

El meu DAFO personal i el meu ikigai

Construir el primer DAFO personal i un ikigai inicial com a fonaments del projecte de vida, amb treball individual d'introspecció i contrast per parelles.

DURADA

55 min · 1 sessió

AGRUPAMENT

individual + parelles per a contrastar

UNITAT 1

Autoconeixement i identitat personal

MATERIALS

- Plantilla DAFO + ikigai impresa a doble cara (una per alumne)
- Bolígrafs i, opcionalment, retoladors de quatre colors
- Llista dels quinze valors comuns projectada a la pissarra
- Cronòmetre visible per a respectar els temps de cada fase

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.1, A.2 · Comp. específiques CE1, CE8 · Comp. clau CPSAA, CC, CE

Plantejament

Esta dinàmica obri el projecte de vida que recorrerà tot el curs. La unitat ha presentat quatre ferramentes —identitat vs. rols, jerarquia de valors, ikigai i DAFO personal—; ací les apliquem a un mateix en una sessió guiada de 55 minuts. Cada alumne acaba la classe amb **dos documents en mà**: un DAFO personal amb les quatre caselles completes i un ikigai inicial amb els quatre cercles omplits, encara que siga de forma provisional.

El repte pedagògic és doble. D'una banda, evitar la sessió introspectiva blana en què cadascú escriu allò que creu que el professor vol llegir. D'una altra, evitar la dinàmica de grup gran en què ningú es compromet perquè tot es dilueix. La solució és alternar **introspecció individual silenciosa** amb **contrast per parelles de confiança**, que és on apareixen les preguntes incòmodes i les correccions honestes.

Objectius didàctics

- Aplicar a un mateix les quatre ferramentes de la unitat (identitat/rol, valors, ikigai, DAFO) en un únic document operatiu.
- Practicar l'escolta activa en contrastar el DAFO propi amb el d'un company de confiança, detectant fortaleeses que un no es reconeix i debilitats que un minimitza.
- Produir els dos primers lliurables del projecte de vida (DAFO + ikigai) que serviran de base per a les unitats següents.

Plantilla inclosa

El full que rep cada alumne té dos cares:

- **Cara A — DAFO personal.** Quatre caselles grans en format 2×2. Fila superior: *Fortaleeses* (intern positiu) i *Debilitats* (intern negatiu). Fila inferior: *Oportunitats* (extern positiu) i *Amenaces* (extern negatiu). Davall la taula, una caixa final titulada *Encreuament estratègic* amb dos preguntes: «Quina fortaleesa pot aprofitar quina oportunitat?» i «Quina debilitat agreuja quina amenaça i convé reduir primer?».

- **Cara B — El meu ikigai inicial.** Un esquema amb quatre cercles superposats —*Allò que estime, Allò que sé fer bé, Allò que el món necessita, Allò pel qual em poden pagar*— i un espai central etiquetat *Hipòtesi d'ikigai*. Davall l'esquema, dos línies per a la pregunta: «Quin cercle està més buit hui i què podria fer este curs per a començar a omplir-lo?».

Passos

1. **Enquadrament i modelatge (5 min).** El professor recorda a la pissarra els quatre conceptes de la unitat i mostra un DAFO personal anònim —pot ser el de Carla, l'alumna fictícia del llibre, o un propi del docent— perquè quede clar el nivell de concreció esperat: frases curtes, exemples reals, res de vaguetats tipus «soc bona persona».
2. **Bloc individual 1 — DAFO intern (15 min).** Cada alumne ompli en silenci les dos caselles internes: cinc o sis Fortaleses i cinc o sis Debilitats. El professor recorda les preguntes guia de la unitat («què diuen els meus amics que se'm dona bé?», «quina crítica he rebut més d'una vegada de persones distintes?»). Mòbils cap avall, sense música.
3. **Bloc individual 2 — DAFO extern + ikigai (15 min).** Mateix format silenciós. Primer les Oportunitats i Amenaces (tres o quatre de cada); després la cara B de l'ikigai. No cal trobar la intersecció perfecta: n'hi ha prou amb escriure tres o quatre ítems en cada cercle i marcar quin està més buit.
4. **Contrast per parelles (15 min).** Cada alumne tria una parella de confiança —preferentment algú que el conega bé— i s'intercanvien els fulls durant set minuts per persona. Cadascú revisa el DAFO de l'altre i proposa dos coses: una **fortalesa que el company no s'ha reconegut** i una **debilitat o amenaça que sembla estar minimitzant**. S'anoten en un color distint sobre el propi full.
5. **Tancament i lliurament (5 min).** Cada alumne respon per escrit a la pregunta de l'ikigai («quin cercle està més buit i què podria fer este curs per a començar a omplir-lo?») i lliura el full al professor o el guarda a la seua carpeta del projecte de vida. El professor arreplega una observació general de la classe: quines caselles van costar més, sense entrar en continguts personals.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Concreció del DAFO	Cada casella té exemples específics, no generalitats	30 %
Coherència interna	Les Fortaleses connecten amb les intel·ligències dominants; les Debilitats no són falses modèsties	25 %
Qualitat del contrast per parelles	L'alumne aporta una observació útil al company i accepta una sobre si mateix	20 %
Ikigai inicial	Els quatre cercles estan omplerts amb almenys tres ítems cadascun	15 %
Reflexió final escrita	Identifica el cercle més buit i proposa una acció concreta per a este curs	10 %

Variants i extensions

- **Variant curta (40 min):** suprimir l'ikigai i dedicar la sessió només al DAFO amb contrast per parelles més llarg.
- **Variant llarga (90 min, dos sessions):** afegir una tercera fase amb jerarquia explícita dels cinc valors principals i justificació escrita de l'ordre, integrant-la amb el DAFO.
- **Connexió amb la Unitat 2:** la pròxima unitat sobre presa de decisions partirà d'este DAFO per a aplicar el model racional a una decisió concreta de l'alumne (Batxillerat vs. FP, modalitat, centre).

- **Revisió trimestral:** recuperar el full al final de cada trimestre i marcar en un altre color què ha canviat, perquè l'alumne veja evolucionar la seua pròpia identitat al llarg del curs.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE