

# En mi mejor momento



## Descripción de la actividad

La actividad «En mi mejor momento» ayuda al alumnado a reflexionar sobre sus fortalezas personales al identificar los momentos en los que se ha sentido más seguro y exitoso. Esta reflexión permite reconocer las habilidades, valores y comportamientos clave que contribuyeron a esos momentos.

## Objetivo de aprendizaje

- Las personas participantes identificarán y reflexionarán sobre los momentos clave de sus vidas en los que rindieron al máximo.
- Podrán reconocer las fortalezas, habilidades y valores que contribuyeron a su éxito.

## Grupo destinatario

**Rango de edad:** jóvenes (14 -30)

**Tamaño del grupo:** 2-10

## Duración

30-45 minutos

## Formato

- En persona       Adaptable a un formato digital
- Incluido en la plataforma de aprendizaje

## Materiales

- Hojas de papel A4 o dispositivos con conexión a internet
  - Bolígrafos
- Se incluye en esta actividad:
- Hoja de trabajo «En mi mejor momento»
  - Plantilla de personajes

## Cómo implementarla

### **Introducción:**

- Presente brevemente el método, explicando que se centra en reflexionar sobre los momentos en los que el alumnado se sintió más seguro, capaz y exitoso.
- Explique que el objetivo es identificar las fortalezas, valores y comportamientos clave que le ayudaron a tener éxito en esos momentos.

### **Paso 1:** Reflexionar sobre éxitos pasados

- Pida que recuerden los momentos de sus vidas en los que se sintieron en su mejor momento, ya sea en su vida personal o profesional.
- Pídales que anoten estos momentos, considerando qué estaban haciendo, cómo se sintieron y por qué lo consideran un éxito.

### **Paso 2:** Identificar fortalezas y comportamientos

- Pida al alumnado que reflexione sobre las fortalezas y los comportamientos que les ayudaron a alcanzar el éxito en esos momentos. Estos pueden incluir habilidades, cualidades, actitudes o acciones.
- Por ejemplo, pueden reconocer que sus habilidades de comunicación, su capacidad para resolver problemas o su empatía les ayudaron a tener éxito en situaciones específicas.

### **Paso 3:** Relacionar las fortalezas con los objetivos futuros

- Una vez que el alumnado haya identificado sus fortalezas, pídale que piensen en cómo pueden utilizarlas en el futuro.
- Pídales que relacionen estas fortalezas con sus objetivos personales o profesionales, teniendo en cuenta cómo pueden aplicarlas para superar retos futuros o alcanzar nuevos hitos.

### **Paso 4:** Crear una reflexión personal o un plan de acción

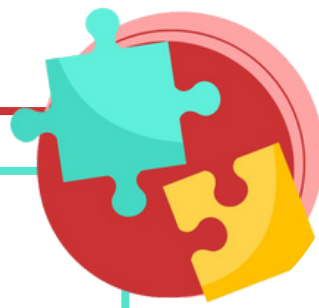
- El alumnado escribe una breve reflexión o un plan de acción basado en lo que ha aprendido sobre sus fortalezas y cómo aplicarlas.
- Esto podría incluir establecer objetivos para utilizar sus fortalezas con más frecuencia, como asumir más roles de liderazgo, mejorar sus habilidades de comunicación o buscar nuevos retos que les permitan demostrar sus capacidades.

### **Paso 5:** Compartir y debatir (opcional)

- Opcionalmente, permita al alumnado compartir sus reflexiones o planes de acción con el grupo o con un/a compañero/a. Esto puede fomentar una comprensión más profunda de cómo otras personas utilizan sus fortalezas y abrir un debate sobre cómo aprovechar las fortalezas en diferentes situaciones.

### **Resumen:**

- Resuma los puntos clave de la actividad y anime al alumnado a reflexionar continuamente sobre sus fortalezas y cómo pueden utilizarlas para alcanzar el éxito en futuros proyectos.
- Recuérdeles que reconocer sus fortalezas y desarrollarlas es un proceso continuo que les ayudará a ganar confianza y conciencia de sí mismos.



## Consejos para su uso

Utilizar como actividad grupal o individual:

- Grupal: después de reflexionar individualmente, el alumnado puede compartir sus momentos de éxito con el grupo, animando a los demás a reconocer sus propias fortalezas.
- Individual: el alumnado puede trabajar de forma independiente para identificar sus fortalezas, lo que permite la reflexión personal y una comprensión más profunda de sus habilidades.

Funciona bien en entornos híbridos/online:

- Online: el método se puede implementar fácilmente a través de actividades de reflexión individual en plataformas digitales (por ejemplo, Google Docs, plantillas de reflexión H5P), seguidas de debates en grupo en salas de reuniones virtuales.
- Híbrido: el alumnado presencial puede reflexionar en papel o en un documento compartido, mientras que el alumnado a distancia puede participar a través de videoconferencia o plataformas digitales colaborativas como Miro o MURAL.

Fomente la expresión creativa:

- Anime al alumnado a expresar sus reflexiones de forma creativa, por ejemplo, mediante representaciones visuales (dibujando sus puntos fuertes, creando mapas mentales), poesía o incluso vídeos cortos que describan sus momentos de éxito.

Fomente el intercambio abierto, pero permita el silencio para la reflexión:

- Debate en grupo: una vez que el alumnado haya reflexionado individualmente, facilite un debate en el que puedan compartir sus opiniones y puntos de vista. Cree un entorno cómodo para el intercambio abierto, respetando al mismo tiempo a quienes prefieren reflexionar en silencio.
- Tiempo de reflexión: dé tiempo suficiente al alumnado para que reflexione en silencio antes de compartir, a fin de garantizar que las aportaciones sean meditadas.

Utilice salas de descanso (en línea) o grupos pequeños (fuera de línea) para debates más profundos:

- Salas de descanso: en un entorno en línea, utilice salas de descanso para que el alumnado reflexione sobre sus puntos fuertes con un/a compañero/a o un grupo pequeño. Esto fomenta debates más íntimos y centrados.
- Grupos pequeños: en un entorno fuera de línea, divida al alumnado en grupos pequeños para que compartan sus reflexiones y debatan cómo aplicar sus puntos fuertes en situaciones futuras.

Ofrezca ejemplos visuales para estimular la creatividad:

- Proporcione ejemplos visuales como: fotos de personas que han alcanzado el éxito (por ejemplo, en el ámbito laboral, en competiciones deportivas o en hitos personales); infografías que describan las fortalezas y cómo pueden utilizarse en diferentes contextos; mapas mentales que muestren cómo las diferentes fortalezas y experiencias se relacionan con el crecimiento personal y la consecución de objetivos.

## Herramientas y descargas

### **Herramienta**

 *Hoja de trabajo «En mi mejor momento»*

 *Plantilla de personajes*





# En mi mejor momento

Fase 1: narración (8 minutos)

Fase 2: Feedback (5 minutos)

**Intereses**

**Habilidades**

**Valores**

**Todo lo demás**



# PERSONA



**NOMBRE:**

 EDAD:

 LUGAR:

HABILIDADES SOCIALES

**BIOGRAFÍA**

HABILIDADES TÉCNICAS

**MOTIVACIÓN**

**INTERESES**