

Descubriéndome: Primer Paso hacia Mi Proyecto de Vida

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria exploren y comprendan el autoconocimiento como base fundamental para la construcción de su proyecto de vida. A través de actividades prácticas y reflexivas, los jóvenes identificarán sus habilidades, valores, emociones y metas personales y sociales, fomentando una cultura de paz basada en la convivencia, el respeto y la participación responsable. Aprenderán a reconocer cómo sus decisiones y emociones influyen en su entorno, desarrollando habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Este aprendizaje es relevante porque fortalece la autoestima, promueve relaciones saludables y contribuye a formar ciudadanos comprometidos con su comunidad. El plan utiliza la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas para que los estudiantes sean protagonistas activos de su aprendizaje, enfrentando situaciones reales o simuladas que los motivan a analizar y proponer soluciones, desarrollando pensamiento crítico y competencias sociales y emocionales que les servirán en su vida cotidiana y futura.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir sus propias habilidades, valores y emociones para fortalecer su autoconocimiento.
- Analizar situaciones cotidianas que requieran resolución pacífica de conflictos y convivencia respetuosa.
- Crear un esquema inicial de su proyecto de vida que incluya metas personales y sociales fundamentadas en sus descubrimientos personales.
- Argumentar la importancia del autoconocimiento y la cultura de paz en su desarrollo personal y social.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (una por estudiante y varias para grupos)
- Marcadores, lápices de colores y bolígrafos (suficientes para grupos de 4)
- Cartulinas para mapas mentales (al menos 4)
- Proyector y computadora con acceso a video corto (3-5 minutos) sobre autoconocimiento
- Cuaderno personal para anotaciones y reflexiones
- Tarjetas de emociones (imágenes o palabras) para dinámica
- Recortes de revistas para actividad de collage (opcional)
- Pizarrón o rotafolio y plumones
- Hojas impresas con casos problemáticos para resolución en grupo

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y valores vistos en cursos anteriores de ética o formación cívica.
- Habilidad para expresarse oralmente y por escrito.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo en grupos pequeños.
- Actitud abierta para la reflexión personal y el respeto hacia opiniones diversas.

Actividades

Plan de Sesiones para "Descubriéndome: Primer Paso hacia Mi Proyecto de Vida"

Sesión 1: Explorando mi mundo interior y mis valores (120 minutos)

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión comenzarán un viaje para conocerse mejor, entender sus emociones y valores para así construir un proyecto de vida significativo y con sentido. Destaca la importancia de este conocimiento para vivir en paz con ellos mismos y con los demás.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta a los estudiantes: "¿Qué cosas crees que te hacen ser tú? ¿Puedes nombrar alguna habilidad o valor que consideres importante en ti?"

Estudiantes: Responden en voz alta o escriben dos habilidades o valores que consideren propios.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que las personas que se conocen bien a sí mismas tienden a tomar mejores decisiones y a convivir mejor con los demás?" Luego muestra un video corto (3 minutos) que explica qué es el autoconocimiento y su importancia.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: "Pensar en quiénes somos y qué queremos es el primer paso para construir un futuro feliz y ayudar a que nuestro entorno sea mejor. En esta clase vamos a comenzar ese camino juntos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce un problema realista para analizar: "Imagina que en tu escuela hay un conflicto entre compañeros por no respetar sus diferencias. ¿Cómo crees que entender tus valores y emociones puede ayudarte a resolver este problema?"

Actividad 1: Identificando mis habilidades y valores

- **Objetivo:** Identificar y describir habilidades y valores personales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja y lápices. Pide que hagan una lista de cinco habilidades que creen tener y cinco valores que consideren importantes en su vida.
 - Luego, en parejas, comparten sus listas y discuten ejemplos concretos de cuándo han demostrado esas habilidades o valores.
- **Organización:** Individual y luego parejas
- **Producto:** Listas personales y breve diálogo compartido
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Observa, escucha y pregunta: "¿Qué habilidades te sorprendieron? ¿Cómo crees que esos valores te ayudan en tu día a día?"

