Fecha de ejecución: 15-08-2025

Lugar de la capacitación: institución Educativa Viboral

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

primer proceso educativo a través del juego (de 5 actividades que deben realizarse), al grupo de niños/niñas de 7 a 11 años.
Tema:
Conocimiento De Mi Mismo

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Promover el autoconocimiento de los niños y niñas, como un factor protector para mejorar el autocuidado y fortalecer una autoestima positiva desde el reconocimiento de cualidades y talentos personales.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 15 de agosto del presente año se dio paso al desarrollo del taller de CONOCIMIENTO DE MI MISMO que generalmente se basa en el aprendizaje, donde los niños son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos. se aplica una metodología activa y participativa, combinando enfoques pedagógicos que promuevan la reflexión crítica, el análisis de casos reales y la apropiación práctica de herramientas legales y psicoeducativas.

DESARROLLO:

Momento 1: Bienvenida
Dar inicio al espacio en un ambiente de confianza y claridad.
Acciones:

- Saludo y presentación del facilitador.
- Explicación breve de la actividad.
- Establecimiento de normas básicas (respeto, escucha, participación).

Momento 2: AMBIENTACIÓN Y DISPOSICIÓN AL TALLER

Actividad: “Saludo Creativo y Círculo de Energía”

- Se recibe a los niños con música alegre.
- Se forman en círculo y cada uno, al decir su nombre, debe acompañarlo con un gesto o movimiento que los represente (ejemplo: "¡Soy JUAN!" y hace un salto o una mueca divertida). El resto del grupo repite el nombre y el gesto.
- Se explica de forma sencilla el propósito del taller: "Hoy vamos a conocernos un poquito más, a descubrir lo que nos hace únicos y especiales."

Reproductor de música (opcional), espacio amplio para moverse.

Momento 3: Desarrollo del tema:

1. Autoconocimiento

¿Qué es?
Es la capacidad que tenemos para **conocernos a nosotros mismos**, saber cómo somos, qué cosas nos gustan, qué hacemos bien y cómo nos sentimos.

¿Por qué es importante?
Porque cuando nos conocemos, podemos cuidarnos mejor, tomar decisiones que nos hagan sentir bien y relacionarnos de forma más positiva con los demás.

Para compartir con los niños:
"Autoconocerse es como tener un espejo interior. Nos ayuda a ver qué cosas lindas tenemos por dentro, qué nos gusta y qué nos hace únicos."

2. Autoimagen y Autoconcepto

¿Qué son?

- **Autoimagen**: Es cómo nos vemos a nosotros mismos (por fuera y por dentro).
- **Autoconcepto**: Es lo que pensamos sobre nosotros, nuestras habilidades, sentimientos y forma de ser.

¿Por qué son importantes?
Porque cuando pensamos cosas buenas sobre nosotros, nos sentimos con más confianza para aprender, jugar y vivir con alegría.

Para compartir con los niños:
"Lo que tú piensas de ti mismo es más importante que lo que los demás digan. Si tú crees que eres valioso, lo vas a mostrar en todo lo que haces."

3. Autoestima

¿Qué es?
Es el cariño, el respeto y la valoración que tenemos por nosotros mismos. Es saber que somos importantes y que merecemos cosas buenas.

¿Por qué es importante?
Porque tener buena autoestima nos ayuda a sentirnos seguros, a cuidarnos, a pedir ayuda cuando lo necesitamos y a respetar a los demás.

Para compartir con los niños:
"Tener autoestima es como tener una luz encendida dentro de ti que te dice: tú vales mucho, tú puedes, tú eres especial."

👐 4. Fortalezas personales

¿Qué son?
Son todas esas cualidades y cosas positivas que tenemos: lo que hacemos bien, lo que nos hace únicos, lo que nos gusta y lo que se nos facilita.

Ejemplos: ser amable, ayudar a los demás, dibujar bien, cantar, ser buen amigo, tener buenas ideas, ser curioso.

Para compartir con los niños:
"Cada persona tiene fortalezas diferentes, como si fueran superpoderes. Cuando las descubrimos, podemos usarlas para sentirnos felices y ayudar a los demás."

💔 5. Autocuidado emocional

¿Qué es?
Es la forma en que aprendemos a cuidar lo que sentimos. Significa darnos permiso para sentir, hablar de nuestras emociones y buscar maneras sanas de calmarnos o sentirnos mejor.

¿Por qué es importante?
Porque así aprendemos a ser responsables de nuestro bienestar y a no hacernos daño ni dañar a los demás.

Para compartir con los niños:
"El autocuidado no es solo lavarse los dientes o comer bien, también es cuidar cómo te sientes y aprender a decir lo que necesitas."

