

Descubriéndome: Autoconocimiento y Autoestima para Mi Crecimiento

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria (12-15 años) exploren y comprendan el autoconocimiento y la autoestima como bases esenciales para su bienestar emocional y social. A través de actividades dinámicas y participativas, los jóvenes aprenderán a identificar sus fortalezas, reconocer sus emociones y valorar su identidad personal. Este aprendizaje es fundamental porque les permitirá tomar decisiones conscientes, mejorar sus relaciones interpersonales y enfrentar retos con mayor seguridad. El plan conecta con su vida diaria al invitarlos a reflexionar sobre sus experiencias, a expresar sus sentimientos y a construir una imagen positiva de sí mismos, promoviendo así un desarrollo integral y saludable en esta etapa crucial de crecimiento.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir características personales, emociones y valores propios para fortalecer el autoconocimiento.
- Analizar la importancia de la autoestima en el bienestar emocional y social.
- Expresar de manera verbal y escrita pensamientos y sentimientos relacionados con la autoimagen y la autovaloración.
- Diseñar un plan personal de acciones para mejorar su autoestima y autoconcepto.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (al menos 1 por estudiante).
- Marcadores, lápices de colores y plumones (varios colores, mínimo 3 por estudiante).
- Cartulinas para grupo (1 por cada grupo de 4 estudiantes).
- Proyector y computadora para presentación de videos cortos.
- Videos educativos sobre autoconocimiento y autoestima (duración máxima 5 minutos cada uno).
- Cuaderno o libreta personal de cada estudiante.
- Encuesta rápida impresa (5 preguntas sobre sentimientos y autopercepción).
- Tarjetas con preguntas guía para discusión en grupos.
- Plantillas para mapa mental y planificación personal (impresas).

Requisitos Previos

- Habilidad básica para expresar ideas oralmente y por escrito.

- Conocimientos previos sobre emociones básicas y relaciones interpersonales.
- Experiencia en trabajo colaborativo en pares o grupos pequeños.
- Habilidades iniciales para la reflexión personal y escucha activa.

Actividades

Sesión 1: Conociéndome a Mí Mismo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Entender qué es el autoconocimiento y por qué es importante para nuestro bienestar y desarrollo personal.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta inicial en voz alta: “¿Qué creen que significa conocerse a uno mismo? ¿Por qué podría ser importante saber quiénes somos?”
- **Estudiantes:** Responden oralmente en plenaria con ideas breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un dato curioso: “¿Sabían que las personas con buen autoconocimiento tienden a tomar mejores decisiones y a sentirse más felices?”
- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y se motivan a participar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica con ejemplos cotidianos cómo el autoconocimiento ayuda a mejorar nuestras relaciones con amigos y familia, y a enfrentar los retos escolares.
- **Estudiantes:** Piensan en situaciones personales relacionadas y las comparten brevemente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de autoconocimiento mediante un video animado de 4 minutos que muestra personajes descubriendo sus emociones, intereses y fortalezas.

Actividad 1: “Mi Mapa Personal”

- **Objetivo:** Identificar características personales y emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - El docente reparte hojas y materiales de dibujo.
 - Indica: “Dibujen un círculo en el centro y escriban su nombre. Luego, alrededor, dibujen o escriban al menos cinco cosas que los definan: emociones frecuentes, gustos, talentos, valores o sueños.”
 - Se permite usar colores y dibujos para expresar mejor sus ideas.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa personal ilustrado.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Circula apoyando con preguntas como “¿Puedes contarme por qué elegiste esa característica?” o “¿Cómo te hace sentir ese valor?”

Actividad 2: “Encuesta de Autoimagen”

- **Objetivo:** Analizar cómo se perciben a sí mismos y relacionarlo con su autoestima.
- **Instrucciones:**
 - Se entrega la encuesta rápida impresa con preguntas como: “¿Qué palabra usarías para describirte hoy?”, “¿Qué es algo que te gusta de ti?”, “¿En qué te gustaría mejorar?”
 - Los estudiantes responden de forma individual y anónima.
 - Después, en grupos de 4, comparten voluntariamente reflexiones generales sin mencionar respuestas específicas.
- **Organización:** Individual y luego grupos pequeños
- **Producto:** Respuestas escritas y discusión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión con preguntas guía: “¿Qué aprendieron sobre ustedes y sus compañeros?”

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden crear un pequeño poema o frase que resuma su autoconcepto.
- Para quienes necesitan más apoyo: el docente ofrece ejemplos para completar el mapa personal y apoya verbalmente.

