada alumne imagina el que estarà fent en el futur, i tenint en compte tot això que ara coneix d'ell mateix, s'inventarà una entrevista per a un diari 15 anys després. Ha d'explicar qui és i què està fent de bo per merèixer sortir en una notícia.

Els alumnes poden redactar en forma de reportatge o si els hi va millor, en forma de preguntes i respostes. Una vegada acabat el text li han de posar un titular.

# Sessió 9

El meu millor jo



## Objectiu

Amb la consciència de les pròpies fortaleeses i de la història positiva, redactar la història personal i professional: construir realitats positives.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos VII

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament. Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la. Ara fixa't en les teves espatlles.

Posa-hi una mica d'atenció: recorda que t'ajuden a carregar coses durant tot el dia i quasi no els hi fem cas.

Intenta descobrir com tens les espatlles i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”





Cada alumne treballarà de forma individual en el redactat del seu producte audiovisual final. Per a fer aquesta feina els hi donarem, si cal, un guió (Annex 3) amb frases incompletes que hauran d'omplir amb la informació que han obtingut de:

- a.- les activitats realitzades al projecte,
- b.- les seves forteses,
- c.- l'entrevista als pares o adults de referència,
- d.- la seva autobiografia positiva,
- e.- la notícia del diari.

En aquesta sessió posarem deures: els alumnes hauran de buscar imatges per a la notícia del diari i també acabaran el redactat del seu treball audiovisual final. També hauran de gravar un àudio amb aquest redactat, que portaran a la propera sessió.

# Sessió 10

Imaginant el futur per construir realitats



## Objectiu

Reforçar la pròpia història positiva a partir del suport digital.

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos VIII

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament. Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt.

Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la. Ara fixa't en el teu coll.

Posa-hi una mica d'atenció: recorda que aguanta el teu cap durant tot el dia i quasi no li fem cas.

Intenta descobrir com tens el coll i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...

Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”



Per a aquesta sessió els alumnes hauran portat les imatges recopilades així com el guió gravat en àudio per ells.

Amb aquest material podrem començar a explicar com funcionen diversos programes d'edició de vídeo i cada alumne podrà començar el seu propi muntatge audiovisual. Es pot utilitzar el WMM, per a Windows, el iMovie, per a Mac...o qualsevol altre programa que el mercat actual ens pugui oferir.



**Serà imprescindible un ordinador i uns auriculars per a poder treballar.**

# Sessió 11-12

Imaginant el futur per construir realitats



## Objectiu

Reforçar la pròpia història positiva a partir de la visualització en grup de cada un dels productes audiovisuals dels alumnes

## Relaxació per a introduir la sessió

# Consciència del cos IX

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament. Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt. Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en el teu cap. Posa-hi una mica d'atenció: recorda que treballa per a tu durant tot el dia i quasi no li fem cas. Intenta descobrir com tens el cap i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula... Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

”

## Consciència del cos X

“

Fes tres respiracions ben fondes i tanca els ulls...

Busca una posició còmoda a la cadira i respira tranquil·lament. Nota com l'aire que entra als teus pulmons és diferent de l'aire que surt. Fes-te conscient d'aquesta respiració i gaudeix-la.

Ara fixa't en la teva cara. Posa-hi una mica d'atenció: recorda que està a la vista de tothom durant tot el dia i quasi no li fem cas. Intenta descobrir com tens la cara i prova de trobar una paraula que defineixi el seu estat. Si ja tens aquesta paraula...Per acabar, fem tres respiracions ben fondes i, a poc a poc, sense pressa, obrim els ulls

