

Descubriendo mi autoestima: un viaje para sentirme bien conmigo

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan qué es la autoestima y cómo influye en su vida diaria. A través de actividades divertidas y participativas, aprenderán a valorar sus cualidades, reconocer sus emociones y enfrentar retos con una actitud positiva. La autoestima es fundamental para desarrollar confianza y mantener relaciones sanas con amigos, familiares y compañeros. Entender y fortalecer la autoestima desde pequeños les ayudará a ser personas más felices y seguras. El aprendizaje se basa en resolver situaciones que pueden vivir cotidianamente, promoviendo el pensamiento crítico y la reflexión sobre sus propias experiencias.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y expresar características personales que fortalecen la autoestima.
- Analizar situaciones cotidianas que afectan la autoestima y proponer soluciones positivas.
- Reflexionar sobre la importancia de respetarse a uno mismo y a los demás para mantener una autoestima saludable.
- Crear mensajes afirmativos que refuercen la autoestima personal y grupal.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas (1 por grupo)
- Marcadores de colores (varios por grupo)
- Hojas impresas con situaciones problemáticas relacionadas con la autoestima (1 por grupo)
- Cuaderno o hoja para cada estudiante
- Proyector o laptop para mostrar imágenes o videos cortos (opcional)
- Tarjetas con frases afirmativas impresas
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y sentimientos.
- Habilidad para expresarse oralmente en grupo.
- Experiencia previa en actividades grupales y respeto por turnos de palabra.
- Reconocimiento de algunos valores como el respeto y la empatía.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicará que hoy aprenderán sobre la autoestima, que es cómo nos sentimos y valoramos a nosotros mismos, y por qué es importante para ser felices y sentirnos bien con quienes somos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Preguntará: "¿Qué cosas buenas saben hacer o qué les gusta de ustedes mismos?"

- **Estudiantes:** Levantan la mano y comparten una cualidad o cosa que les gusta de sí mismos.

Motivación y enganche:

Docente: Contará un dato curioso: "¿Sabían que todas las personas tienen algo especial que las hace únicas y valiosas? La autoestima nos ayuda a descubrir y cuidar eso especial." Luego planteará un reto: "Hoy vamos a ayudar a un amigo que se siente triste y no cree en sí mismo, ¿quieren ayudarlo?"

Contextualización:

Docente: Explicará que todos en la clase alguna vez se han sentido inseguros o tristes, y que la autoestima es como un superpoder que podemos fortalecer para sentirnos mejor y enfrentar retos.

- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y se preparan para participar en la actividad grupal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presentará un problema ficticio: "Nuestro amigo Carlos se siente triste porque cree que no puede hacer nada bien. ¿Qué creen que podemos hacer para ayudarlo a sentirse mejor?"

Actividad 1: "Conociendo mis cualidades"

- **Objetivo:** Identificar y expresar características personales que fortalecen la autoestima.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Pide a cada estudiante que escriba o dibuje en su cuaderno tres cosas que le gustan de sí mismo, como habilidades, cualidades o cosas que hacen bien.
- Después, en parejas, comparten lo que escribieron y se dan un cumplido sobre algo que les gusta del otro.
- **Organización:** Individual primero, luego en parejas.
- **Producto:** Lista o dibujo de cualidades personales y cumplidos entre compañeros.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre los estudiantes, motiva y hace preguntas como "¿Qué te gusta de ti que te hace sentir feliz?" o "¿Cómo te sientes cuando alguien te dice algo bonito?"

Transición:

Docente: "Ahora que conocemos nuestras cualidades, vamos a pensar en cómo ayudar a nuestro amigo Carlos con un problema que tiene."

Actividad 2: "Resolviendo problemas de autoestima"

- **Objetivo:** Analizar situaciones que afectan la autoestima y proponer soluciones positivas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en grupos pequeños (3-4 estudiantes) y entrega a cada grupo una hoja con una situación relacionada con la autoestima (ejemplo: "Ana se siente mal porque perdió en un juego", "Luis piensa que no es bueno para dibujar").
 - Los grupos leen su situación, hablan sobre cómo se sentiría la persona y qué podrían hacer para ayudarla a sentirse mejor.
 - Finalmente, cada grupo crea un cartel en la cartulina con una solución o consejo positivo para esa persona.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartel con soluciones o consejos positivos para la situación dada.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, guía con preguntas como "¿Cómo se sentiría Ana si alguien le dice palabras amables?" o "¿Qué puede hacer Luis para sentirse mejor consigo mismo?"

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que escriban un mensaje afirmativo para ellos mismos o para un amigo, usando las tarjetas con frases afirmativas como guía.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Facilitar la participación con preguntas guiadas y ofrecer ejemplos claros, además de permitir que trabajen con un compañero que les apoye.

Transición:

Docente: "Muy bien, ahora que aprendimos cómo ayudarnos y ayudarnos unos a otros, vamos a terminar con una actividad para recordar todo lo que vimos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a los estudiantes a formar un círculo y hacer un "Ticket de salida": cada uno dice en voz alta una cosa que aprendió sobre la autoestima o una cualidad que descubrió en sí mismo.

- **Estudiantes:** Participan compartiendo sus ideas y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué es la autoestima y por qué es importante para mí?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo que se siente mal consigo mismo?
- ¿Qué puedo hacer cada día para sentirme mejor conmigo mismo?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca ideas importantes mencionadas por los estudiantes y responde dudas. Anima a que usen lo aprendido para fortalecer su autoestima día a día.

Transferencia:

Docente: Explica que pueden aplicar lo aprendido en casa y en la escuela para sentirse mejor y ayudar a otros, invitándolos a compartir lo que aprendieron con su familia.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana escriban o dibujen cada día algo positivo sobre ellos mismos o un cumplido que reciban, para fortalecer su autoestima.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio (activación de conocimientos), formativa durante el desarrollo (observación y revisión de actividades grupales e individuales), y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión oral).

Criterios de evaluación:

- Identifica y expresa cualidades personales que fortalecen su autoestima. (Objetivo 1)
- Analiza situaciones que afectan la autoestima y propone soluciones positivas. (Objetivo 2)
- Reflexiona sobre la importancia del respeto hacia sí mismo y los demás. (Objetivo 3)
- Produce mensajes afirmativos que refuercen la autoestima. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión en actividades.

- Revisión de productos escritos y carteles grupales.
- Registro anecdótico durante la reflexión final.
- Autoevaluación sencilla con preguntas orales en círculo.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas o dibujos de cualidades personales.
- Carteles con soluciones positivas para problemas de autoestima.
- Respuestas y reflexiones durante la actividad de cierre.
- Mensajes afirmativos escritos o expresados oralmente.