

Crecimiento personal

¿Cómo debo ser?

Contextualización

En la actualidad, el concepto de crecimiento personal se ha convertido en un fenómeno omnipresente, en gran medida alimentado por las influencias mediáticas y culturales que promueven una narrativa centrada en la autorrealización. La sociedad contemporánea está inundada de mensajes que exaltan la importancia de alcanzar metas personales, mantener un constante progreso y buscar la autosuperación como vías esenciales para lograr el bienestar y el éxito. Esta creencia es el resultado de un planteamiento neoliberal donde el individuo se presenta como el centro de todo y responsable único de sus actos al margen de sus circunstancias personales. Para Foucault (1975), el "individuo hecho a sí mismo" no es un ser autónomo que surge de la nada, sino un sujeto que, aunque es moldeado por el poder y las normas puede trabajar sobre sí mismo y producirse activamente a través de prácticas de cuidado, reflexión y transformación personal.

Esta secuencia didáctica propone adentrarse en el tejido mismo de esta noción, invitando a los estudiantes a reflexionar sobre la validación y el impacto de esta ideología de crecimiento personal.

A lo largo de las diferentes fases, se pretende comprender diversas perspectivas del llamado crecimiento personal y cuestionar la ideología neoliberal subyacente: desde el léxico asociado, como autorrealización y desarrollo personal, hasta campos semánticos que abarcan aprendizaje continuo, bienestar emocional y metas y logros, de inversión en uno mismo, etc. Se muestra, por tanto, una concepción del individuo convertido en mercancía, en capital simbólico (Bourdieu, 1987).

Nivel

B1

Duración la secuencia

2 horas y 15 minutos

Objetivos

- Identificar aspectos relacionados con la noción de crecimiento personal.
- Cuestionar la información mediática que invita a trabajar en el crecimiento personal.
- Formular preguntas que susciten la discusión en torno a los aspectos que motivan el crecimiento personal.

Contenido

- Léxico: autorrealización, autosuficiencia, bienestar personal, compromiso personal, desarrollo personal, mejora personal, progreso personal, inversión.
- Campos semánticos: aprendizaje continuo, bienestar emocional y mental, equilibrio vida-trabajo, espiritualidad, metas y logros, motivación, relaciones interpersonales, salud física, técnicas de superación.

Lemas

(Por determinar)

Bibliografía

Bourdieu, P. (1987). *Qué hace una clase social: Sobre la existencia teórica y práctica de los grupos*. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 67(1), 57–63

Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.

Fase 1

Activación del tema y de creencias previas

¿Qué es eso de crecer como persona?

Objetivos:

- Compartir concepciones propias en torno al crecimiento personal.
- Activar vocabulario relacionado con el tema.

Destreza predominante: interacción oral

Duración: 10 minutos

Procedimiento

1. Lleve al aula una selección de imágenes que representen actividades promovidas por los medios de comunicación como ejemplos de crecimiento personal (por ejemplo, personas practicando yoga, haciendo ejercicio en el gimnasio, estudiando, viajando, entre otras). Pida a los estudiantes que, en parejas, reflexionen sobre lo que entienden por "crecimiento personal" a partir de esas imágenes.
2. Después, invítelos a compartir sus reflexiones en una puesta en común, analizando las diferentes interpretaciones y destacando qué aspectos del crecimiento personal se reflejan en las imágenes presentadas.

Fase 2

Reflexión y cuestionamiento

El mercado del crecimiento personal

Objetivos:

- Cuestionar la visión que ofrecen las redes sociales y los medios de comunicación sobre el crecimiento personal.

Destreza predominante: comprensión audiovisual e interacción oral

Duración: 30 minutos

Recursos:

- TOP 5 hábitos de desarrollo personal, video corto
- Tips para tener un mega glow up, video corto
- Orientaciones sobre la educación emocional del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes
- Artículo de periódico El País: Descubrirse, entenderse y sanar, ¿por qué es bueno escribir un diario?

