





AUTORREGULACIÓN

Actividad 2: CRUCE DE CAMINOS

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

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	Cruce de caminos
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	Actividad de grupo
Descripción corta	Esta actividad ayuda a los participantes a entender que fijar prioridades y ser organizado nos ayuda a gestionar situaciones difíciles y a convertirnos en seres autorregulados, particularmente en situaciones de gran estrés o en situaciones en las que nos sentimos abrumados.
Objetivos	 Fomentar la gestión del estrés
Montaje ²	 1 facilitador  1 sala pequeña con sillas colocadas en círculo  Bolígrafo, papel, post-it, "flip-chart"
Consejos para los facilitadores ³	<p>El facilitador puede decidir si el ejercicio puede realizarse por parejas o en grupo. Por ejemplo, para el formato online puede ser más fácil realizar la actividad por parejas, creando salas separadas para la primera parte del ejercicio y fomentando después la discusión con todo el grupo.</p> <p>Es importante alentar la discusión sobre fijar prioridades. Se pueden utilizar los post-it y la flip-chart para tomar nota de la discusión.</p>

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

Paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a los participantes que escriban la lista de lo que deben hacer ese día. 2. El facilitador intercambia aleatoriamente las listas entre los participantes (o pide a los participantes que la intercambien con su compañero, si la actividad se realiza por parejas). 3. Se pide a los participantes que ordenen las listas que se les han dado por prioridades 4. Cuando todo el mundo ha terminado, el facilitador devuelve la lista (ordenada ahora en términos de prioridades) al participante original, y les pide que la analicen. 5. El facilitador pregunta a los participantes: ¿Usted lo habría ordenado de la misma manera? Desde una perspectiva exterior, ¿las urgencias son diferentes a las suyas?
Sesión informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué importancia tiene fijar prioridades en tu vida cotidiana? ➤ ¿Cómo me puede ayudar, fijar prioridades, en situaciones difíciles (por ejemplo, cuando me siento abrumado)? ➤ ¿Cómo pueden actuar nuestras emociones, pensamientos y valores en el acto de fijar prioridades?
Referencias	

