CONSEJO: Yo soy...Método de autorreflexión

Autor: LebensGroß GmbH

Competencias EntreComp: Autoconocimiento y autoeficacia

Nos referimos a las competencias de EntreComp. Este consejo trata sobre la autoconciencia y la autoeficacia. La autoconciencia y la autoeficacia se refieren a la creencia de una persona en, en nuestro caso, las creencias del alumno sobre una situación particular. También significa la creencia en las propias competencias y evaluaciones y la capacidad de actuar con confianza. También implica una comprensión de las propias emociones y sentimientos, así como de las fortalezas y debilidades. Este método es un enfoque estratégico para describirse a sí mismo.

Finalidad y destinatarios

Este método se puede utilizar en todas las áreas y para diferentes situaciones. El consejo es muy adecuado para que todos los grupos objetivo trabajen de forma sencilla y sin complicaciones. Es excelente para una actividad en grupo. Los participantes se presentan a sí mismos usando una hoja (plantilla) y luego reflexionan sobre quiénes son. Todos los participantes deben participar activamente en el ejercicio para que funcione.

Descripción de la punta

Este ejercicio es un ejercicio de autorreflexión. Se trata de imaginarte a ti mismo y reflexionar sobre quién eres.

Cómo hacer el ejercicio:

- Comienza con el manejo de una hoja de trabajo. El capacitador/mediador entrega una hoja de trabajo. (preparada por el formador/mediador):
  La hoja se llama: Yo soy...
- Se pide a los alumnos que escriban su nombre en la hoja....
  Cada campo de la hoja se rellena con ....
  "palabras", "oraciones", "dibujos" sobre el tema.

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.

- El formador/facilitador apoya a los alumnos dándoles ejemplos que puedan adaptarse a ellos (trabajo, trabajo, sueños, deseos, miedos, familia...).

Reflexión:

A continuación, se pide a los alumnos que reciten lo que han escrito y lo compartan con los demás. Es importante motivar a los participantes tímidos y reticentes para que hablen. *Sin embargo, si no quieren, no tienen por qué hacerlo (esto siempre debe ser comunicado).

- **El siguiente paso** es compartir la experiencia. El formador/moderador puede hacer las siguientes preguntas. ¿Qué ha permanecido igual?
- ¿Cuál es la diferencia?
- ¿Reconociste algo en ti mismo? En caso afirmativo, ¿qué?

El último paso: Las hojas (hojas de trabajo) se colocan en la pared.

El formador/facilitador puede resumir las características y aspectos del grupo (clase) y compartirlos con todo el grupo, por ejemplo en la siguiente lección.

Duración: Todo el ejercicio dura aproximadamente 1 hora (cf. Fit for Inclusion-Beratungstool).

Mejores prácticas o ejemplos útiles

- **El emprendimiento tiene que ver con la autoconciencia y la autoeficacia. Vídeo : https://www.youtube.com/watch?v=ScKfciKwSwU (17.08.2023)**
- **Autoeficacia : Vídeo : https://www.youtube.com/watch?v=HnACsrdGZAI (17.08.2023)**
- **Planificación centrada en la persona: PATH, MAPS y círculos de apoyo – Inclusion Press (17.08.2023)**
- **Coesi – Apto para la inclusión Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH (lebenshilfen-sd.at) https://en.lebenshilfen-sd.at/english/coesi_project/products_produkte (28.08.2023)**

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.