Transición:

El docente invita a compartir algunos mapas personales en plenaria y anuncia que en la siguiente sesión se explorará la autoestima para comprender cómo esas características influyen en cómo se valoran a sí mismos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- En plenaria, cada estudiante dice una característica que descubrió de sí mismo y cómo se siente al respecto.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí mismo?
- ¿Por qué es importante conocer mis emociones y características?
- ¿En qué me gustaría profundizar la próxima sesión?

Retroalimentación:

El docente escucha activamente y felicita el valor de compartir, señalando puntos fuertes y animando a seguir explorando.

Transferencia:

Se sugiere que observen durante la semana situaciones en las que reconozcan sus emociones y características para compartirlas en la próxima sesión.

Sesión 2: Construyendo mi Autoestima

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Comprender qué es la autoestima, su impacto en nuestra vida y cómo podemos fortalecerla.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: “¿Qué creen que significa tener buena o baja autoestima? ¿Cómo creen que afecta eso su vida diaria?”
- **Estudiantes:** Responden en parejas y luego comparten en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto con testimonios de jóvenes que hablan sobre cómo se sintieron al mejorar su autoestima.
- **Estudiantes:** Observan y escuchan con atención.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona el video con situaciones comunes en la escuela y la familia para que vean la importancia de valorarse a sí mismos.

- **Estudiantes:** Reflexionan y comentan alguna experiencia personal relacionada.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Mediante lluvia de ideas y diálogo, se construye una definición colectiva de autoestima y sus componentes (autoimagen, autoaceptación, autoconfianza).

Actividad 1: “Cartel de la Autoestima”

- **Objetivo:** Identificar aspectos que influyen en la autoestima y cómo fortalecerla.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - En cartulina, cada grupo crea un cartel que represente qué es la autoestima, qué la afecta y cómo cuidarla.
 - Usan dibujos, palabras y frases creativas.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Cartel grupal creativo.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Orienta con preguntas como “¿Qué cosas positivas pueden ayudar a que alguien se sienta mejor consigo mismo?” “¿Qué podemos evitar para no dañar nuestra autoestima?”

Actividad 2: “Diálogo Interno Positivo”

- **Objetivo:** Practicar la expresión verbal y escrita de pensamientos positivos sobre uno mismo.
- **Instrucciones:**
 - Individualmente, el estudiante escribe al menos tres frases afirmativas que diría a sí mismo para animarse o sentirse mejor.
 - Luego, en parejas, comparten esas frases y comentan cómo se sienten al decirlas.
- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Lista de frases positivas y reflexión compartida.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Escucha, anima y sugiere reformulaciones más positivas si es necesario.

Diferenciación:

- Para estudiantes que avanza rápido: pueden agregar dibujos o símbolos que representen sus frases positivas.
- Para quienes requieren apoyo: el docente ofrece ejemplos y ayuda a formular frases simples y claras.

Transición:

Se invita a observar en su entorno y en sí mismos cuándo usan o necesitan usar ese diálogo interno positivo, para compartir en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Cada estudiante comparte en voz alta una frase positiva que le parezca más significativa.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayuda hablarme con frases positivas?
- ¿Qué aprendí sobre la autoestima y cómo puedo fortalecerla?
- ¿Qué puedo hacer diferente esta semana para mejorar mi autoestima?

Retroalimentación:

El docente valora la participación y anima a practicar el diálogo interno positivo en casa y con amigos.

Transferencia:

Se sugiere que los estudiantes anoten en su libreta cada vez que usen una frase positiva y cómo se sienten después.

Sesión 3: Reconociendo Mis Fortalezas y Áreas de Mejora

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Identificar fortalezas personales y reconocer áreas en las que podemos crecer para mejorar nuestra autoestima.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué cosas se te dan muy bien? ¿Y qué cosas te gustaría mejorar?”
- **Estudiantes:** Escriben una lista breve en su cuaderno y comparten en parejas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una breve historia de un personaje famoso que logró superar dificultades al enfocarse en sus fortalezas.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan qué les pareció la historia.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo reconocer fortalezas y áreas de mejora nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y a crecer como personas.
- **Estudiantes:** Reflexionan y anotan en su cuaderno.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de autoconcepto dividido en fortalezas y áreas de mejora con ejemplos claros y lenguaje sencillo.

