GUÍA 1 – DESARROLLO PERSONAL

Datos generales

Título: ¿Quién soy? ¿Cómo me veo? ¿Qué siento?
Población objetivo: Niñas y niños de 10 a 13 años
Área / eje transversal: Desarrollo personal - Identidad y autoconocimiento
Duración estimada: 105 minutos
Modalidad: Presencial (aula, espacio comunitario o institución)

Justificación

Esta guía se fundamenta en la necesidad de fortalecer el autoconocimiento, la identidad, la autoestima y la expresión emocional de niñas y niños como factores protectores frente a situaciones de vulnerabilidad, exclusión y vulneración de derechos. En coherencia con el enfoque de protección integral establecido en la Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia, que reconoce a las niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos **y** prioriza su desarrollo integral, se promueve el reconocimiento de la autoimagen, el autoconcepto y la identidad como bases para el ejercicio de la dignidad, el buen trato y la convivencia pacífica.

Asimismo, en concordancia con el principio del interés superior del niño y el derecho al desarrollo armónico e integral, la guía fomenta habilidades socioemocionales, la expresión respetuosa de emociones y la construcción de relaciones interpersonales sanas, contribuyendo a la prevención de violencias y a la detección temprana de posibles situaciones de vulneración, tal como lo orientan los lineamientos de protección de derechos de niñas, niños y adolescentes

Objetivo general

Fortalecer el autoconocimiento, la identidad y la autoestima de las niñas y los niños, promoviendo la expresión emocional, el respeto por sí mismos y por los demás como factores protectores para la prevención de violencias.

Objetivos específicos

- Reconocer características personales, intereses, fortalezas y valores (autoconcepto).
- Identificar y expresar emociones de manera respetuosa (autoimagen emocional).
- Fortalecer la autoestima y la identidad en la relación consigo mismo y con los otros.

Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque vivencial, participativo y lúdico, basado en experiencias cotidianas de las niñas y los niños. A través del diálogo guiado, la expresión gráfica, la reflexión personal y el trabajo cooperativo, se promueve el aprendizaje significativo sobre la identidad, las emociones y el autocuidado. Con énfasis en la

prevención de violencias y la protección de derechos, se fortalecen la autoestima, la empatía, el respeto por la diferencia y la corresponsabilidad, reconociendo que el bienestar emocional es un derecho y un factor de protección frente a situaciones de vulnerabilidad.

Desarrollo metodológico (105 minutos)

1. Exploración – Activación: "Así soy yo" (15 min)

Actividad: Lluvia de ideas guiada: cada participante menciona una cualidad, un gusto o una habilidad personal.
Intencionalidad: Reconocer saberes previos, fortalecer la autoestima y generar un ambiente de confianza.

Desarrollo paso a paso:

1. El facilitador organiza al grupo en círculo.
2. Explica: *"Hoy vamos a conocernos mejor. Todos tenemos cualidades, gustos y habilidades importantes."*
3. Da un ejemplo personal breve: *"A mí me gusta escuchar y ayudar a otros."*
4. Cada participante, de forma voluntaria, dice una de las siguientes opciones:
    - una cualidad personal,
    - algo que le gusta hacer, o
    - algo que considera que hace bien.
5. El facilitador refuerza con mensajes positivos: *"Eso que dices muestra algo valioso de ti."*

Rol del facilitador:

Acompañar sin juzgar, validar las intervenciones y cuidar que nadie sea ridiculizado.

2. Comprensión guiada – "Mis emociones importan" (20 minutos)

Actividad: Conversación guiada sobre emociones básicas y complejas (alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza, orgullo).
Preguntas: ¿Cómo se sienten?, ¿qué hacen cuando sienten enojo o tristeza?, ¿por qué todas las emociones son válidas?
Se relaciona la expresión emocional con el derecho al buen trato y a la dignidad.

Intencionalidad: Comprender la importancia de reconocer y expresar emociones de forma respetuosa.

Desarrollo paso a paso:

1. El facilitador presenta tarjetas o dibujos de emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza, orgullo).
2. Pregunta al grupo:

- *¿Cuáles emociones reconocen?*
- *¿Cuáles sienten con más frecuencia en el colegio o en casa?*

3. Se promueve una conversación guiada con preguntas:
   - *¿Qué hago cuando me siento enojado?*
   - *¿Qué hago cuando me siento triste?*
   - *¿Por qué no está mal sentir emociones?*
4. Se vincula con derechos:

   "Todos tenemos derecho al buen trato, a la dignidad y a expresar lo que sentimos sin ser maltratados."

