Guía No 4: Soy único y especial – Desarrollo Personal

Tema: Desarrollo personal - Autoestima

Edad: 6 a 9 años

Grado: Primero a Cuarto de primaria

Objetivo general

Fortalecer la autoestima de los niños y niñas mediante actividades vivenciales, participativas y reflexivas que les permitan reconocer sus cualidades, emociones y valor personal.

Objetivos específicos

- Favorecer el autoconocimiento y la valoración personal.
- Promover la expresión de emociones y sentimientos de manera respetuosa.
- Estimular la autonomía, la confianza y el respeto por sí mismos y por los demás.
- Potenciar el aprendizaje a través de la experiencia, el juego y la reflexión.

Metodología

La guía se desarrolla mediante una metodología activa, participativa y vivencial**,** centrada en los niños y niñas como protagonistas de su aprendizaje.
Se utilizan estrategias lúdicas, artísticas y reflexivas que favorecen el autoconocimiento, la expresión emocional y la valoración personal.

Las actividades se estructuran en momentos de exploración, expresión y reflexión**,** respetando los ritmos individuales y promoviendo un ambiente de confianza, respeto y escucha activa. El rol que desempeña la docente será como acompañante y mediador, brindando orientación, refuerzo positivo y contención emocional durante todo el proceso.

Exploración – ¿Qué sé?

Intencionalidad:
Activar conocimientos previos en torno a la garantía de derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia y generar un clima de confianza

Se hará entrega de la guía de pretest, en la que encontrarán algunas preguntas a las que deberán responder de la siguiente manera.

Si tú crees que la frase es correcta o la entiendes, marca con un chulo (✓).
Si crees que no es correcta o no la entiendes, marca con una equis (X).

Preguntas generadoras:

1. Hay cosas que me gustan mucho de mí.
2. Me gusta contarle a alguien cómo me siento.
3. Cuando logro algo que quería mucho, me siento feliz.
4. Sé qué hacer cuando estoy triste o enojado.
5. Me animo a hacer cosas por mí solo, aunque sean difíciles.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad:

Fortalecer la autoestima de los niños y niñas mediante actividades lúdico-creativas que permitan desarrollar un sentido positivo de sí mismos. A través de estas estrategias, los niños y niñas reconocen sus emociones, identifican sus fortalezas y aprenden a relacionarse de manera saludable con los demás. Las actividades propuestas fomentan la expresión respetuosa de los sentimientos, la valoración personal, la autonomía y la confianza en sus capacidades. De esta manera, se busca que los participantes construyan una percepción positiva de sí mismos, promoviendo su bienestar emocional y social dentro del entorno educativo.

Para lo cual se menciona que la autoestima, es el cómo te sientes contigo mismo y cuánto te valoras. Es sentir que eres importante, capaz y único.

Práctica – Lo que aprendí

Intencionalidad:

Aplicar lo aprendido sobre sí mismos y sus emociones en su vida diaria, reconociendo sus fortalezas, gestionando sus sentimientos y fortaleciendo sus habilidades sociales para relacionarse de manera positiva con los demás.

Actividad Rompehielo: La rueda de las cualidades

Los niños se sientan en el suelo formando un círculo, de manera que todos puedan verse entre sí, favoreciendo un ambiente de confianza, respeto y participación. El docente inicia la actividad explicando que cada uno tendrá la oportunidad de presentarse y compartir algo positivo sobre sí mismo, resaltando la importancia de valorarnos y reconocer nuestras cualidades.

De manera ordenada, uno por uno, los niños dicen su nombre en voz alta y mencionan algo que les gusta de sí mismos. Puede tratarse de una característica física (por ejemplo, su sonrisa o su cabello), una habilidad (como correr rápido, dibujar o cantar) o alguna actividad que disfruten hacer (jugar fútbol, ayudar en casa, leer cuentos, entre otras). Mientras cada niño habla, el resto del grupo escucha con atención y respeto, sin interrumpir.

Actividad 1: El espejo mágico

Materiales: Espejos pequeños, lápiz negro, colores, hojas blancas, cinta transparente gruesa y papel kraff.

Para el desarrollo del primer momento de la guía, se dara la indicación de ubicarse de manera cómoda. Se realizará la entrega a cada niño y niña un espejo pequeño o los invita a observarse frente a un espejo grande que se ubicará en el aula. Se les pide que, durante unos minutos, se miren con atención, reconociendo su rostro, gestos y expresiones, promoviendo una observación respetuosa y positiva de sí mismos.

Mientras se observan, el docente guía el proceso mediante preguntas sencillas que los invitan a reflexionar sobre su propia imagen y cualidades. De forma oral, y según las posibilidades de cada niño, responden a las siguientes preguntas:

¿Qué veo en mí?, animándolos a describir características físicas como el color de sus ojos, cabello o su sonrisa.
¿Qué me gusta de mí?, enfocándose en aspectos positivos, ya sean físicos, habilidades o actitudes.
¿Qué me hace especial?, promoviendo el reconocimiento de aquello que los diferencia y los hace únicos, como sus talentos, gustos o la forma en que ayudan a los demás.

Para los niños que prefieran expresarse de manera gráfica, se les brinda la opción de responder mediante dibujos, símbolos o colores, respetando su ritmo y forma de comunicación.