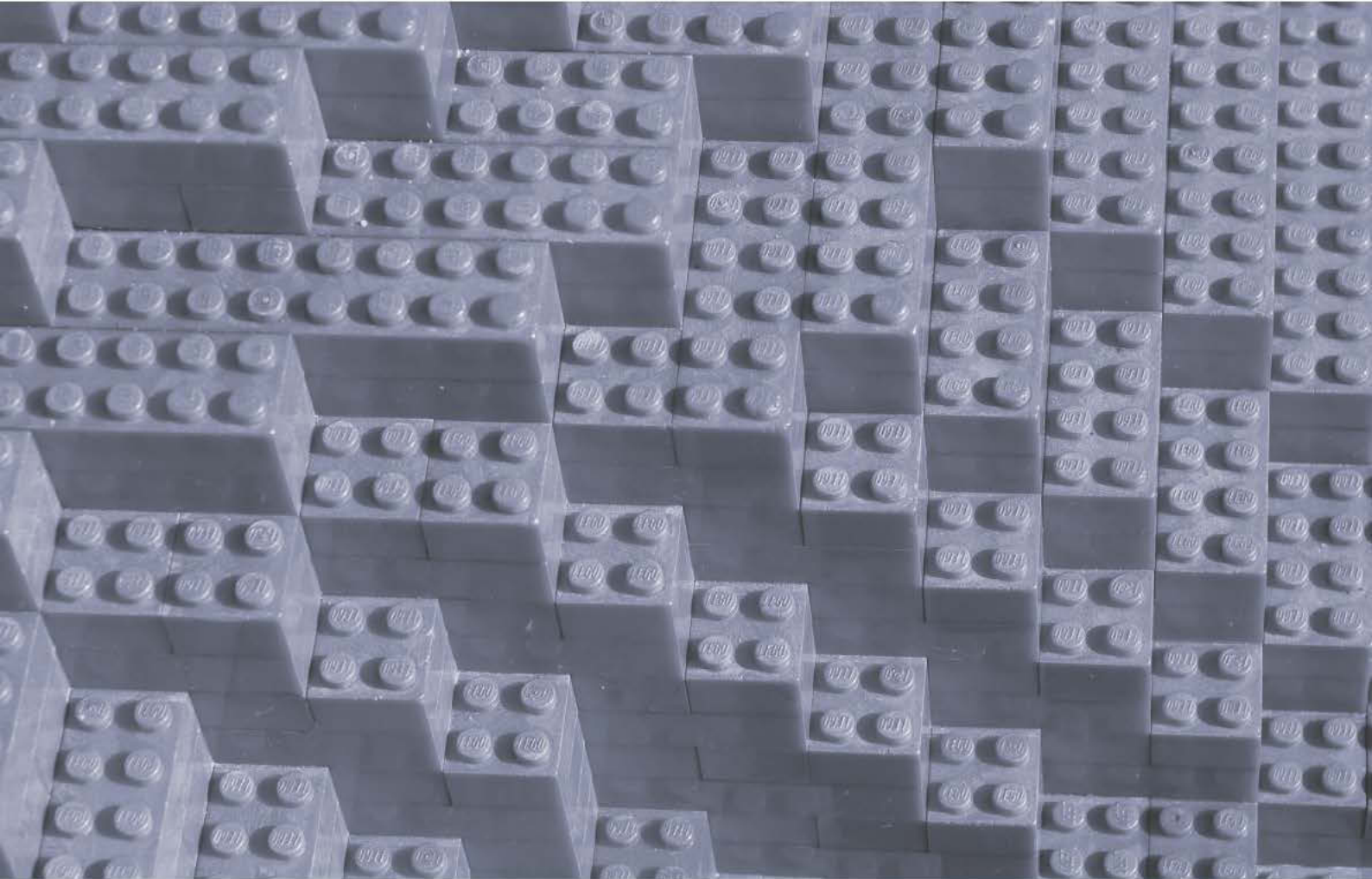
”



La primera part de la sessió la utilitzarem per a visualitzar aquells treballs audiovisuals que els alumnes ens vulguin ensenyar.

Utilitzarem la segona part de la sessió per a resoldre possibles dubtes, que un cop solucionats ens permetran fer les tres últimes tasques del projecte:

1. Tornar a respondre el qüestionari inicial, AF5 (Annex 1), per tal de comprovar els canvis personals dels alumnes,
2. Fer una valoració entre tots de les diferents sessions del projecte fent especial èmfasi en quins aspectes es poden millorar,
3. Finalment, afegir una petita valoració personal. (Annex 4)



