

GUÍA DIDÁCTICA Sesión 1 AÑO 1, Conócete para ser tu mejor versión

Objetivos

- Formar “tribu” en aquellos grupos que no se conozcan o no son amigos entre sí
- Ayudarles a comenzar a conocerse a sí mismos.

Desarrollo

Esta sesión se presenta como un “viaje” hacia el conocimiento propio, en el que se van dando motivos y técnicas para desarrollar un mayor conocimiento de uno mismo. En todo caso, la sesión pretende cerrar con la rueda de la vida, que es la razón de ser de la sesión, y se explicará más adelante.

Como es la primera sesión del curso, conviene que el moderador de la sesión tenga especial atención en conocer a los participantes por el nombre, y animarles a formar tribu: están iniciando un viaje de conocimiento propio apasionante, y los viajes son mejores cuando se hacen en compañía.

Puede ayudar a generar un espacio seguro decir claramente que lo que los demás digan durante la sesión no debe ser motivo de risa: y que todo lo que salga en esa sesión es materia confidencial para los que están asistiendo.

A continuación, ofrecemos una breve explicación siguiendo las diapositivas en orden.

Diapositivas 1 y 2. Dinámica inicial de reflexión.

Proponemos una actividad de reflexión y compartido de momentos esenciales en la vida de las personas. El facilitador puede usar estas palabras:

Cerrad los ojos durante un minuto y considerad los mejores momentos de vuestras vidas (al menos 3). Podéis rememorar éxitos profesionales, momentos de descubrimientos personales o grupales, emocionantes aventuras en la vida, etc.

Ahora, cerramos el foco. Manteniendo los ojos cerrados, decidid qué 30 segundos de vuestra vida os gustaría revivir si solo os quedaran treinta segundos de vida.

Diapositiva 3. Momento de compartir

Comentaremos con el grupo de 3/4 esos “30 últimos segundos de su vida”, abriendo un periodo de reflexión grupal. En esta reflexión los compañeros o el moderador pueden preguntarse cosas como ¿Qué implican esos 30 segundos y por qué escogieron ese fragmento en particular? ¿Pueden identificar qué emociones se dispararon en esos 30 segundos? ¿Hay alguna relación con la forma de pensar, sentir y hacer actual?

Una vez cerrado el ciclo de compartir, entramos en el apartado de teoría propiamente dicho, en las siguientes diapositivas.

Diapositiva 4

Enunciado de las ideas clave de la parte teórica: el conocimiento propio tiene dos partes: “el viaje del conocimiento propio” y “Cómo conocerse”.

Diapositiva 5. Propone algunas preguntas que introducen al “viaje del conocimiento”.

La vida es un viaje incierto, lleno de aventura (sol, tormentas, playas, montañas, frío, sed, aperitivos, gente bella, gente sabia, malos...) y apasionante.

La vida es un viaje hacia un destino. Tú llevas el timón.

¿Cuál es el destino de tu viaje?

¿Cuál es tu gran meta?

¿Qué sería para ti una vida lograda?

Diapositiva 6. El punto de partida

En esta diapositiva se trata de que el facilitador señale un detalle obvio: todo viaje empieza por un principio. Para llegar a nuestro conocimiento propio, es necesario primero UBICARSE, saber dónde estamos.

Y la ubicación del conocimiento propio son las propias capacidades, fortalezas, debilidades, etc. Puede utilizar estas palabras, u otras similares.

Todo viaje arranca desde un lugar.

El punto de partida de ese viaje es el punto en que estás ahora.

Por eso, ubicarse bien es necesario para cualquier aventura.

Ubicarse es conocerse: quién eres, cómo eres, qué capacidades tienes, cuáles son tus valores, fortalezas, debilidades, qué circunstancias que te rodean, qué apoyos tienes.

En la sesión vamos a reflexionar sobre el conocimiento propio: la ubicación.

Diapositiva 7. Las fases.

