

Proyecto “Misión Brújula Interior: el desafío de fortalecer la autoestima” Área: Persona y sociedad. Asignatura: Habilidades Socioemocionales. Nivel: Educación secundaria, estudiantes de 12 a 15 años. Duración sugerida: 8 sesiones de 50 a 60 minutos, más una sesión opcional de cierre y exposición. Tipo de gamificación: Gamificación estructural. Se conserva el contenido curricular sobre autoestima y se incorpora un marco de juego basado en puntos, niveles, insignias, retos, retroalimentación, progreso visible y elección personal. La experiencia está diseñada para que competir no signifique compararse negativamente ni exponerse de manera obligatoria. El foco principal será el progreso individual y colectivo. Las tablas de clasificación podrán utilizar nombres de equipo, seudónimos o niveles de avance, evitando publicar información personal o convertir la autoestima en una competencia de popularidad.

Gamificación Estructural | Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Tema: La autoestima

Contexto Narrativo

Ambientación: el Archipiélago de las Voces

En un futuro cercano existe un conjunto de islas llamado **el Archipiélago de las Voces**. Cada isla representa una dimensión importante de la relación que las personas establecen consigo mismas y con los demás: la Isla de las Fortalezas, la Isla de las Emociones, la Isla de los Pensamientos, la Isla de los Límites, la Isla de los Vínculos y la Isla de los Proyectos. Durante mucho tiempo, el archipiélago funcionó gracias a una energía especial llamada **Brújula Interior**. Esta brújula no indica qué hacer para agradar a otras personas ni señala quién es mejor que los demás. Ayuda a cada persona a reconocer su valor, comprender sus emociones, cuestionar los mensajes negativos, tomar decisiones responsables y pedir apoyo cuando lo necesita.

Sin embargo, una tormenta conocida como **la Niebla de las Comparaciones** llegó al archipiélago. La niebla está formada por pensamientos como “no soy capaz”, “todos lo hacen mejor que yo”, “si cometo un error significa que soy un fracaso” o “tengo que cambiar para ser aceptado”. También contiene mensajes de redes sociales, burlas, etiquetas, expectativas poco realistas y formas de hablar que hacen que las personas olviden que su valor no depende de sus calificaciones, apariencia, popularidad, rendimiento deportivo, origen, identidad, situación familiar o cantidad de seguidores.

La Niebla no desaparece simplemente repitiendo frases positivas. Para despejarla, es necesario aprender a observar los pensamientos, reconocer las fortalezas, aceptar las emociones, establecer límites, tratarse con respeto, analizar críticamente los mensajes externos y construir relaciones de apoyo. Por eso, el Consejo de Navegantes solicita ayuda a la clase. Cada estudiante se convertirá en un **explorador o exploradora de la Brújula Interior**, y cada equipo será una **tripulación de cuidado y aprendizaje**.

Roles de los estudiantes dentro de la narrativa

Todos los estudiantes son protagonistas. No existen estudiantes “buenos” o “malos” para la misión, ni se asignan roles según supuestas habilidades naturales. Los roles rotan para que todas las personas puedan participar de distintas maneras. En cada actividad puede haber:

- **Navegante:** revisa las instrucciones, controla el tiempo y ayuda a que el equipo se mantenga orientado.
- **Cartógrafo o cartógrafa:** registra ideas, acuerdos, evidencias y puntos obtenidos. Puede escribir, dibujar o utilizar una herramienta digital.
- **Guardián o guardiana del cuidado:** recuerda las normas de respeto, confidencialidad y participación voluntaria.
- **Observador u observadora de evidencias:** identifica qué estrategias de autoestima, pensamiento crítico o autonomía aparecen en el trabajo.
- **Portavoz:** comparte las conclusiones del equipo, aunque esta función también puede cumplirse mediante una grabación, una presentación visual o una respuesta escrita.

La rotación de roles será obligatoria a lo largo de las sesiones, pero no será obligatorio hablar en público. Un estudiante que tenga ansiedad, dificultades de comunicación oral, necesidades de apoyo o una preferencia por expresarse de otra manera podrá ser portavoz mediante una tarjeta, un texto, un audio, un dibujo, una presentación compartida o la lectura de una frase preparada previamente.

La misión principal

La misión consiste en recuperar seis fragmentos de la Brújula Interior, uno por cada isla. Para lograrlo, la clase deberá demostrar que puede:

- Reconocer características, capacidades, valores y logros personales sin reducir la identidad a una sola etiqueta.
- Diferenciar autoestima, autoconcepto, autoimagen y autovalía, utilizando ejemplos cotidianos.
- Identificar emociones y relacionarlas con pensamientos, necesidades y acciones.
- Cuestionar comparaciones, generalizaciones, etiquetas y mensajes irreales que pueden dañar la autoestima.
- Practicar un diálogo interno respetuoso y realista, sin confundir autoestima con sentirse bien todo el tiempo.
- Establecer límites y pedir ayuda de manera segura y asertiva.
- Diseñar un plan personal de autocuidado, aprendizaje y apoyo.

La clase no “gana” cuando todos piensan igual, cuando todos se describen de la misma forma o cuando se alcanzan respuestas perfectas. La misión se considera cumplida cuando cada estudiante construye una **Bitácora de Brújula Interior** con evidencias de aprendizaje, y el grupo crea un **Mapa del Archipiélago del Cuidado** que reúne estrategias inclusivas para fortalecer la autoestima propia y colectiva.

Conexión con el aprendizaje

La narrativa convierte cada contenido en una isla que debe explorarse. La Isla de las Fortalezas permite comprender que las capacidades pueden desarrollarse y que una persona tiene múltiples dimensiones. La Isla de las Emociones ayuda a reconocer que sentir tristeza, frustración, miedo o vergüenza no elimina el valor personal. La Isla de los Pensamientos invita a analizar críticamente las ideas automáticas y los mensajes sociales. La Isla de los Límites desarrolla la autonomía y la capacidad de comunicar necesidades. La Isla de los Vínculos destaca la importancia del respeto, la empatía y la búsqueda de ayuda. Finalmente, la Isla de los Proyectos permite convertir el aprendizaje en una meta alcanzable.

La estructura de juego acompaña el proceso, pero no reemplaza la enseñanza. Antes de cada reto, el docente explica el contenido, ofrece ejemplos y modela la estrategia. Después, los estudiantes aplican lo aprendido en una situación ficticia, colaborativa o personal con derecho a elegir el nivel de exposición. De este modo, los puntos no premian revelar información íntima, tener una vida aparentemente perfecta o hacer confesiones delante del grupo. Premian conductas observables de aprendizaje: argumentar, escuchar, revisar una idea, proponer alternativas, pedir apoyo, cumplir un compromiso y utilizar un lenguaje respetuoso.

Personajes y elementos del mundo narrativo

El docente puede presentarse como **Mentor o Mentora del Faro**. Su función es ofrecer mapas, explicar los retos, garantizar la seguridad emocional y ayudar a interpretar las evidencias. Puede utilizar un sobre, una caja o una carpeta como **Archivo de Navegación**, donde se guardan los fragmentos de la brújula, las tarjetas de retos y las insignias.

Cada equipo elige un nombre que no esté relacionado con la apariencia, el nivel académico, el género, la nacionalidad, la discapacidad o la popularidad de sus integrantes. Algunos ejemplos son: Tripulación Horizonte, Equipo Raíces, Navegantes del Respeto, Guardianes de la Perspectiva, Estrellas del Apoyo o Exploradores del Cambio. Si un estudiante no desea elegir un nombre, puede utilizar un número, un color o un símbolo.

La Niebla de las Comparaciones no se representa mediante un estudiante que haga de villano. Se presenta como un conjunto de mensajes, hábitos o situaciones que cualquiera puede aprender a identificar. Nadie será señalado como causante de la niebla. El objetivo es analizar los mensajes y transformarlos, no etiquetar a las personas.

