

Mi silueta cuenta mi historia: reconozco mis raíces y construyo mi identidad

Persona y sociedad | Multiculturalidad | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que las y los estudiantes fortalezcan su identidad personal a través del reconocimiento y valoración de sus cualidades, emociones, historia personal, familiar y cultural. Se busca promover una autoestima saludable, el autocuidado y el bienestar integral, fundamentales para su desarrollo personal y social. A través de actividades vivenciales y reflexivas, los estudiantes comprenderán cómo sus raíces y experiencias moldean quiénes son, y cómo pueden construir una identidad auténtica y respetuosa con su entorno.

Este aprendizaje es relevante porque en la etapa de la adolescencia la construcción de la identidad es crucial para el bienestar emocional y social. Reconocer y valorar sus propias características y cultura les permitirá tomar decisiones responsables, autorregular sus emociones y vivir su sexualidad de manera plena y respetuosa. Además, el plan conecta con su vida cotidiana al invitarlos a reflexionar sobre sus historias familiares y culturales, promoviendo la diversidad y la convivencia intercultural.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar sus cualidades personales y emocionales para fortalecer la autoestima.
- Reflexionar sobre la influencia de la historia familiar y cultural en la construcción de su identidad.
- Argumentar éticamente el valor del respeto y la valoración de la diversidad cultural.
- Diseñar una silueta personal que represente su identidad, integrando aspectos emocionales, culturales y personales.
- Autorregular sus emociones mediante la reflexión y expresión durante las actividades.

Recursos Necesarios

- Hojas tamaño A3 (una por estudiante) para elaborar la silueta personal.
- Marcadores, lápices de colores, crayones, tijeras y pegamento.
- Imágenes impresas representativas de diversas culturas y emociones (al menos 20).
- Carteles con preguntas guía para las actividades.
- Proyector multimedia y computadora para video introductorio.
- Video corto (3 minutos) sobre identidad cultural y personal.
- Cuadernos o hojas para anotaciones.
- Tarjetas con frases para reflexión emocional.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la diversidad cultural y la importancia de la identidad personal (trabajado en cursos previos).
- Habilidades básicas para expresar emociones y experiencias personales verbalmente y por escrito.
- Experiencia mínima en trabajo colaborativo y respeto por opiniones diversas.
- Conocimiento previo sobre autorregulación emocional y autoestima (introducción en cursos anteriores).

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo nuestra historia personal, familiar y cultural nos ayuda a construir nuestra identidad. Aprenderemos a valorarnos y a reconocer nuestras emociones para fortalecer nuestra autoestima y bienestar.”

Estudiantes: Escuchan atentamente y preparan su disposición para participar.

Activación de conocimientos previos

Docente: Presenta un video corto de 3 minutos que muestra diversas expresiones culturales y personales, y luego plantea la pregunta detonadora:

- “¿Qué aspectos de tu historia y cultura crees que te hacen ser quien eres hoy?”

Estudiantes: Reflexionan individualmente por 3 minutos y luego comparten sus ideas brevemente en parejas (2 minutos), posteriormente se comparten algunas respuestas en plenaria (5 minutos).

Motivación y enganche

Docente: Expone datos curiosos: “¿Sabían que nuestra identidad no sólo está en lo que hacemos, sino también en las emociones que sentimos y en la historia de nuestra familia y cultura? Hoy vamos a crear ‘nuestra silueta de identidad’ para contar nuestra historia de manera creativa.”

Estudiantes: Muestran interés y se motivan para la actividad creativa que realizarán.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: “Reconocer quiénes somos y de dónde venimos nos ayuda a tomar mejores decisiones, a sentirnos orgullosos y a respetar a los demás con sus diferencias.”

Estudiantes: Comprenden la importancia práctica del tema y se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 75 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce la problemática: “Muchas veces no sabemos cómo expresar lo que somos y sentimos. ¿Cómo podemos comunicar nuestra identidad para que los demás nos conozcan mejor y respeten nuestras raíces?”

Se plantea el reto: “Vamos a crear juntos una ‘Silueta de Identidad’ que refleje nuestras cualidades, emociones, historia personal, familiar y cultural.”

Actividad 1: Identificando mis raíces y emociones

- **Objetivo:** Analizar cualidades personales y emociones para fortalecer la autoestima.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja con tarjetas que contienen palabras relacionadas con emociones y cualidades (ej: alegría, respeto, empatía, creatividad, tristeza, etc.).
 - Les pide que seleccionen al menos 5 palabras que sientan que los describen.
 - En grupos de 3-4, comparten sus elecciones y explican brevemente por qué eligieron cada palabra.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes).
- **Producto:** Lista personal de cualidades y emociones seleccionadas y explicadas oralmente.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa las participaciones, fomenta el respeto y hace preguntas guía como “¿Por qué elegiste esta emoción? ¿Cómo te ayuda en tu vida diaria?”