Posteriormente, cada niño realiza un dibujo de sí mismo, procurando destacarse con algún detalle que le guste o que considere especial, como una habilidad, un objeto significativo o una expresión que los represente. El docente acompaña el proceso, reforzando positivamente cada producción y recordando que no existen dibujos “correctos” o “incorrectos”.

Al finalizar, de manera voluntaria, algunos niños comparten su dibujo con el grupo, explicando qué aspecto destacaron y por qué. Se cierra la actividad con una breve reflexión grupal sobre la importancia de aceptarnos, valorarnos y respetar las diferencias, fortaleciendo así la autoestima y el respeto mutuo.

Actividad 2: La caja de los tesoros

Materiales: Una caja previamente decorada de forma llamativa y colorida, tarjetas con palabras que representen cualidades positivas, tales como: valiente, creativo, amable, fuerte, inteligente, respetuoso, solidario, entre otras.

El docente presenta la caja al grupo y explica que se trata de una “caja de los tesoros”, en la cual se guardarán cualidades valiosas que todos los niños poseen. Se aclara que estos tesoros no son objetos materiales, sino características internas que los hacen únicos y especiales.

Uno por uno, cada niño se acerca a la caja y toma una tarjeta al azar. Con ayuda del docente o de un compañero, si es necesario, lee la palabra que aparece en la tarjeta. A continuación, se invita al niño a reflexionar y expresar de manera oral sus ideas respondiendo a las siguientes preguntas:
¿Crees que esta cualidad vive en ti?, fomentando el reconocimiento personal.
¿Cuándo la usas?, invitándolo a recordar situaciones cotidianas en las que haya puesto en práctica esa cualidad, como en la escuela, en casa o con amigos.

La docente acompaña el momento con ejemplos sencillos y refuerzos positivos, especialmente cuando a alguno de los niños o las niñas le cueste identificarse con la cualidad, ayudando a reconocer que todos pueden desarrollar y fortalecer estas virtudes.

Finalmente, cada participante guarda su tarjeta dentro de la caja, como símbolo de su tesoro personal y del valor que tiene esa cualidad en su vida. La actividad puede cerrarse con una reflexión grupal sobre cómo todas las cualidades juntas forman un gran tesoro y cómo pueden ayudarnos a convivir mejor con los demás.

Actividad 3. “Mis emociones tienen color”

Materiales: Cartulinas blancas o de colores, colores, témperas o crayones.

Continuando con las actividades se hará una breve conversación guiada por el docente sobre las emociones, explicando que todas las personas sentimos distintas emociones y que todas son válidas. Se mencionan algunos ejemplos como la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo o la calma, ayudando a los niños a identificarlas de manera sencilla.

Luego, se invita a los niños y las niñas a pensar en una emoción que sientan con frecuencia y a representarla libremente en una cartulina utilizando colores, formas, líneas o figuras. Se les explica que no es necesario dibujar personas u objetos reconocibles, ya que los colores y las formas también pueden expresar cómo nos sentimos.

Una vez finalizados los dibujos, y de manera voluntaria, los participantes comparten su trabajo con el grupo. Cada uno explica qué emoción representó, por qué eligió esos colores o formas y cómo se siente cuando esa emoción aparece. Posteriormente, con el acompañamiento de la

docente, reflexionan sobre qué pueden hacer para manejar o expresar esa emoción de forma adecuada, como respirar profundo, hablar con alguien de confianza, jugar, dibujar o pedir ayuda.

La actividad se cierra reforzando la idea de que reconocer y expresar las emociones ayuda a sentirse mejor y a convivir de manera positiva con los demás, promoviendo la empatía y el respeto dentro del grupo.

Cierre y Evaluación

Criterios de evaluación:

- Participación activa y respetuosa.
- Demuestra seguridad en sus habilidades y reconoce sus fortalezas.
- Coopera con sus compañeros durante juegos y actividades, mostrando respeto y apoyo.

Actividad Cierre: La palabra bonita del día

Para finalizar la guía, los participantes se sientan en círculo junto al docente, se explica que este será un momento especial para compartir palabras bonitas, recordando la importancia de hablar con respeto y amabilidad tanto de nosotros mismos como de los demás.

De manera ordenada, cada niño o niña dice en voz alta una palabra positiva que lo represente o que desee dedicar a un compañero. Puede tratarse de una cualidad, un valor o una actitud positiva, como “amable”, “valiente”, “respetuoso”, “solidario” o “creativo”.

Al finalizar la ronda, se hará una reflexión, destacando que cada palabra compartida demuestra que todos tienen cualidades valiosas y que cada uno es importante dentro del grupo.

Evaluación:

Posterior a ello se hará entrega de la guía de evaluación, en la que encontrarán algunas preguntas a las que deberán responder de la siguiente manera.

Si tú crees que la frase es correcta o la entiendes, marca con un chulo (✓).
Si crees que no es correcta o no la entiendes, marca con una equis (X).

1. Puedo reconocer las cualidades buenas que tengo.
2. Me gusta ayudar y ser amable con mis amigos y compañeros.
3. Cuando logro algo importante, me siento orgulloso de mí mismo.
4. Me gusta ayudar y ser amable con mis amigos y compañeros.
5. Me siento importante y valioso tal como soy.

Enfoque diferencial

- **Enfoque inclusivo e intercultural:** Respeto por la diversidad cultural, social y de género.