

Lesson Plan for teachers



Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 1

AUTOCONOCIMIENTO

Actividad para los
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Mapa de Autoconocimiento

Objetivos de la Herramienta

La actividad del mapa de autoconocimiento para los alumnos puede tener varios objetivos pedagógicos y psicológicos. El objetivo principal es ayudar a los alumnos a desarrollar el autoconocimiento, ya que esta actividad fomenta la reflexión personal y el conocimiento de sí mismos. Les ayuda a identificar y comprender sus emociones, puntos fuertes y puntos débiles.

También pretende estimular a los alumnos para que piensen de forma crítica y reflexionen sobre sus propias vidas.

Y por último, y también muy importante, trata de promover la aceptación personal y el desarrollo de una autoestima positiva.



Lesson Plan for teachers



Conexión de la actividad con la habilidad

El autoconocimiento es una habilidad crucial en el desarrollo personal y el conocimiento y la comprensión profundos de uno mismo, incluidas las propias emociones, los puntos fuertes y débiles, los valores y los objetivos. La actividad contribuye al desarrollo de las habilidades de autoconocimiento al practicar la reflexión personal, en la que los alumnos se toman el tiempo necesario para pensar quiénes son, qué les gusta, qué les importa y otras dimensiones de su identidad.

Resultados

El resultado es una forma eficaz de fomentar la autoexploración y el desarrollo de habilidades de autoconocimiento en los alumnos, permitiéndoles comprenderse mejor a sí mismos en diferentes aspectos de su vida.

Podemos destacar tres resultados clave:

- Reflexión personal
- Identificación de emociones
- Toma de conciencia de los puntos fuertes y débiles

Presentación de la Herramienta

La actividad "Mapa del autoconocimiento" es una herramienta educativa diseñada para fomentar el desarrollo personal y emocional de los alumnos, especialmente

Lesson Plan for teachers



de los que tienen entre 10 y 12 años. Este enfoque innovador utiliza la representación visual para guiar a los estudiantes en un viaje introspectivo, explorando aspectos clave de su identidad, emociones, fortalezas y aspiraciones.

A través de esta actividad, los alumnos se enfrentan al reto de reflexionar sobre quiénes son, qué les motiva y cuáles son sus objetivos personales. Los alumnos crean un mapa visual que refleja su autoconcepto.

Tiempo requerido

La duración recomendada para la actividad del mapa de autoconocimiento puede variar en función de varios factores, como la complejidad de la tarea, el nivel de participación de los alumnos y los objetivos específicos de la actividad. Sin embargo, en general se sugiere planificar entre 60 y 90 minutos para permitir que los alumnos completen la actividad de manera reflexiva y minuciosa.

Recursos, material necesario

La actividad del mapa de autoconocimiento es bastante flexible y puede adaptarse a diversos recursos y materiales disponibles.

Se puede utilizar una plantilla de mapa de autoconocimiento como la de la imagen o incluso pueden crearla los propios alumnos con cartulinas, grandes hojas de papel o tableros de corcho para crear el mapa.

Lápices, bolígrafos, rotuladores, etc.

Lesson Plan for teachers



También se recomienda una lista o guía de preguntas, una lista de preguntas de reflexión para guiar a los alumnos en la creación del mapa. Estas preguntas pueden incluir temas como las emociones, los puntos fuertes, los objetivos, los intereses, etc.

Consejos para la implementación de la herramienta por el

- ➔ Antes de la actividad, planifique cuidadosamente los objetivos que desea alcanzar. Piense cómo puede adaptar la actividad para satisfacer las necesidades específicas de su grupo de alumnos.
- ➔ Presente la actividad destacando la importancia del autoconocimiento en el desarrollo personal y académico. Relacione la actividad con experiencias de la vida real para ayudar a los alumnos a comprender la importancia del autoconocimiento en el desarrollo personal y académico.
- ➔ Proporcione una lista de preguntas de reflexión o de orientación para ayudar a los alumnos a estructurar sus pensamientos. Puede incluir preguntas sobre emociones, puntos fuertes, objetivos y aspiraciones.

Grupo de edad más adecuado para la aplicación de la herramienta

La actividad del mapa de autoconocimiento puede adaptarse a distintos grupos de edad, pero es importante ajustar la complejidad y el enfoque en función de las capacidades y necesidades de los alumnos.

Lesson Plan for teachers



Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

En entornos con aulas grandes, puede resultar difícil gestionar las sesiones de grupo y garantizar que cada alumno reciba la atención necesaria. La solución puede ser dividir la actividad en partes más manejables, considerar la participación de grupos pequeños y asegurarse de que haya tiempo suficiente para cada alumno.

