

# Descubre tu poder interior: Juego y autoestima en acción

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de media comprendan qué es la autoestima, cómo influye en su vida diaria y cómo pueden fortalecerla de manera activa y divertida. A través de la metodología de gamificación, los jóvenes explorarán sus habilidades socioemocionales, aprenderán a identificar sus fortalezas y reconocerán la importancia de una autoimagen positiva para enfrentar retos personales y sociales.

La autoestima es fundamental para el bienestar emocional y social, especialmente en la adolescencia, etapa de cambios y autodescubrimiento. Este plan conecta el aprendizaje con su realidad cotidiana, permitiendo que los estudiantes comprendan que tener una autoestima sana les ayuda a tomar mejores decisiones, mejorar sus relaciones y aumentar su motivación para alcanzar metas.

Mediante retos, puntos, insignias y dinámicas grupales, los estudiantes se involucrarán activamente en su aprendizaje, haciendo que el conocimiento sea significativo y memorable. Esta experiencia promueve un ambiente colaborativo y motivador, donde cada joven puede crecer en confianza y autoconocimiento.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el concepto de autoestima y su impacto en la vida personal y social.
- Identificar fortalezas y áreas de mejora propias a través de actividades reflexivas.
- Crear estrategias personales para fortalecer la autoestima basada en el autoconocimiento.
- Colaborar en dinámicas grupales que fomenten el respeto y la valoración mutua.

## Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (al menos 10 unidades).
- Marcadores, lápices de colores y plumones (varios colores).
- Hojas impresas con retos y preguntas para las actividades (1 por estudiante).
- Dispositivo con proyector o pantalla para video corto (1 unidad).
- Computadora o tablet para el docente.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.
- Insignias adhesivas o stickers para premiar logros (al menos 30).
- Cuadernos o carpetas para que cada estudiante registre sus reflexiones.

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de lectura y escritura.
- Conocimiento previo de emociones básicas y su importancia en la convivencia (aprendido en cursos anteriores).
- Experiencia en trabajo colaborativo en equipo.
- Actitud abierta para compartir ideas y respetar opiniones ajenas.

## Actividades

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

#### Propósito de la sesión

**Docente:** Explica a los estudiantes que trabajarán sobre la autoestima, una habilidad clave para su bienestar y éxito personal. Señala que descubrirán su valor y aprenderán a fortalecerlo con dinámicas divertidas y colaborativas.

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente.

#### Activación de conocimientos previos

**Docente:** Lanza la pregunta detonadora: "¿Qué significa para ustedes tener buena autoestima? ¿Cómo creen que influye en su vida diaria?" Invita a responder en voz alta brevemente o por escrito en una hoja.

**Estudiantes:** Responden espontáneamente, compartiendo ideas y experiencias personales.

#### Motivación y enganche

**Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que las personas con autoestima saludable tienen más posibilidades de alcanzar sus sueños y manejar mejor el estrés?" Luego propone un reto: "Hoy ganaremos puntos e insignias demostrando cuánto valoramos nuestro propio potencial."

**Estudiantes:** Se motivan para participar en la dinámica gamificada que inicia.

#### Contextualización

**Docente:** Conecta el tema con su vida cotidiana: "En esta etapa de su vida, la autoestima es como un superpoder que les ayuda a enfrentar los desafíos del colegio, la familia y los amigos. Por eso, vamos a entrenar ese poder juntos."

**Estudiantes:** Reflexionan sobre la importancia del tema y se preparan para la sesión.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 40 minutos

#### Presentación del contenido

**Docente:** Explica brevemente el concepto de autoestima con lenguaje sencillo, apoyado por un video corto (3 minutos) que ilustra ejemplos de autoestima alta y baja en situaciones cotidianas. Luego introduce el sistema de puntos, niveles e insignias que usarán durante las actividades.

**Estudiantes:** Ven el video y escuchan las reglas del juego educativo.

### **Actividad 1: "Mi escudo de fortalezas"**

- **Objetivo:** Identificar fortalezas personales para analizar la autoestima.
- **Instrucciones:**
  - El docente entrega una cartulina a cada estudiante con un dibujo de un escudo en blanco.
  - Los estudiantes escriben dentro del escudo tres cualidades o habilidades que consideran sus fortalezas.
  - Luego, en parejas, comparten sus fortalezas y se dan retroalimentación positiva.
  - El docente asigna puntos a cada participante que comparta y escuche activamente.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Escudo de fortalezas personal y lista de retroalimentaciones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Circula, observa, formula preguntas como "¿Por qué elegiste esa fortaleza? ¿Cómo te ayuda en tu día a día?" y otorga puntos.

