

ESO - Bachillerato

Educación del Ser

KitCo



Tu KitCo, tu kit de formación y herramientas para trabajar el autoconocimiento, desarrollo personal y la inteligencia emocional.

Pensado para ayudar a los alumnos a conocerse mejor y poder llevar a cabo una mejor toma de decisiones, así como una mejor gestión emocional. Para vivir una vida más plena, satisfactoria, y con mayor motivación.





4º ESO - 15 años

- Se trata de un curso de cierre de una etapa escolar, a partir de la cual, los alumnos tendrán nuevos retos como tomar decisiones sobre sus estudios.
- Es una etapa de adolescencia mediana. En esta etapa la mayoría de las chicas ya han llegado a la madurez física y han pasado la fase de la pubertad. Los chicos continúan desarrollándose físicamente.
- Las relaciones con los amigos todavía son muy importantes, pero también irán adquiriendo otros intereses a medida que establezcan un sentido de identidad más definido.
- Se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad, y muestran más independencia de los padres.
- Piensan en sí mismos. Les preocupa su aspecto. Se sienten inseguros sobre su atractivo. Se comparan con sus iguales.
- Se preguntan ¿quién soy? Pueden reconocer sus fortalezas y retos personales.
- Empiezan a mostrarse preocupados por qué estudiarán o en qué trabajarán, puesto que tendrán que escoger tipo de bachillerato, entre otros.. Se tendrá que trabajar el autoconocimiento para poder darles recursos para tomar decisiones.

A DESARROLLAR: **AUTOCONOCIMIENTO, VALORES, y GESTIÓN DEL TALENTO**, trabajando la **ORIENTACIÓN VOCACIONAL, TOMA DE DECISIONES, PENSAMIENTO CRÍTICO, AUTOESTIMA, AUTOCONFIANZA, IDENTIDAD, AUTOMOTIVACIÓN, EMPODERAMIENTO y COHESIÓN DE GRUPO**, mediante el juego, el movimiento, la acción, el dinamismo, la expresión oral, escrita y corporal. 1 sesión/mes (máx. 50 min) de octubre a mayo, excepto diciembre.

OBJETIVOS A CONSEGUIR: Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, conciencia emocional, **gestión emocional, conciencia de los valores, conciencia de sus habilidades y capacidades, orientación vocacional, expresión oral, escrita y corporal.**

