

Mi DAFO personal y mi ikigai

Construir el primer DAFO personal y un ikigai inicial como cimientos del proyecto de vida, con trabajo individual de introspección y contraste por parejas.

DURACIÓN

55 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

individual + parejas para contrastar

UNIDAD 1

Autoconocimiento e identidad personal

MATERIALES

- Plantilla DAFO + ikigai impresa a doble cara (una por alumno)
- Bolígrafos y, opcionalmente, rotuladores de cuatro colores
- Lista de los quince valores comunes proyectada en la pizarra
- Cronómetro visible para respetar los tiempos de cada fase

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A.1, A.2 · Comp. específicas CE1, CE8 · Comp. clave CPSAA, CC, CE

Planteamiento

Esta dinámica abre el proyecto de vida que recorrerá todo el curso. La unidad ha presentado cuatro herramientas —identidad vs. roles, jerarquía de valores, ikigai y DAFO personal—; aquí las aplicamos a uno mismo en una sesión guiada de 55 minutos. Cada alumno termina la clase con **dos documentos en mano**: un DAFO personal con las cuatro casillas completas y un ikigai inicial con los cuatro círculos rellenados, aunque sea de forma provisional.

El reto pedagógico es doble. Por un lado, evitar la sesión introspectiva blanda en la que cada cual escribe lo que cree que el profesor quiere leer. Por otro, evitar la dinámica de grupo grande en la que nadie se compromete porque todo se diluye. La solución es alternar **introspección individual silenciosa** con **contraste por parejas de confianza**, que es donde aparecen las preguntas incómodas y las correcciones honestas.

Objetivos didácticos

- Aplicar a uno mismo las cuatro herramientas de la unidad (identidad/rol, valores, ikigai, DAFO) en un único documento operativo.
- Practicar la escucha activa al contrastar el DAFO propio con el de un compañero de confianza, detectando fortalezas que uno no se reconoce y debilidades que uno minimiza.
- Producir los dos primeros entregables del proyecto de vida (DAFO + ikigai) que servirán de base para las unidades siguientes.

Plantilla incluida

La hoja que recibe cada alumno tiene dos caras:

- **Cara A — DAFO personal.** Cuatro casillas grandes en formato 2×2. Fila superior: *Fortalezas* (interno positivo) y *Debilidades* (interno negativo). Fila inferior: *Oportunidades* (externo positivo) y *Amenazas* (externo negativo). Bajo la tabla, una caja final titulada *Cruce estratégico* con dos preguntas: «¿Qué fortaleza puede aprovechar qué oportunidad?» y «¿Qué debilidad agrava qué amenaza y conviene reducir primero?».

- **Cara B — Mi ikigai inicial.** Un esquema con cuatro círculos solapados —*Lo que amo, Lo que sé hacer bien, Lo que el mundo necesita, Aquello por lo que me pueden pagar*— y un espacio central etiquetado *Hipótesis de ikigai*. Bajo el esquema, dos líneas para la pregunta: «¿Qué círculo está más vacío hoy y qué podría hacer este curso para empezar a rellenarlo?».

Pasos

1. **Encuadre y modelado (5 min).** El profesor recuerda en la pizarra los cuatro conceptos de la unidad y muestra un DAFO personal anónimo —puede ser el de Carla, la alumna ficticia del libro, o uno propio del docente— para que quede claro el nivel de concreción esperado: frases cortas, ejemplos reales, nada de vaguedades tipo «soy buena persona».
2. **Bloque individual 1 — DAFO interno (15 min).** Cada alumno rellena en silencio las dos casillas internas: cinco o seis Fortalezas y cinco o seis Debilidades. El profesor recuerda las preguntas guía de la unidad («¿qué dicen mis amigos que se me da bien?», «¿qué crítica he recibido más de una vez de personas distintas?»). Móviles boca abajo, sin música.
3. **Bloque individual 2 — DAFO externo + ikigai (15 min).** Mismo formato silencioso. Primero las Oportunidades y Amenazas (tres o cuatro de cada); después la cara B del ikigai. No hace falta encontrar la intersección perfecta: basta con escribir tres o cuatro ítems en cada círculo y marcar cuál está más vacío.
4. **Contraste por parejas (15 min).** Cada alumno elige una pareja de confianza —preferentemente alguien que le conozca bien— y se intercambian las hojas durante siete minutos por persona. Cada uno revisa el DAFO del otro y propone dos cosas: una **fortaleza que el compañero no se ha reconocido** y una **debilidad o amenaza que parece estar minimizando**. Se anotan en un color distinto sobre la propia hoja.
5. **Cierre y entrega (5 min).** Cada alumno responde por escrito a la pregunta del ikigai («¿qué círculo está más vacío y qué podría hacer este curso para empezar a rellenarlo?») y entrega la hoja al profesor o la guarda en su carpeta del proyecto de vida. El profesor recoge una observación general de la clase: qué casillas costaron más, sin entrar en contenidos personales.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Concreción del DAFO	Cada casilla tiene ejemplos específicos, no generalidades	30 %
Coherencia interna	Las Fortalezas conectan con las inteligencias dominantes; las Debilidades no son falsas modestias	25 %
Calidad del contraste por parejas	El alumno aporta una observación útil al compañero y acepta una sobre sí mismo	20 %
Ikigai inicial	Los cuatro círculos están rellenos con al menos tres ítems cada uno	15 %
Reflexión final escrita	Identifica el círculo más vacío y propone una acción concreta para este curso	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante corta (40 min):** suprimir el ikigai y dedicar la sesión solo al DAFO con contraste por parejas más largo.
- **Variante larga (90 min, dos sesiones):** añadir una tercera fase con jerarquía explícita de los cinco valores principales y justificación escrita del orden, integrándola con el DAFO.
- **Conexión con la Unidad 2:** la próxima unidad sobre toma de decisiones partirá de este DAFO para aplicar el modelo racional a una decisión concreta del alumno (Bachillerato vs. FP, modalidad, centro).

- **Revisión trimestral:** recuperar la hoja al final de cada trimestre y marcar en otro color qué ha cambiado, para que el alumno vea evolucionar su propia identidad a lo largo del curso.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE