Guía No 2 Autoimagen y Autoconcepto

Título: Autoimagen y autoconcepto: construyendo quién soy

Población objetivo:
Jóvenes entre 14 y 17 años (grados 8° a 11°)

Área o eje transversal:
Educación socioemocional / Proyecto de vida / Convivencia

Duración estimada:
2 horas (90 a 120 minutos)

Objetivo general:
Fortalecer en los y las jóvenes el reconocimiento de su autoimagen y autoconcepto, promoviendo una percepción positiva, realista y respetuosa de sí mismos en relación con su entorno social.

Objetivos específicos:

- Diferenciar los conceptos de autoimagen y autoconcepto.
- Identificar cómo las experiencias cotidianas, la opinión de los demás y los medios influyen en la percepción personal.
- Promover la aceptación de las cualidades propias y el respeto por la diversidad.
- Fomentar la reflexión crítica sobre los mensajes externos que afectan la autoestima.

Metodología

La guía utiliza una metodología participativa, experiencial y centrada en el estudiante, que reconoce a los y las jóvenes como sujetos activos en la construcción de su aprendizaje. A lo largo del desarrollo de las actividades, se promueve un ambiente de confianza y respeto que favorezca la expresión libre de ideas, emociones y percepciones personales, permitiendo que cada participante se reconozca a sí mismo y a los demás desde la diversidad y la aceptación.

El proceso metodológico partirá de las experiencias cotidianas de los jóvenes, especialmente aquellas relacionadas con la imagen corporal, la identidad personal, la influencia del grupo de pares y el impacto de las redes sociales en la forma de verse y valorarse. Estas vivencias sirven como punto de partida para la reflexión crítica y la construcción de nuevos significados, facilitando la comprensión de los conceptos de autoimagen y autoconcepto desde su realidad inmediata.

Se incorporan estrategias lúdicas y dinámicas de gamificación que integran el movimiento corporal, el trabajo colaborativo y la resolución de retos, con el fin de fortalecer la motivación, el sentido de pertenencia y la participación activa. A través del juego, los jóvenes pueden explorar sus fortalezas, cuestionar estereotipos y reforzar una percepción positiva de sí mismos en un contexto seguro y significativo.

Asimismo, se hace uso intencional de recursos visuales y audiovisuales, como imágenes, videos y esquemas, que faciliten la comprensión de los contenidos y favorezcan la conexión

con el lenguaje y los intereses propios de la población juvenil. De esta manera, la metodología propicia un aprendizaje integral que articula la reflexión personal, la interacción social y la vivencia práctica como ejes fundamentales del proceso formativo.

Exploración – ¿Qué sé?

Intencionalidad:
Activar conocimientos previos, emociones y experiencias personales relacionadas con la forma en que los jóvenes se perciben a sí mismos.

Preguntas generadoras

Los jóvenes se organizan en círculo y responden de forma autónoma las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo primero que pienso cuando me miro al espejo?
- ¿Alguna vez he cambiado algo de mí para agradar a otros?
- ¿Qué cosas me hacen sentir seguro o inseguro de mí mismo/a?

Dinámica breve: "De acuerdo o en desacuerdo"

El facilitador lee una serie de afirmaciones y los jóvenes deben ubicarse en la fila que mejor represente su opinión, teniendo en cuenta que hay dos opciones claramente señalizadas: una correspondiente a "de acuerdo" y otra a "en desacuerdo". Posteriormente, algunos participantes pueden expresar de manera voluntaria las razones de su elección, promoviendo el diálogo y la reflexión grupal.

"La opinión de los demás define quién soy".
"Las redes sociales influyen en cómo me veo".
"Mi apariencia física determina cuánto valgo como persona".
"Necesito la aprobación de los demás para sentirme bien conmigo mismo/a".