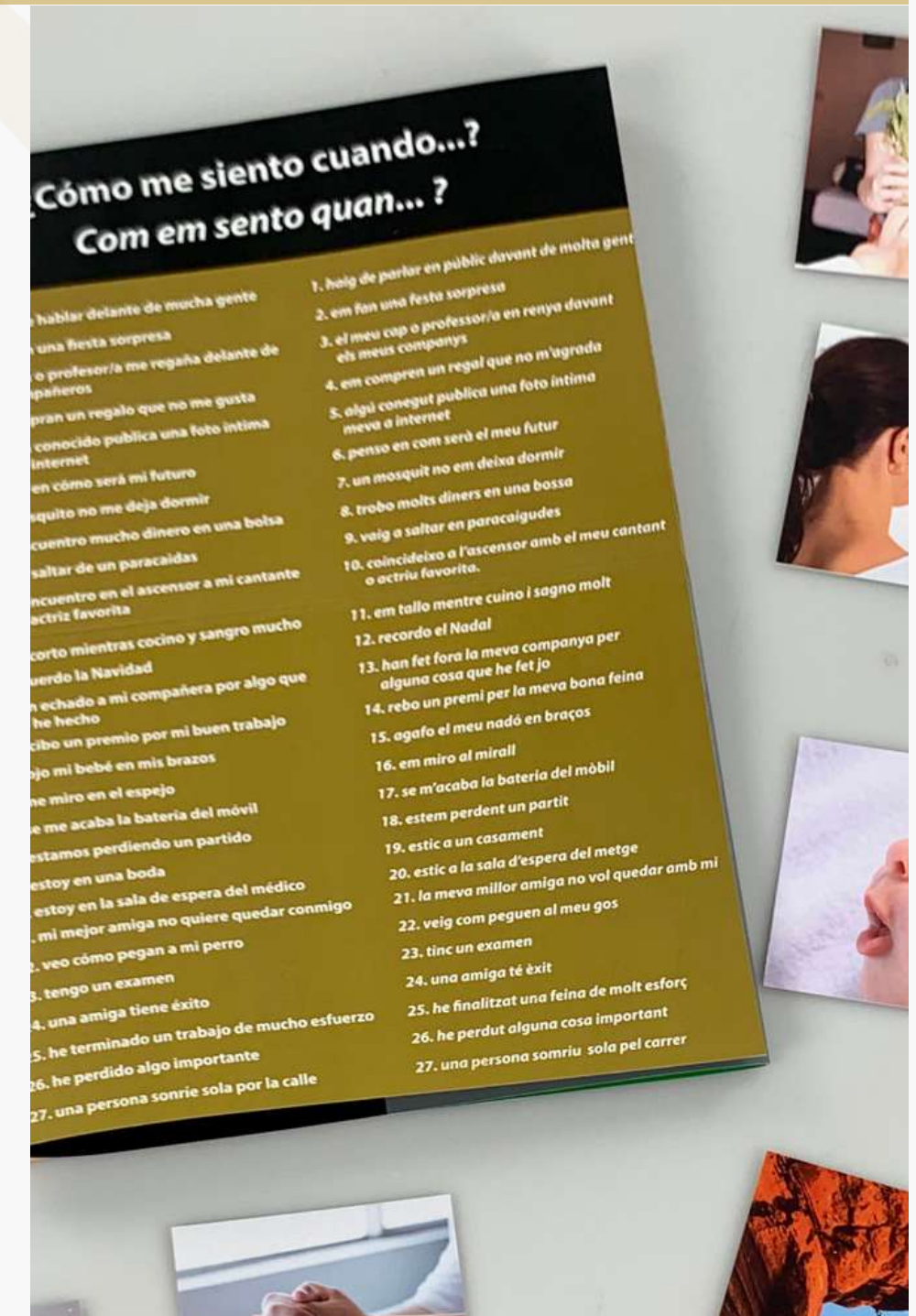
MATERIAL UTILIZADO: Cartas de emociones, cartas de valores, cartas de talentos, tablero de emociones, colores, pizarra, etc.

- Octubre. ACTIVIDAD 71: **Los Valores VII - Mis Valores**
- Noviembre. ACTIVIDAD 72: **Los Talentos VI - Autoevaluación de Talentos**
- Enero. ACTIVIDAD 73: **Los Talentos VII - Percepción 360° de mis talentos**
- Febrero. ACTIVIDAD 74: **Mi propuesta de valor**
- Marzo. ACTIVIDAD 75: **Mi profesión ideal**
- Abril. ACTIVIDAD 76: **Los ODS II - Mi conexión con los ODS**
- Mayo. ACTIVIDAD 77: **¿Qué me llevo?**



