GUÍA 2 – DESARROLLO PERSONAL

Datos generales

Título: *¿Qué hago con lo que siento? ¿Cómo me cuido? ¿Cómo decido?*
Población objetivo: Niñas y niños de 10 a 13 años
Área / eje transversal: Desarrollo personal - Autorregulación y autocuidado
Duración estimada: 105 minutos
Modalidad: Presencial (aula, espacio comunitario o institución)

Justificación

Esta guía se fundamenta en la necesidad de fortalecer el autocuidado, la regulación emocional, la tolerancia a la frustración y la toma de decisiones responsables como factores protectores frente a conductas de riesgo (violencias, presión de pares) y situaciones de vulneración de derechos, incluyendo aquellas relacionadas con la integridad personal y la salud. En coherencia con la Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia, que garantiza los derechos a la vida, la dignidad, la integridad personal, la protección contra toda forma de violencia, abuso o explotación, y con el deber del Estado, la familia y la sociedad de prevenir situaciones que afecten el desarrollo integral, esta guía promueve habilidades psicológicas para la autorregulación y el autocontrol como herramientas de protección.

A través de estrategias propias de las terapias de tercera generación (mindfulness, aceptación emocional y decisiones conscientes), la guía contribuye a reducir vulnerabilidades psicosociales y a fortalecer conductas protectoras, favoreciendo entornos seguros, relaciones respetuosas y el ejercicio pleno de los derechos.

Objetivo general

Fortalecer la regulación emocional el autocuidado y la toma de decisiones conscientes de las niñas y los niños, promoviendo conductas protectoras y relaciones respetuosas como base para la prevención de violencias.

Objetivos específicos

• Reconocer pensamientos, emociones y reacciones corporales en situaciones cotidianas.
• Aplicar estrategias básicas de regulación emocional y atención plena.
• Elegir conductas acordes con valores de respeto, cuidado y responsabilidad personal.

Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque vivencial, participativo y lúdico, incorporando estrategias como mindfulness, aceptación emocional y toma de decisiones basada en

valores. Mediante experiencia corporal, diálogo guiado, análisis de casos y trabajo cooperativo, se fortalece la relación entre pensamientos–emociones–conductas. Con énfasis en derechos, vulnerabilidades y protección integral, se promueven el autocontrol, la empatía, la corresponsabilidad y el cuidado del cuerpo y de las relaciones.

1. Exploración – Activación: "¿Qué pasa dentro de mí?" (15 min)

Actividad: Breve práctica de atención corporal (respiración consciente). Lluvia de ideas: ¿qué siento cuando me frustro?, ¿qué hace mi cuerpo?
Intencionalidad: Reconocer emociones y sensaciones como parte de la experiencia personal.

Desarrollo paso a paso

1. El facilitador organiza al grupo en semicírculo o círculo, generando un ambiente tranquilo.
2. Explica:

   "Antes de decidir qué hacer, necesitamos darnos cuenta de lo que sentimos y de lo que pasa en nuestro cuerpo."

3. Guía un ejercicio breve de respiración consciente (1–2 minutos):
   - "Inhalen por la nariz contando hasta 3… exhalen lentamente por la boca…"
4. Al finalizar, se realiza una lluvia de ideas con preguntas:
   - ¿Qué sentí durante la respiración?
   - ¿Qué siento cuando me frustro o me enojo?
   - ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando estoy nervioso o triste?
5. El facilitador escribe palabras clave en el tablero (nudo en el estómago, respiración rápida, tensión, etc.).

Rol del facilitador

Contener emocionalmente, validar respuestas y evitar burlas o juicios.

2. Comprensión guiada – "Pensar, sentir y actuar" (20 minutos)

Actividad: Se explica de forma sencilla el modelo: situación → pensamiento → emoción → conducta. con ejemplos (conflictos, presión de pares, redes sociales).
El facilitador introduce el principio de aceptación emocional: sentir no es malo; lo importante es qué hacemos con lo que sentimos**.**
Intencionalidad: Comprender la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, y desnaturalizar respuestas impulsivas o violentas.

Desarrollo paso a paso

1. El facilitador dibuja en el tablero el esquema:
   Situación → Pensamiento → Emoción → Conducta
2. Presenta un ejemplo cotidiano:
   - Situación: *"Un compañero se burla de mí."*
   - Pensamiento: *"Me quiere humillar."*
   - Emoción: *"Rabia, tristeza."*
   - Conducta: *"Le grito o lo empujo."*
3. Luego pregunta:
   - ¿Qué otras conductas podrían elegirse?
4. Introduce el principio de **aceptación emocional**:

   "Sentir enojo o tristeza no está mal. Lo importante es qué hacemos con lo que sentimos."

5. Se invita a los participantes a proponer alternativas de respuesta más protectoras.

Rol del facilitador

Guiar la reflexión sin moralizar, promover respuestas no violentas y conscientes.

3. Práctica vivencial – "Pausa, respiro y elijo" (35 minutos)

Actividad: Ejercicio central basado en mindfulness.
Paso 1 – Atención plena: Práctica breve de respiración consciente (1–2 minutos).