Clima emocional y seguridad

Al comenzar la experiencia, el docente explicará que hablar de autoestima puede conectar con experiencias personales. Nadie debe contar algo privado para obtener puntos. Se podrá trabajar siempre con personajes ficticios, casos hipotéticos o ejemplos generales. También se establecerá una señal de pausa: cualquier estudiante puede mostrar una tarjeta de color amarillo, escribir “paso” o solicitar una breve salida acompañada según los protocolos del centro educativo. Esta opción no implica perder puntos.

La narrativa incluye una **Estación de Reparación**, que representa la posibilidad de equivocarse, revisar una respuesta y volver a intentarlo. En esta experiencia, el error no destruye el progreso. Una respuesta poco respetuosa se aborda mediante reparación: reconocer el impacto, reformular, escuchar y acordar una conducta diferente. Las conductas de burla, discriminación, presión para revelar información o exposición de secretos no son parte del juego y se gestionan conforme a las normas de convivencia y protección del centro.

Cierre narrativo

Al finalizar, la clase recibe una carta del Consejo de Navegantes. La carta explica que la Brújula Interior no es un objeto mágico que elimina las inseguridades. Es un conjunto de habilidades que se practica durante toda la vida. Cada estudiante conserva su bitácora y diseña una **Tarjeta de Navegación para Días Difíciles** con tres recursos personales, dos personas o servicios de apoyo y una acción pequeña que puede realizar cuando la Niebla vuelva a aparecer.

El mensaje final es: *“Tu autoestima no depende de ganar una carrera contra otras personas. Se fortalece cuando puedes reconocerte con honestidad, tratarte con respeto, aprender de los errores, pedir ayuda y actuar de acuerdo con tus valores.”*

Mecánicas de Juego

1. Sistema de puntos: Unidades de Brújula

La moneda del juego se denomina **Unidades de Brújula**, abreviada como UB. Las UB no representan el valor de una persona. Únicamente muestran evidencias concretas de participación, aprendizaje y colaboración durante una actividad.

- **2 UB:** completar una parte de la actividad siguiendo las instrucciones.
- **3 UB:** explicar una idea utilizando un ejemplo claro.
- **3 UB:** escuchar, resumir o integrar respetuosamente la idea de otra persona.
- **4 UB:** identificar un pensamiento poco útil y transformarlo en una formulación realista.
- **4 UB:** argumentar una respuesta considerando más de una perspectiva.

- **4 UB:** proponer una estrategia autónoma y viable para un caso.
- **5 UB:** revisar un trabajo a partir de la retroalimentación y mostrar qué cambió.
- **5 UB:** completar una reflexión personal con evidencia concreta, sin necesidad de revelar información íntima.
- **3 UB colectivos:** cumplir un acuerdo de cuidado durante toda la actividad.

El docente puede registrar puntos en una hoja, una tabla digital, tarjetas físicas o una aplicación sencilla. Se recomienda otorgarlos al finalizar cada reto y explicar por qué se conceden: *“El equipo obtiene 4 UB porque distinguió entre un hecho y una interpretación y justificó su respuesta”*. La retroalimentación debe describir la conducta, no etiquetar a los estudiantes.

2. Puntos individuales y colectivos

Cada estudiante tiene una **Bitácora de Brújula** donde registra sus UB personales, sus evidencias y sus metas. Cada equipo tiene un **Panel de Navegación** donde se registran las UB colectivas. La proporción recomendada es de 60 % de puntos personales y 40 % de puntos colectivos. Esto permite reconocer la autonomía y, al mismo tiempo, evitar que el resultado dependa de una sola persona.

Los puntos no se descuentan por timidez, dificultad para hablar, necesidad de más tiempo, ausencia justificada o elección de no compartir información personal. En caso de incumplimiento de una norma de respeto, no se aplicará una penalización automática. Primero se realizará una conversación restaurativa y se ofrecerá la posibilidad de reparar la situación. Si la conducta es grave o repetida, se aplicarán las normas institucionales, no una sanción lúdica improvisada.

3. Niveles de progreso

Los niveles representan aprendizajes y estrategias, no jerarquías de valor personal. El progreso puede ser individual y grupal:

- **Nivel 1: Observador de la Niebla, de 0 a 24 UB.** Reconoce mensajes, emociones y situaciones que pueden afectar la autoestima.
- **Nivel 2: Explorador de Fortalezas, de 25 a 49 UB.** Identifica capacidades, valores, apoyos y áreas de crecimiento con ejemplos.
- **Nivel 3: Analista de Pensamientos, de 50 a 74 UB.** Examina comparaciones, etiquetas y pensamientos automáticos desde una perspectiva crítica.
- **Nivel 4: Constructor de Límites, de 75 a 99 UB.** Practica respuestas asertivas, pide ayuda y toma decisiones respetuosas.
- **Nivel 5: Navegante Autónomo, de 100 a 124 UB.** Diseña y revisa un plan personal realista.
- **Nivel 6: Guardián de la Brújula, desde 125 UB.** Integra aprendizajes y contribuye al bienestar colectivo sin imponer sus ideas.

Los rangos son orientativos y pueden ajustarse al número de sesiones. Para garantizar la equidad, el docente debe ofrecer varias formas de alcanzar cada nivel: texto, dibujo, audio, dramatización, respuesta oral, trabajo individual o colaboración. No se debe exigir una única forma de demostrar el aprendizaje.

4. Insignias

Las insignias se entregan por evidencias específicas. Pueden imprimirse en cartulina, dibujarse en la bitácora o entregarse digitalmente.

- **Insignia Mirada Completa:** reconoce al estudiante que identifica al menos tres dimensiones de una persona, evitando reducirla a una característica.
- **Insignia Traductor de la Niebla:** se obtiene al transformar dos pensamientos absolutistas en mensajes realistas y respetuosos.
- **Insignia Escucha con Puerto Seguro:** se concede por escuchar, resumir y responder sin ridiculizar ni interrumpir.
- **Insignia Pregunta Poderosa:** reconoce una pregunta que ayuda a analizar un mensaje o una situación desde varias perspectivas.
- **Insignia Límite Claro:** se obtiene al formular una respuesta asertiva que incluya una necesidad, un límite o una petición.
- **Insignia Reparación:** se concede cuando una persona reconoce un error, modifica su respuesta y explica lo aprendido.
- **Insignia Primer Paso:** reconoce una meta pequeña, concreta, autónoma y revisable.
- **Insignia Puente de Apoyo:** se obtiene al identificar recursos de apoyo confiables y explicar cuándo recurrir a ellos.
- **Insignia Equipo Inclusivo:** se concede al equipo que garantiza distintas formas de participación y distribuye los roles con equidad.

5. Retos y cartas de elección

Cada isla contiene un reto obligatorio y una carta de elección. El reto obligatorio verifica un aprendizaje central. La carta de elección permite escoger entre tres formatos: **analizar**, **crear** o **actuar**. Por ejemplo, para trabajar los límites, un estudiante puede analizar un diálogo, crear un cartel con frases asertivas o actuar una escena ficticia.

La elección fortalece la autonomía y reduce barreras de acceso. Las opciones deben tener criterios equivalentes, aunque no sean idénticas. El docente utilizará la misma rúbrica general: comprensión del concepto, aplicación, argumentación, respeto y reflexión.

6. Recompensas

Las recompensas serán principalmente simbólicas, sociales y relacionadas con la toma de decisiones. Algunas opciones son:

- Elegir entre dos casos para el siguiente reto.
- Proponer una pregunta para el “Buzón de la Niebla”.
- Escoger la música instrumental de entrada, si el centro lo permite.
- Disponer de cinco minutos adicionales para revisar el trabajo.
- Solicitar una pista conceptual en la siguiente actividad.

