

EXPLORAR A TRAVÉS DE LA TEORIA CULTURISTA DEL JOC

A través del joc es pot comprendre amb més profunditat els elements de l'atracció cap a determinades activitats. Roger Caillois, autor de la Teoria Culturista del joc, va fer una classificació dels tipus de joc i els elements que els caracteritzen, que ens poden servir com a guiar per entendre la complexa relació entre els gustos de les persones i les activitats que cadascun realitza.

JOCS DE COMPETÈNCIA



S'estableix una lluita de poder mentre es comparteix un mateix espai. Es posen a prova les habilitats i estratègies de la persona.

JOCS D'ATZAR



No es tenen en compte els mèrits personals i els jugadors no poden controlar els resultats.

JOCS D'IMITACIÓ



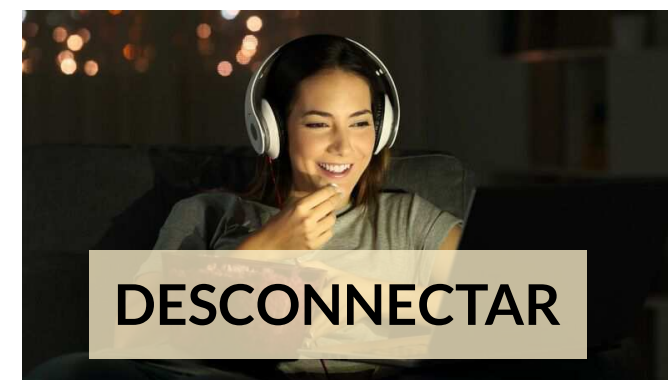
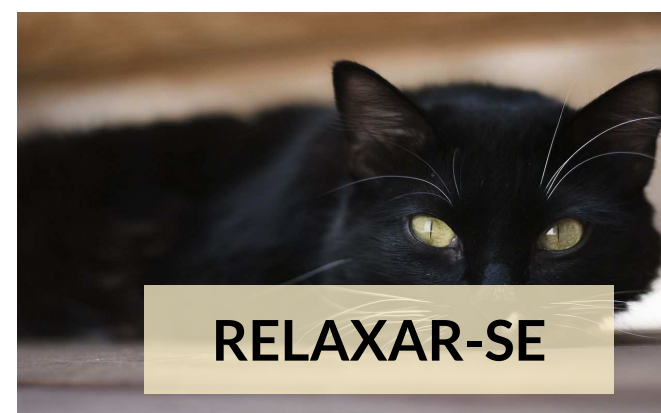
Es practica en les arts i el teatre. La persona intenta ser una altra o viure en una altra realitat.

JOCS DE VERTÍGEN



Aquestes activitats representen algun tipus de perill i són la manera més directa de portar els sentits als extrems.

ÉS IMPORTANT IDENTIFICAR LA UTILITAT QUE TÉ PER UN MATEIX CADA ACTIVITAT



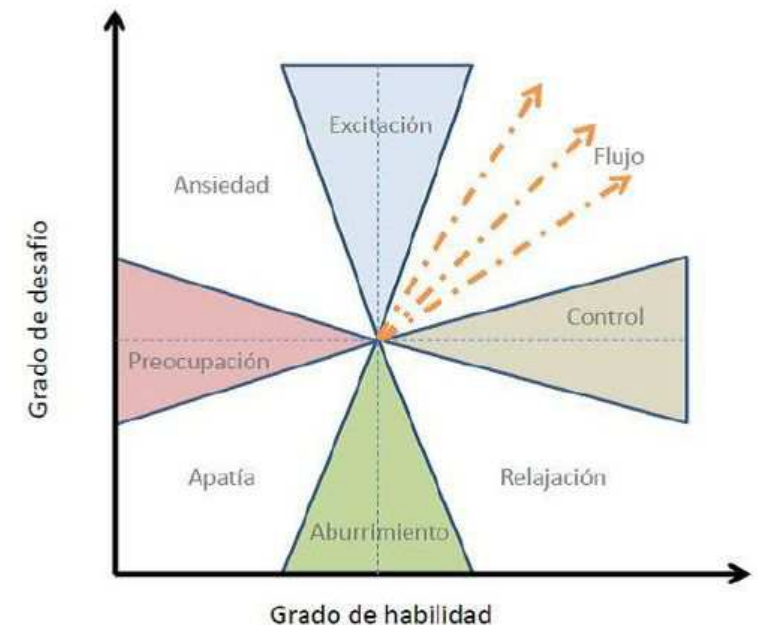
ESTAT DE “FLOW”

Quan a una persona li agrada el que fa i està motivada, centrar la ment en l'activitat no li resulta difícil.

Estat de flow: L'atenció està completament immersa en l'activitat. El que sentim, pensem i desitgem estar en harmonia.

- Et concentres en **objectius clars i assequibles**.
- Proporciona **satisfacció immediata**.
- Les **capacitats** estan a l'alçada dels **desafiaments**.
- L'activitat t'**agrada** pel simple fet de fer-la.

Si el grau d'habilitat és superior al grau de desafiament, sentirem avorriment. Si el grau de desafiament és superior a l'habilitat sentirem ansietat.



AUTOAVALUACIÓ I QÜESTIONARI D'INTERESSOS

A continuació trobaràs una **avaluació** per a poder registrar la **rutina** que segueixes durant el dia a dia amb el **nivell de dificultat** que et suposa i el **nivell de satisfacció** que sents al fer-la. Realitzar aquest registre et servirà per ser més conscient de quines ocupacions t'ajuden a sentir-te millor. Un següent pas pot ser posar si aquesta ocupació et relaxa, t'activa, et diverteix....

El **qüestionari d'interessos** és una eina que et servirà per recuperar **activitats d'oci** que feies en un passat i explorar nous hobbies que et piquin la curiositat.

Aprofita aquest moment per descobrir noves coses!

AUTOAVALUACIÓ

[illegible]

QÜESTIONARI D'INTERESSOS

[illegible]

QÜESTIONARI D'INTERESSOS

[illegible]