Actividad 2: Dinámica de emociones - Reconociéndome emocionalmente

- **Objetivo:** Reconocer y expresar emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Distribuye tarjetas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, orgullo, etc.). Pide a los estudiantes que elijan dos emociones que hayan sentido recientemente y expliquen en grupos de 4 cuándo y por qué las sintieron.
 - Luego, cada grupo comparte con la clase un ejemplo de cómo gestionaron esas emociones para resolver un conflicto o tomar una decisión.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria
- **Producto:** Relatos orales y reflexión grupal
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, hace preguntas guía: "¿Cómo te ayudó entender tu emoción? ¿Qué aprendiste de compartir con los demás?"

Actividad 3: Construyendo mi mapa de valores y habilidades

- **Objetivo:** Visualizar la relación entre habilidades, valores y emociones.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega cartulinas y marcadores para que cada grupo cree un mapa mental que relacione habilidades, valores y emociones que descubrieron en las actividades previas.
- Invita a incluir ejemplos de cómo estos aspectos pueden ayudar a resolver conflictos y mejorar la convivencia.
- Al final, cada grupo expone brevemente su mapa.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Mapa mental grupal y exposición

- **Tiempo:** 30 minutos

- **Rol del docente:** Orienta la organización, apoya con preguntas: "¿Qué conexiones ven entre sus valores y habilidades? ¿Cómo pueden usar esto para vivir mejor en su escuela y comunidad?"

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarles a crear un pequeño collage con recortes de revistas que representen sus valores y emociones para complementar el mapa mental.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Asignar un compañero tutor dentro del grupo y ofrecer ejemplos concretos para facilitar la identificación de habilidades y valores.

Transición

Docente: Resume la importancia de conocerse para convivir mejor y anuncia que en la siguiente sesión aplicarán lo aprendido para diseñar un plan personal que los ayude a alcanzar sus metas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante escribir en una tarjeta tres palabras que describan quiénes son ahora después de esta clase (pueden ser habilidades, valores o emociones).

Estudiantes: Entregan sus tarjetas y se colocan en un mural colectivo en clase.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué descubrí sobre mí mismo que no sabía antes?
- ¿Por qué es importante conocer mis emociones y valores?
- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para mejorar mi convivencia con otros?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas tarjetas en voz alta, destaca ideas importantes y ofrece comentarios positivos que refuercen la participación y el aprendizaje.

Transferencia:

Docente: Propone que durante la semana observen en casa o en la escuela cómo sus valores y emociones influyen en sus acciones y relaciones.

Tarea o reto:

Docente: Solicita que escriban en su cuaderno personal un breve texto sobre una situación reciente donde aplicaron un valor o habilidad para resolver un problema o mejorar una relación.

Sesión 2: Diseñando mi proyecto de vida basado en mi autoconocimiento (120 minutos)

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo trabajado en la sesión anterior y explica que hoy usarán ese autoconocimiento para comenzar a diseñar un proyecto de vida que refleje sus fortalezas, valores y metas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué habilidades, valores o emociones recuerdan que descubrieron en la sesión pasada? ¿Cómo creen que pueden ayudarles a lograr lo que quieren en la vida?"

Estudiantes: Responden en voz alta y comparten brevemente.

Motivación y enganche:

Docente: Plantea un reto: "Vamos a imaginar que dentro de cinco años ustedes son quienes quieren ser. ¿Qué pasos creen que deben dar para llegar ahí? Hoy empezaremos a planearlo."

Contextualización:

Docente: Vincula el proyecto de vida con su contexto escolar, familiar y social, enfatizando la importancia de la responsabilidad y la resolución pacífica para alcanzar sus objetivos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de proyecto de vida como un plan personal que refleja quiénes son y qué quieren ser, basado en sus habilidades, valores y emociones.