- Elegir el formato de presentación del producto final.
- Recibir una tarjeta de reconocimiento descriptivo.
- Obtener un “comodín de revisión”, que permite rehacer una parte del trabajo sin penalización.

No se recomienda utilizar como premio comida, dinero, privilegios que humillen a otros grupos, eliminación de tareas educativas o exposición pública de estudiantes con bajo puntaje. Las recompensas deben aumentar la participación y la autonomía, no crear dependencia o competencia dañina.

7. Tabla de clasificación inclusiva

La tabla de clasificación se denomina **Mapa de Rutas**. Se recomienda mostrar el avance de los equipos por islas completadas y no ordenar a los estudiantes individualmente. Por ejemplo, todos los equipos pueden aparecer en una ruta visual con estaciones: Faro, Puerto, Mirador, Puente y Horizonte. Si la institución exige una clasificación, se utilizarán seudónimos y se publicarán categorías variadas, como “mayor progreso”, “mejor pregunta”, “mejor reparación”, “mayor colaboración” y “mejor uso de evidencias”. Así no se premia únicamente al equipo con más puntos.

El docente puede establecer una meta colectiva: si la clase reúne 500 UB y completa las seis islas, desbloquea una actividad de celebración y reflexión. Esta meta hace que el éxito individual y el grupal se complementen.

8. Retroalimentación inmediata

La retroalimentación se entrega en tres pasos:

1. **Reconocer:** señalar qué se hizo de manera efectiva.
2. **Orientar:** indicar una mejora concreta.
3. **Proyectar:** formular una pregunta o próximo paso.

Ejemplo: *“Reconocieron que ‘si fallo una vez, siempre fallaré’ es una generalización. Para mejorar, añadan una evidencia que muestre otra posibilidad. En el siguiente reto, revisen si el nuevo pensamiento ayuda a actuar o solo intenta sonar positivo.”*

Cada estudiante recibirá al menos una retroalimentación privada y una oportunidad de revisión por sesión. Esto es especialmente importante para no hacer de los errores un espectáculo público.

Actividades Gamificadas

Actividad 1. El embarque: “¿Qué es realmente la autoestima?”

Propósito: activar conocimientos previos, establecer normas de seguridad y distinguir autoestima de popularidad, apariencia o rendimiento.

Tiempo estimado: 50 minutos.

Materiales: tarjetas con afirmaciones, cinta adhesiva, seis carteles con las palabras “hecho”, “opinión”, “mensaje externo”, “emoción”, “fortaleza” y “necesidad”; hojas o cuadernos; marcadores; tarjetas de pausa.

Desarrollo paso a paso

1. El docente presenta la historia del Archipiélago de las Voces y entrega a cada estudiante una tarjeta de explorador. Se explica que nadie deberá compartir experiencias personales para jugar.
2. Se muestran seis afirmaciones: “Una persona vale más si obtiene mejores calificaciones”; “Puedo sentirme inseguro y seguir teniendo valor”; “La autoestima se construye también con acciones”; “Todas las personas tienen exactamente las mismas fortalezas”; “Un error puede dar información para aprender”; “Las redes sociales siempre muestran la vida completa de alguien”.
3. Individualmente, los estudiantes colocan cada afirmación debajo de “de acuerdo”, “en duda” o “en desacuerdo”. Pueden hacerlo con una marca, una tarjeta de color o una respuesta digital.
4. En equipos, comparan sus decisiones. No deben intentar convencer inmediatamente a los demás. Primero, cada integrante explica qué palabra o idea de la afirmación le produjo duda.
5. El docente presenta una definición operativa: la autoestima es la valoración y el trato que una persona desarrolla hacia sí misma, de manera dinámica, realista y relacionada con sus experiencias, pensamientos, vínculos y decisiones. Se aclara que no equivale a sentirse bien todo el tiempo ni a considerarse superior.
6. Los equipos clasifican nuevas tarjetas en las seis categorías. Por ejemplo: “Siento nervios antes de exponer” corresponde a emoción; “No sirvo para nada” corresponde a pensamiento o interpretación; “He practicado y mejoré mi dibujo” corresponde a evidencia de una fortaleza en desarrollo.
7. Cada equipo crea un acuerdo de navegación con cuatro normas: respeto, confidencialidad, derecho a pasar y crítica de ideas, no de personas.
8. Se realiza una salida rápida: cada estudiante completa la frase “Hoy entendí que la autoestima no es...” y registra sus primeras 2 UB.

Integración con las mecánicas: el equipo obtiene 3 UB por clasificar con justificación, 3 UB por formular un acuerdo claro y 2 UB por la salida rápida. Se desbloquea la **Insignia Embarque Seguro** si el grupo incluye una norma de participación voluntaria y una forma concreta de reparar un daño. El docente observa si los estudiantes diferencian hechos, emociones y pensamientos.

DEI: las afirmaciones deben representar diversidad de contextos sin asumir que todas las familias, cuerpos, capacidades o culturas son iguales. Se permite responder de forma privada. Las definiciones se ofrecen en lenguaje claro y también pueden acompañarse con iconos o ejemplos visuales.

Actividad 2. Isla de las Fortalezas: “El inventario de capacidades”

Propósito: reconocer fortalezas, valores, habilidades y aprendizajes, evitando etiquetas rígidas.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Materiales: tarjetas de fortalezas, hoja “Mi mapa de capacidades”, notas adhesivas, lápices, colores y una plantilla de semáforo.

Desarrollo paso a paso

1. El docente explica que una fortaleza es una capacidad, actitud, valor o estrategia que puede observarse en una situación. No es una etiqueta fija. Ejemplos: perseverancia, curiosidad, capacidad de pedir ayuda, creatividad, paciencia, sentido del humor, organización, sensibilidad, pensamiento crítico o capacidad de reparar.
2. Cada estudiante recibe veinte tarjetas o una lista de fortalezas. En privado, selecciona cinco que reconoce en sí mismo o que desea desarrollar. Si le cuesta elegir, puede escoger fortalezas que haya observado en un personaje ficticio.
3. En la hoja de mapa, escribe o dibuja una evidencia para dos fortalezas. Por ejemplo: “Uso la creatividad cuando busco tres maneras de resolver un problema” o “Estoy desarrollando la perseverancia porque vuelvo a intentar una tarea después de recibir orientación”.
4. En parejas, se comparten únicamente las evidencias que cada persona desea compartir. La pareja puede hacer una pregunta: “¿En qué situación se notó?” o “¿Qué apoyo ayudó?”. No puede afirmar “tú eres...”, sino “observé que utilizaste...”.
5. El equipo recibe una misión: crear un escudo colectivo con cuatro fortalezas necesarias para aprender y convivir. Deben justificar cada elección y representar las fortalezas mediante palabras, símbolos, pictogramas o dibujos.
6. Se realiza una galería silenciosa. Los estudiantes dejan una nota positiva basada en evidencias, no en apariencia. Ejemplos: “Tu explicación muestra organización” o “La forma de incluir una opción para quien no quiera hablar demuestra consideración”.
7. Cada estudiante elige una fortaleza que desea practicar durante la semana y escribe una acción pequeña: “preguntar cuando no comprendo”, “organizar mis materiales durante cinco minutos” o “revisar una respuesta antes de abandonarla”.

Integración con las mecánicas: se conceden 4 UB por cada evidencia concreta, hasta un máximo de 8; 5 UB por la justificación del escudo colectivo; y 3 UB por la meta personal. Se desbloquea la **Insignia Mirada Completa** cuando un estudiante identifica una fortaleza, una dificultad y una estrategia de crecimiento sin definirse de forma absoluta.