Rol del facilitador:

Modelar lenguaje respetuoso, normalizar emociones y evitar minimizar sentimientos.

3. Práctica vivencial – "Autorretrato emocional" (35 minutos)

Actividad: Cada participante elabora un autorretrato que represente quién es y cómo se siente en diferentes situaciones (familia, colegio, amigos).
En grupos pequeños comparten voluntariamente lo que dibujaron y reciben retroalimentación respetuosa.
Intencionalidad: Aplicar el autoconocimiento y la expresión emocional mediante recursos creativos.

Desarrollo paso a paso:

1. Se entregan hojas, colores y marcadores.
2. Instrucción:

   "Vamos a dibujarnos. No es un concurso de dibujo. Queremos mostrar quiénes somos y cómo nos sentimos."

3. Se orienta el trabajo con preguntas escritas en el tablero:
   - ¿Cómo me veo a mí mismo/a?
   - ¿Cómo me siento en mi familia?
   - ¿Cómo me siento en el colegio?
   - ¿Qué cosas me hacen sentir bien o mal?
4. Los estudiantes trabajan de forma individual durante 20 minutos.
5. Luego se forman grupos de 4 o 5 participantes para compartir voluntariamente:
   - qué dibujaron,
   - qué emoción representaron,
   - qué parte de sí mismos quieren fortalecer.

Rol del facilitador:

Acompañar sin interpretar ni exponer situaciones personales; reforzar el respeto.

4. Socialización y diálogo – "¿Qué hago cuando me siento así?" (20 minutos)

Actividad: Socialización guiada de estrategias para manejar emociones: respirar, hablar con alguien de confianza, escribir, alejarse de situaciones de riesgo, pedir ayuda.
Intencionalidad: Fortalecer habilidades de autorregulación y autocuidado.

Desarrollo paso a paso:

1. En plenaria, el facilitador pregunta:
    - *¿Qué puedo hacer cuando me siento muy enojado?*
    - *¿Qué hago cuando me siento triste o solo?*
2. Se construye una lista colectiva de estrategias:
    - respirar,
    - hablar con alguien de confianza,
    - escribir o dibujar,
    - alejarse de situaciones de riesgo,
    - pedir ayuda.
3. Se refuerza el mensaje:

    "Cuidar mis emociones también es cuidar mis derechos."

Rol del facilitador:

Promover alternativas no violentas y validar pedir ayuda como acto de autocuidado.

5. Cierre reflexivo – "Me respeto y me cuido" (15 minutos)

Actividad: Cada participante formula un compromiso personal de autocuidado emocional.
Intencionalidad: Consolidar aprendizajes y promover la prevención de violencias desde el cuidado de sí mismo.

Evaluación

Tipo: Formativa, cualitativa y continua.
Criterios: reconoce fortalezas, identifica emociones, expresa respeto por sí y por otros, participa activamente.
Instrumentos: observación, lista de chequeo, producciones gráficas y reflexiones orales.
Retroalimentación: refuerzo positivo y diálogo reflexivo.

RUTA DE ATENCIÓN Y PROTECCIÓN

Ante señales de posible vulneración (relatos, dibujos o conductas de maltrato, exclusión o afectación emocional):

1. **Detección pedagógica:** observación responsable sin interrogar ni exponer.
2. **Escucha y contención:** atención empática, validación emocional y explicación clara de que hay adultos e instituciones para proteger.
3. **Registro y reporte interno:** registro confidencial e información inmediata a coordinación/orientación/profesional psicosocial.
4. **Activación institucional:** valoración y, de ser necesario, activación de **familia (si no es factor de riesgo), Comisaría de Familia, ICBF/Defensoría de Familia, sector salud**.
5. **Acompañamiento y seguimiento:** apoyo emocional, coordinación interinstitucional y seguimiento, garantizando confidencialidad y no revictimización

RECURSOS Y MATERIALES

- Cartulinas, hojas, colores, marcadores, fichas de emociones, cinta adhesiva.

ENFOQUE DIFERENCIAL Y CONSIDERACIONES

- Enfoque de derechos y autonomía progresiva.
- Vulnerabilidades: reconoce diversidad de contextos familiares, experiencias de exclusión o violencia.
- Diversidad e inclusión: respeto por género, cultura y ritmos de aprendizaje.
- Prevención: autoestima e identidad como factores protectores.
- Adecuaciones pedagógicas según necesidades educativas.