Procedimiento

1. Pregúnteles a los estudiantes qué actividades de crecimiento personal suelen promoverse en los medios de comunicación. A continuación, díales que van a ver un vídeo en el que se destacan 5 hábitos relacionados con el desarrollo personal (véase *Top 5 hábitos de desarrollo personal* del apartado de Recursos). Pídales que tomen nota para luego reconstruir en parejas los principales argumentos del vídeo.
2. Motive a los estudiantes a cuestionar el mensaje del vídeo. Para ello, comparta frases relacionadas con el vídeo como las que se muestran a continuación y pida a los estudiantes que las lean.
 - En el top 5, las duchas frías: suena a sacrificarte mucho, a hacer 50 *burpees* y todas estas vainas, pero la verdad es que yo también era bastante escéptico hasta que lo probé. Lo recomiendo muchísimo.
 - Los libros me han enseñado muchísimas más cosas de lo que me ha enseñado la escuela.
 - La rutina facial: el tema del *skincare* me ha quitado una inseguridad brutal.
 - Y el número 1 y ya sabéis por qué, el gimnasio. Si queréis más vídeos de desarrollo personal, aquí tienes mi canal.
3. A partir de las frases que acaban de leer, en pequeños grupos, pídales que se hagan preguntas y que escriban cinco de ellas en papeles pequeños. Para ayudar a los estudiantes

a hacerse preguntas, puede proporcionarles un par de preguntas como las que se sugieren a continuación: *¿hacer ejercicio ayuda a crecer como persona?, ¿qué aporta la escuela al crecimiento personal?, ¿hay que hacer sacrificios para crecer como persona?, ¿el aspecto físico cambia la autoestima?, ¿por qué el chico graba el vídeo en su terraza?, ¿qué impacto tiene el hecho de que el vídeo lo grabe un chico y no una chica?, ¿por qué es más importante para él el gimnasio que ser agradecido?*

4. Después de recoger todas las preguntas, seleccione una al azar y pida al grupo-clase que trate de responderla. Haga lo mismo con 2 o 3 preguntas más para que los estudiantes se familiaricen con la dinámica. Reparta el resto de las preguntas al azar y deles espacio suficiente para que las comenten.
5. Para finalizar esta actividad, pida a los estudiantes que compartan si los criterios que propone el autor del vídeo les resultan útiles o aplicables a su vida.

Propuestas alternativas

Si lo prefiere, puede trabajar con alguno de los otros recursos disponibles arriba.

Fase 3

Apportación de significados propios

Percepciones de la idea de crecer como persona

Objetivos:

- Identificar diferentes puntos de vista en torno a la idea de crecimiento personal.

Destreza predominante: interacción oral

Duración: 30 minutos

Recursos: aportados por los estudiantes

Procedimiento

1. Pregunte a los estudiantes por qué creen que los medios de comunicación insisten constantemente en la necesidad de que crezcamos como personas. Pídeles que lo debatan en parejas o grupos de tres y, a continuación, haga una puesta en común para compartir las ideas con el resto de la clase.
2. Proponga a sus estudiantes realizar una investigación en su entorno sobre el tema. Indíqueles que deberán entrevistar a tres personas de diferentes edades para conocer sus opiniones sobre por qué la sociedad insiste tanto en adoptar prácticas que supuestamente nos ayudan a “crecer como personas”. Para ello, en equipos, deben elaborar en clase un cuestionario de entre 5 y 10 preguntas. Anímelos a grabar las entrevistas para facilitar su análisis posterior. Ayúdelos con algunas preguntas modelo como las siguientes: *¿por qué nos invitan a salir de nuestra zona de confort?, ¿por qué es constante el mensaje de conectarnos con la naturaleza y descubrirnos a nosotros mismos?, ¿por qué consumimos tantos productos y servicios de belleza?, ¿por qué buscamos llenar el tiempo con diversas actividades?*
3. Una vez realizada la investigación en sus entornos, pídeles que compartan los resultados con el resto de la clase prestando especial atención a las diferentes perspectivas del crecimiento personal según las distintas generaciones y a los aspectos más relevantes, interesantes o curiosos que hayan surgido durante las entrevistas.

