

Descubriendo mis capacidades y limitaciones: un viaje hacia el autoconocimiento

Ética y Valores | Educación Religiosa | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria comprendan y valoren la importancia de reconocer tanto sus capacidades como sus limitaciones desde una perspectiva ética y religiosa. A través de un reto real, los alumnos analizarán cómo estas características influyen en su vida diaria y en la forma en que se relacionan con otros, promoviendo el respeto, la empatía y la aceptación. Este aprendizaje es relevante porque contribuye a la construcción de una identidad sana y fortalece la convivencia comunitaria basada en valores cristianos y humanos. Además, conecta con situaciones cotidianas como el trabajo en equipo, la superación personal y el reconocimiento de la diversidad, preparándolos para enfrentar retos con una actitud positiva y responsable.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y analizar las propias capacidades y limitaciones desde una visión ética y religiosa.
- Argumentar la importancia del respeto y la aceptación de la diversidad personal en la convivencia diaria.
- Diseñar propuestas creativas para fortalecer las capacidades propias y apoyar a otros en sus limitaciones.
- Reflexionar sobre cómo los valores religiosos influyen en la percepción y valoración de uno mismo y de los demás.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (al menos 5 por grupo)
- Hojas blancas y lápices
- Proyector y computadora para mostrar video corto
- Video corto (3 minutos) sobre aceptación y capacidades personales (recurso digital preparado)
- Hojas impresas con preguntas guía para reflexión
- Reloj o cronómetro
- Pizarrón y plumones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de valores éticos y religiosos abordados en cursos previos.
- Experiencia en trabajo colaborativo en equipo.
- Habilidad para expresar ideas verbalmente y por escrito.
- Comprensión de conceptos básicos sobre diversidad y respeto personal.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica a los estudiantes que hoy explorarán sus propias capacidades y limitaciones, entendiendo su valor y cómo esto influye en la convivencia con los demás, apoyados en enseñanzas éticas y religiosas. Señala la importancia de conocerse para crecer y respetar a otros.

Activación de conocimientos previos

Docente: Pregunta en voz alta: "¿Qué cosas creen que hacen muy bien? ¿Y en qué cosas sienten que necesitan mejorar o que les cuesta trabajo?"

Estudiantes: Responden voluntariamente y el docente anota algunas respuestas en el pizarrón para visualizar diversidad de capacidades y limitaciones.

Motivación y enganche

Docente: Comparte un dato curioso: "Sabían que cada persona tiene habilidades únicas que la hacen especial, y también limitaciones que la ayudan a aprender y ser humilde? En la Biblia, se nos enseña a valorarnos como obras únicas de Dios, con virtudes y debilidades."

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: "Reconocer lo que podemos y no podemos hacer nos ayuda a pedir ayuda, colaborar y ser mejores amigos y compañeros. Hoy trabajaremos para entender esto juntos."

Estudiantes: Escuchan, se preparan para participar y se sienten motivados a compartir.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Presenta un video de 3 minutos que muestra historias de jóvenes que reconocen sus capacidades y limitaciones y cómo esto les ayuda a convivir mejor y superar dificultades con ayuda de valores religiosos.

Estudiantes: Observan atentamente el video.

Actividad 1: "Mapa personal de capacidades y limitaciones"

- **Objetivo:** Identificar y analizar las propias capacidades y limitaciones.
- **Instrucciones:**

- El docente entrega a cada estudiante una hoja y lápiz.
- Los estudiantes dibujan dos columnas tituladas “Mis capacidades” y “Mis limitaciones”.
- En cada columna escriben al menos 5 ejemplos personales.
- Luego, en parejas, comparten y comentan sus listas.
- **Organización:** Individual y luego en parejas.
- **Producto:** Lista escrita de capacidades y limitaciones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circula apoyando con preguntas como "¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?", "¿Cómo te sientes al reconocer una limitación? ¿Qué haces para superarla?"

Transición

Docente: "Ahora que sabemos más de nosotros, vamos a pensar en cómo estas características influyen en nuestras relaciones y valores."

Actividad 2: "Reto de valores en equipo"

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del respeto y la aceptación en la convivencia.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar a cada grupo una cartulina y marcadores.
 - Los grupos deben crear un cartel que refleje un valor religioso o ético que apoye la aceptación de capacidades y limitaciones (ejemplo: respeto, empatía, solidaridad), con un lema y dibujos.
 - Al final, cada grupo presenta su cartel y explica su elección.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Cartel grupal y exposición oral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa la participación, formula preguntas que inviten a la reflexión: "¿Cómo este valor ayuda a aceptar a los demás?", "¿Por qué es importante reconocer las limitaciones propias y ajenas?"

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a otros compañeros o elaborar un pequeño poema o frase motivadora relacionada con el tema para compartir en plenaria.
- **Estudiantes con dificultades:** Trabajan con apoyo del docente o compañeros, usando ejemplos concretos y preguntas guiadas para facilitar la reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una hoja tres ideas que aprendieron hoy sobre sus capacidades y limitaciones y cómo los valores religiosos pueden ayudarles a aceptarse y respetar a otros.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo te ayudó conocer mejor tus capacidades y limitaciones?
- ¿Qué valor aprendido hoy crees que es más importante para convivir con respeto?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en tu vida cotidiana y en tu comunidad?

Retroalimentación

Docente: Recoge las respuestas, comenta algunos ejemplos destacados en voz alta valorando el esfuerzo y la reflexión, y responde dudas. Refuerza la importancia de la aceptación personal y del otro desde una perspectiva ética y religiosa.

Transferencia

Docente: Anima a los estudiantes a observar en casa o en la escuela situaciones donde puedan aplicar estos valores y a compartir sus experiencias en futuras sesiones o con sus familias.

Tarea o reto

Docente: Propone que los estudiantes realicen una breve entrevista a un familiar o amigo sobre cómo ellos reconocen sus capacidades y limitaciones y qué valores consideran importantes para aceptarse y convivir. Deben traer un resumen para compartir en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Durante la fase de inicio con la pregunta detonadora para conocer ideas previas.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo mediante la observación y preguntas guía.
- Sumativa: En la fase de cierre con la síntesis escrita y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica y expresa sus capacidades y limitaciones con claridad y profundidad.
- Argumenta la importancia del respeto y aceptación en la convivencia, fundamentado en valores éticos y religiosos.
- Participa activamente en la elaboración y presentación de propuestas creativas que reflejan valores.
- Reflexiona críticamente sobre el aprendizaje y su aplicación práctica en la vida diaria.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y elaboración del mapa personal.
- Rúbrica para evaluación del cartel grupal y presentación oral.

- Portafolio con las síntesis y reflexiones escritas.
- Autoevaluación con preguntas de reflexión al final.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapa personal de capacidades y limitaciones.
- Carteles grupales y exposiciones orales.
- Resúmenes escritos con ideas clave y reflexiones personales.
- Respuestas a preguntas metacognitivas que muestran comprensión y aplicación.