

# Descubriendo Mi Esencia: Identidad, Autoestima y Proyecto Personal

*Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Investigación*

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito guiar a los estudiantes de secundaria en la exploración profunda de su identidad, la construcción positiva de su autoestima y la elaboración consciente de un proyecto personal que refleje sus valores y metas. A través de una metodología basada en la investigación, los alumnos aprenderán a reconocer sus características individuales, analizar cómo estas influyen en su percepción y decisiones, y a diseñar un plan de vida que los motive y los oriente hacia un futuro significativo.

Esta experiencia es fundamental para fortalecer el autoconocimiento y la confianza en sí mismos, elementos clave para su desarrollo integral y para enfrentar retos personales y sociales. Además, conecta directamente con su vida diaria, pues les permite entender quiénes son, cuáles son sus fortalezas y cómo pueden proyectarse con propósito en diferentes ámbitos como la escuela, la familia y la comunidad.

El aprendizaje activo y la investigación promoverán habilidades críticas, reflexivas y colaborativas, preparando a los estudiantes para tomar decisiones responsables y construir una identidad sólida y saludable.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las características que conforman la identidad personal y su impacto en la autoestima.
- Investigar y reflexionar sobre factores que influyen en la construcción de la autoestima en adolescentes.
- Diseñar un proyecto personal que integre valores, metas y estrategias para el desarrollo integral.
- Argumentar la importancia del autoconocimiento y la autoestima en la toma de decisiones responsables.
- Colaborar en equipo para compartir experiencias y aprendizajes relacionados con la identidad y el proyecto personal.

## Recursos Necesarios

- Hojas de rotafolio o pizarras blancas (1 por grupo)
- Marcadores de colores (varios)
- Cuadernos personales para cada estudiante
- Computadoras o tabletas con acceso a internet (1 por cada 3-4 estudiantes)
- Videos cortos sobre autoestima e identidad (preseleccionados, duración total 5 minutos)
- Impresiones de fichas con preguntas guía para investigación
- Proyector y pantalla para presentación y videos

- Listas de cotejo para autoevaluación y coevaluación
- Tarjetas para la actividad de reflexión (una por estudiante)

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre el concepto de “valores” y su importancia.
- Habilidades básicas de búsqueda de información en internet y manejo de dispositivos digitales.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y discusión en equipo.
- Capacidad para expresar ideas por escrito y oralmente en un ambiente respetuoso.

## Actividades

### Sesión 1: Explorando quién soy: Identidad y autoestima

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Introducir el tema de identidad y autoestima, motivando a los estudiantes a reconocer la importancia de conocerse a sí mismos para desarrollar una autoestima saludable.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Inicia preguntando en plenaria: “¿Qué creen que significa ser ‘yo mismo’ y cómo eso afecta la forma en que nos sentimos?”
- **Estudiantes:** Responden en voz alta y comparten ejemplos breves de situaciones donde se sintieron auténticos o inseguros.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que la forma en que nos vemos a nosotros mismos puede influir en nuestro rendimiento escolar y en cómo nos relacionamos con otros?”
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y se preparan para descubrir más sobre sí mismos.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica: “Hoy vamos a descubrir más sobre nuestra identidad y autoestima, temas que nos ayudan a entender por qué somos como somos y cómo podemos construir un plan para nuestro futuro.”
- **Estudiantes:** Se comprometen a participar activamente para conocerse a sí mismos.

#### Fase de Desarrollo

## **Tiempo estimado: 45 minutos**

### **Presentación del contenido:**

El docente introduce brevemente el concepto de identidad y autoestima a partir de un video corto de 3 minutos, seguido de una explicación dinámica que invita a los estudiantes a investigar en grupos cuáles son los factores que influyen en estas dimensiones personales.

### **Actividad 1: Investigación en grupos sobre identidad y autoestima**

- **Objetivo:** Analizar características de la identidad y factores que afectan la autoestima.
- **Instrucciones:**
  - El docente divide a los estudiantes en grupos de 4.
  - Entrega una ficha con preguntas guía para investigar usando internet y libros proporcionados:
    - ¿Qué es la identidad personal?
    - ¿Qué es la autoestima y cómo se forma?
    - ¿Qué factores pueden fortalecer o debilitar la autoestima en los adolescentes?
  - Los estudiantes buscan respuestas y discuten entre ellos para crear una definición grupal y ejemplos.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Definición grupal escrita en rotafolio y 2 ejemplos concretos de factores que afectan la autoestima
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre grupos, formula preguntas como “¿Cómo creen que esa característica influye en la forma en que te valoras?”, brinda apoyo para la búsqueda y fomenta la participación equitativa.