Actividad 1: “Rueda de Fortalezas y Desafíos”

- **Objetivo:** Visualizar y expresar fortalezas y áreas de mejora personales.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega una plantilla con una rueda dividida en dos partes: “Fortalezas” y “Áreas por mejorar”.
 - Los estudiantes escriben o dibujan en cada sección sus ideas, mínimo cinco en total.
 - Después, se forman grupos de 3 para compartir y apoyar con sugerencias positivas.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños
- **Producto:** Rueda personal y reflexión grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa, brinda retroalimentación positiva y fomenta el respeto y apoyo mutuo.

Actividad 2: “Plan de Acción para Fortalecer mi Autoestima”

- **Objetivo:** Diseñar pasos concretos para trabajar en sus áreas de mejora.
- **Instrucciones:**
 - Distribuye una plantilla para que cada estudiante elabore un plan con al menos tres acciones que pueda realizar en las próximas dos semanas.
 - Ejemplos: practicar una habilidad, pedir ayuda, usar frases positivas, buscar apoyo en amigos o familia.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Plan escrito de acciones personales.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Ayuda con ejemplos, motiva a ser realistas y concretos.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: pueden compartir su plan con un compañero para recibir retroalimentación.
- Para estudiantes con dificultades: el docente les ayuda a estructurar acciones pequeñas y claras.

Transición:

Se invita a poner en práctica su plan y a reflexionar sobre los resultados para compartirlos en la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- En plenaria, se comparten voluntariamente una fortaleza y un área de mejora que identificaron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué fortalezas tengo que puedo aprovechar más?
- ¿Cómo me siento al reconocer mis áreas para mejorar?
- ¿Qué me comprometo a hacer para fortalecer mi autoestima?

Retroalimentación:

El docente felicita la honestidad y la voluntad de mejorar, y recuerda que todos crecemos a nuestro ritmo.

Transferencia:

Se recuerda que la próxima sesión será para compartir avances y reforzar lo aprendido con actividades de reflexión y cierre.

Sesión 4: Fortaleciendo mi Autoestima y Planificando Mi Crecimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre el aprendizaje adquirido y proyectar acciones para seguir fortaleciendo la autoestima en el día a día.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta abierta: “¿Qué cambios o aprendizajes notaron desde que empezamos este plan sobre autoconocimiento y autoestima?”
- **Estudiantes:** Comparten en grupos pequeños y luego resumen en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve video motivacional sobre aceptación personal y crecimiento continuo.
- **Estudiantes:** Observan y reflexionan.

Contextualización:

- **Docente:** Subraya la importancia de mantener y aplicar lo aprendido para enfrentar desafíos futuros.
- **Estudiantes:** Preparan mentalmente su cierre personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se repasan brevemente los conceptos clave y se invita a los estudiantes a compartir experiencias y aprendizajes personales.

Actividad 1: “Mi Diario de Autoestima”

- **Objetivo:** Expresar por escrito sus aprendizajes y emociones respecto a la autoestima.
- **Instrucciones:**
 - En su libreta o cuaderno personal, escriben un texto breve (mínimo 10 líneas) sobre qué es la autoestima para ellos, cómo la han vivido y qué harán para fortalecerla constantemente.
 - Si lo desean, pueden ilustrar su texto con dibujos o símbolos.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Texto reflexivo personal.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía para profundizar: “¿Qué significa para ti quererte y respetarte?”, “¿Qué harás diferente a partir de ahora?”

Actividad 2: “Compromiso Visual”

- **Objetivo:** Crear un símbolo o dibujo que represente su compromiso con el autocuidado y la autoestima.
- **Instrucciones:**
 - En hoja blanca, cada estudiante diseña un símbolo, logo o dibujo que represente su compromiso personal.
 - Luego, en plenaria, comparten su símbolo y explican brevemente su significado.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Símbolo/dibujo y explicación oral.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo y refuerza positivamente cada compromiso.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan rápido pueden elaborar una frase motivacional para acompañar su símbolo.
- Estudiantes que necesitan apoyo pueden usar plantillas con ejemplos o dibujos base para personalizar.

Transición:

Se prepara la plenaria final para la reflexión y cierre del plan.

Fase de Cierre**Tiempo estimado: 5 minutos****Síntesis:**

- Se realiza un resumen colectivo con las palabras clave que definieron durante el plan: autoconocimiento, autoestima, fortalezas, diálogo interno, compromiso.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ha cambiado mi percepción sobre mí mismo?
- ¿Qué acciones concretas tomaré para seguir fortaleciendo mi autoestima?
- ¿Por qué es importante continuar con este aprendizaje en mi vida diaria?

