

**Jueves
07
de Octubre**

3° de Secundaria Formación Cívica y Ética

El juego del autoconocimiento

Aprendizaje esperado: Valora sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales (para el estudio, el trabajo y la recreación) y se plantea estrategias para desarrollarlas.

Énfasis: Identificar capacidades personales y cómo se relacionan con el estudio, el trabajo y la recreación.

¿Qué vamos a aprender?

El propósito de esta actividad es que seas partícipe de acciones que contribuyan a fortalecer tu dignidad, así como identificar y desarrollar tus capacidades.

Recuerda que es muy importante que participes con compromiso en las actividades sugeridas.

Prepara los siguientes materiales para realizar la actividad:

- Cuaderno
- Hoja blanca
- Lápiz, bolígrafo
- Colores

Estos materiales te ayudarán a llevar a cabo las actividades en las 4 etapas.

Iniciarás con dos conceptos sumamente importantes, que te ayudarán a identificar las capacidades que tienes y aquellas que puedes desarrollar.

Los conceptos que revisarás son: autoconocimiento y capacidad.

¿Sabías qué a muchas personas les cuesta trabajo definirse a sí mismas, conocer sus capacidades, conocimientos y talentos?

Por ello, es necesario de vez en cuando explores tu interior, para reflexionar sobre qué sabes hacer, qué te gusta hacer, o bien, para qué eres bueno.

¿Qué hacemos?

Observa un video sobre el autoconocimiento:

1. Definición de Autoconocimiento. CT4-FIB

https://www.youtube.com/watch?v=BJuk4bQ_UxU

El autoconocimiento te permite reconocer los talentos que posees, lo cual ayuda a plantearte metas personales y dirigir tus experiencias de aprendizaje a un plan de vida futuro.

De acuerdo con lo que observaste o escuchaste, responde en tu cuaderno o en una hoja, las siguientes preguntas.

- ¿Consideras que tus capacidades forman parte de tu identidad?
- ¿Sabes reconocer tus capacidades, conocimientos y talentos?

Las capacidades son parte de tu identidad porque si, por ejemplo, tienes desarrollada la capacidad de lectura, puedes desenvolverte y convivir con otras personas que comparten el mismo gusto, mediante círculos o talleres de lectura.

En cuanto a la pregunta, ¿sabes cómo reconocer tus capacidades, conocimientos y talentos?, puedes decir que has logrado reconocer algunas de tus capacidades mediante las actividades que te gustan, como leer, bailar, jugar basquetbol, entre otras.

Revisa algunas estrategias para reconocer las capacidades, conocimientos y talentos que definen tu identidad.

Descubrir tu identidad, te permitirá identificar tus capacidades hacia el estudio, el trabajo y la recreación, para después canalizarlas hacia la elección de un oficio o profesión.

Esa es la definición de capacidad en Física; pero en esta asignatura, cuando se habla de capacidad, cambia la acepción, pues las personas no pueden ser tratadas como recipientes que se pueden llenar. El ser humano no debe ir acumulando conocimientos sin una reflexión y un análisis.

A lo largo de la vida, adquieres y perfeccionas capacidades, para luego volverlas habilidades y, finalmente, consolidarlas como competencias. En este caso hablar de competencia no se relaciona con la necesidad de compararse con otros, si no con el desempeño que tienes al realizar una tarea, es decir, ser competentes, estar calificados.

Es decir, que desde que naces y recibes educación en la familia y en la escuela, y durante las actividades que realizas en tu vida cotidiana, aprendes y desarrollas conocimientos y destrezas.

Has observado que de todos los conocimientos y destrezas que has aprendido a lo largo de tu vida, algunas se les facilita más que otras. Pues a éstas, se les llaman capacidades.

Las capacidades pueden desarrollarse porque están relacionadas con el intelecto y la capacidad para aprender.

Por lo tanto, el reto es identificar aquellas que se te facilitan y formen parte de tu arsenal de capacidades.

Lee los siguientes dos ejemplos, el primero es de un personaje llamado Euriel:

A lo largo de mi educación desde muy pequeño, aprendí a leer y escribir, pero con el paso de los años se me ha facilitado la lectura, por lo que una de mis capacidades es leer y comprender rápidamente las ideas de un texto.

El segundo ejemplo es el de Vero:

Durante mi estancia en la escuela aprendí matemáticas y aprendí a escribir diversos textos. De estos conocimientos y destrezas, lo que más se me facilita es escribir textos, por lo que una de mis capacidades es la de escribir.

En términos sencillos, una capacidad es todo aquello que se te facilita aprender y, una vez aprendido, con la práctica podrás convertirlo en una habilidad. Y perfeccionarlo, para volverlo una competencia.

