

**MATERIAS:** DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS SOCIALES, HISTORIA Y HABILIDADES ARTÍSTICAS.

**EDAD:** 3er ciclo y ESO (12-16 años)

### OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

En el portal web “la mente es maravillosa” la psicóloga Valeria Sabater escribe sobre el [origen de la frase “Conócete a ti mismo”](#). En la antigua Grecia, en el recinto sagrado del Oráculo de Delfos, antes de plantear cualquier consulta a los dioses, se les obligaba a los viajeros a investigar sobre su propia esencia, pues se consideraba que este debía ser el punto de partida para comprender el mundo: conocerse a uno mismo/a.

Por lo tanto, utilizando esta historia como inspiración, el punto de partida de esta situación de aprendizaje es invitar a nuestros alumnos y nuestras alumnas a descubrirse a ellos mismos.

Para posibilitarlo, se combina la realización de rutinas de pensamiento, lecturas informativas, actividades creativas, investigaciones y reflexiones tanto individuales como conjuntas.

Si nuestros alumnos y nuestras alumnas no se conocen a ellos mismos, es imposible iniciar un desarrollo de su inteligencia y gestión emocional adecuado, así como la capacidad de cuidar su propia salud mental y ayudar a los demás a cultivarla.

#### **Trabajo en equipo**

- 1 \_ Conócete a ti mismo/a
- 2 \_ Diccionario – con nuestras palabras
- 3 \_ Mi yo en una caja

## 1 \_ Conóciate a ti mismo/a

---

La primera tarea que se propone al alumnado es la reflexión sobre la frase que da nombre a esta actividad. **En la pizarra digital del aula se plasma el lema “Conóciate a ti mismo”.**



Para comenzar, **se reparte al alumnado una ficha de trabajo que plantea una [rutina de pensamiento llamada K,W,L](#)** (Know, Want & Learn: sé, quiero y aprendo) que rellenarán en dos fases de manera individual.

En este momento, se les explica que **en una primera fase, deben rellenar las dos primeras columnas** con aquello que saben y aquello que quieren saber, sobre lo que les dice la frase plasmada en la pizarra.

Después de un tiempo determinado, una vez completada la tarea que se les ha asignado, se reparte la [lectura del blog “la mente es maravillosa”](#), mencionada en la introducción de este documento, en la que la psicóloga Valeria Sabater trata de explicar el origen sobre la frase “Conóciate a ti mismo”.

Al terminar la lectura individual, **en una segunda fase, el alumnado debe completar la tercera y última columna de la rutina de pensamiento**, explicando con sus palabras lo que aprendido después de leer el texto.

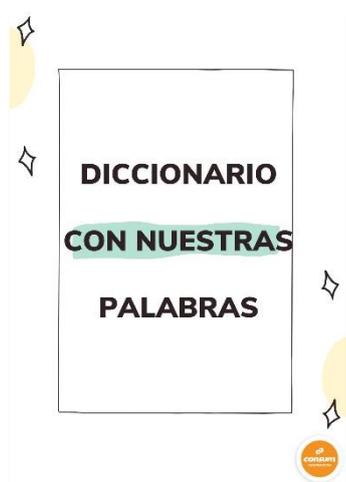
Una buena forma de concluir la actividad es la exposición oral del proceso de pensamiento reflejado en esta rutina. Anima a tu alumnado a compartirlo lo que han trabajado con el resto de la clase.

## 2 \_ Diccionario - con nuestras palabras

---

Seguidamente, les animamos a hacer una investigación por equipos de trabajo cooperativo.

A cada uno de los grupos se le asigna un concepto para que expresen qué significado creen que tiene, su definición real en el diccionario, cómo lo expresarían con sus propias palabras y, finalmente, si pudieran dibujar ese concepto, qué forma tendría.



Establece un tiempo máximo para completar la ficha y cuando todos los grupos han terminado, los alumnos que tienen el rol de portavoz se organizan para explicar la ficha de investigación de su equipo y archivarla con las del resto de los equipos para crear el diccionario con nuestras palabras.

- Autoconcepto
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Autoaceptación

Anímales a pensar otras palabras que pueden completar este [diccionario de conceptos “conóctete a ti mismo”](#).

### 3 \_ Mi yo en una caja.

---

Como bien explica la Taxonomía de boom, no existe mejor forma de concluir un proceso de aprendizaje que creando algo. Por ello, **se propone al alumnado la creación de una caja que les represente, que hable de ellos y ellas, y que contenga aquellas cosas que describen su esencia verdadera.**

Es importante que el alumnado tenga tiempo suficiente para pensar y preparar sus cajas, de forma meditada y creativa. **El objetivo es que con todo lo anteriormente aprendido, tengan un espacio de auto reflexión y conocimiento propio para exponerlo al resto de la clase,** en la forma que consideres más oportuna, en forma de “mi yo en una caja”.

**Primeramente, se les [entregará una ficha de trabajo](#)** con la explicación de la dinámica redactada, así como una serie de ítems que deben sus cumplir sus cajas. Esta ficha también actúa como un borrador para la preparación de su producto final.

**Una vez tienen su ficha/borrador completada, el alumnado debe materializar su caja.** Con una caja de zapatos reciclada, o similar, deben pensar como tematizarla y decorarla para que les represente, así como qué meterán dentro. Por ejemplo: su bote de colonia preferido, una gorra que usan siempre, una foto con su persona favorita, una frase que siempre le dice alguien importante...

Por último, cuando el alumnado tiene listas sus cajas, las lleva al centro educativo para presentarlas al resto de sus compañeros y compañeras.

Orientaciones para docentes

En este momento, como docente, puedes decidir el funcionamiento de la actividad según las necesidades o intereses de tu alumnado:

- se puede hacer una presentación individual de la propia caja; se puede hacer un museo de cajas cuyo objetivo sea adivinar a quien pertenece cada una de ellas.
- Se puede plantear una dinámica por parejas, para que cada alumno/ presente la caja de un amigo/a, con las historias y explicaciones que este previamente le ha contado...

**NOMBRE:**

**MI CAJA**

¿QUIEN SOY?

¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

¿CUÁL ES MI SEÑA DE IDENTIDAD?

MI ESENCIA EN 3 PALABRAS

•

•

•

¿QUÉ OBJETOS METERÉ EN MI CAJA?

AUTOCONCEPTO  
AUTOESTIMA  
AUTOCONOCIMIENTO  
AUTOACEPTACIÓN

DIBUJA UN ESBOZO DE TU CAJA:

¡El final puede ser tan creativo como las cajas de los alumnos!