

# 7.4

## ¿Qué opinas de ti?

### Introducción

Un aspecto fundamental para fortalecer la motivación de los jóvenes en la realización de sus metas, es la consideración de tener la capacidad para lograrlo. En este sentido, el autoconcepto, es decir, el conjunto de percepciones y creencias que tienen sobre sí mismos, influye directamente en la motivación para conseguir lo que desean. Por esto resulta necesario explorar el concepto que los estudiantes tienen de sí mismos y ofrecerles herramientas para mejorarlo, contribuyendo así a que adquieran mayor seguridad y satisfacción en la consecución de sus metas.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias que favorezcan su creatividad, flexibilidad de pensamiento y motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

### ¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia del autoconcepto en la consecución de sus metas.

### Concepto clave

Autoconcepto

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

### Introducción para los estudiantes

- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo qué es el **autoconcepto**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

### Actividad 1

Opiniones.

- Haga una breve introducción a los alumnos sobre el autoconcepto y su importancia en la consecución de las metas a realizar.
- Diríjase al grupo para que enlisten, ya sea en su cuaderno o en el manual, cinco características físicas y cinco psicológicas que consideren los definen individualmente.
- Cuestione a los alumnos: ¿Cómo pueden ayudarles las características que enlistaron a alcanzar sus metas

# 7.4

## ¿Qué opinas de ti?

*"Nada construye tanto la autoestima y el autoconcepto como los logros".*  
Thomas Carlyle.

El autoconcepto es la percepción que tienes de ti mismo, es decir, la manera en que te defines. Estas ideas son sumamente importantes en la consecución de tus metas, ya que a partir de éstas puedes sentirte muy, poco o nada motivado para alcanzarlas. Así que, para empezar, puede ayudar que te preguntes: ¿cuál es la opinión que tengo de mí? ¿Con base en qué o quienes la he construido?

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

**Actividad 1.**

a. Escribe cinco características físicas y cinco psicológicas (formas de ser, pensar y/o sentir) que consideras que te definen:

Características Físicas	Características psicológicas
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

b. ¿Cómo estas características pueden favorecer u obstaculizar el logro de tus metas a largo plazo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. ¿Te gusta la forma en que te percibes a tu misma? ¿por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Perseverancia | 1

a largo plazo? Pida que lo escriban en su manual o cuaderno.

- Por último, haga las siguientes preguntas: ¿Te gusta la forma en que te percibes a ti mismo?, ¿por qué? Solicite que escriban sus respuestas en su manual o cuaderno.
- Finalmente elija a alguno de los alumnos para que comente y comparta sus listados y respuestas. Es importante que involucre a todos los estudiantes en la actividad para que la lleven a cabo con respeto y para generar un ambiente de confianza en el que todos puedan hablar sobre sí mismos.

7 min. Grupal

### Actividad 2

Reflexión grupal.

- De forma grupal, los alumnos compartirán sus ideas a partir de la actividad anterior. Pregunte si fue fácil o difícil de realizar, y qué piensan de su autoconcepto. Conceda la palabra a uno o dos estudiantes.
- Hagan un repaso acerca de cómo el autoconcepto puede motivarlos o desmotivarlos en alcanzar sus metas. Solicite la participación de uno o dos estudiantes más.
- Cierre con una reflexión final: ¿es posible cambiar el autoconcepto? y de qué manera podría darse este cambio.

1 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

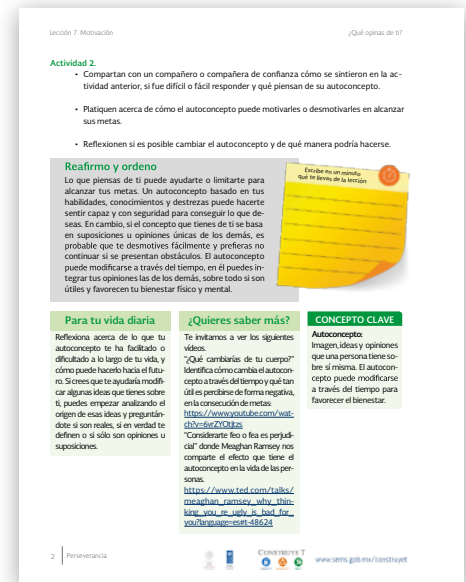
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En la sección *¿Quieres saber más?* sugiera que vean los videos *¿Qué cambiarías de tu cuerpo?*, en el que identificarán cómo cambia el autoconcepto a través del tiempo.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

### Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Contribuya a fortalecer el autoconcepto de sus estudiantes reconociendo sus logros y cualidades. Puede hacerlo verbalmente o mediante notas en la revisión de sus trabajos. Mantenga una buena comunicación con ellos, de manera que pueda notar cuando alguien experimente ideas erróneas sobre sí mismo que afecten el desarrollo de sus metas personales. Platique con él o ella y escuche sus inquietudes. Reflexione sobre lo que usted piensa sobre sí mismo. Detecte si algunas de sus ideas podrían desmotivarle en la consecución de sus metas y emplee estrategias adecuadas para mejorar su autoconcepto.

### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconoció la importancia del autoconcepto en la consecución de sus metas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					