### **Actividad 2: Puesta en común y debate breve**

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del autoconocimiento en la autoestima.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo presenta sus definiciones y ejemplos al resto de la clase (2 minutos por grupo).
  - El docente guía un breve debate con preguntas como: “¿Por qué es importante conocerse para tener una buena autoestima?”
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y conclusiones compartidas
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, sintetiza ideas y conecta con el objetivo del proyecto personal.

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Elaborar un mapa mental personal sobre sus propias características y cómo creen que influyen en su autoestima.

- Para estudiantes que requieren apoyo: El docente ofrece preguntas específicas y acompaña en la búsqueda de información, además de facilitar ejemplos claros.

### **Transición:**

El docente conecta la exploración de la identidad y autoestima con la importancia de planear un proyecto personal que refleje quiénes son y qué desean alcanzar, anticipando el tema de la siguiente sesión.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

- **Actividad:** Cada estudiante escribe en una tarjeta una característica personal que valoran y un factor que desean fortalecer en su autoestima.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendí hoy sobre mi identidad y autoestima?
- ¿Cómo me siento al reconocer mis fortalezas y áreas para mejorar?
- ¿Por qué es importante este conocimiento para mi vida diaria?

#### **Retroalimentación:**

El docente lee algunas respuestas en voz alta, reconoce el esfuerzo y motiva a continuar explorando en la próxima sesión.

#### **Transferencia:**

Se anticipa que en la siguiente sesión se profundizará en cómo diseñar un proyecto personal basado en lo que descubrieron hoy.

## **Sesión 2: Construyendo mi camino: Proyecto personal y valores**

### **Fase de Inicio**

#### **Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

Revisar aprendizajes previos y motivar a los estudiantes a conectar su identidad y autoestima con la creación de un proyecto personal que refleje sus valores y sueños.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Invita a los estudiantes a compartir en parejas la característica personal y factor de autoestima que escribieron en la sesión anterior.
- **Estudiantes:** Comparten y comentan brevemente entre ellos.

### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Muestra un video corto (2 minutos) que presenta ejemplos de jóvenes que lograron metas personales respetando sus valores y autoestima.
- **Estudiantes:** Observan y reflexionan sobre las historias.

### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica: “Hoy vamos a diseñar nuestro propio proyecto personal, un plan que nos ayude a alcanzar nuestras metas respetando quiénes somos.”
- **Estudiantes:** Se preparan para trabajar en grupos e individualmente.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

El docente guía a los estudiantes para que identifiquen sus valores personales, intereses y metas, utilizando preguntas de investigación y trabajo colaborativo.

#### **Actividad 1: Identificando valores y metas personales**

- **Objetivo:** Investigar y reflexionar sobre valores personales y metas a corto y largo plazo.
- **Instrucciones:**
  - El docente entrega una lista de valores comunes y una hoja para que cada estudiante seleccione y justifique sus valores prioritarios.
  - Los estudiantes reflexionan individualmente y escriben en su cuaderno sus metas personales relacionadas con esos valores.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Lista personal de valores y metas escritas
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas como “¿Qué valor es más importante para ti y por qué?” y revisa los escritos para retroalimentar.

#### **Actividad 2: Diseño del proyecto personal en grupos**

- **Objetivo:** Diseñar un proyecto personal que integre valores, metas y estrategias.
- **Instrucciones:**

- En grupos de 3-4, los estudiantes comparten sus valores y metas.
- Juntos elaboran un proyecto personal que incluya:
  - Descripción breve del proyecto
  - Valores que lo sustentan
  - Metas específicas a lograr
  - Estrategias para fortalecer su autoestima y superar obstáculos
- Registran el proyecto en rotafolio para exponer en la siguiente sesión.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Rotafolio con proyecto personal grupal
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la integración de ideas, pregunta sobre coherencia entre valores y metas, sugiere estrategias realistas, y fomenta la colaboración respetuosa.

### **Diferenciación:**

- Estudiantes que terminan antes pueden ilustrar o decorar su proyecto personal con elementos visuales.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para organizar sus ideas y formular metas claras.

### **Transición:**

El docente invita a preparar la presentación de sus proyectos para compartir en la próxima sesión y conectar con la reflexión final sobre la identidad y autoestima.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

- **Actividad:** En plenaria, cada estudiante menciona un valor personal que reforzará para cumplir su proyecto.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo me ayudan mis valores a definir mi proyecto personal?
- ¿Qué desafíos puedo enfrentar y cómo puedo fortalecer mi autoestima para superarlos?
- ¿Por qué es importante que mi proyecto refleje quién soy?