Retroalimentación:

El docente felicita el proceso, destaca los avances individuales y colectivos, y anima a seguir aplicando lo aprendido.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y amigos y a usar su símbolo como recordatorio diario.

Tarea o reto:

- Llevar un diario de autoestima durante una semana anotando acciones positivas y reflexiones para compartir en un futuro.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la primera sesión (activación de conocimientos previos), formativa durante todas las actividades de desarrollo (observación directa, participación, productos parciales) y sumativa al cierre de la cuarta sesión (diario de autoestima, plan personal y compromiso visual).

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe características personales y emociones (Objetivo 1).
- Analiza la importancia de la autoestima en su vida (Objetivo 2).
- Expresa adecuadamente pensamientos y sentimientos relacionados con la autoimagen (Objetivo 3).
- Diseña un plan personal de mejora para su autoestima (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y expresión oral.

- Rúbrica para evaluar mapas personales, carteles, planes de acción y diarios reflexivos.
- Observación directa con registro anecdótico del docente.
- Autoevaluación mediante preguntas de reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas personales y ruedas de fortalezas/desafíos que muestran autoconocimiento.
- Encuestas y listas de frases positivas que reflejan comprensión de la autoestima.
- Planes de acción escritos con metas concretas.
- Textos reflexivos y compromisos visuales que demuestran integración y proyección del aprendizaje.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial para "Descubriéndome: Autoconocimiento y Autoestima para Mi Crecimiento"

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la evaluación diagnóstica: Identificar los conocimientos previos y percepciones de los estudiantes sobre autoconocimiento y autoestima para adaptar las actividades y contenidos a sus necesidades.

Instrucciones para el docente:

- Aplicar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explicar que no es una prueba para calificar, sino una forma de conocer sus ideas y sentimientos.
- Recoger las respuestas para orientar la planificación de las sesiones siguientes.

Evaluación diagnóstica (actividades y preguntas)

Tipo	Actividad/Pregunta	Propósito
Preguntas abiertas breves	• ¿Cómo te describirías a ti mismo en tres palabras? • ¿Qué significa para ti la autoestima? • ¿Por qué crees que es importante conocerte a ti mismo?	Explorar la comprensión personal y la percepción inicial sobre autoconocimiento y autoestima.
Escala rápida (autoevaluación)	Marca en una escala del 1 al 5 qué tanto te sientes seguro o segura de ti mismo en diferentes situaciones: • Cuando hablas en público • Cuando tomas decisiones importantes • Cuando compartes tus ideas con amigos o familia	Identificar niveles de autoestima y confianza en distintos contextos.

Mini actividad reflexiva	Piensa en una situación reciente donde te sentiste orgulloso o orgullosa de ti mismo. Escribe una o dos frases sobre esa experiencia.	Conocer ejemplos concretos de autoestima positiva y auto-reconocimiento.
--------------------------	---	--

Adaptaciones según Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

- Permitir respuestas orales para quienes tienen dificultades con la escritura.
- Ofrecer formatos alternativos: escribir, dictar o dibujar palabras/ideas clave.
- Utilizar lenguaje claro y ejemplos concretos durante la explicación.
- Facilitar un ambiente seguro y de confianza para que los estudiantes expresen sus ideas honestamente.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Las tareas propuestas están diseñadas para promover el autoconocimiento y la autoestima en estudiantes de secundaria, siguiendo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Cada una incluye instrucciones claras, tiempo estimado, producto esperado y conexión con los objetivos de aprendizaje.

Tarea	Instrucciones	Tiempo	Producto Esperado	Objetivo de Aprendizaje
1. Diario de Autoconocimiento	• Escribe durante 10 minutos sobre quién eres, tus gustos, habilidades y emociones que has sentido esta semana. • Usa dibujos, palabras o símbolos según prefieras para expresarte. • Comparte voluntariamente una idea con el grupo.	20 minutos	Entrada escrita o visual en el diario personal	Identificar características personales y emociones propias