ACTIVIDAD 62: ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO? VII

- **PASO 1: Grupos.** Se crean grupos de cuatro, cinco jugadores cada (el número de jugadores por grupo es aproximado).
- **PASO 2: Tablero de situaciones "¿Cómo me siento cuando?"** Se puede usar el Tablero de "¿Cómo me siento cuando?" de KitCo o se puede crear un propio tablero con situaciones diferentes y adaptadas en la clase, grupo, etc. Si es posible, un tablero por grupo.
- **PASO 3: Cartas de emociones.** Se colocarán las cartas de emociones con la parte del concepto y descripción hacia arriba. Si no se dispone de varias barajas de cartas, se podrá hacer el ejercicio colocando las cartas en el suelo o en una mesa en el centro de la clase.
- **PASO 4: Turno.** Se lanza la pelota antiestrés para establecer el turno en cada grupo.
- **PASO 5: Selecció de situaciones e identificación de la emoción.** El alumno, en su turno, seleccionará mentalmente una de las situaciones indicadas en el tablero y escribirá el número de la situación en un papel sin que nadie le vea. Elegirá una carta emoción que lo ayude a responder cómo se siente en esta situación y la mostrará al grupo.
- **PASO 6: Adivina la situación.** Los compañeros de cada grupo tendrán que adivinar de qué situación se trata de entre las situaciones indicadas en el tablero. Cada uno escribirá el número de la situación que cree que se trata en un papel. Cuando todos tengan ya el número, a la vez levantarán el papel y ganará un punto quien haya adivinado la situación. El jugador o la jugadora en su turno compartirá y expresará como se siente en aquella situación.
- **PASO 7: Tarjetas de preguntas de emociones.** Los compañeros usarán la tarjeta de preguntas de emociones de KitCo para ayudar a la persona en su turno a hacer reflexión sobre la emoción en cuestión, para su aprendizaje emocional. *Por ejemplo, se le puede preguntar: ¿en qué parte de tu cuerpo sientes esta emoción? Donde te gustaría sentirla?, etc.*
- **PASO 8: Se repiten los pasos anteriores.** Se procede de nuevo con el PASO 3, hasta que todos los del grupo hayan contestado cómo se sienten en una determinada situación eligiendo una imagen.



OBJETIVOS A CONSEGUIR: Reconocimiento y conciencia de las emociones, expresión oral emocional, fomento de la empatía, conocimiento de un mismo y de los otros, cohesión de grupo.

MATERIAL UTILIZADO: Tablero de emociones "¿Cómo me siento cuándo?". Cartas de las emociones y Cartas de valores de KitCo.

JUGADORES: Por grupos.

TIEMPO: 45 min



ACTIVIDAD 72: LOS TALENTOS VI -AUTOEVALUACIÓN DE TALENTOS (1ª PARTE)

- **PASO 1: Explicación de Talentos.** Se hará una breve explicación sobre el hecho que todas las personas somos seres únicos, y que todos tenemos unos talentos y una propuesta de valor a aportar a la sociedad. Se explicará qué es un talento, indicando la diferencia entre talento y fortaleza (talento desarrollado).
- **PASO 2: Cartas de Talentos.** El profesor o profesora cogerá una carta de talentos y mostrará la imagen a los alumnos. Posteriormente leerá el talento y su descripción. Los alumnos valorarán del 1 al 5 cómo creen que tienen el talento presente en ellos, siendo el 1 poco presente y 5 muy presente. No tienen que valorar cómo tienen el talento desarrollado, esto sería una fortaleza, sino que han que valorar cómo creen que tienen el talento en ellos. *Por ejemplo: puedo se me puede dar bien aprender un deporte como el fútbol, cuando me enseñan aprendo rápidamente, pero en cambio, no soy un buen jugador de fútbol porque no lo practico o desarrollo. Por lo tanto, en este caso, me puntuaría con un cinco, puesto que noto que tengo este talento presente en mí aunque no lo tenga desarrollado.*
- **PASO 3: Recuento de puntuaciones.** Cada alumno hará un recuento de los talentos puntuados con un cinco. Tendrá que tener seis talentos puntuados con un cinco. Si el alumno tiene menos de seis, tendrá que escoger de los que tiene puntuados con un cuatro cuál o cuáles subiría al cinco. Y en el supuesto de que el alumno tenga más de seis talentos puntuados con un cinco, tendrá que pensar cuál o cuáles bajaría a un cuatro. También puede ayudar hacerse la pregunta de este modo: de los que tienes puntuados con un cinco ¿cuáles subirías a seis? Al final el alumno se tiene que quedar con seis talentos puntuados con un cinco.
- **PASO 4: Reflexión y Fotografía.** El profesor o profesora compartirá las cartas de talentos con el objetivo que cada alumno ponga las seis cartas de sus talentos encima de la mesa. Les hará la pregunta de si se ven representados con esos talentos y les harán una fotografía, tanto por la cara de la imagen como por la cara de la descripción.
- **PASO 5: Test de Talentos para enviar a su entorno.** Se les explicará la importancia de conocer cómo las personas de nuestro entorno perciben los talentos en nosotros. Esta información nos servirá para descubrirnos algo más y acabar de seleccionar nuestros talentos. Las personas de nuestro entorno pueden llegar a ver talentos en nosotros que nosotros mismos no somos capaces de ver. Se les dará un archivo en pdf de test de talentos para que se lo manden por mail o Whatsapp a las personas de su entorno para que valoren cómo perciben los talentos en ellos. Con el objetivo de tener solo seis talentos puntuados con un cinco. Los entornos serán familia y amigos, y se enviará a unas cinco personas de cada entorno, a ser posible. Esta información servirá para llevar a cabo la ACTIVIDAD 74.



