

Autoconcepto y características personales

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

El curso Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y tiene como objetivo desarrollar la autoestima, la autoconciencia y la capacidad de actuar de forma responsable en contextos personales, escolares y sociales. La propuesta se organiza en tres unidades centradas en experiencias prácticas que conectan qué sentimos con qué hacemos, facilita la reflexión personal y promueve la mejora continua. Unidad 1: Actividad 1 – Aplicación de una escala de autoestima. Se realiza de forma individual la escala y se acompaña de una reflexión personal. Puntos clave: honestidad, interpretación de resultados y reflexión sobre su significado. Aprendizajes: mayor autoconciencia de la autoestima y comprensión de su impacto en la conducta diaria. Unidad 2: Actividad 2 – Registro de conductas que justifican puntuaciones. Registro de ejemplos conductuales que respaldan la puntuación obtenida. Puntos clave: evidencia observable, honestidad y análisis de crecimiento. Aprendizajes: relación entre conducta y autoestima, y la importancia de la evidencia para la autoevaluación. Unidad 3: Actividad 3 – Plan de mejora de la autoestima. Elaboración de un plan de 4 semanas con metas y seguimiento. Puntos clave: acciones específicas, indicadores de progreso y revisión semanal. Aprendizajes: herramientas prácticas para fortalecer la autoestima y sostener cambios a lo largo del tiempo. El objetivo general del curso se apoya en tres frentes: una rúbrica de autoevaluación que favorece la honestidad al completar la escala y justificar puntuaciones; el análisis de ejemplos conductuales que respaldan las puntuaciones; y un portafolio de plan de mejora de la autoestima con evidencia de progreso. El diseño busca desarrollar habilidades para la vida real, como la autorregulación emocional, la toma de decisiones responsables y la comunicación efectiva, integrando reflexión, evidencia y planificación. La temporalidad propone bloques de 2-3 semanas para las unidades, con la Actividad 3 que contempla un plan de mejora de 4 semanas y seguimiento continuo. En resumen, el curso se propone no solo medir la autoestima, sino también fortalecerla mediante prácticas reflexivas, evidencias observables y acciones concretas de crecimiento personal.

Competencias

- Autoconocimiento y autoevaluación honesta para reconocer fortalezas y áreas de mejora. - Capacidad de reflexión metacognitiva para interpretar resultados y planificar cambios. - Comunicación asertiva y empatía en interacciones, con foco en escuchar, entender y expresar ideas de forma respetuosa. - Observación, análisis e interpretación de conductas que fundamentan evaluaciones y decisiones. - Planificación, seguimiento y gestión de metas a corto y mediano plazo, con uso de un portafolio de mejora. - Responsabilidad personal y ética al manejar información sensible y evidencias de progreso.

Requerimientos

- Materiales: cuaderno o cuaderno digital; carpeta/o de evidencias; rúbrica de autoevaluación; escala de autoestima (en formato impreso o digital); registro de conductas. - Participación: asistencia y participación activa en las actividades;

entrega de tareas en fechas establecidas; revisión y reflexión periódica sobre el progreso. - Confidencialidad y ética: manejo respetuoso y confidencial de información personal y de los compañeros. - Tecnología: dispositivo (computadora/tableta) para registrar evidencias y mantener el portafolio; acceso a herramientas de procesamiento de texto y plataformas de gestión de portafolios. - Organización del tiempo: disponibilidad para dedicar tiempo a la realización de la escala, el registro de conductas y el seguimiento del plan de mejora (4 semanas para la actividad final).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Rasgos del autoconcepto y decisiones diarias

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar tres rasgos clave de tu autoconcepto mediante autorregistro y reflexión guiada.
- Describir con ejemplos cotidianos cómo cada rasgo influye en decisiones diarias (qué estudiar, horarios, amistades, hábitos de salud).
- Relacionar estos rasgos con hábitos y bienestar personal para fomentar decisiones saludables.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Rasgos del autoconcepto: definición y reconocimiento

1. Definición de autoconcepto
2. Rasgos personales típicos en adolescentes
3. Herramientas simples para identificar tus rasgos

Unidad 2: Unidad 2: Rasgos personales, estrés y manejo

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar cómo un rasgo particular puede influir en respuestas y rendimiento bajo presión (p. ej., perfeccionismo, ansiedad, impulsividad).
- Describir estrategias de gestión del estrés adaptadas a tus rasgos personales (técnicas de respiración, reencuadre, organización).
- Aplicar una práctica breve de autorregulación en un escenario simulado de estrés.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Rasgos y rendimiento bajo estrés

1. Cómo los rasgos influyen en la respuesta emocional y cognitiva ante el estrés

2. Señales y efectos del estrés en el rendimiento académico y social
3. Ejemplos de rasgos comunes en adolescentes y su impacto

Unidad 3: Unidad 3: Autoevaluación de la autoestima y planificación de mejora

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar una escala de autoestima de forma honesta y reflexiva.
- Justificar las puntuaciones con ejemplos conductuales observables en tu vida diaria.
- Elaborar un plan de mejora de la autoestima con metas realistas y un sistema de seguimiento.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Escala de autoestima: qué mide y cómo usarla

1. Conceptos clave de autoestima
2. Interpretación de una escala de autoestima
3. Factores que pueden sesgar la autoevaluación