Escuela Nacional de Instructores
Rodolfo Martínez Tono

SACÚDETE ENFÓCATE

HOJA DE TRABAJO 2

"Mi árbol…mis habilidades y capacidades"

Tiempo: 3 horas

Objetivo:

- Reconocer las habilidades de cada participante desde su autoconocimiento para conformar equipos de alto rendimiento.

Materiales:

- Ambiente Virtual – conectividad internet
- Tic – herramienta Colaborativa
- Computador, teléfono móvil
- Papel, lápiz, colores

Procedimiento:

Para el desarrollo de esta actividad se plantean tres momentos:

Momento No. 1 Atrévete a soñar- (60 min)

1. Se inicia este momento observando el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA, solicitar observarlo detenidamente y tomar apuntes de elementos que le llaman la atención. (10 min)
2. Se solicita a los aprendices ingresar al siguiente formulario https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas5-HLsX9kCqdNgu3DacNV4oZURDZaNFVISlJCVllaVUpGODJQWFVXNjVPMCQlQCN0PWcu, donde se encontrara nuevamente el video y una serie de preguntas relacionadas con el video. De manera individual los aprendices deberán observar nuevamente el video y responder las preguntas del formulario. Enfatizar en la necesidad de observar y responder las preguntas haciendo uso total del tiempo asignado (30 min)

Escuela Nacional de Instructores
Rodolfo Martínez Tono

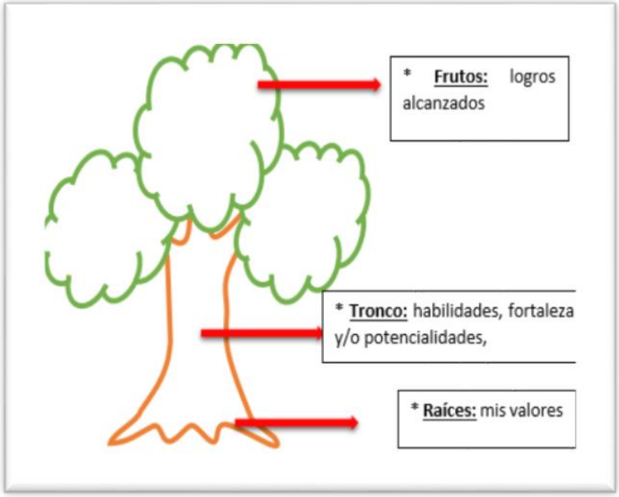
SACÚDETE ENFÓCATE

HOJA DE TRABAJO 2

3. Con las respuestas obtenidas en el formulario, el instructor direccionara un conversatorio con los aprendices en relación al Video. Establecer conclusiones. (20 min) Se sugieren las siguientes preguntas para direccionar el conversatorio.
   ¿Cuál es tu zona de confort?, ¿Cuál es tu zona de aprendizaje?, ¿Cuál es tu zona de pánico?, ¿Cuál deseas qué sea tu zona mágica?, ¿Qué miedos tienes que te impiden salir de la zona de confort?, ¿Qué debes hacer para vencer tus miedos?, ¿Qué recursos te ayudarán a enfrentar la zona mágica?.

Momento No. 2 Mi árbol - (60 min)

1. Solicitar a cada aprendiz elaborar su árbol de habilidades y capacidades haciendo uso de papel, colores y lápiz como lo muestra la figura (Sugerir a los aprendices elaborar el árbol creativamente). Tomarse el tiempo asignado y realizar la tarea de manera consiente y sincera (50 min)
2. Una vez se elabore el árbol, tomar una foto y subirla en una herramienta colaborativa que se disponga para tal fin (se sugiere Padlet o Jamboard). (10 min)



Momento No. 3 – Relacionemos (60 min)

1. El instructor solicitara a los aprendices que cada uno exponga su árbol. Se pueden hacerse preguntas para guiar la exposición como: ¿Qué fue lo más fácil de ubicar en el árbol?, ¿Qué fue lo más difícil? entre otras. (50 min)
   Para este momento es importante que cada aprendiz pueda exponer su árbol

2. Sacar conclusiones de los arboles elaborados por los aprendices. **Nota:** enfatizar en las habilidades y fortalezas que se tienen y hacer relación con lo trabajado en el momento de “Atrévete a soñar” (15 min)

Nota: tener presente para el desarrollo de la sesión espacios de receso y/o pausas activas.