Imaginant el futur per construir realitats

iwii



## 8. Referències bibliogràfiques

**iwill**

- Bartolomé, A. (2008). *Vídeo digital y educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Clemes, H., Bean, R. i Clark, A. (1988). *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*. Madrid: Ed. Debate S.A.
- Dilts, R. (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Ed. Urano.
- Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra PNL*. Barcelona: Ed. Urano.
- Ferrés, J. (1992). *Vídeo y educación*. Barcelona: Ed. Paidós.
- García, F. i Musitu, G. (2014). *Manual AF-5. Autoconcepto Forma 5*. Madrid: Tea Ediciones.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Gomez, R. (2003). *Magic Roots: Children explore participatory video*. In S. White (Ed.), *Participatory Video: Images that transform and empower* (pp. 215-231). New Delhi: Sage.
- McAdams, D. P. (2001). *The Psychology of Life Stories*. *Review of General Psychology* 5, 2, 100-122.
- MacDougall, D. (2006). *Corporeal Image*. Princeton, NJ.: Princeton University Press.
- McGregor, I. i Little, B. R. (1998). *Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Noyes, A. (2008). *Using video diaries to investigate learner trajectories: researching the "unknown unknowns"*. in: Thomson, P. (Ed.) *Doing Visual Research with Children and Young People*. London: Routledge.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- "Progetto Ragazzi 2000". Ministero della Pubblica Istruzione. nº 240, 2/8/1991
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivations, development and health*. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49, 182-185.

Ryff, C. D. i Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.

Scales, P.C., Benson, P.L., Leffert, N. i Blyth, D.A. (2000). *Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents*. Applied Developmental Science, 4, 27-46

Shavelson, R.J., Hubner, J.J. i Stanton, G.C. (1976). *Self-Concept: Validation of construct Interpretations*. Review of Educational Research, 46 (3), 407-441.

Vopel, K.W. (2003). *Juegos de interacción para niños y adolescentes. Escuela. Feed-back. Influencia. Cooperación*. Madrid: Ed. CCS.

Waterman, A. S. (1993). *Two conceptions of happiness - contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 678-691.

Watkins, D. i Dhawan, N. (1989). *Do we need to distinguish the constructs of self-concept and self-esteem?* Journal of Social Behaviour and Personality, 4, 555-562.

### **Altres fonts consultades**

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S. i Salvador Monge. M.M. (2012). *Programa "AULAS FELICES" Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Grupo de Trabajo con sede en Zaragoza (España).

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008). *Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction*. Journal of Happiness Studies, 9, 1-11.

López González, L. (2011). *Programa TREVA*. Barcelona: Ed. Wolters Kluwer

Niemiec, C.P., Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2009a). *The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life*. *Journal of Research in Personality*, 43, 291-306.

Niemiec, C.P., Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2009b). *Autonomy, competence and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice*. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Seligman, M.E.P. (2012). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

## 9. Annexos



# Annex 1

## QÜESTIONARI INICIAL AF5

**TEST AF5 D'AUTOCONCEPTE Nom i cognoms:**

**Data:**

1	Faig bé les tasques acadèmiques .....				
2	Faig amics amb facilitat .....				
3	Tinc por d'algunes coses .....				
4	Em critiquen molt a casa .....	100 -		=	<input type="text"/>
5	Em cuido físicament .....				
6	Els meus professors em consideren un bon estudiant .....				
7	Sóc una persona amigable .....				
8	Moltes coses em posen nerviós .....				
9	Em sento feliç a classe .....				
10	Em busquen per fer activitats esportives .....				
11	Treballo molt a classe .....				
12	És difícil per mi fer amics .....	100 -		=	<input type="text"/>
13	M'espanto amb facilitat .....				
14	La meua família està decepcionada amb mi .....	100 -		=	<input type="text"/>
15	Em considero elegant .....				
16	Els meus professors em tenen aprecí .....				
17	Sóc una persona alegre .....				
18	Quan els grans em diuen alguna cosa em poso molt nerviós .....				
19	La meua família m'ajudaria en qualsevol tipus de problema .....				
20	M'agrada com sóc físicament .....				
21	Sóc un bon estudiant .....				
22	Em costa parlar amb desconeguts .....	100 -		=	<input type="text"/>
23	Em poso nerviós quan em pregunta el professor .....				
24	Els meus pares em donen confiança .....				
25	Sóc bo fent esport .....				
26	Els meus professors em consideren intel·ligent i treballador .....				
27	Tinc molts amics .....				
28	Em sento nerviós .....				
29	Em sento estimat pels meus pares .....				
30	Sóc una persona atractiva .....				

