

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Entregar herramientas para el autoconocimiento y desarrollo personal del estudiante, en función de su futura empleabilidad.

OBJETIVO DE LA CLASE

Comprender la importancia del autoconocimiento para el logro de objetivos.

CONTENIDOS

- Autoconocimiento.
- Memoria autobiográfica.
- Autoconciencia emocional.

**APERTURA**

5 min

Hoy damos inicio a un programa innovador, que nos va a dar las herramientas para enriquecer nuestro mundo interno y, desde ahí, generar las oportunidades para triunfar en el rubro laboral. El punto de partida en este intenso y fascinante camino está dentro de cada uno de nosotros, por lo que en la clase de hoy vamos a comenzar conociéndonos, reconociendo nuestras capacidades, buscando en nuestros recuerdos y tomando conciencia de nuestros estados emocionales. Queridos amigos, los invito a conocerse a sí mismos.

**JUEGO • PICNIC**

15 min

Dinámica que funciona como un ice breaker en que los estudiantes deben adivinar un acertijo. Al mismo tiempo, comienzan a trabajar la tolerancia a la frustración y la persistencia.

**REVISIÓN DE CONTENIDOS**

20 min

Revisa junto a los alumnos los contenidos del libro (tema 1 – U1), en los que se presentan las definiciones y características del autoconocimiento, memoria autobiográfica y autoconciencia emocional.

**JUEGO • PASADO, PRESENTE Y FUTURO**

25 min

Por medio de este juego los jóvenes deben dibujar situaciones de su pasado que hayan sido determinantes, su estado actual y la imagen que tienen de sí mismos en el futuro. Con ello se busca incentivar el autoconocimiento y generar una mirada panorámica de su vida.

**VIDEO • LA LUNA**

15 min

Cortometraje de Pixar que ejemplifica que ningún sueño es imposible y, de esta forma, incentivar a los jóvenes para que piensen en grande.

**CIERRE**

10 min

Te proponemos formular dos preguntas para estimular la reflexión de los jóvenes:

¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido a la vida?

Para finalizar la clase, te sugerimos entregar un mensaje de cierre que integre los conceptos vistos y que contribuya a su comprensión.

SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN:

Tras la realización de cada actividad, te invitamos a que generes una reflexión colectiva para que los alumnos interioricen la materia. Puedes hacer preguntas a todo el curso o instarlos a que conversen sobre el tema tratado en parejas o grupos.

No olvides que dispones del libro para sustentar los contenidos de la clase. Puedes revisar junto a los estudiantes las páginas correspondientes en el momento que consideres adecuado, o bien explicarles con tus palabras o a través de experiencias personales el contenido revisado.

► ¿Qué ajustes necesité realizar durante la clase en función del tiempo?

► Registra sugerencias o modificaciones para una futura implementación.

Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