DEI: la actividad no exige que las fortalezas sean académicas, deportivas o extrovertidas. Se incluyen capacidades relacionadas con el cuidado, la escucha, la creatividad, la resolución práctica, la colaboración y la autorregulación. El docente debe evitar decir que un estudiante “no tiene fortalezas”. Puede ofrecer ejemplos, tiempo adicional y una opción de trabajo con personajes.

Actividad 3. Isla de las Emociones: “El radar de señales”

Propósito: identificar emociones, sensaciones, pensamientos y necesidades, comprendiendo que ninguna emoción determina el valor de una persona.

Tiempo estimado: 55 minutos.

Materiales: tarjetas de situaciones ficticias, rueda de emociones adaptada, silueta corporal en papel, marcadores, tarjetas de estrategias y un “radar” de cuatro cuadrantes.

Desarrollo paso a paso

1. El docente introduce la secuencia “situación, emoción, pensamiento, necesidad y acción”. Se modela con un caso: “Una estudiante recibe una corrección en su trabajo”. Emoción posible: frustración; pensamiento automático: “todo me sale mal”; necesidad: orientación y tiempo; acción útil: preguntar qué puede mejorar.
2. En equipos, se entrega una tarjeta de caso. Ejemplos: “Una persona nueva se incorpora a un grupo”; “Un estudiante ve que sus amistades publicaron una reunión a la que no fue invitado”; “Una alumna se equivoca al leer en voz alta”; “Un adolescente recibe un comentario sobre su apariencia”; “Una persona no logra una meta después de varios intentos”.
3. El equipo completa el radar con al menos dos emociones posibles, dos pensamientos posibles, una necesidad y tres acciones. Debe aclarar que las personas pueden reaccionar de manera diferente ante la misma situación.
4. Se realiza una ronda de pensamiento crítico: cada equipo identifica qué información falta en el caso y qué pregunta podría hacer antes de sacar conclusiones.
5. Los estudiantes escogen una estrategia de regulación de una baraja: respirar lentamente, escribir lo que sienten, tomar una pausa, hablar con alguien confiable, dividir una tarea, cambiar el diálogo interno o pedir instrucciones más claras.
6. Cada equipo presenta su caso mediante una explicación, un cómic, una escena breve o un audio. No se representan crisis personales reales.
7. Como cierre, cada estudiante registra en su bitácora una estrategia que podría probar en una situación cotidiana, sin necesidad de describir esa situación.

Integración con las mecánicas: 3 UB por identificar correctamente los elementos del radar; 4 UB por incluir perspectivas distintas; 3 UB por seleccionar una estrategia viable; y 2 UB por formular una pregunta crítica. La **Insignia Radar Emocional** se obtiene al diferenciar emoción de pensamiento y demostrar que sentir una emoción no equivale a ser esa emoción.

DEI: se reconoce que la expresión emocional varía según la persona, la cultura, la experiencia y las necesidades de apoyo. No se obliga a mantener contacto visual, actuar o usar una rueda de emociones si resulta incómodo. Se pueden ofrecer pictogramas, escalas numéricas y vocabulario ampliado.

Actividad 4. Isla de los Pensamientos: “Laboratorio contra la Niebla”

Propósito: desarrollar pensamiento crítico para analizar pensamientos automáticos, comparaciones y mensajes que afectan la autoestima.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Materiales: tarjetas de pensamientos, plantilla “Detective de evidencias”, anuncios ficticios o publicaciones creadas por el docente, marcadores y tarjetas de conectores.

Desarrollo paso a paso

1. El docente explica que cuestionar un pensamiento no significa negar una dificultad. Significa examinar si el pensamiento es exacto, completo, útil y respetuoso.

2. Se presentan cuatro trampas frecuentes: pensamiento de todo o nada, generalización, lectura de mente y comparación injusta. Se utilizan ejemplos sencillos: “Si no saco la máxima calificación, soy incapaz”; “Nadie me escucha nunca”; “Todos piensan que soy raro”; “Comparo mi peor día con la mejor foto de otra persona”.
3. Cada equipo recibe un mensaje de la Niebla y completa cinco preguntas: ¿qué afirma?, ¿qué evidencia lo apoya?, ¿qué evidencia falta?, ¿qué otra explicación existe?, ¿cómo podría expresarse de forma realista?
4. Los equipos analizan una publicación ficticia con una imagen cuidadosamente preparada. Deben identificar qué se muestra y qué no se muestra, qué emociones intenta provocar, qué información se presenta como universal y qué intereses puede tener quien publica el mensaje.
5. Cada equipo crea una “traducción de la niebla”. Ejemplo: “No soy bueno en matemáticas” se transforma en “Esta parte me cuesta ahora; puedo identificar qué procedimiento no comprendo y pedir práctica guiada”.
6. Se intercambian las traducciones con otro equipo. El equipo receptor revisa si la nueva frase es realista, específica, respetuosa y orientada a la acción. Puede sugerir una mejora.
7. Individualmente, los estudiantes escriben un pensamiento ficticio o general que muchas personas podrían tener y realizan el proceso de análisis. Pueden usar un caso proporcionado por el docente.

Integración con las mecánicas: 4 UB por detectar una trampa de pensamiento con justificación; 4 UB por distinguir evidencia de opinión; 5 UB por revisar una traducción a partir de comentarios; y 3 UB por presentar una acción posible. Se entrega la **Insignia Traductor de la Niebla** y la **Insignia Pregunta Poderosa**.

DEI: se analizan mensajes sobre rendimiento, apariencia y pertenencia sin utilizar imágenes que ridiculicen cuerpos, rasgos o identidades. El docente explica que los estereotipos y la discriminación pueden afectar la autoestima y que el problema no está en la persona discriminada. Las alternativas de respuesta incluyen texto, esquema, audio y trabajo con un compañero de apoyo.

Actividad 5. Isla de los Vínculos: “El puerto del apoyo”

Propósito: identificar redes de apoyo y practicar escucha empática, sin convertir la actividad en una exposición de problemas personales.

Tiempo estimado: 55 minutos.

Materiales: mapa de red de apoyo, tarjetas de situaciones, guion de escucha, tarjetas con servicios escolares y comunitarios, hojas y sobres.

Desarrollo paso a paso

1. El docente diferencia entre escuchar, aconsejar, juzgar y resolver por otra persona. Presenta el guion “escucho, valido, pregunto, ofrezco apoyo y respeto la decisión”.
2. Se forman tríos con roles rotativos: persona que cuenta un caso ficticio, persona que escucha y observador de habilidades. Nadie debe representar una experiencia real.
3. El primer caso es: “Una estudiante se siente incapaz después de recibir varias correcciones”. La persona que escucha debe utilizar una frase de validación: “Tiene sentido que te sientas frustrada después de eso”. Luego formula una pregunta abierta y ofrece una opción de apoyo.

4. El observador utiliza una lista de cotejo: ¿interrumpió?, ¿repitió la idea principal?, ¿evitó minimizar?, ¿preguntó antes de aconsejar?, ¿respetó la decisión?
5. Se cambia de rol con un segundo caso: “Un estudiante está siendo excluido de un grupo en línea”; y con un tercero: “Una persona no sabe a quién acudir cuando necesita orientación”.
6. Cada estudiante completa un mapa de apoyo. Puede incluir categorías en lugar de nombres: una persona adulta de confianza, un docente, orientación escolar, un familiar, un servicio de emergencia o una organización local. No es necesario compartir el mapa.
7. El grupo construye un “Puerto de Ayuda” con recursos disponibles en la escuela. Se incluyen canales para pedir apoyo, horarios, personas responsables y qué hacer si el primer intento no funciona.
8. Se aclara que pedir ayuda no es una debilidad. Si aparece una situación de riesgo, acoso, violencia, autolesión o amenaza, se debe acudir inmediatamente a una persona adulta responsable y seguir los protocolos de protección.

