



# **MANUAL VOLUNTARIO/DOCENTE** **AUTOCONOCIMIENTO**

**APRENDER A APRENDER**

## DESCRIPCIÓN

Esta píldora pretende que los alumnos amplíen su propio conocimiento, centrándose en sus habilidades e intereses. Es fundamental que reflexionen sobre aquellos aspectos que puedan influir en su toma de decisiones siendo, el autoconocimiento, una de las claves para conseguir sus éxitos.

En este sentido, la sesión está diseñada para ayudar a los estudiantes a conocerse mejor a sí mismos y entre ellos, ya que a medida que las personas se conocen mejor, la posibilidad de que las relaciones sean más enriquecedoras se incrementa.

La sesión está pensada para fomentar un ambiente de aprendizaje seguro y cercano que posibilite la sensación de confianza del alumnado, impulsando así el proceso de aprendizaje.

## OBJETIVOS

- Conocer sus habilidades y destrezas.
- Encontrar sinergias con el otro respetando la diferencia.
- Reflexionar sobre sus intereses académico-laborales en un futuro.

## TIEMPO DE LA SESIÓN

El tiempo de la sesión será de 50 minutos de duración. A continuación, aportamos una duración estimada para cada actividad. Esta duración puede ser modificada en función de la involucración de los alumnos en cada una de las actividades.

- **Introducción:** 10 min
- **Actividad 1. El árbol de la vida:** 20 min
- **Actividad 2. Cuéntanos tu historia:** 15 min
- **Conclusiones:** 5 min

## INTRODUCCIÓN

### SI ERES DOCENTE:

En caso de haber trabajado una sesión previa de ficha de ponente, comienza la sesión recordando a los alumnos los aspectos y conclusiones obtenidas de la visualización del video. Puedes reformular alguna de las preguntas que se lanzaron y detectar si ha habido algún cambio de actitud en el grupo.

Recuerda con los estudiantes las habilidades y capacidades que recalca el video como las más importantes a la hora de desarrollarse como profesional.

### SI ERES VOLUNTARIO:

Preséntate a los estudiantes: diles tu nombre, describe tu trabajo, tus hobbies y haz un breve resumen de tu formación académica, incidiendo en cómo ésta contribuyó en tu desarrollo personal. Piensa en las cosas que haces en el día a día que puedan interesar a los alumnos de esa edad. Coméntales alguna anécdota que recuerdes de tus tiempos de estudiante. Esta presentación te servirá para romper el hielo e introducir los talleres. Explica que eres un voluntario de Junior Achievement, definiendo la palabra voluntario como persona que elige ayudar a otras sin recibir salario a cambio e indica las razones por las que has decidido participar en la implementación de este programa.

### VOLUNTARIO y DOCENTE:

Expón que JA es una organización que se dedica a formar emprendedores desde la escuela, a través de programas educativos basados en la metodología “aprender haciendo”, desarrollando valores tales como el emprendimiento, la iniciativa, la responsabilidad, la innovación, la superación, el esfuerzo y el trabajo en equipo. Dichos programas son impartidos por docentes y voluntarios de empresa con la finalidad de preparar e inspirar a los jóvenes para que logren sus objetivos en una economía global, potenciando el desarrollo de habilidades y aptitudes.

Coméntales que a lo largo de la sesión descubrirán la importancia que tiene la habilidad del autoconocimiento. Cómo la capacidad principal con la que debemos contar a la hora de tomar todas nuestras decisiones y de desarrollar nuestra inteligencia emocional. El autoconocimiento trata de conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones.

Por eso, en esta sesión, los alumnos trabajarán su propio autoconocimiento, reconociendo sus propias habilidades y aspiraciones. Para fomentar la participación de los alumnos, pide a los alumnos que se presenten y si piensan que conocen suficientemente sus habilidades e intereses.

## ACTIVIDAD 1: EL ÁRBOL DE LA VIDA

Con esta actividad, los alumnos se analizarán a ellos mismos y a los aspectos más relevantes de su vida, con el objetivo de conocerse mejor y poder tomar decisiones de futuro. Para ello, proponles que representen su vida a través de un árbol de vida, en el que podrán describir todos aquellos factores que han condicionado su forma de ser en la actualidad. Deberán analizar los acontecimientos que les han marcado de forma especial y que de algún modo han determinado su forma de pensar, de comportarse, sus aspiraciones...