### **Actividad 2: "Reto del espejo positivo"**

- **Objetivo:** Crear estrategias personales para fortalecer la autoestima.
- **Instrucciones:**
  - En grupos de 4, cada estudiante recibe una hoja con preguntas para reflexionar (ejemplo: "¿Qué me gusta de mí?", "¿Cómo puedo apoyarme cuando me siento inseguro?").
  - Los estudiantes responden individualmente y luego comparten una respuesta positiva con el grupo.
  - Por cada respuesta compartida, el grupo gana una insignia.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Respuestas escritas y discusión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Modera, escucha aportes, pregunta "¿Qué aprendiste de ti o de tus compañeros?" y entrega insignias.

### **Actividad 3: "Construyendo el Mapa de Autoestima"**

- **Objetivo:** Analizar y consolidar la comprensión del impacto de la autoestima.
- **Instrucciones:**
  - En plenaria, el docente invita a que cada grupo aporte ideas para un mapa mental en la pizarra o cartulina grande sobre qué es la autoestima, sus beneficios y cómo mantenerla fuerte.
  - Se asignan puntos a los grupos que aporten ideas originales y respetuosas.
- **Organización:** Plenaria con aportes grupales.

- **Producto:** Mapa mental colectivo visible para toda la clase.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la construcción, sintetiza ideas y motiva la participación.

## Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden crear una frase o lema motivador para su escudo de fortalezas y compartirlo con la clase para ganar puntos extra.
- **Estudiantes que requieren más apoyo:** Reciben guía personalizada con preguntas más sencillas y apoyo visual para identificar fortalezas y responder en grupo.

## Transiciones

**Docente:** Después de cada actividad, hace un breve resumen y conecta con la siguiente diciendo, por ejemplo: "Ahora que identificamos nuestras fortalezas, vamos a descubrir cómo podemos apoyarnos a nosotros mismos para sentirnos mejor cuando enfrentamos dificultades."

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 10 minutos

## Síntesis

**Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta tres ideas que aprendieron sobre la autoestima y cómo piensan aplicarlas en su vida diaria. Luego, recoge las tarjetas para leer algunas en voz alta.

**Estudiantes:** Elaboran su tarjeta y comparten voluntariamente.

## Reflexión metacognitiva

**Docente:** Hace preguntas específicas para reflexionar:

- "¿Qué descubrí sobre mí mismo hoy que no sabía?"
- "¿Cómo puedo usar mis fortalezas para mejorar mi autoestima?"
- "¿Qué haré diferente a partir de ahora para valorarme más?"

**Estudiantes:** Responden oralmente o por escrito, profundizando en su autoconciencia.

## Retroalimentación

**Docente:** Da retroalimentación inmediata destacando el esfuerzo, la participación y los avances individuales y grupales. Entrega insignias simbólicas a quienes demostraron compromiso y actitud positiva.

## Transferencia

**Docente:** Invita a que los estudiantes apliquen las estrategias de autoestima en situaciones reales fuera del aula y les anticipa que en futuras sesiones seguirán fortaleciendo estas habilidades.

## Tarea o reto

**Docente:** Propone un reto semanal: "Durante esta semana, realiza una acción diaria que fortalezca tu autoestima (puede ser un cumplido a ti mismo, un logro pequeño o pedir ayuda). Anota tu experiencia para compartirla en la próxima clase."

**Estudiantes:** Se comprometen a realizar el reto y registran sus experiencias.

## Evaluación

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica al inicio con la pregunta detonadora; formativa durante las actividades de desarrollo mediante observación y productos; sumativa en el cierre con la síntesis escrita y reflexión metacognitiva.

### Criterios de evaluación:

- Identifica y expresa fortalezas personales (objetivo 2).
- Participa activamente en dinámicas grupales demostrando respeto y colaboración (objetivo 4).
- Formula estrategias personales para mejorar la autoestima (objetivo 3).
- Comprende y explica el concepto e impacto de la autoestima (objetivo 1).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y colaboración en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar la calidad y profundidad de las reflexiones escritas.
- Observación directa del docente durante las dinámicas.
- Autoevaluación breve al final de la sesión sobre el aprendizaje personal.

### Evidencias de aprendizaje:

- Escudo de fortalezas personal.
- Respuestas escritas en la actividad "Reto del espejo positivo".
- Mapa mental colectivo construido en plenaria.
- Tarjetas de síntesis y respuestas a preguntas reflexivas.