Adaptación para alumnos con necesidades especiales, la solución puede ser modificar la actividad en función de las necesidades individuales, así como proporcionar apoyo adicional o permitir la participación en formato verbal o mediante herramientas de ayuda.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

Lesson Plan for teachers



Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 2

AUTOCONOCIMIENTO

Actividad para los
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

" Mi viaje interior "



Objetivos de la Herramienta

La actividad "Mi viaje interior" es una herramienta creativa y reflexiva diseñada para trabajar el autoconocimiento con los alumnos. Los objetivos de esta actividad son:

- Fomentar el autoconocimiento y promover la reflexión personal.
- Facilitar la exploración de la identidad, ayudando a los alumnos a comprender quiénes son, qué les define y cómo se perciben a sí mismos.
- Promover la autoaceptación reconociendo y aceptando tanto los puntos fuertes como las áreas de mejora, construyendo una imagen positiva de sí mismo

Conexión de la actividad con la habilidad

La actividad "Mi viaje interior" está relacionada con el autoconocimiento, ya que pretende estimular la exploración interior y la comprensión personal. La

Lesson Plan for teachers



actividad invita a los alumnos a realizar una reflexión profunda sobre sus experiencias, emociones, pensamientos y valores interiores. Este proceso de introspección es esencial para el desarrollo del autoconocimiento. A través de la representación visual de su "viaje interior", los alumnos exploran y examinan aspectos clave de su identidad, comprendiendo mejor quiénes son en términos de personalidad, intereses y valores.

Resultados

La actividad "Mi viaje interior" tiene el potencial de influir positivamente en diversos aspectos del desarrollo personal y socioemocional de los alumnos, fomentando un mayor conocimiento de sí mismos y una comprensión más profunda de sí mismos y de los demás. Algunos posibles resultados que podrían derivarse de la puesta en práctica de esta actividad:

- Mayor conciencia de sí mismo, ya que los alumnos pueden desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos, incluyendo sus emociones, pensamientos, valores y experiencias personales.
- Claridad en la Identidad ya que la actividad puede ayudar a los alumnos a clarificar su identidad reflexionando sobre aspectos fundamentales de quiénes son y qué valoran en la vida.
- Reconocimiento y aceptación personal. Los alumnos pueden experimentar una mayor autoaceptación al identificar y aceptar tanto sus puntos fuertes como sus áreas de mejora.

Lesson Plan for teachers



Presentación de la Herramienta

Esta actividad no sólo fomenta el autoconocimiento, sino que también promueve la conexión interpersonal, ya que los alumnos comparten y celebran sus viajes interiores. "Mi viaje interior" se convierte en un vehículo transformador para el desarrollo socioemocional de los alumnos y la construcción de una comprensión más profunda de sí mismos y de los demás.

Tiempo requerido

Como ocurre con cualquier actividad, la duración de "Mi viaje interior" puede variar en función del nivel educativo de los alumnos, la complejidad de la tarea, la cantidad de reflexión necesaria y si se incluye una fase de debate en grupo. Sin embargo, se sugiere planificar al menos de 60 a 90 minutos para permitir que los alumnos se sumerjan significativamente en la reflexión y la expresión creativa.

Recursos, material necesario

La actividad "Mi viaje interior" puede realizarse con diversos recursos y materiales para fomentar la expresión creativa y la reflexión personal.

Papel o cartulina:

Proporcione hojas grandes de papel o cartulina que permitan a los alumnos crear representaciones visuales de su "viaje interior."

Material de escritura:

Lesson Plan for teachers



Lápices, bolígrafos, rotuladores.

Consejos para la implementación de la herramienta por el

Asegúrese de explicar claramente la actividad, los objetivos y la importancia del autoconocimiento. Haz que los alumnos comprendan el propósito de la actividad desde el principio.

Crea un entorno seguro y de confianza en el que los alumnos se sientan cómodos compartiendo sus reflexiones internas. Enfatiza la confidencialidad y el respeto entre los participantes.

Proporciona preguntas reflexivas que guíen a los alumnos en su reflexión. Esto puede ayudarles a profundizar en su autoexploración y a crear representaciones más significativas.

La actividad finaliza con una reflexión grupal sobre la importancia de conocerse a uno mismo para lograr un correcto desarrollo personal y socioemocional.

Grupo de edad más adecuado para la aplicación de la herramienta

Puede adaptarse a distintos grupos de edad, pero es importante ajustar la complejidad y el enfoque en función de las capacidades y necesidades de los alumnos.

Lesson Plan for teachers



Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

Uno de los posibles escollos de la actividad es el de la privacidad y la sensibilidad, ya que al compartir reflexiones internas, algunos alumnos pueden sentirse incómodos o preocupados por la privacidad. Por lo tanto, es importante establecer normas claras de confidencialidad, permitir opciones anónimas si es posible y fomentar un ambiente de respeto mutuo.

Se trata de una actividad que puede adaptarse fácilmente para realizarse en un entorno en línea.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840