Integración con las mecánicas: 3 UB por aplicar el guion de escucha; 3 UB por la observación respetuosa; 4 UB por identificar apoyos pertinentes; y 3 UB colectivos por elaborar un puerto accesible. Se entrega la **Insignia Escucha con Puerto Seguro** y la **Insignia Puente de Apoyo**.

DEI: no se presupone que todos los estudiantes tienen una familia disponible o segura. Se incluyen adultos de confianza, servicios escolares, líneas institucionales y otros recursos. El docente revisa previamente la red de apoyo del centro y proporciona alternativas confidenciales.

Actividad 6. Isla de los Límites: “La puerta que puedo abrir y cerrar”

Propósito: practicar autonomía y comunicación asertiva para expresar necesidades, decir no y solicitar cambios seguros.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Materiales: tarjetas de escenas, semáforo de límites, plantilla de frases asertivas, tarjetas con expresiones de presión y hojas para crear diálogos.

Desarrollo paso a paso

1. El docente explica que un límite comunica lo que una persona acepta, no acepta o necesita. Un límite no garantiza que los demás reaccionen bien, pero ayuda a expresar la propia posición y buscar apoyo.
2. Se presenta la fórmula “cuando ocurre..., me siento o necesito..., por eso..., propongo o pido...”. También se ofrecen frases breves: “No quiero participar”; “Necesito más tiempo”; “Prefiero otra forma de trabajo”; “No compartas esa foto”; “Voy a pedir ayuda”.
3. Los estudiantes clasifican escenas en el semáforo: verde, interacción respetuosa; amarillo, situación que requiere aclaración; rojo, presión, discriminación, amenaza o riesgo que requiere alejarse y pedir ayuda.
4. En equipos, se trabaja una escena ficticia: alguien insiste para que otra persona revele un secreto, comparta una imagen, copie en una prueba o se burle de un compañero. El equipo crea dos respuestas: una asertiva y otra de búsqueda de apoyo.

5. El docente recuerda que la responsabilidad de detener el acoso o la violencia no recae únicamente en quien está siendo afectado. Los observadores también pueden buscar ayuda y acompañar sin enfrentarse a una situación peligrosa.
6. Los estudiantes eligen un formato para presentar: diálogo escrito, historieta, audio, dramatización voluntaria o storyboard.
7. Después de cada presentación, el grupo responde: ¿el límite es claro?, ¿es seguro?, ¿respeta a la persona?, ¿qué apoyo adicional podría necesitar?
8. Cada estudiante escribe en su bitácora una frase de límite que le gustaría recordar. Puede ser una frase general y no relacionada con una experiencia propia.

Integración con las mecánicas: 4 UB por distinguir niveles de riesgo; 4 UB por formular una respuesta clara; 4 UB por incluir una vía de apoyo; y 3 UB por justificar la elección. Se entrega la **Insignia Límite Claro**. El equipo desbloquea un comodín si identifica correctamente una situación en la que no es seguro resolver el problema sin ayuda adulta.

DEI: se respeta que la comunicación puede ser oral, escrita, gestual o asistida por tecnología. Se incluyen contextos de discapacidad, diferencias culturales, comunicación digital y trabajo en grupo. No se exige contacto físico, actuación ni confrontación directa.

Actividad 7. Isla de los Proyectos: “El desafío del primer paso”

Propósito: convertir el aprendizaje en una meta personal o académica realista, vinculada con autonomía y autocompasión.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Materiales: plantilla de proyecto, calendario semanal, tarjetas de obstáculos, lápices, colores y ejemplos de metas.

Desarrollo paso a paso

1. El docente explica la diferencia entre una meta vaga y una meta accionable. “Quiero tener más autoestima” es una intención amplia; “durante una semana registraré una dificultad y una estrategia que utilicé” es una meta concreta.
2. Cada estudiante elige una de tres rutas: **ruta de aprendizaje**, relacionada con una habilidad; **ruta de autocuidado**, relacionada con descanso, organización o regulación; o **ruta de vínculos**, relacionada con pedir ayuda, escuchar o establecer un límite.
3. Completa la plantilla: meta, razón, primer paso, frecuencia, apoyo, posible obstáculo y forma de revisar el progreso.
4. El docente entrega tarjetas de obstáculos: falta de tiempo, miedo a equivocarse, comentario desmotivador, dificultad para organizarse, cambios familiares o cansancio. El estudiante selecciona una y ajusta su plan.
5. En parejas, se utiliza el protocolo “preguntar antes de aconsejar”. La pareja pregunta: “¿Qué haría tu primer paso más pequeño?”, “¿Cómo sabrás que avanzaste?” y “¿Qué harás si un día no puedes cumplirlo?”.
6. El estudiante elabora una tarjeta de navegación con una frase realista, un primer paso y una persona o recurso de apoyo. Puede decorarla o crearla digitalmente.

7. Se realiza una revisión de autonomía: cada estudiante marca si su plan depende principalmente de sus propias acciones, si es flexible y si permite pedir apoyo.
8. El docente revisa los planes y ofrece retroalimentación privada antes de que se conviertan en la evidencia final.

Integración con las mecánicas: 5 UB por una meta concreta; 4 UB por anticipar un obstáculo; 4 UB por incluir una estrategia de apoyo; y 5 UB por revisar el plan. Se entrega la **Insignia Primer Paso** y se alcanza el Nivel 5 si se cumplen los puntos requeridos.

DEI: no se comparan metas personales ni se exige que todos logren el mismo resultado. Las metas se adaptan a la realidad de cada estudiante. Se valoran acciones pequeñas, accesibles y sostenibles. El docente evita presentar la autonomía como “hacerlo todo sin ayuda”; ser autónomo también implica saber cuándo y cómo solicitar apoyo.

Actividad 8. Reto final: “Construcción del Faro de la Clase”

Propósito: integrar conceptos, demostrar pensamiento crítico, creatividad y colaboración, y cerrar la narrativa.

Tiempo estimado: 90 minutos, divididos en dos sesiones de 45 minutos o una sesión extendida.

Materiales: cartulina, papel reutilizado, marcadores, revistas, pegamento, tijeras, dispositivos opcionales, rúbrica, fragmentos de la brújula y sobres.

Desarrollo paso a paso

1. El docente informa que la Niebla de las Comparaciones se ha reducido, pero todavía quedan zonas del archipiélago que necesitan orientación. Cada equipo debe diseñar una estación del Faro de la Clase.
2. Las estaciones posibles son: “Cómo reconocer fortalezas”, “Qué hacer ante un pensamiento negativo”, “Cómo pedir ayuda”, “Cómo establecer un límite”, “Cómo acompañar a alguien” y “Cómo crear una meta realista”.
3. Cada equipo elige una estación o recibe una asignada, procurando que todos los temas queden cubiertos.
4. El producto debe incluir una explicación breve, un ejemplo ficticio, una estrategia práctica, una pregunta de pensamiento crítico y una forma inclusiva de participación. Puede ser un cartel, una infografía, un juego de cartas, un podcast, un video breve, una historieta, una presentación o una estación interactiva.
5. El equipo distribuye tareas y registra en una hoja quién se encargará de investigar, diseñar, revisar, preparar la explicación y organizar los materiales. Los roles rotan o se combinan para evitar que una sola persona realice todo.
6. El docente realiza una parada de control. Cada equipo responde: ¿qué concepto estamos enseñando?, ¿qué error común queremos evitar?, ¿cómo demostramos respeto a la diversidad?, ¿qué parte puede comprender alguien que no esté familiarizado con el tema?
7. Se construye el producto. El docente proporciona una lista de vocabulario accesible: autoestima, pensamiento automático, evidencia, emoción, necesidad, límite, apoyo, meta, revisión y respeto.
8. Durante la exposición, los visitantes reciben un “pasaporte de navegación” y registran una idea aprendida y una pregunta que les quedó.
9. Los equipos revisan sus productos a partir de dos comentarios: un aspecto claro y una sugerencia concreta. Se permiten modificaciones antes de la evaluación final.

