



EL COLLAGE DE

QUI SOC

UNA MIRADA VALENTA CAP A DINS

L'autoconeixement
comença amb un traç

Objectiu: Explorar la
identitat personal a través
d'imatges i símbols.

De 12 a 18 anys

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Tanca els ulls, fes respiracions profundes.
- Guia verbal:
 - «Pensa en qui ets... Què t'agrada? Què et fa únic/a? Com et veuen els altres? Com et veus tu?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Fer un collage amb revistes, textos, fotos, dibuixos i paraules que representin aspectes de la seva identitat.
- Poden dividir el paper en 3 parts: com em veig, com em veuen, com vull ser (o fer-ho lliurement).

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quines parts de tu t'agradaria mostrar més?
- Quins elements del collage et representen avui?
- Creus que aquesta imatge pot canviar amb el temps?

*Aquestes activitats estan pensades com una petita immersió en el món de l'artteràpia. En cap cas substitueixen l'acompanyament d'un/a artterapeuta professional.

Si vols aprofundir en un procés d'autoconeixement a través de l'art, pots contactar amb el nostre equip a SomBienestaria per fer sessions individuals o grupals.