Reconocimiento de experiencias cotidianas:
Se presentan imágenes de redes sociales, publicidad o situaciones escolares que reflejen estereotipos físicos o sociales, promoviendo una reflexión inicial.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad:
Explicar los conceptos de autoimagen y autoconcepto de manera clara y contextualizada

Contenido:

Autoimagen: Desde la perspectiva humanista de Carl Rogers, la autoimagen hace referencia a la manera en que la persona se percibe a sí misma, especialmente en relación con su apariencia física y las características que considera visibles ante los demás. Esta percepción no se construye de forma aislada, sino que está profundamente influenciada por las experiencias de aceptación o rechazo recibidas en los contextos familiares, sociales y culturales, así como por los mensajes provenientes

de los medios de comunicación y las redes sociales, los cuales pueden reforzar o distorsionar la imagen personal.

Autoconcepto: Desde el enfoque social de George Herbert Mead, el autoconcepto se entiende como la idea que una persona construye sobre sí misma a partir de la interacción con los otros. Incluye la percepción de las propias capacidades, emociones, roles sociales y desempeño en distintos ámbitos de la vida, como el académico, el familiar y el personal. Este proceso se forma y transforma constantemente mediante la experiencia social, el lenguaje y la retroalimentación que se recibe del entorno.

Relación entre autoimagen y autoconcepto:

La autoimagen y el autoconcepto se encuentran estrechamente vinculados, ya que la manera en que una persona se percibe físicamente influye en la valoración global que tiene de sí misma, y, a su vez, el autoconcepto condiciona cómo interpreta y valora su propia imagen. Ambos se construyen en interacción con el entorno social y tienen un impacto directo en la autoestima, el bienestar emocional y la forma en que la persona se relaciona consigo misma y con los demás.

Estrategias didácticas:

- De manera grupal, se construye un mapa mental en una cartelera utilizando revistas y recortes de diferentes actores, personas comunes y referentes de diversas etnias y culturas. A partir de esta actividad, se explica cómo se construyen el autoconcepto y la autoimagen, resaltando la influencia del contexto social, las experiencias personales y los paradigmas culturales en la forma en que cada persona se percibe y se valora a sí misma.
- Video corto motivacional sobre identidad y aceptación. https://youtu.be/97HSsCrRS-8?si=KB05mSkrHOrfg0Fb

Práctica – Lo que aprendí

Actividad al aire libre (patio o espacio abierto)

Nombre del juego:
La carrera de quién soy

Intencionalidad:
Favorecer el reconocimiento personal, el trabajo en equipo y la reflexión sobre cómo se construye la imagen propia.

Desarrollo del juego:

1. En el patio se organiza un circuito con estaciones (4 o 5), cada una relacionada con un aspecto del autoconcepto.
2. Los jóvenes se dividen en equipos pequeños de tres o cuatro estudiantes.
3. En cada estación deben cumplir un reto para avanzar.

Ejemplo de estaciones:

Estación 1: Lo que me gusta de mí
Cada integrante menciona una cualidad personal o habilidad que valora de sí mismo.

Estación 2: Lo que otros ven en mí
El equipo escribe en una tarjeta una cualidad positiva de cada compañero.

Estación 3: Rompiendo etiquetas
Se entregan frases negativas comunes ("no soy capaz", "no encajo"). El grupo debe transformarlas en mensajes positivos.

Estación 4: Mi identidad
Elaboran una postura corporal o gesto que represente quiénes son y lo presentan al resto del curso.

Evaluación y Cierre

Criterios de evaluación:

- Participación activa y respetuosa.
- Comprensión de los conceptos de autoimagen y autoconcepto.
- Capacidad de reflexión personal y grupal.

Preguntas finales por escrito:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí?
- ¿Cómo puedo cuidar la forma en que me hablo y me veo?
- ¿Qué compromiso asumo conmigo mismo/a?

Compromiso personal:
Cada joven escribe una frase positiva sobre sí mismo para llevarla consigo.

Mensaje de cierre:
Reconocer quién soy es el primer paso para construir la persona que quiero llegar a ser.

Recursos y materiales

Material físico:
Cartulina en octavos, marcadores permanentes, cinta, hojas iris, parlante.

Recursos digitales:
Videos cortos motivacionales, imágenes.

Enfoque diferencial
Enfoque de derechos: reconocimiento del derecho a la identidad y a la dignidad.
Enfoque inclusivo e intercultural: respeto por la diversidad física, cultural y emocional.