#### **Retroalimentación:**

El docente reconoce la claridad y compromiso mostrados en las reflexiones y motiva a preparar las presentaciones para la siguiente sesión.

#### **Transferencia:**

Se anticipa que la próxima sesión será para compartir proyectos, reflexionar y planear acciones concretas.

### **Sesión 3: Compartiendo y proyectando: Presentación y reflexión final**

#### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

Revisar brevemente lo trabajado y preparar a los estudiantes para compartir y evaluar sus proyectos personales.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué aprendimos sobre nuestra identidad, autoestima y proyecto personal en las sesiones anteriores?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas clave en voz alta.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Resalta la importancia de escuchar y aprender de los demás para enriquecer el propio proyecto personal.
- **Estudiantes:** Se preparan con interés para la presentación.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica que compartirán sus proyectos y reflexionarán sobre cómo seguir adelante con ellos.
- **Estudiantes:** Organizan sus materiales y se disponen para exponer.

#### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

Cada grupo presenta su proyecto personal al resto de la clase, explicando valores, metas y estrategias para fortalecer la autoestima.

#### **Actividad 1: Presentación grupal de proyectos personales**

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del autoconocimiento y autoestima en la elaboración y cumplimiento del proyecto personal.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo dispone de 7 minutos para presentar su proyecto utilizando el rotafolio.
  - Los demás estudiantes escuchan atentamente y toman notas para retroalimentar.
- **Organización:** Grupos de 3-4 en plenaria

- **Producto:** Presentación oral y visual del proyecto
- **Tiempo:** 35 minutos (5 grupos aprox.)
- **Rol del docente:** Modera el tiempo, fomenta un ambiente respetuoso, formula preguntas para profundizar y aclara dudas.

## Actividad 2: Autoevaluación y coevaluación

- **Objetivo:** Evaluar el propio aprendizaje y el de los compañeros en relación con los objetivos del plan.
- **Instrucciones:**
  - Entrega una lista de cotejo con criterios claros vinculados a los objetivos.
  - Los estudiantes evalúan su participación y la de otros grupos usando la lista.
- **Organización:** Individual y en parejas para coevaluación
- **Producto:** Listas de cotejo completadas
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Orienta el proceso, responde preguntas y asegura un ambiente constructivo.

## Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden preparar preguntas para hacer a otros grupos.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo en la comprensión de criterios y en la expresión escrita y oral.

## Transición:

El docente invita a reflexionar sobre cómo aplicar lo aprendido en su vida diaria y en futuros proyectos.

## Fase de Cierre

### Tiempo estimado: 10 minutos

#### Síntesis:

- **Actividad:** Mapa mental colectivo en la pizarra con las ideas más importantes sobre identidad, autoestima y proyecto personal, construido entre todos.

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió mi percepción sobre mí mismo durante este plan?
- ¿Qué estrategias usaré para fortalecer mi autoestima en el futuro?
- ¿Cómo puedo seguir desarrollando mi proyecto personal?

#### Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos, destaca el esfuerzo colectivo y sugiere continuar reflexionando y actualizando el proyecto personal.

### Transferencia:

Se invita a los estudiantes a compartir sus proyectos con su familia y buscar apoyos para cumplir sus metas.

### Tarea o reto:

- Escribir en el cuaderno una acción concreta que realizarán durante la semana para fortalecer su autoestima o avanzar en su proyecto personal, para compartir en la siguiente clase.

## Evaluación

### Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la pregunta detonadora para activar conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante las actividades de investigación, debate, diseño del proyecto y presentaciones en las sesiones 1 y 2.
- **Sumativa:** En la sesión 3 con la presentación grupal del proyecto personal y la autoevaluación/co-evaluación.

### Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y analizar los componentes de la identidad y autoestima (Objetivo 1).
- Habilidad para investigar y reflexionar sobre factores que influyen en la autoestima (Objetivo 2).
- Creatividad y coherencia en el diseño del proyecto personal con base en valores y metas (Objetivo 3).
- Claridad y argumentación en la presentación oral y escrita del proyecto (Objetivo 4).
- Colaboración efectiva en grupo y respeto por las ideas de los compañeros (Objetivo 5).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación.
- Observación directa durante actividades grupales e individuales.
- Rúbrica para evaluar presentaciones orales y proyectos escritos.
- Portafolio con evidencias escritas y visuales de las actividades realizadas.

### Evidencias de aprendizaje:

- Definiciones y ejemplos escritos en rotafolio sobre identidad y autoestima.
- Mapa mental personal y listas de valores y metas individuales.
- Proyecto personal grupal elaborado en rotafolio.
- Presentación oral del proyecto y participación en debates.
- Listas de cotejo completadas en autoevaluación y coevaluación.