En el árbol de vida deberán escribir los siguientes puntos:

- ❖ **Aspectos de su pasado en las raíces del árbol:** cuándo y dónde nacieron, si tienen hermanos, sus logros y fracasos del pasado, acontecimientos locales, nacionales o internacionales que les hayan marcado...
- ❖ **Aspectos de su vida actual que creen relevantes en el tronco de su árbol:** los estudios que están cursando actualmente, aquello que les gusta hacer, relaciones personales que sean importantes para ellos...
- ❖ **Por último, los frutos del árbol les servirán para reflexionar sobre aquellas metas y objetivos que tienen para su futuro.** Por ejemplo, qué profesión quieren ejercer, qué estudios deben cursar para dedicarse a eso...

# Arbol de tu vida - Ejemplo

## FUTURO

Estudiar medicina

Quiere hacer una exposición con sus pinturas

Erradicar las enfermedades congénitas



## PRESENTE

Está estudiando 3º ESO

Le gustan las manualidades

Le encanta ayudar a la gente

## PASADO

Fecha de nacimiento: 18/12/2002 (León)

Varios cambios de residencia

Su abuelo falleció cuando era pequeño.

A modo de ejemplo previo, puedes ponerles el ejemplo aportado anteriormente, o bien, contar a los alumnos tu propio árbol de vida. Recomendamos que muestres uno propio para que los estudiantes se involucren más en la actividad y entiendan que todas las personas tenemos un pasado, un presente y unas aspiraciones.

A continuación, invita a los alumnos a cumplimentar su “Árbol de vida” dándoles para ello 10 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, pide a los alumnos que, de forma voluntaria, expongan su árbol en voz alta. Analiza con ellos cada ejemplo. Recuérdales la importancia de que se escuchen e interactúen con respeto.

Debido a que el grupo se conoce, aprovecha esta oportunidad, para que el resto de la clase pueda comentar con el protagonista del árbol aquellos aspectos que les han llamado la atención de su vida y para que le refuercen sobre aquellas habilidades y capacidades que ven en su compañero. Diles que muchas veces nosotros mismos no somos capaces de ver nuestras propias habilidades, mientras que el resto las resalta. Indícales que es importante escuchar lo que dicen los demás y analizar si nos sentimos reflejados con sus comentarios.

Refuerza la idea de cómo cada persona tenemos un árbol de vida diferente a pesar de que tengamos gustos y habilidades parecidos.

## ACTIVIDAD 2: CUÉNTANOS TU HISTORIA

En la siguiente actividad, pídeles que piensen individualmente en una historia o acontecimiento de su vida que haya sido importante para ellos. Déjales 5 minutos para pensar y una vez hayan escogido su historia, pide a un alumno que la comparta con el resto de compañeros.

Sus compañeros tendrán que escuchar atentamente la historia, ya que después tendrán que decir lo que les ha transmitido la persona a través de la historia que ha contado. Explícales que todos aquellos comentarios que aporten deben de ser positivos. Por ejemplo, tras escuchar la historia de Juan, me ha transmitido que es una persona sociable, simpática y alegre.

Una vez los alumnos aporten sus perspectivas, pregunta al alumno que ha contado la historia, si está de acuerdo con las mismas.

En caso de contar con tiempo suficiente, teniendo en cuenta que hay que reservar 5 minutos para las conclusiones, pide a otros alumnos que compartan sus historias.

## CONCLUSIONES

En esta sesión, los estudiantes han reflexionado sobre la importancia del autoconocimiento. Es importante resaltar a los alumnos que cuando tomen decisiones de cara a su futuro académico y profesional, el autoconocimiento es clave. Es importante tener una mirada introspectiva para poder definirnos y reconocer aquellos aspectos que nos gustan más y aquellos que nos gustan menos, o aquellos que se nos dan mejor o peor. De esta manera, es más fácil marcarse metas y conocer los pasos a seguir para su consecución. Al tomar conciencia de los factores que han marcado nuestra trayectoria vital nos es más sencillo analizar cómo pensamos y cómo somos.

Haz hincapié en la importancia de autoconocernos para conseguir nuestra autorrealización personal y profesional.

## FIN SE LA SESIÓN