Actividad 2: Mi historia familiar y cultural

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la influencia de la historia familiar y cultural en la identidad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta imágenes culturales impresas y pregunta: “¿Qué elementos de tu cultura o familia reconoces en estas imágenes? ¿Qué historias o tradiciones tienes en casa que te hacen sentir orgulloso?”
 - En grupos, discuten y anotan aspectos culturales o familiares importantes para ellos.
 - Luego, cada estudiante escribe en su cuaderno un breve texto (5-7 líneas) sobre una tradición o historia que sea significativa para su identidad.
- **Organización:** Grupos de 3-4 y luego individual.
- **Producto:** Texto escrito individual y lista grupal compartida.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, guía con preguntas como “¿Cómo esa tradición te hace sentir? ¿Cómo crees que influye en tu forma de ser?”

Actividad 3: Creación de “Mi Silueta de Identidad”

- **Objetivo:** Diseñar una silueta personal que integre aspectos emocionales, culturales y personales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una hoja tamaño A3 con la silueta del cuerpo humano en blanco a cada estudiante.
 - Indica que utilicen marcadores, imágenes, palabras y colores para plasmar en la silueta:
 - Sus cualidades personales y emociones importantes (actividad 1)
 - Elementos de su historia familiar y cultural (actividad 2)
 - Los estudiantes trabajan individualmente y pueden solicitar apoyo o materiales adicionales.
 - Al finalizar, cada estudiante presenta brevemente su silueta al grupo, explicando las elecciones hechas.
- **Organización:** Individual y plenaria para presentaciones.
- **Producto:** Silueta de identidad personal, presentación oral.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Apoya creativamente, promueve la expresión respetuosa y hace preguntas reflexivas durante las presentaciones.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que elaboren un pequeño poema o frase que resuma su identidad para incluir en la silueta.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Asignar un acompañante (compañero o docente) para facilitar la expresión oral o escrita, y ofrecer plantillas con ejemplos para orientar la creación de la silueta.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace un breve resumen resaltando los aprendizajes y conecta con la siguiente pregunta o reto, manteniendo la motivación y el sentido del propósito común.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis

Docente: Propone la elaboración colectiva de un mapa mental en la pizarra o papelógrafo, donde se agrupen las emociones, cualidades y elementos culturales mencionados por los estudiantes durante la sesión, destacando cómo se relacionan para construir la identidad.

Estudiantes: Participan aportando ideas y organizando la información con ayuda del docente.

Reflexión metacognitiva

Docente plantea las preguntas para que los estudiantes respondan oralmente o por escrito:

- ¿Qué aspecto de tu historia o cultura valoras más y por qué?

- ¿Cómo te ayudó esta actividad a entender mejor quién eres?
- ¿De qué manera puedes cuidar y fortalecer tu identidad cada día?

Retroalimentación

Docente: Ofrece comentarios personalizados sobre las presentaciones y siluetas, destacando puntos fuertes y promoviendo la valoración del esfuerzo y la diversidad. Responde dudas y celebra la participación activa.

Transferencia

Docente: Conecta lo aprendido con situaciones cotidianas y futuras actividades escolares, invitando a los estudiantes a compartir con su familia lo que descubrieron sobre su identidad y a practicar la autorregulación emocional y el respeto a la diversidad.

Tarea o reto

Docente: Propone que cada estudiante realice una breve entrevista a un miembro de su familia para conocer una historia o tradición cultural y prepare una pequeña presentación para compartirla en la próxima sesión.

Estudiantes: Se comprometen a realizar la tarea y reflexionar sobre su identidad en casa.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio, mediante la pregunta detonadora y el video para conocer saberes previos.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, observando la participación en actividades grupales, los textos escritos, y la elaboración y presentación de la silueta.
- **Sumativa:** En la fase de cierre, con la presentación final de la silueta y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Analiza y selecciona cualidades y emociones que fortalecen su autoestima (vinculado al objetivo 1).
- Reflexiona y expresa la influencia de su historia familiar y cultural en su identidad (vinculado al objetivo 2).
- Argumenta con respeto y ética el valor de la diversidad cultural (vinculado al objetivo 3).
- Diseña una silueta coherente que integra aspectos personales, emocionales y culturales (vinculado al objetivo 4).
- Demuestra autorregulación emocional durante las actividades y la presentación (vinculado al objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación, expresión y respeto durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar la silueta y presentación: creatividad, coherencia, integración de elementos y claridad.
- Registro de observación directa durante actividades y reflexiones.
- Autoevaluación breve al final de la sesión sobre su aprendizaje y emociones.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas personales de cualidades y emociones seleccionadas.
- Textos escritos sobre historia familiar y cultural.
- Silueta de identidad elaborada y presentación oral.
- Respuestas a preguntas de reflexión metacognitiva.