

Actividad:

Construyo mi historia personal¹

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**



1 Objetivo:

Consolidar un pensamiento autobiográfico que permita reconocer la propia historia y proyectarse hacia el futuro.

2 Materiales:

Hojas de papel y lápiz

3 Tiempo:

45 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Solicite que intenten recordar cómo eran de niñas y niños, qué les gustaba hacer, los sueños o deseos que tenían y los que tienen ahora.
- Genere un clima adecuado para que compartan sus experiencias de manera voluntaria.
- Luego que hayan recordado sus experiencias, coloque en la pizarra preguntas como:
 - ¿Qué cosas me gusta hacer desde niño o niña?
 - ¿Qué personas han sido importantes en mi vida que influyeron en quién soy ahora?
 - ¿Qué acontecimientos han sido importantes en mi niñez?
 - ¿Cuáles han sido mis principales éxitos? ¿Qué competencias, talentos, habilidades o recursos usé en cada situación?

- ¿Qué frustraciones he tenido? ¿Qué hice para superarlas?
- ¿Qué expectativas acerca de mí tiene mi familia u otras personas significativas de mi entorno?
- ¿Cuáles son los obstáculos que dificultan el logro de mis aspiraciones?
- ¿Qué oportunidades me ofrece la sociedad en que vivo?

- Pida que reflexionen a partir de las preguntas y escriban sus respuestas en una hoja de papel. Transcurridos 20 minutos, invíteles a compartir sus respuestas en una plenaria. Si se presentara algún caso en el que alguien manifestara su rechazo a responder las preguntas con relación a sus vivencias, hay que respetar su decisión.
- Explique que esta actividad permite recordar vivencias y experimentar emociones. Al escribir, se puede ver de manera diferente las experiencias, ayudando así a comprenderlas y, de esa manera, se logra comprender quiénes somos, dónde estamos y a dónde queremos llegar.

6 Cierre y reflexión:

Céntrese en lograr que cada integrante del grupo reconozca su historia y se proyecte hacia el futuro. Consúlteles sobre las emociones o sentimientos que tuvieron al realizar la actividad.

7 Reto:

Invite a sus estudiantes para que elaboren un diario personal en el que, día a día, registren experiencias, ideas de su vida cotidiana y sentimientos.