

DINÁMICA: EL ESCUDO PERSONAL

Mi Perfil Personal (50 minutos)

FICHA TÉCNICA

Aspecto	Detalle
Duración	50 minutos
Participantes	20-25 alumnos
Modalidad	Individual + puesta en común
Espacio	Aula con mesas para trabajo individual
Nivel de dificultad	Básico

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo Principal

Fomentar la autoconciencia y reflexión personal a través de la identificación y visualización de fortalezas, áreas de mejora, valores y metas profesionales.

Objetivos Específicos

- **Autoconocimiento:** Identificar fortalezas y debilidades personales
- **Autoestima:** Reconocer y valorar capacidades propias
- **Proyección profesional:** Conectar características personales con metas laborales
- **Comunicación:** Practicar presentación personal estructurada
- **Reflexión:** Desarrollar capacidad de introspección constructiva

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD

FASE 1: INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO (10 minutos)

Inicio motivador: "¿Alguna vez os habéis preguntado qué os define como profesionales? Hoy vamos a crear vuestro escudo personal, como los caballeros medievales, pero en lugar de representar un linaje, representará vuestra identidad profesional única."

Explicación del concepto:

- El escudo como símbolo de identidad y protección
- Conexión entre autoconocimiento y éxito profesional

- Importancia de conocerse para venderse profesionalmente

Presentación de la estructura del escudo: Mostrar ejemplo visual del escudo dividido en 4 cuadrantes:

1. **Cuadrante Superior Izquierdo:**  Mis Fortalezas
2. **Cuadrante Superior Derecho:**  Mis Áreas de Mejora
3. **Cuadrante Inferior Izquierdo:**  Mis Valores
4. **Cuadrante Inferior Derecho:**  Mis Metas

FASE 2: TRABAJO INDIVIDUAL - REFLEXIÓN (25 minutos)

Cuadrante 1: MIS FORTALEZAS (6 minutos)

Instrucciones específicas:

- "Pensad en 3-4 características que os definen positivamente"
- "Pueden ser habilidades técnicas, rasgos de personalidad o competencias"
- "Preguntaos: ¿Qué dirían mis amigos que es lo mejor de mí? ¿En qué destaco?"

Ejemplos orientativos:

- Habilidades: "Soy bueno/a con la tecnología", "Se me dan bien los idiomas"
- Personalidad: "Soy perseverante", "Tengo facilidad para relacionarme"
- Competencias: "Trabajo bien bajo presión", "Soy organizado/a"

Representación visual:

- Palabras clave + dibujos simbólicos
- Colores que representen energía y positividad

Cuadrante 2: MIS ÁREAS DE MEJORA (6 minutos)

Instrucciones específicas:

- "Identificad 2-3 aspectos que queréis desarrollar"
- "No son defectos, son oportunidades de crecimiento"
- "Pensad en situaciones donde habéis sentido que podríais hacerlo mejor"

Reframe positivo:

- En lugar de "Soy tímido/a" → "Quiero desarrollar mi confianza al hablar en público"
- En lugar de "No sé organizar" → "Quiero mejorar mi gestión del tiempo"

Ejemplos orientativos:

- "Desarrollar paciencia", "Mejorar comunicación oral", "Ser más flexible"

Cuadrante 3: MIS VALORES (6 minutos)

Instrucciones específicas:

- "¿Qué es realmente importante para vosotros en la vida y el trabajo?"
- "¿Qué principios no negociaríais nunca?"
- "¿Qué os motiva profundamente?"

Lista de valores de apoyo:

- Honestidad, Creatividad, Familia, Justicia, Libertad
- Aprendizaje, Colaboración, Excelencia, Respeto, Innovación

Preguntas guía:

- "¿Preferís trabajar en equipo o individualmente?"
- "¿Es más importante para vosotros la estabilidad o la aventura?"
- "¿Valoráis más el reconocimiento o la satisfacción personal?"

Cuadrante 4: MIS METAS (7 minutos)

Instrucciones específicas:

- "Pensad en vuestros objetivos a corto (1 año) y medio plazo (3-5 años)"
- "Sed específicos y realistas"
- "Conectad con vuestro ciclo de FP"

Categorías de metas:

- **Profesionales:** "Trabajar en una empresa tecnológica", "Crear mi propio negocio"
- **Formativas:** "Hacer un curso de especialización", "Aprender inglés fluido"
- **Personales:** "Desarrollar liderazgo", "Mantener equilibrio vida-trabajo"

FASE 3: DISEÑO CREATIVO (15 minutos)

Instrucciones de diseño:

- "Ahora dadle forma visual a vuestro escudo"
- "Usad colores, símbolos, dibujos que os representen"
- "No hace falta ser artistas, lo importante es que sea personal"

Elementos adicionales opcionales:

- **Lema personal:** Una frase que os defina (parte inferior del escudo)
- **Símbolo central:** Un elemento que os represente como profesionales
- **Marco decorativo:** Elementos que reflejen vuestra personalidad

Apoyo del profesor:

- Circular por la clase ofreciendo orientación
- Ayudar con la expresión visual de ideas abstractas
- Motivar la creatividad sin juzgar habilidades artísticas

FASE 4: PUESTA EN COMÚN (10 minutos)

Modalidad de presentación:

Formato "Speed sharing" (3 minutos por persona, grupos de 4-5):

- Formar círculos pequeños
- Cada persona presenta su escudo en 90 segundos
- 30 segundos para feedback positivo del grupo
- Rotación cada 3 minutos hasta que todos presenten

Estructura de presentación sugerida:

1. "Mi nombre es... y mi escudo representa..."
2. "Mis principales fortalezas son..."
3. "Quiero mejorar en..."
4. "Lo que más valoro es..."
5. "Mi meta principal es..."

Feedback constructivo:

Instrucciones al grupo:

- Solo comentarios positivos y constructivos
- "Me ha llamado la atención...", "Me parece interesante que..."
- "Tenemos en común...", "Me identifico con..."

MATERIALES ESPECÍFICOS

Por alumno:

- Plantilla del escudo
- Set de rotuladores de colores
- 1 goma de borrar

DEBRIEFING Y REFLEXIÓN FINAL

Preguntas de cierre (últimos 5 minutos):

1. "¿Qué habéis descubierto sobre vosotros mismos que no sabíais?"

2. "¿Qué ha sido lo más difícil de identificar?"
3. "¿Cómo podéis usar esta información en vuestra búsqueda de empleo?"
4. "¿Qué elemento de vuestro escudo os da más orgullo?"

Mensaje final motivador:

"Vuestro escudo personal no está tallado en piedra. Es un documento vivo que evolucionará con vosotros. Lo importante es que hoy habéis dado el primer paso: conoceros mejor. Y recordad: no se puede vender un producto que no se conoce bien."

POSIBLES DIFICULTADES Y SOLUCIONES

"No sé qué fortalezas tengo"

Solución: Ofrecer lista de fortalezas comunes, preguntar sobre actividades que disfrutan, usar técnica de "¿Qué te piden ayuda tus amigos?"

"Me da vergüenza presentar"

Solución: Empezar con presentaciones por parejas, crear ambiente de confianza, recordar que todos están en la misma situación

"No tengo metas claras"

Solución: Empezar con metas pequeñas, ofrecer ejemplos diversos, conectar con sus intereses actuales

"No se me da bien dibujar"

Solución: Enfatizar que no es una clase de arte, ofrecer símbolos simples, permitir uso de palabras únicamente si es necesario.