Actividad 1: Análisis de casos - Resolviendo conflictos con autoconocimiento

- **Objetivo:** Analizar cómo el autoconocimiento contribuye a la resolución pacífica de conflictos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Entrega a cada grupo un caso impreso con un conflicto escolar o social.
 - Los grupos discuten el caso, identifican qué habilidades y valores podrían usarse para resolverlo y proponen una solución pacífica.
 - Luego, cada grupo expone su análisis y solución al resto.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria
- **Producto:** Propuesta de solución al conflicto basada en autoconocimiento
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, hace preguntas como: "¿Qué valores ayudaron? ¿Cómo influyeron las emociones de los involucrados? ¿Qué aprendieron para su propia vida?"

Actividad 2: Construyendo mi proyecto de vida - Primer boceto

- **Objetivo:** Crear un esquema inicial de proyecto de vida basado en habilidades, valores, emociones y metas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Proporciona una plantilla con secciones para: habilidades, valores, emociones, metas personales y metas sociales.
 - Los estudiantes trabajan individualmente para completar su esquema, usando lo aprendido y reflexionando sobre sus sueños y compromisos.
 - Después forman parejas para compartir su boceto y recibir retroalimentación.
- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Esquema inicial de proyecto de vida
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol del docente:** Acompaña con preguntas: "¿Cómo se relacionan tus valores con tus metas? ¿Qué emociones te motivan? ¿Qué acciones concretas puedes tomar?"

Actividad 3: Plenaria de compromiso y cultura de paz

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de la convivencia pacífica en su proyecto de vida.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a los estudiantes a compartir en plenaria cómo su autoconocimiento y proyecto de vida pueden contribuir a una cultura de paz en la escuela y comunidad.
 - Se hace una lluvia de ideas para generar compromisos colectivos.
 - Se redacta en el pizarrón un compromiso grupal que firman (de manera simbólica) todos los estudiantes.
- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Compromiso grupal escrito y firmado
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Modera, escucha y sintetiza ideas para el compromiso final.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Les invita a ampliar su proyecto de vida incluyendo un plan de acciones concretas para los próximos 3 meses.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Ofrece ejemplos concretos y apoya con preguntas guiadas para completar la plantilla.

Transición

Docente: Recuerda que este es un primer paso y que su proyecto de vida es un camino en construcción que pueden modificar con el tiempo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a los estudiantes escribir en su cuaderno tres aprendizajes clave sobre autoconocimiento y proyecto de vida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó conocer mis habilidades y valores para diseñar mi proyecto de vida?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme fiel a mis valores y emociones en mi día a día?
- ¿De qué manera puedo contribuir a la convivencia pacífica en mi entorno?

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación oral positiva destacando la participación, las ideas originales y el compromiso expresado por los estudiantes.

Transferencia:

Docente: Invita a aplicar lo aprendido en sus actividades diarias y a compartir sus metas y compromisos con sus familias para fortalecer su proyecto de vida.

Tarea o reto:

Docente: Pide que continúen trabajando en su proyecto de vida, anotando en su cuaderno nuevas metas o ideas que surjan durante la semana y que observen cómo ponen en práctica sus valores para resolver situaciones cotidianas.

Evaluación

Estrategia de Evaluación para "Descubriéndome: Primer Paso hacia Mi Proyecto de Vida"

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la primera sesión mediante preguntas detonadoras para conocer conocimientos previos sobre habilidades, valores y emociones.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, observación directa y retroalimentación en actividades grupales e individuales (listas de habilidades, mapas mentales, análisis de casos, esquemas de proyecto de vida).
- **Sumativa:** Cierre de la segunda sesión con la presentación del esquema inicial del proyecto de vida y participación en compromisos grupales.