OBJETIVOS A CONSEGUIR: Consciencia dels talents, reflexió, autoconocimiento, refuerzo de la autoestima, fomento de la identidad.

MATERIAL UTILIZADO: Cartas de talentos de KitCo y archivo pdf de test de talentos de KitCo para enviar a las personas del entorno.

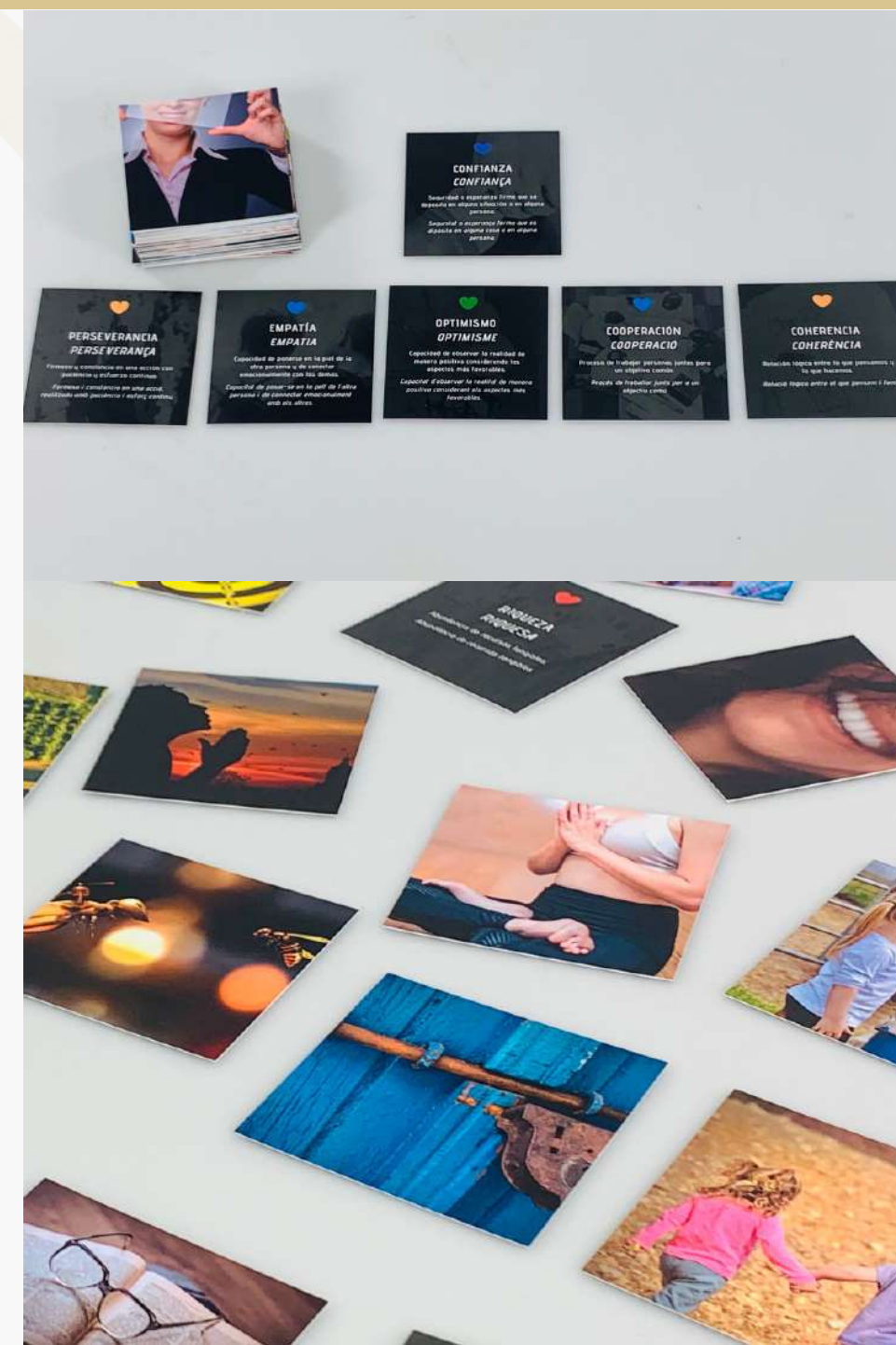
JUGADORES: Toda la clase de forma individual.