**Dimensions**

<b>Acadèmica/Laboral:</b>	$1+6+11+16+21+26 =$	/60=	<input type="text"/>
<b>Social:</b>	$2+7+12+17+22+27 =$	/60=	<input type="text"/>
<b>Emocional:</b>	$(60 -) 3+8+13+18+23+28 =$	/60=	<input type="text"/>
<b>Familiar:</b>	$4+9+14+19+24+29 =$	/60=	<input type="text"/>
<b>Física:</b>	$5+10+15+20+25+30 =$	/60=	<input type="text"/>

Llegiu les frases amb atenció i amb cura i doneu una resposta numèrica des de l'1 fins al 99, segons el grau d'acord amb l'afirmació. Tenint en compte que 1 vol dir **"no estic gens d'acord"** i 99 **"estic totalment d'acord"**

Utilitzeu les casselles de la següent manera .....

0	1
---	---

9	9
---	---

## Annex 2

### GUIÓ PER A LA AUTOBIOGRAFIA POSITIVA

Nom de la fortalesa	
Quines altres persones també me la reconeixen?	
Situació on es va presentar (apunta tots els detalls possibles: la roba que portaves, l'estació de l'any, el clima, els sentiments, les persones que hi havia...)	
Altres situacions on també s'ha presentat	
M'agrada aquesta fortalesa perquè...	





## Annex 3

### GUIÓ DE SUPORT PER AL RELAT/ÀUDIO FINAL

A partir d'aquestes frases sense acabar, et convidem a redactar una història de la teva vida.

- Sóc ..... vaig néixer el ..... a .....
- Els meus adults de referència són ..... i es caracteritzen per .....
- He heretat d'ells .....
- Les primeres vegades que això es va notar va ser quan .....
- Hi van haver altres vegades on es van mostrar aquestes característiques (al menys dues per a cada fortlesa) .....
- Hi ha coses bones de mi que no vaig aprendre d'ells, sinó que les he desenvolupat jo mateix .....
- Això m'ha portat a ser qui sóc avui. El més important per a mi és .....
- Si fos famós en el futur seria per ..... i es diria de mi que .....
- La meva màxima aspiració o somni en la vida és .....
- M'imagino treballant de ..... vivint a ..... i dedicant el meu temps lliure a .....

- Hi ha persones que m'ajudaran i recolzaran en aquest procés. Aquestes persones són  
..... I a elles  
els hi demano.....

Així sóc i aquesta és la vida que vull.

## Annex 4

### Qüestionari de valoració del projecte I Will

Marca amb una x la teva resposta	GENS	POC	BASTANT	MOLT
1.- He estat capaç de connectar amb el meu jo ideal				
2.- He trobat les meves fortalezes				
3.- El que jo pensava de les meves fortalezes coincidia amb el que pensaven els meus companys				
4.- He après a valorar-me a mi mateix/a				
5.- M'he adonat de com he adquirit les meves fortalezes				
6.- He estat capaç d'imaginar el meu futur				
7.- He compartit amb la meva família les meves fortalezes				
8.- He estat capaç de fer la història de les meves fortalezes				
9.- He estat capaç de fer la pel·lícula de la meva vida				
10.- M'ha agradat compartir la meva pel·lícula				
11.- Crec que ara que conec les meves fortalezes puc ajudar millor als altres				

12.- M'ha agradat fer el projecte				
13.- M'he establert noves fites que abans no tenia				
14.- L'opinió dels meus companys m'ha ajudat a veure la meva part positiva				
15.- Fer el projecte m'ha ajudat a sentir-me més a prop dels meus companys				
16.- Fer el projecte m'ha ajudat a sentir-me més a prop de la meva família.				
17.- Fer el projecte m'ha ajudat a valorar les meves virtuts				
18.- Fer el projecte m'ha ajudat a treure-li importància als meus defectes.				
19.- Fer el projecte m'ha ajudat a valorar les virtuts dels altres				
20.- És important conèixer-se un mateix, per a sentir-se bé				
21.- Fer la relaxació al començar les sessions m'ha agradat				
22.- Fer la visualització del futur m'ha agradat				
23.- Fer el dibuix de les meves fortaleces m'ha agradat				
24.- Entrevistar-me des del futur m'ha agradat				

iwill