Criterios de evaluación:

- Identificación clara y concreta de habilidades, valores y emociones personales (vinculado al objetivo 1).
- Capacidad para analizar y proponer soluciones pacíficas en situaciones conflictivas (vinculado al objetivo 2).
- Elaboración coherente y estructurada de un esquema inicial de proyecto de vida (vinculado al objetivo 3).
- Argumentación fundamentada sobre la importancia del autoconocimiento y la cultura de paz (vinculado al objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades grupales e individuales.
- Rúbrica para evaluar el esquema de proyecto de vida (claridad, coherencia, integración de habilidades y valores, metas).
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión al final de cada sesión.
- Portafolio personal con evidencias de actividades (listas, mapas, textos escritos).

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de habilidades y valores personales elaboradas individualmente.
- Mapas mentales grupales que relacionan habilidades, valores y emociones.
- Análisis y propuestas de solución en casos de conflictos presentados en grupo.
- Esquema inicial de proyecto de vida con metas personales y sociales.
- Participación activa en reflexiones, exposiciones y compromisos grupales.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mi Mapa Personal"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Que los estudiantes reconozcan y expresen de manera inicial sus habilidades, valores, emociones y metas personales, conectando con el proceso de autoconocimiento y la construcción de su proyecto de vida.

Materiales: Hojas blancas, lápices, colores o marcadores.

Desarrollo de la actividad:

- **Introducción (2 minutos):** El docente explica brevemente que para construir un proyecto de vida es importante conocerse a sí mismo: saber cuáles son nuestras habilidades, qué valores tenemos, cómo nos sentimos y qué queremos lograr.
- **Instrucción (1 minuto):** Cada estudiante recibirá una hoja donde dibujará un círculo grande en el centro con su nombre dentro. Alrededor del círculo, dibujarán 4 secciones o "ramas" que representen:
 - Habilidades (¿Qué cosas hago bien?)
 - Valores (¿Qué cosas son importantes para mí?)
 - Emociones (¿Cómo me siento en general?)
 - Metas (¿Qué quiero lograr en mi vida?)
- **Actividad individual (4 minutos):** Los estudiantes escriben o dibujan en cada sección palabras o imágenes que representen sus respuestas.
- **Compartir breve (1 minuto):** Algunos voluntarios comparten una idea de su mapa personal para iniciar el diálogo sobre autoconocimiento.

Conexión con los objetivos de aprendizaje: Esta actividad inicial permite a los estudiantes comenzar a identificar sus características personales relevantes para su proyecto de vida, fomentando la reflexión sobre sus habilidades, valores, emociones y metas, bases fundamentales para promover una cultura de paz y convivencia respetuosa.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para integrar elementos de gamificación en la fase de desarrollo del plan de clase "*Descubriéndome: Primer Paso hacia Mi Proyecto de Vida*", se propone una combinación de mecánicas que motiven a los estudiantes, fomenten la participación activa y refuercen los objetivos de autoconocimiento y convivencia pacífica. Estas mecánicas están diseñadas para ser claras, adecuadas para estudiantes de 12 a 15 años, y estructuradas para no distraer del contenido.

- **1. Misión Personal - "Construye tu Escudo de Valores"**

Los estudiantes recibirán una "misión" donde deben identificar y seleccionar sus principales valores personales, habilidades y emociones para crear un escudo simbólico que los represente. Cada valor o habilidad seleccionado se convierte en un "emblema" que sumará puntos para su escudo.

Objetivo: Promover el reconocimiento y la valoración de sus cualidades internas.

Mecánica: Los estudiantes trabajan en equipo para compartir sus emblemas y explicar por qué los eligieron. Esto fomenta la reflexión y la expresión personal.

• **2. Reto de Resolución Pacífica - "El Juego de los Conflictos"**

Se plantean escenarios de conflictos cotidianos que pueden ocurrir en la escuela o familia. En equipos, los estudiantes deben elegir entre distintas opciones para resolver los conflictos, priorizando la convivencia, el respeto y la participación responsable.

Objetivo: Practicar la resolución pacífica de problemas y fortalecer la cultura de paz.