2. Mapa de Fortalezas y Áreas de Mejora	• En grupo pequeño, elabora un mapa mental donde cada uno identifique al menos tres fortalezas personales y dos áreas para mejorar. • Usa colores y dibujos para hacerlo visualmente atractivo. • Presenta el mapa al resto de la clase y reflexiona sobre la importancia de reconocer ambas áreas.	30 minutos	Mapa mental grupal en papel o digital	Reconocer fortalezas personales y áreas de mejora para el crecimiento
3. Role-Play: Situaciones que Afectan la Autoestima	• En parejas, representen una situación cotidiana donde la autoestima pueda verse afectada (por ejemplo, un comentario negativo o un logro personal). • Después de la representación, discutan cómo manejar la situación desde una perspectiva positiva. • Cada pareja comparte su experiencia y aprendizajes con la clase.	30 minutos	Actuación breve y reflexión oral grupal	Analizar situaciones que impactan la autoestima y estrategias para afrontarlas
4. Carta de Autoafirmación	• Escribe una carta dirigida a ti mismo resaltando tus cualidades, logros y razones por las que te valoras. • Incluye al menos tres afirmaciones positivas. • Opcional: decora la carta para hacerla más personal. • Guarda la carta para revisarla en futuras sesiones.	20 minutos	Carta personal de autoafirmación escrita y decorada	Fortalecer la autoestima a través del reconocimiento positivo personal

Notas para el docente:

- Ofrezca múltiples formas de expresión (escrita, visual, oral) para atender diferentes estilos de aprendizaje.
- Brinde apoyo individual o en pequeños grupos para estudiantes que lo requieran.
- Promueva un ambiente de respeto y confidencialidad para compartir experiencias personales.
- Use recursos multimedia o tecnológicos para facilitar la creación de mapas mentales o diarios digitales si es posible.

Cierre - Reflexionar

Preguntas y Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

Estas preguntas y actividades están diseñadas para que los estudiantes de secundaria (12-15 años) puedan reflexionar sobre su proceso de aprendizaje en las cuatro sesiones del plan “Descubriéndome: Autoconocimiento y Autoestima para Mi Crecimiento”. Están alineadas con los objetivos de aprendizaje y adaptadas a su nivel de madurez, promoviendo la metacognición y la autoevaluación.

• Preguntas de reflexión metacognitiva:

- ¿Qué descubrí sobre mí mismo(a) durante estas sesiones? ¿Hubo algo que me sorprendió?
- ¿Cómo cambió mi forma de pensar sobre mi autoestima y autoconocimiento desde que comenzamos?
- ¿Qué estrategias o actividades me ayudaron más a entender y valorar quién soy?
- ¿En qué momentos sentí que podía expresar mis emociones o pensamientos con mayor claridad?
- ¿Qué retos tuve al aprender sobre mí mismo(a) y cómo los superé?
- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para seguir creciendo y cuidando mi autoestima en mi vida diaria?
- ¿Qué hábitos o acciones puedo empezar a practicar para mejorar mi autoconocimiento y autoestima?

• Actividades de reflexión metacognitiva para el cierre:

- *Diario personal de cierre:* Cada estudiante escribe una carta o entrada en su diario personal donde responda a algunas de las preguntas anteriores, expresando sus aprendizajes y compromisos personales para seguir trabajando en su autoestima y autoconocimiento.
- *Rueda de fortalezas y áreas de crecimiento:* En una hoja, dibujar una rueda dividida en dos partes: una para listar las fortalezas personales descubiertas y otra para identificar áreas en las que desean mejorar. Luego, compartir en pequeños grupos para fomentar el diálogo y apoyo mutuo.
- *Mapa de aprendizaje:* Crear un mapa visual (puede ser un dibujo, esquema o collage) donde los estudiantes representen qué aprendieron sobre sí mismos, qué emociones identificaron y qué acciones pueden tomar para su bienestar emocional.
- *Autoevaluación con escala de reflexión:* Proporcionar una tabla sencilla donde los estudiantes evalúen su nivel de confianza, conocimiento de sí mismos y autoestima al inicio y al final del plan, acompañando con una breve explicación de su elección.
- *Conversación reflexiva en pareja o grupo pequeño:* Facilitar un espacio para que los estudiantes compartan sus respuestas a las preguntas de reflexión, escuchando y dando retroalimentación respetuosa, promoviendo la empatía y comprensión.