10. La clase ensambla todos los productos en un Faro colectivo. En el centro se coloca la frase: “Mi valor no depende de ser igual a otra persona”.

Integración con las mecánicas: hasta 20 UB por equipo: 5 por precisión conceptual, 4 por ejemplo, 4 por estrategia práctica, 3 por inclusión, 2 por creatividad y 2 por revisión. Se entrega la **Insignia Equipo Inclusivo** si el producto ofrece al menos dos formas de participar y evita mensajes estereotipados.

DEI: se ofrecen materiales de bajo costo y opciones digitales, auditivas y visuales. Se pueden utilizar lectores de pantalla, subtítulos, letra ampliada, colores con buen contraste y lenguaje sencillo. El producto no debe asumir una familia, apariencia, capacidad, identidad o contexto económico particular.

Actividad 9. Cierre: “La carta para mi futura navegación”

Propósito: consolidar el aprendizaje, valorar el progreso y cerrar emocionalmente la experiencia sin convertirla en una exposición.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Materiales: sobres, hojas, plantillas de reflexión, certificados, insignias y buzón de salida.

1. Cada estudiante revisa su bitácora desde la primera sesión y subraya tres evidencias de cambio en sus conocimientos o estrategias.
2. Completa la reflexión: “Antes pensaba...”, “Ahora comprendo...”, “Una estrategia que puedo utilizar es...”, “Una forma de pedir apoyo es...” y “Un aspecto que seguiré practicando es...”.
3. Escribe una carta para sí mismo dentro de un mes. La carta incluye una dificultad posible, un mensaje realista y un primer paso. Puede entregarse al docente para devolverla posteriormente o guardarse de forma privada.
4. El grupo revisa el Mapa de Rutas y reconoce categorías de contribución: preguntas, colaboración, creatividad, revisión, escucha y progreso.
5. El docente entrega los certificados de nivel e insignias. El reconocimiento debe ser descriptivo y evitar frases como “el más inteligente” o “el más popular”.
6. Se abre el Buzón de la Niebla. De forma anónima, los estudiantes escriben una idea que desean que la clase recuerde para mantener un ambiente que proteja la autoestima.
7. El docente lee una selección sin identificar autores y realiza el cierre narrativo con la carta del Consejo de Navegantes.

Integración con las mecánicas: hasta 10 UB por la reflexión, 5 UB por identificar evidencias y 3 UB por formular un próximo paso. Se entrega la **Insignia Guardián de la Brújula** a quienes integren comprensión, estrategia y apoyo en su reflexión. La clase desbloquea la recompensa colectiva si completó las seis islas y construyó el Faro.

Reglas y Condiciones

Reglas generales

- El objetivo del juego es aprender sobre autoestima y desarrollar estrategias socioemocionales; no demostrar quién tiene más valor.
- Se critican ideas, mensajes o acciones, nunca la dignidad, apariencia, identidad o capacidad de una persona.
- Nadie está obligado a compartir experiencias personales, representar escenas, hablar en público o responder una pregunta que considere demasiado íntima.
- Se puede participar mediante palabra, escritura, dibujo, audio, tarjetas, herramientas digitales o colaboración con un compañero.
- El derecho a pasar no elimina puntos ni requiere justificar públicamente la decisión.
- Las historias utilizadas en retos deben ser ficticias o generales. No se utilizarán secretos, diagnósticos, conflictos familiares o experiencias de acoso reales como material de competencia.
- La información personal compartida voluntariamente no se repite fuera del espacio acordado. Si se presenta una situación de riesgo, el docente debe seguir los protocolos de protección del centro.
- Los roles se rotan. El mismo estudiante no puede ser siempre portavoz, escribiente o líder.
- Los puntos se obtienen por evidencias de aprendizaje, no por rapidez, extroversión, popularidad o perfección.
- Los errores pueden repararse. La revisión y el aprendizaje a partir de la retroalimentación generan puntos.

Condiciones de victoria

La victoria principal es colectiva. La clase completa la misión cuando:

- Se exploran las seis islas de aprendizaje.
- Cada estudiante construye una Bitácora de Brújula con al menos cinco evidencias.
- La clase crea el Faro de la Clase con estrategias claras e inclusivas.
- Se alcanza la meta colectiva de UB definida por el docente, preferiblemente entre 400 y 600 UB, según el tamaño del grupo.
- Se realiza la reflexión final y se identifica una estrategia de continuidad.

También existen logros individuales de progreso. Un estudiante puede alcanzar un nivel aunque no tenga el máximo puntaje del grupo. La evaluación académica no depende exclusivamente del número de UB, sino de la calidad de las evidencias y de la rúbrica.

Tabla de puntos resumida

- Participación en una fase del reto: 2 UB.
- Explicación con ejemplo: 3 UB.
- Escucha y síntesis respetuosa: 3 UB.
- Análisis crítico de un mensaje: 4 UB.
- Propuesta de estrategia viable: 4 UB.
- Revisión a partir de retroalimentación: 5 UB.
- Reflexión con evidencia: 5 UB.

- Acuerdo de cuidado cumplido por el equipo: 3 UB colectivos.
- Producto final integrado: hasta 20 UB colectivos.

Turnos y organización de equipos

Los equipos tendrán entre cuatro y cinco integrantes. Si el grupo es pequeño, pueden formarse equipos de tres. La composición será flexible y definida por el docente considerando seguridad, inclusión, necesidades de apoyo y posibilidades de colaboración. No se utilizará la formación de equipos para separar o exhibir a estudiantes con bajo rendimiento.

En actividades con turnos, cada persona dispone de un minuto inicial para leer o pensar antes de responder. Se utiliza la ficha “hablo, escucho, conecto”: una persona aporta una idea, otra resume y otra conecta con el objetivo. Si alguien no quiere hablar, puede entregar una tarjeta para que otro integrante lea su aportación, con su autorización.

Restricciones y penalizaciones

No se penalizan la lentitud, el silencio, la necesidad de apoyo, los errores conceptuales iniciales, la ausencia justificada ni la elección de una modalidad alternativa. Solo se detiene temporalmente una actividad cuando se incumplen las normas de seguridad, respeto o confidencialidad.

La respuesta ante una conducta problemática sigue esta secuencia:

1. El docente detiene la interacción si es necesario.
2. Se nombra la conducta y su impacto, sin etiquetar a la persona.
3. Se permite que la persona explique lo ocurrido.
4. Se acuerda una reparación: disculpa, reformulación, escucha, corrección del material o apoyo a quien fue afectado.
5. Se reanuda la actividad con una condición clara. Si existe riesgo, se aplica el protocolo institucional.

Sistema de logros

Además de las insignias, cada equipo puede completar logros colectivos:

- **Seis puertos visitados:** completar todas las actividades centrales.
- **Mapa con varias perspectivas:** incluir al menos tres interpretaciones justificadas en un caso.
- **Reparación en marcha:** revisar al menos dos productos después de recibir retroalimentación.
- **Faro accesible:** ofrecer distintos formatos y lenguaje comprensible.
- **Red de apoyo activa:** identificar recursos concretos de la escuela.

Evaluación Gamificada

Enfoque de evaluación

La evaluación combina diagnóstico, seguimiento y cierre. Los puntos y niveles hacen visible el progreso, pero no sustituyen el juicio pedagógico. El docente valorará la comprensión, la aplicación, el pensamiento crítico, la autonomía, la creatividad y la convivencia inclusiva.