Realiza el siguiente juego:

En el “juego del autoconocimiento”, el único ganador eres tú, pues la meta a alcanzar es iniciar la aventura de conocerte a ti mismo e identificar tus capacidades.

Las etapas del juego consisten en:

La primera etapa se llama “Mis atributos positivos”.

Para la primera etapa tendrás que identificar la mayor cantidad de capacidades que reconoces en ti.

Esto parece una tarea fácil, sin embargo, al momento de escribir, te darás cuenta que identificar tus capacidades requiere cierto esfuerzo.

En la siguiente imagen podrás observar algunas capacidades, de manera que puedas seleccionar las que consideres que practicas con mayor facilidad.

Te sugerimos que al finalizar verifiques si lograste anotar cinco capacidades. En caso de que no haya sido así, busca un momento de introspección para que concluyas la actividad.

Es probable que hayas pensado en capacidades más específicas, por ejemplo, en la capacidad para dibujar figuras geométricas; organizar a tus compañeros de equipo o eventos de la escuela; reconstruir objetos, o bien, pintar paisajes.

Lo que hayas pensado, o las opciones que hayas seleccionado de la lista, son válidas, porque son lo que cada uno de ustedes considera como sus capacidades.

La segunda etapa se llama “Haciendo visible lo invisible”, y consiste en visibilizar los atributos positivos que identificaste. ¿Pero cómo? Hacerlos visibles, se refiere a encontrar una acción en tu vida pasada o presente en la que hayas utilizado esas capacidades.

Por ejemplo: una capacidad es el dibujo, y se pone en práctica al dibujar murales.

Identifica cinco capacidades de las que leerás y se mencionarán a continuación.

Después, responde: ¿Cómo pones en práctica tus capacidades en la vida diaria?



De las capacidades de la imagen anterior ¿qué capacidades seleccionarías?

Si consideras que algunas de tus capacidades no se mencionaron, puedes añadir todas las necesarias.

En la tercera etapa, llamada “Las partes que construyen mi identidad”, tendrás que tomar una hoja blanca o una hoja de tu cuaderno y dividirla en cinco columnas. Analiza tu identidad tomando en cuenta cinco partes, que son las capacidades cognitivas, psicomotrices, afectivas, la interacción con otras personas y la expresión de las ideas.

Cómo puedes observar en la imagen, en la primera columna coloca como título “Cognitivas / Conocimientos”: Las capacidades cognitivas son aquellas que te permiten procesar información para resolver problemas de la vida diaria. A veces se trata de conocimientos, como saber que dos más dos son cuatro; y en ocasiones, se trata del conocimiento de un proceso, como saber que primero se mezcla la pintura y después se usa la brocha.

En la segunda columna coloca “Psicomotrices/Destrezas”. Son aquellas que te permiten manipular los objetos de tu entorno a través de movimientos finos y gruesos, es decir, aquellos que realizas con las manos y aquellos que ejerces con todo el cuerpo, como cuando juegas fútbol o a las “correteadas” y cuando dibujas. En el primer caso, puedes saber tu distancia con las personas que juegas, y en el otro, hacer trazos más o menos gruesos.

En la tercera columna, “Afectivas/Emociones”. Se trata de aquellas que te permiten tener un control de las emociones y sentimientos que se generan por estímulos internos y externos. Caso uno, como cuando alguien te hace sonreír; caso dos, cuando tienes conflictos emocionales, como los sentimientos de culpa.

En la cuarta columna, “Interacción con los otros”. Esto se refiere a las capacidades que te permitirán relacionarte efectivamente con las personas que te rodean, como la empatía, la solidaridad o el establecimiento de límites.

Y, en la quinta columna, “Expresión de tus ideas”, son aquellas capacidades que te permiten expresar de manera asertiva pensamientos, sentimientos y deseos, con la intención de que otra persona te comprenda.

Esta etapa es la más importante del juego, pues te permite identificar los diferentes rasgos de tu identidad y clasificar tus capacidades.

Durante esta etapa, deberás clasificar tus atributos positivos, y si gustas, añadir otros que logres identificar.

Elige en cada columna las capacidades que se te facilitan y escoge las capacidades que consideres, para completar la actividad.

Los ejemplos de capacidades cognitivas son:

En la primera columna tienes: comprender, relacionar, planificar, clasificar, observar sistemáticamente, razonamiento inductivo y razonamiento lógico.

Posteriormente, en la segunda columna algunas capacidades psicomotrices o destrezas, las cuales son: ubicación espacial/ orientación, creatividad, expresión corporal, organización espacio-tiempo, coordinación y manipulación.