Momento 4: Actividad 1: “MI NOMBRE, MIS VIRTUDES”

- Cada niño escribe su nombre en grande sobre un papel de papelógrafo con marcadores o temperas.
- Por cada letra de su nombre, escribe una cualidad positiva que posea (con ayuda del facilitador si lo necesita).
- Se motiva con preguntas:
  - ¿Qué te gusta de ti?
  - ¿Qué haces bien?
  - ¿Qué te dicen los demás que haces bien?
- Se invita a compartir los trabajos con el grupo. Los compañeros pueden agregar virtudes positivas de quien expone.

- El facilitador brinda retroalimentación positiva y refuerza la importancia de tener una imagen sana y amorosa de sí mismos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, temperas, pinceles, cinta de enmascarar.

Actividad 2: "MI ÁRBOL"

- Cada niño dibuja un árbol en una cartulina u hoja tamaño octavo.
- Instrucciones para completar su árbol:
  - **Raíces:** Cualidades positivas que tiene.
  - **Ramas:** Acciones buenas que realiza (ayudar, cuidar, estudiar, etc.).
  - **Hojas:** Lo que le gustaría hacer o ser cuando crezca.
- Se conforman grupos de 4 niños para compartir sus árboles. Pueden añadir nuevas cualidades si sus compañeros lo sugieren.
- Luego, cada niño se coloca su árbol en el pecho y todos caminan por el salón como si pasearan por un bosque, observando los árboles (trabajos) de sus compañeros.
- Se realiza una ronda de comentarios donde comparten qué les llamó la atención de los árboles de los demás.

Materiales: Octavos de cartulina, lápices, marcadores, crayones, cinta para pegar.

MOMENTO DE CIERRE – REFLEXIÓN

Actividad: "Lo que descubrí de mí"

- En círculo, cada niño dice en voz alta una virtud o fortaleza que descubrió de sí mismo durante el taller.
- Se entrega a cada niño su trabajo para que lo comparta en casa con su familia. Si el espacio lo permite, se deja una exposición de los trabajos en un mural.
- Se recuerda que en el siguiente encuentro seguirán trabajando en conocerse y quererse.

MATERIALES GENERALES DEL TALLER

- Temperas, pinceles y marcadores
- Cinta de enmascarar
- Cartulinas tamaño octavo
- Crayones, colores o lápices
- Música ambiente

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante la infancia, entre los 7 y los 11 años, los niños comienzan a mirarse a sí mismos con otros ojos. Ya no solo se ven como quienes juegan o aprenden, sino que empiezan a

preguntarse: *¿Quién soy? ¿Qué cosas hago bien? ¿Por qué me siento así?* Es en esta etapa donde la construcción de la identidad personal y la autoestima cobra fuerza, y es también cuando una palabra de aliento o una actividad significativa puede dejar huella para toda la vida.

El taller *"Conocimiento de mí mismo"* ofrece un espacio cálido y respetuoso donde cada niño puede verse a sí mismo con amor, sin juicios, sin etiquetas negativas, lejos de los estigmas o comparaciones. A través del juego, el arte y la reflexión, los niños descubren que tienen talentos, cualidades hermosas, y sueños que merecen ser cuidados. Comprenden que no necesitan parecerse a otros para ser valiosos, porque cada uno ya es especial tal como es. Cuando un niño dibuja su nombre y lo llena de virtudes, o pinta un árbol con sus raíces llenas de fortalezas, está construyendo algo mucho más importante que una manualidad: está fortaleciendo su confianza, reconociendo sus capacidades y aprendiendo a hablar de sí mismo desde lo positivo. Este ejercicio sencillo pero profundo, ayuda a sanar esas voces negativas que a veces los niños escuchan, y que les hacen dudar de su valor.

A lo largo del taller, se hacen visibles cambios sutiles pero poderosos: niños que comienzan tímidos, levantan la voz para decir con orgullo "soy creativo"; otros, que tal vez nunca se habían detenido a pensarse, descubren que son buenos compañeros, o que sueñan con ser médicos, bailarines o inventores. Y cuando ese reconocimiento viene también de sus compañeros, el impacto es aún mayor: se sienten vistos, validados y respetados.

Además, este tipo de espacios siembra las bases para una convivencia más sana. Un niño que se valora a sí mismo está en mejores condiciones de valorar a los demás. Aprende a escuchar, a expresar lo que siente, a relacionarse sin miedo ni agresión. Y lo más importante: comprende que el autocuidado no solo tiene que ver con lavarse las manos o comer bien, sino con tratarse con amor, protegerse de lo que duele y pedir ayuda cuando lo necesita. En un mundo que muchas veces exige que los niños se adapten a moldes o que rindan sin descanso, un taller como este les permite detenerse, respirar, mirarse por dentro y decir: *"Soy suficiente, soy valioso, y tengo mucho que aportar."*

ANEXO:



Firma

1055834028

Leidy Tatiana Henao Gallego
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas