

<b>Àmbit</b>		<b>Subàmbit</b>	
<b>Etapa</b>		<b>Cicle</b>	

<b>Títol</b>	<b>AUTOPERCEPCIÓ: STOP!</b>	<b>Durada</b>	10'- 15'
--------------	-----------------------------	---------------	-------------

## Desenvolupament de l'activitat

**Objectiu:** Aprendre a auto-observar-se per prendre consciència d'un mateix. Desenvolupar l'atenció i l'habilitat d'enfocar per relaxar-se. Acostumar-se a estar en el present: Ara i aquí!  
Aprendre a distingir diferents sensacions, pensaments i emocions. Desenvolupar l'auto-coneixement i l'autocontrol.

**Conceptes Clau:** **Auto-observació** (Habilitat per estar atent a un mateix tant a nivell corporal, com emocional, com cognitiu). **Consciència psicocorporal** (Capacitat d'adonar-me'n de l'estat de la meva ment, del meu cos i de les meves emocions). **Atenció** (Capacitat voluntària d'orientar (enfocar) la ment cap a un objecte concret). **Percepció** (Procés mitjançant el qual la consciència revela allò que l'atenció li proposa).

**Intenció educativa del exercici:** Aprendre a auto-observar-se. Prendre consciència de la corporalitat d'un mateix mentre faig una activitat escolar.

**Exercici:** Aquest exercici es pot realitzar durant les classes en qualsevol moment: mentre els alumnes llegeixen o escriuen, mentre prenen apunts o fan una exposició... Inclús podem repetir-lo varies vegades en una mateixa classe...

Consisteix en que els alumnes han de quedar-se immòbils del tot quan el professor digui en veu alta la paraula "**STOP**"... I a continuació sense deixar-los canviar de posició durant uns instants el professor els proposa d'auto-observar-se en un seguit d'aspectes...

**STOP!**

Així estan, tal com us heu quedat... comenceu a fer de 3 a 4 respiracions profundes: inspireu a poc a poc tot centrant la vostra atenció en com l'aire va omplint els vostres pulmons... Expireu... Centrant l'atenció, ara, en com es van desinflant els vostres pulmons... Inspireu... Expireu... Inspireu... Expireu... I a la vegada que deixeu anar l'aire deixeu caure lentament les vostres parpelles... Feu 2 o 3 respiracions profundes més... I sense obrir els

ulls aneu recuperant a poc a poc el ritme de respiració habitual...

Concentreu la vostra atenció en cercar les respostes adequades a les preguntes que poc a poc us aniré fent... Com està la vostra esquena...? La resposta ha de sorgir de lo més profund del vostre interior com si realment fos l'esquena contestes... No es conforma en dir bé, malament o regular... Si no que va molt més enllà... Busca símbols o metàfores que van apareixen en la vostra ment...

D'igual manera cerqueu a la següent pregunta.... Com està el teu clatell...? Notes algun tipus de tensió o dolor...? Deixeu que les preguntes ressonin i rebotin pel vostre interior... Les respostes adequades aniran sorgint per si soles... Estàs estrenyent el bolígraf amb el dits...? Notes la pressió que exerceixes sobre el paper quan escrius...? Tens el canell en tensió...? Afluixa-la...

Et fa mal alguna part del teu cos...? A quina zona creus que hi ha més tensió...? Com tens el cap...? Espès... Ràpid... Pesat... Busqueu els adjectius que defineixin millor la sensació que notes al teu cap ara mateix ... Estàs fent força amb la mandíbula...?

Amb l'atenció mira ara, com tens els peus...? Notes els dits...? Que et diuen...?

Porteu, ara, la vostra atenció al clima que governa al vostre interior... Observeu-lo atentament... I pregunteu-vos si hi ha núvols... O ens al contrari hi brilla un sol radiant... Hi fa fred...? O calor...? Entreteniu-vos una estona buscant la resposta més adient...

I per acabar l'exercici feu, a poc a poc, de dues a tres respiracions profundes... Comenceu a bellugar lentament els dits de les mans i els dels peus... Bellugueu la llengua dins la boca... Comenceu a notar la sensació de la vostra roba a la pell... Comenceu a percebre els sons del ambient, la temperatura i olor de la sala... Si algú necessita bellugar una mica els braços o les cames per recuperar la posició que ho faci molt lentament... Es tracta d'escoltar el que el cos necessita... Lo últim que heu de fer és obrir els ulls...

### **Avaluació. Reflexió i Expressió de la vivència. Comentaris:**

Que lliurement opini qui vulgui el que vulgui... Podem demanar que algú vagi anotant els comentaris i confeccionar una mena de Dietari d'interioritat...

En cas de que ningú faci cap comentari podem ajudar-los fent alguna de les preguntes següents:

**Que us ha semblat la experiència, activitat o exercici?**

**Ha estat difícil de seguir?**

**Ho heu anat entenent tot?**

**Com ha estat el teu viatge?**

Podem continuar llavors explicant que Les persones tenim per dir-ho d'alguna

manera tres dimensions: la corporal (el cos: parlem de sensacions), mental (el cap: parlem de pensaments) i emocional (el cor: parlem de sentiments)... I llavors preguntar-los:

**Quines sensacions heu notat durant o en algun moment del exercici?**

**Quins pensaments us han vingut abans, durant o en algun moment de l'exercici? Que en penseu ara que heu acabat?**

**Que heu anat sentint?**

---