TIEMPO: 55 min



ACTIVIDAD 71: LOS VALORES VII - MIS VALORES

- **PASO 1: Explicación de Valores.** Explicación de qué son los valores y para que nos sirven. Se comentará que los valores son fundamentales en el desarrollo del ser humano y que las personas necesitamos unos valores que guíen nuestro comportamiento para sentirnos en paz con nosotros mismos.
- **PASO 2: Cartas de Valores.** Se pondrán las cartas de valores en un montón encima de la mesa del grupo. El grupo elegirá seis cartas de valores al azar, según lo que les inspiren las imágenes. Se colocarán estas seis cartas encima de la mesa. El profesor o la profesora mostrará las imágenes de estas cartas y leerá el contenido de cada una de ellas.
- **PASO 3: Anotación y reflexión individual sobre los valores.** Cada alumno anotará en la parte superior de su papel los seis valores que han sido elegidos en el paso anterior. Se dará un momento de reflexión individual para que cada alumno analice cómo es de importante cada uno de estos valores para él o ella.
- **PASO 4: Selección.** El profesor o la profesora (o algún alumno) cogerá una nueva carta de valores al azar, mostrará la imagen y leerá el valor. Cada alumno, de manera individual, reflexionará sobre cómo de importante, o no es este valor para él o ella, así como si este valor es más importante que alguno de los anteriores. Si el nuevo valor es más importante que alguno de los que tiene anotados, tendrá que elegir por cuál lo cambia. Tachará el valor que tenía seleccionado y escribirá debajo el nuevo valor seleccionado.
- **PASO 5: Repetición del proceso.** Se irá repitiendo el PASO 4. Hacer este trabajo será enriquecedor, sea cual sea el número de cartas trabajado, aunque podría ser interesante finalizar el proceso con todos los valores de la baraja, para que cada alumno pueda identificarse con sus seis valores principales. También puede ser interesante hacer una selección de valores a trabajar en el ejercicio.
- **PASO 6: Reflexión grupal.** Se invitará a los alumnos a hacer una reflexión de la selección de sus valores y, según considere el profesor o la profesora, se podrá abrir un debate sobre los valores.



OBJETIVOS A CONSEGUIR: Consciencia de los valores, reflexión, expresión oral, conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás, pensamiento crítico, fomento de la identidad.

MATERIAL UTILIZADO: Cartas de valores de KitCo. Papel y bolígrafo o lápiz.

JUGADORES: Toda la clase de forma individual.

TIEMPO: 55 min