Objetivos de aprendizaje definidos para el docente

- Definir la autoestima como una valoración dinámica, realista y respetuosa de sí mismo, diferenciándola de la superioridad, la popularidad y el estado emocional momentáneo.
- Reconocer fortalezas, valores, habilidades y áreas de crecimiento a partir de evidencias concretas.
- Identificar la relación entre situaciones, emociones, pensamientos, necesidades y acciones.
- Analizar críticamente comparaciones sociales, etiquetas, estereotipos y mensajes irreales.
- Reformular pensamientos poco útiles mediante mensajes realistas, específicos y orientados a la acción.
- Practicar respuestas asertivas, establecimiento de límites y búsqueda de apoyo.
- Diseñar una meta personal alcanzable, flexible y relacionada con una acción autónoma.
- Participar en equipos con escucha, respeto, distribución equitativa de roles y reconocimiento de la diversidad.

Competencias del siglo XXI

- **Creatividad:** se evidencia en la creación de escudos, traducciones de la Niebla, productos del Faro y soluciones alternativas para casos.
- **Pensamiento crítico:** se evidencia al distinguir hechos de opiniones, identificar información ausente, reconocer estereotipos y evaluar si un mensaje es realista y útil.
- **Autonomía:** se evidencia en la elección de formatos, la planificación de metas, la revisión del propio trabajo y la identificación de apoyos.

Rúbrica integrada

Se recomienda utilizar una escala de cuatro niveles. Puede aplicarse a productos, intervenciones, bitácoras y proyecto final.

- **Nivel 4, navegación autónoma:** comprende el concepto con precisión, lo aplica a situaciones nuevas, justifica sus decisiones con evidencias, propone varias alternativas, revisa su trabajo y considera la diversidad y la seguridad.
- **Nivel 3, navegación competente:** comprende el concepto y lo aplica adecuadamente a un caso conocido, ofrece una explicación clara, acepta retroalimentación y propone una estrategia viable.
- **Nivel 2, navegación en desarrollo:** reconoce parte del concepto, pero necesita ejemplos, preguntas guía o apoyo para aplicarlo y justificarlo.
- **Nivel 1, inicio de la exploración:** presenta confusiones importantes o respuestas sin relación clara con el objetivo; requiere modelado y acompañamiento adicional.

Los criterios específicos serán:

- **Comprensión socioemocional:** utiliza correctamente términos como autoestima, emoción, pensamiento, límite, apoyo y meta.
- **Aplicación:** conecta el concepto con un caso y propone una acción posible.
- **Pensamiento crítico:** distingue hechos, opiniones e interpretaciones; considera más de una perspectiva.
- **Creatividad:** comunica una solución clara mediante un formato adecuado y propone alternativas.

- **Autonomía:** toma decisiones, revisa su trabajo y formula un primer paso alcanzable.
- **DEI y convivencia:** evita estereotipos, ofrece modalidades de participación, respeta límites y reconoce distintos contextos.

Evidencias de aprendizaje

- Clasificaciones iniciales y finales sobre autoestima.
- Mapa personal o ficticio de fortalezas con evidencias.
- Radar de emociones, pensamientos, necesidades y acciones.
- Plantillas de análisis de pensamientos y mensajes externos.
- Guiones de escucha y mapas de apoyo.
- Respuestas asertivas a situaciones ficticias.
- Plan personal de primer paso y tarjeta de navegación.
- Producto del Faro de la Clase.
- Bitácora con puntos, insignias, retroalimentaciones y revisiones.
- Reflexión final y carta para el futuro.

Evaluación diagnóstica y formativa

En la primera sesión, el docente puede aplicar tres preguntas anónimas: “¿Qué significa autoestima?”, “¿Qué puede afectarla?” y “¿Qué podría ayudar a fortalecerla?”. No se califican. Las respuestas sirven para ajustar el lenguaje y detectar concepciones erróneas.

Durante el proceso, el docente utiliza una lista de observación con los siguientes indicadores: identifica evidencias, escucha, solicita aclaración, formula alternativas, acepta revisión, participa de manera accesible y respeta límites. Cada dos sesiones, los estudiantes completan un semáforo: verde, “puedo hacerlo”; amarillo, “necesito practicar”; rojo, “necesito apoyo o una explicación diferente”.

Autoevaluación y coevaluación

La autoevaluación se realiza en la bitácora. Algunas preguntas son:

- ¿Qué idea sobre autoestima comprendí mejor?
- ¿Qué estrategia utilicé para analizar un pensamiento o una situación?
- ¿En qué momento revisé o cambié mi respuesta?
- ¿Cómo contribuí a que el equipo fuera más inclusivo?
- ¿Qué tipo de apoyo necesito para seguir aprendiendo?

La coevaluación se limita a productos y conductas observables. En lugar de escribir “mi compañero es responsable”, se solicita completar: “El equipo mostró responsabilidad cuando...” y “Una mejora concreta sería...”. El docente revisa los comentarios antes de utilizarlos para evitar burlas o juicios personales.

Relación entre juego y calificación

Una distribución posible para la calificación de la unidad es:

- 30 % Bitácora de Brújula y reflexiones.
- 25 % actividades de análisis y aplicación.
- 25 % producto final del Faro.
- 10 % revisión y uso de retroalimentación.
- 10 % participación inclusiva y colaboración.

Las UB pueden convertirse en una referencia para documentar el progreso, pero no deben constituir por sí solas la calificación. El docente puede establecer un mínimo de evidencias y permitir que el estudiante recupere una actividad mediante una tarea equivalente. Esto protege a quienes enfrentan barreras de asistencia, conectividad, tiempo o expresión.

Reflexión final y cierre de la narrativa

El cierre debe conectar el juego con la vida real sin prometer que una actividad elimina las inseguridades. El docente explica que fortalecer la autoestima es un proceso. Las habilidades aprendidas pueden practicarse en el estudio, las amistades, la familia, el deporte, el trabajo digital y la toma de decisiones.

Cada estudiante completa una **Tarjeta de Navegación para Días Difíciles** con los siguientes campos: una señal de que necesito detenerme; una frase realista que puedo decirme; una estrategia de regulación; una persona adulta o servicio al que puedo acudir; y un primer paso seguro. La tarjeta se guarda de forma privada. Si un estudiante identifica una situación de riesgo, el docente realiza el acompañamiento correspondiente y no la trata como parte del juego.

Recomendaciones Logísticas

Duración y secuencia logística

La experiencia puede implementarse en ocho sesiones de 50 a 60 minutos. Una distribución práctica es:

- **Sesión 1:** introducción narrativa, actividad de embarque y acuerdos.
- **Sesión 2:** Isla de las Fortalezas.
- **Sesión 3:** Isla de las Emociones.
- **Sesión 4:** Isla de los Pensamientos.
- **Sesión 5:** Isla de los Vínculos.
- **Sesión 6:** Isla de los Límites.
- **Sesión 7:** Isla de los Proyectos.
- **Sesión 8:** construcción del Faro y reflexión final.

Si el horario es de 45 minutos, cada actividad puede dividirse en dos partes. Si solo se dispone de cuatro sesiones, se pueden integrar las actividades de Fortalezas y Emociones, Pensamientos y Medios, Vínculos y Límites, y Proyectos y

Faro.

Espacio físico

Se necesita un aula que permita organizar equipos de cuatro o cinco estudiantes. En una pared se coloca el Mapa de Rutas con las islas y los nombres o símbolos de los equipos. Debe existir un espacio tranquilo para que un estudiante pueda trabajar de forma individual, completar una tarjeta de pausa o recibir orientación privada. Este espacio no debe presentarse como castigo.