Se señalan las cuatro fases del conocimiento propio: conocerte, entenderte, aceptarte y amarte. El facilitador puede ayudar contando algún ejemplo personal que le acerque al público: del tipo

“Recuerdo que con 15 años no conseguía levantarme por las mañanas, y me enfadaba mucho llegar tarde a los sitios. Entendí que me pasaba porque estaba creciendo, y pude aceptar ese crecimiento. Pero también vi que si me acostaba antes, al día siguiente estaba menos cansado. Y aceptando y amando mi crecimiento, aprendí a cuidarme para levantarme a la hora”.

Después, la misma diapositiva señala que hay partes de nosotros mismos que nos puede dar miedo conocer. Puede haber “monstruos”. Pero es bello que, conociéndolos, podemos combatirlos.

Diapositiva 8. Enumera algunas ventajas de conocerse que el presentador puede aderezar de nuevo con alguna experiencia personal explícita (es decir, que reconozca que es algo que a él o ella le ha venido bien).

Diapositivas 9 y 10. Ofrece el título de la segunda parte: CÓMO CONOCERSE. Y la siguiente, enumera las tres técnicas que se ofrecen para conocerse mejor: autenticidad, rueda de la vida y compartir con otros.

Diapositiva 11. Anima especialmente a quitarse las máscaras. Es decir: a dejar de lado lo que los demás esperan de nosotros, o lo que nosotros queremos mostrar y esconder de nuestra forma de ser. También, el miedo a quedar mal. Los ejemplos personales aquí, de nuevo, son muy importantes.

Diapositiva 12. Ofrece el corto de PIXAR del Conejilope, que profundiza en esa idea de aprender a quererse como uno es.

Diapositiva 13. Después de ver el vídeo iniciamos un diálogo con los alumnos sobre ¿qué miedos impiden a los adolescentes de hoy en día expresarse como realmente son? Se pueden ir apuntando en la pizarra los miedos que señalen los asistentes. También: ¿Qué aconsejarías a un amigo tuyo que pasara por ese miedo que has dicho?

Si ocurre un cierto diálogo, que el moderador no tenga prisa en detener la reflexión: más bien puede animar a apuntar las frases que salgan de la conversación entre ellos.

Diapositiva 14. La rueda de la vida es una tarea compleja de entender de inicio. Se trata de que los chicos califiquen su propia satisfacción con las ocho áreas que propone la rueda. Para ello, el facilitador puede explicarles que

La Rueda de la Vida es un instrumento para medir el progreso hacia la felicidad de las personas. Es muy utilizada en muchas escuelas de coaching, y en psicología, pues te permite conocer las áreas de la felicidad y cómo estás avanzando hacia ella.

A continuación les pide que rellenen, en cada “quesito” de la rueda (que corresponde a las áreas de desarrollo personal: familia, espiritualidad, educación, etc), qué calificación se ponen a sí mismos, de 1 a 10, en cada una de las áreas. Lo deben hacer coloreando cada cuadrado de 0 a 10 en los quesitos correspondientes.

Las áreas de cada cuadrado son las siguientes: Relaciones familiares, salud/cuidado personal, relaciones sociales/amigos, dinero/finanzas, relación de pareja, trabajo/profesión, diversión/ocio, espiritualidad/desarrollo personal.

-Después se trata de que rellenen los motivos (máximo 3 por área) que les han llevado a ponerse esa calificación: si se han puesto una calificación baja, que expliquen qué les está frenando: o lo contrario, por qué causas tienen tan buena calificación.

Por último, se trata de rellener la rueda a su felicidad imaginada.

¿Qué nota piensas que tienes que tener en cada una de esas áreas para ser feliz?

La información de esta segunda rueda le proporciona mucha información al mentor. El facilitador puede hacérselo saber a los chicos, para que lo comenten con su mentor cuando llegue el momento.

Diapositiva 15. “Comparte viaje con los mejores”

En esta diapositiva se trata de ir cerrando la sesión, dirigiendo hacia la mentoría. Puede servir señalar que

tener a quién contarle quién eres, lo que quieres hacer, es un tesoro inigualable. En theMark se te ofrece la posibilidad de tener un mentor con el que compartir esas ilusiones de transformación y cambio. Pero no es la única persona con la que puedes compartir en tu vida.

Diapositiva 16. Encuesta de satisfacción de los alumnos.

Puede agradecer la atención prestada y desearles que hayan podido aprovechar la sesión al máximo.