Mensaje clave:

"Cuando me detengo y respiro, puedo pensar mejor antes de actuar."

Paso 2 – Identificación de situaciones: En tarjetas, cada participante escribe o dibuja una situación difícil reciente.

Instrucción:

"Dibuja o escribe una situación reciente que te haya hecho sentir muy molesto, triste, nervioso o frustrado."

Ejemplos: conflictos con compañeros, presión de pares, discusiones, burlas.

Paso 3 – Elección consciente: En pequeños grupos analizan:

- ¿Qué pensé?

- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué otra acción, más acorde con el respeto y el autocuidado, podría elegir?

El facilitador circula por los grupos reforzando el principio:

"Elegir desde valores como respeto, cuidado y responsabilidad me protege a mí y a los demás."

Rol del facilitador

Acompañar sin juzgar, evitar exposición de situaciones delicadas y promover alternativas de autocuidado.

Intencionalidad: Aplicar estrategias de autorregulación y toma de decisiones no impulsivas.

4. Socialización y diálogo – "Elegir sin hacer daño" (20 minutos)

Actividad: Socialización voluntaria de aprendizajes.
Preguntas orientadoras:

- ¿Qué me ayuda a calmarme antes de actuar?
- ¿Cómo puedo expresar lo que siento sin agredir?
- ¿Por qué regularme es una forma de cuidarme y cuidar a otros?
  Intencionalidad: Fortalecer la empatía, la comunicación asertiva y la prevención de conductas violentas.

Desarrollo paso a paso

1. En plenaria, los grupos comparten aprendizajes generales (sin detalles personales).
2. El facilitador orienta el diálogo con preguntas:
   - ¿Qué me ayuda a calmarme antes de actuar?
   - ¿Cómo puedo expresar lo que siento sin agredir?
   - ¿Por qué regularme es una forma de cuidarme y cuidar a otros?
3. Se construye colectivamente una lista de estrategias:
   - respirar,
   - alejarse,
   - pedir ayuda,
   - dialogar,
   - escribir o dibujar.

Rol del facilitador

Modelar lenguaje respetuoso y reforzar la prevención de violencias.

5. Cierre reflexivo – "Elijo cuidarme" (15 minutos)

Actividad: Cada participante formula un compromiso personal usando la estructura: *"Cuando me sienta…, voy a…"* (respirar, hablar con alguien, alejarme, pedir ayuda).
Se refuerza el mensaje: no controlo todo lo que siento, pero sí puedo elegir cómo actuar.
Intencionalidad: Consolidar la autorregulación emocional como herramienta de autocuidado y convivencia.

Desarrollo paso a paso

1. Cada participante completa oralmente o por escrito:

   "Cuando me sienta _____*, voy a* _____*."*
   (respirar, pedir ayuda, retirarme, hablar con alguien, etc.).

2. Algunos comparten voluntariamente.
3. Cierre del facilitador:

   "No siempre puedo controlar lo que siento, pero sí puedo elegir cómo actuar. Eso es cuidarme y proteger mis derechos."

Evaluación

Tipo: Formativa, cualitativa y continua.
Criterios: identifica emociones y pensamientos, propone estrategias de regulación, elige conductas protectoras, participa con respeto.
Instrumentos: observación, lista de chequeo, tarjetas de reflexión y participación oral.
Retroalimentación: refuerzo positivo y preguntas reflexivas

Ruta de Atención y Protección

Propósito: Garantizar protección integral, atención oportuna y no revictimización ante vulneraciones (emocionales, violencia, consumo, situaciones sexuales de riesgo).

1. **Detección pedagógica:** identificación de señales (relatos, dibujos, conductas) de maltrato, acoso, presión para consumo, vulneración corporal o emocional.
2. **Escucha y contención:** atención empática, validación, explicación clara de que existen 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 activación según corresponda: **familia (si no es factor de riesgo), Comisaría de Familia, ICBF/Defensoría de Familia, sector salud; Policía de Infancia y Adolescencia** en riesgo inminente o delito.
5. **Acompañamiento y seguimiento:** apoyo emocional, coordinación interinstitucional, seguimiento y ajustes pedagógicos, garantizando confidencialidad y no revictimización.

RECURSOS Y MATERIALES

- Hojas blancas o de colores.
- Tarjetas o fichas de trabajo (para registrar situaciones, pensamientos y emociones).
- Marcadores, colores o lápices.
- Cartulina o papelógrafo para conclusiones grupales.
- Cinta adhesiva o material para fijar en pared.
- Reloj, cronómetro o música suave (para ejercicios breves de respiración y atención plena).
- Pictogramas o apoyos visuales sobre emociones y conductas (opcional).

ENFOQUE DIFERENCIAL Y CONSIDERACIONES

- **Enfoque de derechos y autonomía progresiva:** promueve la capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.
- **Diversidad e inclusión:** respeto por diferencias culturales, sociales y emocionales; participación voluntaria.
- **Prevención de violencias:** regulación emocional como factor protector.
- **Adecuaciones pedagógicas:** ajustes según contexto, ritmo de aprendizaje y necesidades educativas.