Estas preguntas y actividades permiten a los estudiantes consolidar su aprendizaje, reconocer su progreso y planificar acciones concretas para fortalecer su autoconocimiento y autoestima en el futuro, respetando la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje propios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación: Descubriéndome - Autoconocimiento y Autoestima para Mi Crecimiento

Esta rúbrica está diseñada para evaluar los resultados finales del plan de clase en 4 sesiones, centrado en autoconocimiento y autoestima para estudiantes de secundaria (12-15 años). Los criterios están alineados con los objetivos de aprendizaje y con la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, procurando diversidad en formas de expresión y evaluación.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
1. Identificación y comprensión de sus propias emociones	Describe con claridad y profundidad sus emociones, demostrando un alto grado de autoconciencia y reflexión.	Identifica la mayoría de sus emociones y muestra comprensión adecuada de las mismas.	Reconoce algunas emociones básicas pero con poca profundidad o precisión.	No logra identificar ni describir sus emociones de forma clara.
2. Expresión y comunicación de sentimientos	Comunica sus sentimientos de manera clara, respetuosa y adecuada, utilizando diferentes medios (oral, escrito, visual).	Expresa sus sentimientos con claridad en la mayoría de las ocasiones y con respeto.	Se expresa con dificultad o poca claridad, pero intenta comunicar sus emociones.	No comunica sus sentimientos o lo hace de forma inapropiada.
3. Reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora personales	Identifica con precisión sus fortalezas y desafíos, mostrando autoevaluación crítica y constructiva.	Reconoce la mayoría de sus fortalezas y áreas de mejora con alguna reflexión.	Menciona algunas fortalezas o áreas de mejora pero sin análisis profundo.	No logra identificar sus fortalezas o áreas de mejora.
4. Aplicación de estrategias para mejorar la autoestima y el autocuidado emocional	Propone y aplica estrategias variadas y efectivas para fortalecer su autoestima y autocuidado emocional.	Identifica y utiliza algunas estrategias para mejorar su autoestima y bienestar emocional.	Conoce pocas estrategias y las aplica de manera limitada o inconsistente.	No utiliza ni identifica estrategias para mejorar su autoestima o autocuidado.
5. Participación activa y respeto en actividades grupales	Participa de manera proactiva, escucha a sus compañeros y respeta opiniones diversas, fomentando un ambiente positivo.	Participa en la mayoría de las actividades y muestra respeto hacia los demás.	Participa de forma pasiva o limitada y en ocasiones no respeta opiniones distintas.	No participa o muestra falta de respeto hacia compañeros.

Instrucciones para la evaluación: El docente asignará una puntuación para cada criterio según la observación de las actividades y productos finales. Se recomienda complementar con autoevaluación y coevaluación para promover la metacognición y el aprendizaje colaborativo.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para el plan de clase "Descubriéndome: Autoconocimiento y Autoestima para Mi Crecimiento", se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación que son constructivas, específicas, adecuadas para estudiantes de secundaria (12-15 años) y orientadas a los objetivos de aprendizaje relacionados con el autoconocimiento y la autoestima.

• Reflexión Guiada en Grupo

- Al final de cada sesión, el docente plantea preguntas abiertas para que los estudiantes reflexionen sobre lo aprendido, por ejemplo:
 - ¿Qué descubrí sobre mí mismo hoy?
 - ¿Cómo puedo usar esta nueva información para fortalecer mi autoestima?
- El docente escucha las respuestas y proporciona retroalimentación específica y positiva, resaltando avances y áreas de mejora.

• Retroalimentación Escrita en Diario Personal

- Los estudiantes escriben breves entradas en un diario personal sobre sus emociones y aprendizajes de la sesión.
- El docente revisa estos diarios y ofrece comentarios constructivos y personalizados, destacando esfuerzos, progresos y sugiriendo estrategias para continuar el desarrollo personal.

• Autoevaluación con Guía

- Se entrega a los estudiantes una lista de criterios relacionados con los objetivos (por ejemplo, reconocimiento de emociones, identificación de fortalezas personales, expresión de sentimientos) para que evalúen su propio desempeño y aprendizaje.
- El docente revisa las autoevaluaciones y retroalimenta con comentarios que motivan a profundizar en áreas específicas, reforzando la autoconciencia y la responsabilidad personal.

• Reconocimiento Positivo entre Pares

- Al cierre de la sesión, en parejas o pequeños grupos, los estudiantes comparten un aspecto positivo que notaron en sus compañeros relacionado con el autoconocimiento o la autoestima.
- El docente modera y complementa estos reconocimientos para fortalecer un ambiente de apoyo y respeto.

• Resumen Visual Colectivo

- El grupo crea un mural o póster con frases, dibujos o palabras que representen lo aprendido sobre sí mismos y la autoestima.

- El docente utiliza este producto para ofrecer retroalimentación colectiva, resaltando el crecimiento grupal y motivando el compromiso con el desarrollo personal.