

Descubriendo Quién Soy: Autoimagen y Autoconcepto en Acción

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Invertido

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria comprendan y diferencien claramente los conceptos de autoimagen y autoconcepto, dos componentes fundamentales de la autoestima. A través de actividades interactivas y reflexivas, los alumnos explorarán cómo perciben su apariencia externa (autoimagen) y cómo se ven a sí mismos en un sentido más profundo, incluyendo sus habilidades, valores y personalidad (autoconcepto). Esta comprensión es vital para promover un desarrollo emocional saludable y fortalecer la confianza personal. Además, se realizarán ejercicios prácticos para mejorar ambos aspectos, fomentando una autoestima equilibrada y positiva que impacte en su vida diaria, sus relaciones y su desempeño académico. El taller está pensado para durar 30 minutos, incluyendo a estudiantes de secundaria y preparatoria, adaptando el lenguaje y actividades para que sean atractivas y significativas para ellos.

Objetivos de Aprendizaje

- Comparar y contrastar los conceptos de autoimagen y autoconcepto para identificar sus diferencias y similitudes.
- Analizar cómo la autoimagen y el autoconcepto influyen en la autoestima y el bienestar personal.
- Aplicar estrategias prácticas para mejorar la autoimagen y el autoconcepto a través de actividades de reflexión y expresión personal.

Recursos Necesarios

- Video explicativo corto (3-4 minutos) sobre autoimagen y autoconcepto, accesible en plataforma digital o dispositivo multimedia.
- Hojas impresas con definiciones y ejemplos breves de autoimagen y autoconcepto (1 por estudiante).
- Cartulinas o hojas blancas para la elaboración de mapas conceptuales o dibujos (1 por estudiante o por pareja).
- Marcadores, lápices de colores y bolígrafos.
- Cuadernos o hojas para anotaciones personales.
- Proyector o pantalla para mostrar el video y preguntas guía.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre autoestima y su importancia en el desarrollo personal.
- Habilidades para la reflexión personal y expresión oral y escrita.

- Experiencia previa en trabajo colaborativo y respeto por opiniones diversas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

9 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se distinguirán dos conceptos importantes que forman parte de la autoestima: la autoimagen y el autoconcepto. Destaca que comprender estas diferencias ayudará a los estudiantes a entender mejor cómo se ven a sí mismos y cómo pueden fortalecer su confianza.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar en actividades de reflexión y análisis.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Plantea la pregunta detonadora: "*¿Alguna vez han pensado en cómo se ven ustedes mismos frente al espejo y cómo se sienten con respecto a lo que son por dentro, como sus habilidades y personalidad?*" Luego pide que levanten la mano quienes creen que estas dos ideas son iguales o diferentes, y por qué.

Estudiantes: Participan opinando brevemente, compartiendo ejemplos personales o respondiendo la pregunta.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "*¿Sabían que muchas personas confunden cómo lucen con quiénes son en realidad? Esto puede afectar mucho cómo se sienten consigo mismas y con los demás.*" Luego invita a descubrir juntos las diferencias para tener una mejor relación consigo mismos.

Estudiantes: Se interesan y se preparan para el video introductorio.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con la vida cotidiana de los adolescentes: "*En esta etapa, ustedes están construyendo su identidad y es importante saber qué piensan de ustedes mismos por fuera y por dentro para tomar buenas decisiones y sentirse bien.*"

Estudiantes: Reflexionan y se conectan con el tema personal y social.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

18 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Indica que ahora verán un video corto que explica de manera sencilla qué es la autoimagen y qué es el autoconcepto, con ejemplos claros.

Estudiantes: Ven el video atentamente.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Identificando y contrastando conceptos

- **Objetivo:** Comparar y contrastar autoimagen y autoconcepto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega la hoja con definiciones y ejemplos. Pide que individualmente subrayen diferencias y similitudes entre autoimagen (cómo me veo físicamente) y autoconcepto (cómo me veo en mis cualidades internas).
 - Después forman parejas y discuten sus subrayados para llegar a un acuerdo.
- **Organización:** Individual y luego en parejas.
- **Producto:** Lista breve escrita con diferencias y similitudes.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Circula para observar, formular preguntas guía como: "*¿Qué aspectos consideran más importantes para cada concepto?*", y apoyar en caso de dudas.

Transición:

Docente: Resume brevemente las ideas clave y conecta con la siguiente actividad diciendo: "*Ahora que saben qué es cada cosa, vamos a trabajar en cómo mejorar esas ideas que tienen de ustedes mismos.*"

Actividad 2: Mejorando mi autoimagen y autoconcepto

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para mejorar la autoimagen y autoconcepto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a los estudiantes que en una cartulina o hoja dibujen dos columnas: una para aspectos positivos de su autoimagen y otra para aspectos positivos de su autoconcepto.
 - Les indica que sean sinceros y que incluyan características físicas, habilidades, valores, y emociones.
 - Luego, en grupos de 3-4, comparten algunas de sus ideas y se dan retroalimentación positiva.
- **Organización:** Individual y luego grupos pequeños.
- **Producto:** Cartulina o hoja con listado de aspectos positivos de autoimagen y autoconcepto.
- **Tiempo:** 8 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva la participación, fomenta un ambiente seguro, escucha y guía con preguntas como: "*¿Qué descubriste que te gusta de ti mismo que no habías pensado antes?*"

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a que elaboren una frase o lema personal que refleje su autoimagen y autoconcepto positivos.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Ofrecer ejemplos guiados, apoyo para redactar y expresar ideas, y permitir que trabajen con un compañero de confianza.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

3 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en un papel pequeño tres ideas importantes que aprendieron sobre autoimagen y autoconcepto.

Estudiantes: Escriben y comparten voluntariamente una idea con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó entender la diferencia entre autoimagen y autoconcepto a sentirme mejor conmigo mismo?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoimagen y autoconcepto cada día?
- ¿Por qué es importante aceptar tanto cómo me veo por fuera como quién soy por dentro?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas y da comentarios positivos, resaltando el esfuerzo y la honestidad, y reforzando conceptos clave.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a aplicar lo aprendido en sus relaciones diarias y a ser conscientes de sus pensamientos sobre sí mismos.

Tarea o reto:

Propone que cada estudiante anote durante una semana un pensamiento positivo diario sobre su autoimagen y otro sobre su autoconcepto para compartir en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa, aplicada principalmente durante la fase de desarrollo y cierre.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y explicar diferencias entre autoimagen y autoconcepto (objetivo 1).
- Participación activa en las actividades de reflexión y análisis (objetivo 2).

- Aplicación de estrategias para mejorar la autoimagen y autoconcepto en las actividades prácticas (objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades grupales e individuales.
- Revisión de productos escritos (listas, mapas conceptuales, frases personales).
- Autoevaluación breve al final de la sesión con preguntas guía.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de diferencias y similitudes de autoimagen y autoconcepto.
- Cartulinas o hojas con aspectos positivos identificados.
- Frases o lemas personales que reflejen la autoimagen y autoconcepto mejorados.
- Respuestas a la reflexión metacognitiva y participación en la síntesis.