Fase 4

Documentación

El crecimiento personal desde diferentes perspectivas

Objetivos:

- Documentarse sobre el crecimiento personal desde diferentes puntos de vista.

Destreza predominante: comprensión de lectura

Duración: 30 minutos

Recursos:

- [El crecimiento personal nos idiotiza](#), artículo de opinión
- [Las 4 mentiras más comunes sobre #motivación y desarrollo personal](#), artículo de opinión

Procedimiento

1. Divida la clase en dos grupos y asigne a cada grupo una lectura sobre el crecimiento personal que puede encontrar en el apartado de Recursos. Pídales que lean el texto con atención y anoten las perspectivas que les resultan novedosas sobre el tema. Una vez finalizada la lectura, reserve un tiempo para que compartan los aspectos novedosos y discutan aquellos que no se comprendan bien.
2. Forme parejas con un miembro de cada grupo. Pídales que resuman brevemente el texto que han leído y que destaquen las perspectivas que les parecieron más novedosas en sobre el tema.

Fase 5

Producción para la transformación social

La idea de crecimiento personal: ¿la dejamos o la quitamos?

Objetivos:

- Desarrollar una actitud crítica frente a los mensajes sociales sobre el crecimiento personal.

Destreza predominante: interacción oral

Duración: 30 minutos

Recursos: aportados por los estudiantes

Procedimiento

1. El propósito de esta actividad es que los estudiantes elaboren un vídeo creativo que cuestione de manera crítica los mensajes convencionales sobre el desarrollo personal, a través de la construcción de un antidecálogo. Es decir, deberán elaborar diez ideas que cuestionen o parodien los mandatos habituales que nos invitan a “ser mejores”, “progresar” o “superarnos constantemente”.
2. Antes de comenzar con la redacción de sus antidecálogos, anímelos a que hagan una lluvia de ideas a través de:
 - ejemplos de decrecimiento personal. Por ejemplo, en lugar de aspirar siempre a “más”, pensar en el valor de hacer “menos” o de no hacer nada.
 - posibles parodias del crecimiento personal.
 - la transformación de los eslóganes convencionales para transmitir la idea opuesta “sal de tu zona de confort” se podría transformar en “quédate en tu zona de confort y decora las paredes”.
3. Una vez definidas sus ideas, pídale que redacten su antidecálogo y que planifiquen la puesta en escena.
4. Cuando los vídeos estén listos, organice una sesión de visionado en clase y promueva un espacio de diálogo en el que se puedan comentar las distintas perspectivas.
5. Invite a los estudiantes a subir el vídeo a la página oficial del centro educativo o en las redes sociales del mismo con el fin de ampliar la reflexión fuera del aula.
6. Pasados un par de días, retome el tema con los estudiantes y compartan las reacciones/reflexiones que susciten los vídeos.

Propuestas alternativas

Si prefiere realizar una versión no digital de la actividad, proponga a sus estudiantes que diseñen un póster para la cartelera del centro educativo. Con el objetivo de fomentar la discusión planteada en el punto 5, habilite un espacio junto al póster con papel y lápices para que las personas del centro puedan dejar por escrito sus impresiones. Se recomienda, además, invitar al profesorado a sumarse al intercambio de ideas dejando también sus comentarios.

Citar como: González-Lozano, Javier, García-Romeu, Juan, Márquez Guzmán, Daniel y Čičmanec, Róbert (2025) *Manual de actividades para el desarrollo de la actitud crítica*. <https://criterion-ele.com/manual-de-actividades/>



**Co-funded by
the European Union**

www.linkedin.com/company/criterion-ele

La creación de estos recursos ha sido financiada (parcialmente) por el programa de subvenciones ERASMUS+ de la Unión Europea con el nº de subvención 2022-1-DE01-KA220-HED-000085767. Ni la Comisión Europea ni la agencia nacional de financiación del proyecto, el DAAD, son responsables de su contenido ni de las pérdidas o daños derivados del uso de estos recursos.