Mecánica: Cada buena elección otorga “puntos de paz”. Al finalizar, se comparte en plenaria la estrategia más efectiva y se reflexiona sobre el aprendizaje.

• **3. Carrera de Metas - "Camino a Mi Proyecto de Vida"**

Se crea un tablero de avance donde cada estudiante marca sus metas personales y sociales divididas en etapas (corto, mediano y largo plazo). Por cada meta identificada y planificada, obtienen “pasos” para avanzar en el tablero.

Objetivo: Incentivar la planificación de metas y visualizar el progreso hacia su proyecto de vida.

Mecánica: Se incluyen pequeños desafíos o preguntas relacionadas con sus habilidades y valores para avanzar más casillas.

• **4. Puntos de Reconocimiento entre Pares**

Durante las actividades, los estudiantes pueden otorgar “puntos de reconocimiento” a sus compañeros cuando observan actitudes de respeto, empatía, escucha activa o participación responsable.

Objetivo: Fomentar un ambiente positivo y reconocer comportamientos que contribuyen a la cultura de paz.

• **5. Insignias Digitales o Físicas**

Al completar cada actividad clave (identificación de valores, resolución de conflictos, planificación de metas), los estudiantes reciben insignias que pueden coleccionar y compartir.

Objetivo: Reforzar el sentido de logro y motivar la continuidad en el aprendizaje.

Integración y Duración

Estas mecánicas se distribuirán a lo largo de las dos sesiones de 2 horas cada una, asegurando tiempo para reflexión y discusión:

Sesión	Mecánicas de Gamificación	Tiempo Aproximado
Sesión 1	• Misión Personal - Construcción del Escudo de Valores • Reto de Resolución Pacífica - Juego de los Conflictos • Puntos de Reconocimiento entre Pares (durante actividades)	2 horas

Sesión 2	• Carrera de Metas - Camino a Mi Proyecto de Vida • Insignias Digitales o Físicas (entrega y reflexión final) • Puntos de Reconocimiento entre Pares (durante actividades)	2 horas
----------	--	---------

Con esta estructura, se garantiza que la gamificación apoye el aprendizaje significativo y la construcción de una cultura de paz, sin perder el foco en el autoconocimiento y la reflexión personal.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Cuáles fueron las habilidades o valores que descubrí en mí durante estas sesiones y cómo creo que me pueden ayudar en mi proyecto de vida?
- ¿Qué emociones sentí al reflexionar sobre mis metas personales y sociales? ¿Cómo puedo manejar mejor esas emociones cuando enfrente dificultades?
- ¿De qué manera puedo aplicar lo que aprendí sobre la convivencia y el respeto para contribuir a una cultura de paz en mi entorno escolar y familiar?
- ¿Qué estrategias o herramientas nuevas aprendí para resolver conflictos de forma pacífica y cómo puedo usarlas en mi vida diaria?
- ¿Cómo me siento ahora respecto a la construcción de mi proyecto de vida comparado con antes de comenzar estas sesiones?
- ¿Qué pasos concretos puedo dar en las próximas semanas para seguir fortaleciendo mi proyecto de vida y mi participación responsable en mi comunidad?

Actividad de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

Actividad: Mi Diario de Descubrimiento Personal

- Entrega a cada estudiante una hoja o cuaderno para que escriban una breve reflexión personal que contenga:
 - Un resumen de lo que aprendieron sobre sí mismos en relación con sus habilidades, valores y emociones.
 - Una lista de al menos tres acciones concretas que se comprometen a realizar para avanzar en su proyecto de vida, promoviendo la convivencia y el respeto.
 - Una reflexión sobre cómo planean aplicar en su día a día las estrategias para una resolución pacífica de conflictos.
- Invita a compartir voluntariamente alguna parte de su reflexión con el grupo para fomentar un ambiente de confianza y apoyo.
- Finaliza con un breve diálogo grupal donde se resalten aprendizajes comunes y se refuerce el compromiso individual y colectivo con los valores trabajados.