En la tercera columna se incluyen capacidades “Afectivas o Emocionales”. Por ejemplo: valoración personal, vivencias y reconocimiento de tus emociones.



En la tercera etapa, llamada “Las partes que construyen mi identidad”, tendrás que tomar una hoja blanca o una hoja de tu cuaderno y dividirla en cinco columnas. Analiza tu identidad tomando en cuenta cinco partes, que son las capacidades cognitivas, psicomotrices, afectivas, la interacción con otras personas y la expresión de las ideas.



En la cuarta columna pon “Interacción con los otros”. Esto se refiere a las capacidades que te permitirán relacionarte efectivamente con las personas que te rodean, como la empatía, la solidaridad o el establecimiento de límites.

COGNITIVAS	MOTRICES	AFECTIVAS	INTERRELACIÓN
Comprender	Ubicación espacial	Valoración personal	Integración al medio
Relacionar	Orientación	Vivencias	Establecer relaciones
Planificar	Creatividad	Reconocimiento de tus emociones	Colaborar
Clasificar	Expresión corporal		Participar
Observar sistemáticamente	Organización espacio-tiempo		Compartir
Razonamiento inductivo	Coordinación		
Razonamiento lógico	Manipulación		

Y, en la quinta columna, “Expresión de tus ideas”, son aquellas capacidades que te permiten expresar de manera asertiva pensamientos, sentimientos y deseos, con la intención de que otra persona te comprenda.

COGNITIVAS	MOTRICES	AFECTIVAS	INTERRELACIÓN	EXPRESIVA
Comprender	Ubicación espacial	Valoración personal	Integración al medio	Oral
Relacionar	Orientación	Vivencias	Establecer relaciones	Gráfica
Planificar	Creatividad	Reconocimiento de tus emociones	Colaborar	Artística
Clasificar	Expresión corporal		Participar	Escrita
Observar sistemáticamente	Organización espacio-tiempo		Compartir	
Razonamiento inductivo	Coordinación			
Razonamiento lógico	Manipulación			

Esta etapa es la más importante del juego, pues te permite identificar los diferentes rasgos de tu identidad y clasificar tus capacidades.

Es importante mencionar que estas capacidades se relacionan, ya sea con el estudio, el trabajo o la recreación.

Por ejemplo, el razonamiento lógico se emplea para el estudio, para resolver problemas de matemáticas, para comprender una teoría o para analizar un problema familiar y encontrar la manera de resolverlo.

En el trabajo, se emplea la capacidad de colaborar, al conformar parte de un equipo que tiene como finalidad alcanzar un objetivo, en favor de la empresa o institución donde se labora. Lo mismo que en la convivencia con la familia o con las personas de la comunidad, cuando se enfrenta un problema colectivo.

En la recreación, se puede aplicar la capacidad de expresión artística mediante la música o la actuación, por ejemplo, en obras de teatro.

Entonces, significa que tienes capacidades para cada ámbito, es decir, para el estudio, el trabajo y la recreación.

Aunque, claro está que tus capacidades no son exclusivas para un sólo ámbito, sino que una misma capacidad puede emplearse en diferentes ámbitos.

Por ejemplo, la capacidad de organización puedes aplicarla tanto en el estudio como en el trabajo, porque esta capacidad ayuda a aprovechar mejor el tiempo y ser más productivo.

Las capacidades que tienes y puedes desarrollar, pueden aplicarse en los distintos momentos y etapas de nuestra vida.

Para finalizar el juego, tienes la etapa 4, “La obra de arte de mi vida: Soy yo”. Elabora un mapa mental en el que te dibujes al centro y traza líneas, al final de las cuales representen todo lo que identificaste en la actividad anterior.

Puedes apoyarte en tu creatividad y realizar tu mapa haciendo uso de otros materiales que tengas disponibles.

El mapa que surgió del juego te permitirá identificar claramente las capacidades con altas posibilidades de convertirse en competencias, si las fortaleces a lo largo de tu vida.

Además, este mapa te servirá como guía para la elección de la profesión a la que quieras dedicarte, por lo que al percibirte como una escultura que va perfeccionando sus capacidades, generarás una visión que en el futuro podrá concretarse de manera

satisfactoria. Imagina tu vida como una obra de arte, puedes crearla, darle forma. Está en tus manos.

El Reto de Hoy:

Te sugerimos que compartas esta experiencia con tu familia, y si es posible, con tu maestra, maestro y compañeras y compañeros. La socialización del aprendizaje es parte de la capacidad de comunicación del ser humano.

Recuerda que, conforme pasa el tiempo, tu identidad se transforma y te reinventarás, por lo que, en ocasiones, es importante que identifiques todos esos rasgos que los hacen personas únicas, en un proceso de cambios constante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>