ACTIVIDAD PRÁCTICA: Mandala de calidad de vida

Autor: LebensGroß GmbH

Marco de Competencias EntreComp: Autoconocimiento y autoeficacia.

Esta actividad práctica contribuye a la autoconciencia y la autoeficacia.

El autoconocimiento y la autoeficacia son recursos que las personas necesitan para desarrollarse. A través de este ejercicio, se anima a los participantes a reflexionar sobre sí mismos y se fortalece la autoestima. La actividad fortalece la confianza en uno mismo y la conciencia de las propias fortalezas.

Finalidad y destinatarios

La actividad tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y dar los primeros pasos hacia la mejora. Es útil y provechoso en las áreas de educación, escuela, educación superior, vivienda y trabajo. El método se puede utilizar para todos los grupos objetivo. Desde alumnos hasta formadores y educadores, pasando por amigos o familiares. Para esta actividad práctica se optó por un método de trabajo centrado en la persona. El ejercicio se llama "Mandala de Calidad de Vida". La calidad de vida es un valor individual y está influenciada por muchos factores, por ejemplo, sentimientos y diferentes experiencias. Una de las principales tareas del trabajo centrado en la persona es facilitar experiencias valiosas para que las experiencias de vida se conviertan en objetivos de vida ricos y se puedan tomar buenas decisiones.

Resultados de aprendizaje

Los resultados de aprendizaje pueden seguir la siguiente estructura para garantizar la coherencia:

Los alumnos pueden utilizar el método para identificar qué áreas son las más importantes para la calidad de vida. Siguiendo la estructura, pueden ilustrar lo que la persona ya está haciendo o ha hecho para mejorar la calidad de vida.

Nota: También es posible relacionar el mandala con una obra o tema específico y cambiar el nombre del mandala.

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Descripción de las actividades y ejercicios

Esta actividad práctica es un mandala presentado en forma de ficha temática: mi mandala personal de calidad de vida (... calidad de vida significa para mí...)

Paso 1: Descripción y actividades de los alumnos

- En el círculo más interno, la persona escribe los términos de las áreas que componen la calidad de vida en los 8 (o 10) campos.

- Por ejemplo, el mediador/profesor pide al alumno que escriba en el círculo más íntimo utilizando las siguientes preguntas:
- - ¿Qué es particularmente importante para ti en la vida? - ¿Qué hace que tu corazón salte? - ¿Qué te hace feliz? - ¿Qué te hace sentir contento? Ejemplos: Familia / deportes / vacaciones / creatividad.

- En el círculo que sigue, el mediador pide a los participantes que escriban personas, actividades, lugares o personas que son importantes para estas áreas.

  - Los fines de semana siempre tengo una noche de juegos con mi familia...- Una vez a la semana salgo de excursión... - El fin de semana largo siempre me voy de vacaciones con mi novia... - Me invento mis propias historias....

- El siguiente círculo trata sobre las actividades futuras que al participante le gustaría hacer una vez más. Una vez más, se pueden nombrar actividades y/o lugares o personas.
- Ejemplos: Estoy visitando a familiares en Italia / haciendo un viaje en canoa con un grupo / viajando a África de nuevo / entrenando para ser un narrador.

- En el círculo más externo (nubes exteriores) el formador/mediador le pide a la persona que escriba los primeros pasos que va a dar:
- ¿Qué puedo hacer para hacer realidad mi(s) idea(s)?

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- ¿Cuál puede ser un primer paso en cada caso?

Paso 2 Adicional

Al completar la plantilla, asegúrese de que siempre se complete un círculo por completo.

Trabaja paso a paso.

Hay una lógica detrás de esto y, por lo tanto, siempre se trabaja en un flujo.

Paso 3 Evaluación

Este ejercicio debe considerarse como un plan de acción, ya que se lleva a cabo durante un período de tiempo más largo.

En este ejercicio es importante que los participantes participen activamente en el proceso de sus problemas. Se trata de mejorar su calidad de vida.

También se fomenta el pensamiento crítico. Los participantes tienen que pensar en su futuro.

Metodología

Esta es una hoja temática. Se imprime en una hoja de papel A4. También se puede ver como una actividad grupal y el mandala se puede pegar en un póster de pared. Si las personas no saben escribir, también es posible hacerlo con símbolos y posibilidades táctiles (por ejemplo, reemplazar términos con símbolos o pegar etiquetas en Braille, tomar fotos o hacer collages). El método se puede utilizar para todos los grupos objetivo. Desde alumnos hasta formadores y educadores.

Recursos de apoyo

- El emprendimiento tiene que ver con la autoconciencia y la autoeficacia : El emprendimiento tiene que ver con la autoconciencia y la autoeficacia - YouTube (17.08.2023)
- Autoconciencia : Conoce tu potencial interior : Autoconciencia : Conoce tu potencial interior - YouTube (17.08.2023)

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- Doose, Emrich, Göbel (eds.): Materiales para la planificación personal del futuro. En: Doose, Stefan: "¡Quiero mi sueño!" Planificación personal para el futuro. Nuevas perspectivas y métodos de planificación centrada en la persona con y sin discapacidad. Neu-Ulm: AG SPAK Bücher
- Hoja de trabajo : Mandala : tool_mandala.pdf (artiset.ch) (17.08.2023)
- Herramientas de pensamiento centrado en la persona | HSA | Consultoría | Formación (helensandersonassociates.co.uk) (17.08.2023)

Duración: aprox. 2 1/2 horas a medio día

Nivel de competencia:

Teniendo en cuenta el nivel de competencia, es difícil clasificar este ejercicio aquí. Es un ejercicio más exigente. Este ejercicio requiere habilidades como la realización de tareas sencillas. Es un ejercicio guiado que también se puede hacer solo o en grupo.

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.