



Co-funded by  
the European Union



# Herramienta educativa PR3

## ¿Quién es usted?

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La actividad "¿Quién eres?" está diseñada para que los participantes exploren su verdadero yo y estén en contacto con sus propias emociones. Es una actividad breve que también puede utilizarse para romper el hielo. Requiere que los participantes trabajen en parejas, por lo que, si su número es impar, el animador puede unirse también.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Los objetivos de la actividad Quién eres son:

- Reflexiona sobre las creencias que cada uno tiene sobre sí mismo;
- Comprender y recordar diferentes rasgos de su propia personalidad;
- Entrar en contacto con su verdadero yo.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

(Explique el vínculo / conexión de esta herramienta con la inteligencia emocional / habilidades blandas)

Comprender en profundidad quiénes somos realmente es crucial tanto para nuestra gestión autoemocional como para la autoestima y la confianza en nosotros mismos. Con demasiada frecuencia no reflexionamos sobre la persona que somos, y mucho menos sobre la que nos gustaría llegar a ser. Este ejercicio nos ayudará a tomar conciencia de nuestra personalidad percibida y de lo que de nosotros estamos dispuestos a compartir con las personas que vamos a conocer por primera vez.



Co-funded by  
the European Union



#### 4) RECURSOS Y MATERIALES

(Explique los materiales y recursos necesarios para desarrollar la herramienta)

Para poner en práctica la actividad sólo necesitará una sala donde los participantes puedan repartirse y hablar por parejas.

#### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

- Paso 1,

Se pide a los participantes que formen parejas. Si el número es impar, el animador puede unirse también. Se instruye a los participantes sobre las sencillas reglas de la actividad. Durante cada sesión, la primera persona pregunta "¿Quién eres tú?" y la segunda responde.

5 minutos

- Paso 2

La primera persona de la pareja empieza preguntando "¿Quién eres?" y la segunda responde. No hay ida y vuelta, sino que una persona hace repetidamente la misma pregunta (quién eres) y la otra tendrá que esforzarse por encontrar siempre respuestas nuevas (y verdaderas) a la misma pregunta. Así hasta el final de los tres minutos, que será notificado por el animador. Las primeras respuestas pueden ser simples y directas, como "soy mujer", "soy profesora", "soy italiana y vivo en Berlín", pero luego las respuestas profundizarán mucho más. A continuación, los interlocutores cambian de papel.

3 minutos

- Paso 3

Trabajando con el mismo compañero, la persona que estaba respondiendo pregunta ahora "¿Quién eres tú?". Esta sesión también dura 3 minutos, exactamente igual que la anterior.

3 minutos

Paso 4



Co-funded by  
the European Union



Ahora es el momento de que los participantes reflexionen y compartan, si lo desean, por supuesto, si han (re)descubierto algo sobre su verdadero yo. ¿Qué emociones les ha provocado la actividad? ¿Se han sentido incómodos al compartir algunos detalles personales sobre sí mismos? ¿O, por el contrario, se sienten ahora liberados?

No hay una respuesta correcta, pero es importante reflexionar sobre el impacto de esta actividad en los participantes.

#### 6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE

(Por favor, explique cuál puede ser el resultado del aprendizaje después de utilizar esta herramienta, se pueden utilizar ejemplos)

Después de esta actividad, los participantes se sentirán más seguros de sí mismos y de sus propias emociones. Además, sentirán que pueden confiar en el animador del curso y en los demás participantes.