Se recomienda disponer las mesas de manera que los estudiantes puedan verse, pero dejando pasillos amplios para personas con movilidad reducida. Los materiales deben estar al alcance de todos. Si se utilizan carteles, deben colocarse a una altura visible y con buen contraste.

Materiales accesibles

- Cartulina, papel reutilizado y hojas blancas.
- Marcadores gruesos, lápices, colores, cinta adhesiva y pegamento.
- Tarjetas de colores para pausa, votación y clasificación.
- Sobres para guardar insignias y fragmentos de la brújula.
- Plantillas impresas con letra legible y espacio suficiente para escribir.
- Pictogramas o iconos para emociones, necesidades y estrategias.
- Reloj visible o temporizador.
- Carpeta física para cada estudiante o cuaderno de la asignatura.
- Una caja o sobre grande como Archivo de Navegación.

Los materiales pueden sustituirse por recursos disponibles. Por ejemplo, las insignias pueden ser sellos en la bitácora, y el mapa puede dibujarse en el pizarrón. No es necesario comprar juegos comerciales.

Herramientas TIC opcionales

La experiencia puede realizarse completamente sin tecnología. Si el centro cuenta con dispositivos, se pueden utilizar formularios digitales para salidas rápidas, presentaciones colaborativas, grabadoras de audio, herramientas de diseño accesibles o un tablero digital privado. Se debe ofrecer siempre una alternativa en papel para quienes no tienen dispositivo, conexión o familiaridad tecnológica.

Para garantizar accesibilidad digital:

- Utilizar subtítulos en videos y transcripciones en audios.
- Evitar que el color sea la única forma de transmitir información.
- Usar tipografías legibles y alto contraste.
- Proporcionar documentos compatibles con lectores de pantalla.
- No publicar nombres, fotografías, respuestas personales ni puntajes individuales.
- Solicitar autorización antes de grabar voces o imágenes.

Preparación previa del docente

1. Revisar los objetivos curriculares y adaptar el vocabulario al nivel del grupo.
2. Preparar la narrativa, los mapas, los puntos, las insignias y las plantillas.
3. Crear casos ficticios diversos, evitando estereotipos y situaciones demasiado sensibles.
4. Coordinar con orientación escolar o el equipo de convivencia los protocolos para revelaciones de riesgo.
5. Definir cómo se registrarán las UB y qué evidencias se guardarán.
6. Preparar opciones de participación oral, escrita, visual y digital.
7. Organizar los equipos y los roles de manera flexible.
8. Explicar a las familias, cuando corresponda, que no se solicitarán confesiones ni información privada.
9. Establecer con claridad que la actividad es educativa y no sustituye atención psicológica profesional.

Atención a la diversidad, equidad e inclusión

La implementación debe considerar que la autoestima no se desarrolla en condiciones idénticas. Factores como discriminación, pobreza, migración, discapacidad, género, orientación sexual, idioma, apariencia, religión, estructura familiar o experiencias de exclusión pueden afectar la forma en que una persona se relaciona consigo misma. El docente no debe presentar la autoestima como una responsabilidad individual aislada de las condiciones sociales.

- Utilizar ejemplos con diversidad cultural, familiar, corporal y funcional.
- No asumir que todas las personas cuentan con una familia segura o disponible.
- Evitar actividades basadas en elogios sobre belleza, delgadez, fuerza, popularidad o talento natural.
- Permitir que los estudiantes usen nombres, pronombres y formas de participación respetuosas con su identidad.
- Proporcionar instrucciones orales y escritas, con ejemplos modelados.
- Ofrecer más tiempo, apoyos visuales, lectura compartida o tecnología asistiva cuando sea necesario.
- Valorar habilidades diversas: creatividad, cuidado, persistencia, escucha, organización y pensamiento práctico.
- Evitar que la tabla de clasificación exponga a quienes acumulan menos puntos.
- Revisar que los casos no reproduzcan prejuicios sobre género, origen, rendimiento o capacidad.
- Aplicar evaluación flexible y aceptar productos equivalentes en distintos formatos.

Posibles dificultades y soluciones

Dificultad: algunos estudiantes se burlan o trivializan el tema. Se responde reforzando los acuerdos, utilizando casos ficticios y explicando que la participación respetuosa es una condición de aprendizaje. Las burlas no se convierten en una broma del juego.

Dificultad: un estudiante revela una situación grave. El docente escucha sin interrogar delante del grupo, agradece la confianza, informa que buscará ayuda para protegerle y activa el protocolo institucional. No promete secreto absoluto ni continúa la actividad como si nada hubiera ocurrido.

Dificultad: la competencia genera ansiedad. Se eliminan los rankings individuales, se enfatiza el progreso y se utilizan metas colectivas. Las insignias reconocen distintas formas de contribución.

Dificultad: algunos estudiantes no desean hablar. Se ofrecen respuestas escritas, dibujos, audios, fichas, trabajo individual y portavoces alternativos. La calidad de la evidencia no debe depender de la exposición oral.

Dificultad: un estudiante domina el trabajo del equipo. Se aplican roles rotativos, turnos de palabra y una hoja de distribución de tareas. Parte de la puntuación depende de la participación equitativa.

Dificultad: el grupo se concentra más en los puntos que en el aprendizaje. El docente limita la cantidad de UB visibles, explica qué evidencia se está premiando y utiliza preguntas de reflexión después de cada reto. El puntaje debe ser una señal, no el centro de la conversación.

Dificultad: falta de tiempo o materiales. Se pueden realizar las actividades con papel, lápiz y pizarrón. Las insignias pueden registrarse con símbolos. El producto final puede ser una exposición oral breve, un mural colectivo o un conjunto de hojas en lugar de una producción digital.

Dificultad: la participación de un equipo es desigual. Se revisan los roles, se permiten tareas diferenciadas y se otorgan puntos individuales por evidencias. El docente conversa con el equipo y no asigna automáticamente la misma valoración a todas las personas.

Comunicación con las familias y la comunidad educativa

Puede enviarse una nota breve explicando que la unidad trabajará autoestima, pensamiento crítico, límites, apoyo y autonomía mediante retos educativos. Se debe aclarar que no se pedirá a los estudiantes revelar experiencias privadas. Las familias pueden contribuir proponiendo frases de apoyo realistas, recursos comunitarios o ejemplos de metas alcanzables, siempre sin presionar al estudiante a compartir información personal.

Seguimiento posterior

Entre dos y cuatro semanas después, el docente puede dedicar diez minutos a revisar la Tarjeta de Navegación. Los estudiantes responden de forma privada: “¿Qué estrategia probé?”, “¿Qué funcionó?”, “¿Qué tuve que ajustar?” y “¿Qué apoyo necesito ahora?”. No se evalúa si la meta se cumplió perfectamente; se evalúa la capacidad de revisar, aprender y continuar.

El docente puede conservar el Faro de la Clase durante el trimestre y utilizarlo como referencia cuando aparezcan conflictos, comparaciones o dificultades de organización. La frase “¿Qué isla necesitamos visitar ahora?” ayuda a conectar la experiencia con situaciones reales: una dificultad de pensamiento puede llevar a la Isla de los Pensamientos; un conflicto de comunicación, a la Isla de los Límites; y una necesidad de orientación, al Puerto de los Vínculos.

Resultado esperado

Al finalizar la experiencia, los estudiantes no solo habrán acumulado puntos o insignias. Habrán practicado un lenguaje más preciso para hablar de sí mismos, aprendido a distinguir pensamientos de hechos, identificado fortalezas con evidencias, reconocido redes de apoyo, ensayado límites seguros y creado metas pequeñas. La gamificación habrá servido como una estructura para hacer visible el progreso, sostener la motivación y ofrecer elecciones, mientras que el contenido central seguirá siendo el desarrollo de una autoestima realista, respetuosa, crítica, autónoma e inclusiva.

