

AUTORREGULACIÓN

Actividad 1: ¿QUIÉN SOY?

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	¿Quién soy?
Habilidad LifeComp tratada	<input checked="" type="checkbox"/> Autorregulación <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input type="checkbox"/> Bienestar <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
Duración ¹	30 minutos
Tipo de actividad	Autorregulación - ¿Quién soy?
Descripción corta	Ésta es una actividad de autorreflexión que ayuda a la gente a ser consciente de sus propias características, que podrían ser útiles para ellos a la hora de reconocer sus emociones, pensamientos y comportamientos cuando se enfrentan a situaciones difíciles. Esta actividad es importante porque así es más fácil reconocer las cualidades en los demás.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar la autoconciencia y la autoestima
Montaje ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ y sala pequeña con sillas dispuestas en círculo ➤ Espejo <p>Para la implementación cara-a-cara</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Papel y bolígrafo <p>Para la implementación online</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizarra blanca
Consejos para los facilitadores ³	Es importante que los participantes escojan diferentes actividades para personas distintas. Al final de la actividad, es importante explicar la habilidad del cerebro humano para reconocer sólo

¹ Se puede organizar distintas veces

² Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento siguiente para prepararla.

³ El que una persona necesita saber per implementar la actividad

	cosas que de verdad conoce o de las que ha sido consciente en su experiencia.
Paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador distribuye papel y bolígrafo o presenta una pizarra blanca online, para que los participantes escriban. 2. El facilitador pide a los participantes que cojan una hoja de papel (o la pizarra online, dado el caso) y escriban 1 o 2 cualidades de las que más aprecien en la gente que les es cercana: familia, amigos, personajes históricos o imaginarios del pasado o el presente. 3. Entonces, el facilitador pide a los participantes que releen estos adjetivos, explicando que el cerebro humano sólo es capaz de reconocer cosas que conoce o ha experimentado. 4. El facilitador explica que la mayoría de las características que apreciamos en los demás, nosotros también las poseemos, algunos en grandes cantidades, otros en cantidades más pequeñas. 5. El facilitador pide a los participantes que releen estas cualidades delante de un espejo, mientras se miran a sí mismos, con la afirmación: YO SOY... (adjetivos).
Sesión informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Has descubierto nuevas características de ti mismo? ➤ ¿Cómo te sientes cuando te das cuenta de que estás lleno de cualidades? ➤ ¿Cómo crees que esta auto-conciencia te puede ayudar en la vida cotidiana?
Referencias	https://www.lyk-z.no/en/

