GUÍA PEDAGÓGICA

Gestión de capacidades: reconozco lo que soy y lo que puedo aportar

1. Datos generales

Población objetivo: Adolescentes de 14 a 17 años

Tema:
EDUCACIÓN TRANSFORMADORA

Contenido:
Gestión de capacidades

Duración estimada: 120 minutos

Sesión:
1

2. Propósito de aprendizaje

Objetivo general

Fortalecer en los adolescentes la gestión de sus capacidades personales, sociales y creativas, promoviendo el autoconocimiento, la autoestima y la participación activa como herramientas para la toma de decisiones responsables y la construcción de su proyecto de vida.

Objetivos específicos

- Reconocer capacidades, habilidades y talentos personales.
- Identificar capacidades individuales y colectivas presentes en el grupo.
- Promover la confianza, el respeto y la valoración de la diversidad.
- Fomentar la participación juvenil desde el arte y el trabajo colaborativo.

3. Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque constructivista, participativo y socioemocional, en el cual los adolescentes construyen aprendizajes significativos a partir de sus experiencias, intereses y contextos cotidianos. El proceso pedagógico se orienta al reconocimiento de las capacidades como factores protectores que fortalecen el desarrollo integral y el ejercicio de derechos.

Se integran metodologías activas e innovadoras, tales como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en experiencias, el design thinking adaptado a la edad, la gamificación reflexiva y el uso de las artes (artes visuales, expresión corporal, escritura creativa y narrativa simbólica) como herramientas de expresión y reflexión.

El rol del facilitador es el de mediador y acompañante, garantizando un entorno seguro, inclusivo y protector, promoviendo la participación equitativa, el respeto por la diversidad y la prevención de riesgos psicosociales, conforme a los lineamientos del Manual de Protección Integral.

4. Desarrollo de la sesión

Momento inicial – Exploración (¿Qué sé de mí?)

La sesión inicia con una actividad denominada **"Lo que llevo dentro"**, en la cual el facilitador invita a los adolescentes a reflexionar sobre aquello que saben hacer bien, lo que disfrutan y lo que los identifica como personas únicas.

Cada participante recibe una hoja y materiales artísticos (colores, marcadores o lápices) y responde de forma creativa a la consigna: *"Dibuja o escribe algo que represente una capacidad o habilidad que tengas."*

Se promueve un ambiente de confianza, respeto y confidencialidad, aclarando que no hay respuestas correctas o incorrectas. Quienes lo deseen pueden compartir voluntariamente su creación, fortaleciendo la escucha activa y la valoración mutua.

Momento central – Fundamentación y práctica

El facilitador introduce el concepto de capacidad, explicando que se refiere a las habilidades, talentos, conocimientos y actitudes que cada persona posee y puede desarrollar a lo largo de su vida. Se resalta que reconocer las capacidades propias y de los demás contribuye al bienestar, la toma de decisiones responsables y la construcción del proyecto de vida.

Se enfatiza que todas las personas tienen capacidades, aunque no siempre las reconozcan o valoren. Algunas capacidades se evidencian con mayor facilidad, mientras que otras requieren tiempo, práctica y acompañamiento para desarrollarse. El facilitador refuerza la idea de que las capacidades no son comparables, ya que cada persona tiene un ritmo y una forma particular de aprender y expresarse.

Asimismo, se resalta que reconocer las propias capacidades contribuye al bienestar emocional, fortalece la autoestima y permite tomar decisiones más responsables y conscientes, especialmente frente a situaciones de presión social, conflicto o riesgo. De igual manera, identificar y valorar las capacidades de los demás favorece la empatía, el respeto por la diversidad y el trabajo colaborativo.

Finalmente, el facilitador relaciona la gestión de capacidades con la construcción del proyecto de vida, explicando que cuando los adolescentes reconocen lo que saben hacer, lo que les gusta y lo que desean fortalecer, pueden proyectarse con mayor claridad hacia el futuro, establecer metas realistas y participar de manera activa y positiva en su entorno familiar, educativo y comunitario.

Actividad central – “El mapa creativo de mis capacidades”

Los adolescentes se organizan en grupos heterogéneos. Cada grupo recibe una cartulina grande y materiales artísticos. La consigna es crear un mapa creativo de capacidades, integrando dibujos, palabras, símbolos y colores que representen:

- Capacidades individuales de cada integrante.
- Capacidades colectivas del grupo.
- Formas en las que esas capacidades pueden ayudar a otros o a la comunidad.

Durante el proceso, el facilitador acompaña a los grupos, formula preguntas orientadoras y promueve el diálogo respetuoso. Se enfatiza que todas las capacidades son valiosas y que

la diversidad fortalece el trabajo en equipo. Así mismo se solicita a os participantes integrar al trabajo colectivo el dibujo inicial de la sesión desarrollado en la actividad " lo que llevo dentro".

EJEMPLO DE PREGUNTAS ORIENTADORAS:

Para el reconocimiento de capacidades personales

- ¿Qué cosas se me facilitan hacer y disfruto realizar?
- ¿En qué situaciones siento que doy lo mejor de mí?
- ¿Qué habilidad mía ha ayudado a otras personas alguna vez?
- ¿Qué capacidad me gustaría seguir fortaleciendo?

Para el trabajo en equipo y la valoración de los demás

- ¿Qué capacidades veo en mis compañeros y compañeras?
- ¿Cómo se complementan nuestras habilidades dentro del grupo?
- ¿Qué aprendí de mis compañeros durante esta actividad?
- ¿Cómo podemos apoyarnos respetando nuestras diferencias?

Para la aplicación en la vida cotidiana

- ¿De qué manera puedo usar mis capacidades para cuidarme mejor?
- ¿Cómo mis habilidades pueden ayudar a resolver situaciones difíciles?
- ¿Qué decisiones puedo tomar usando mis capacidades de forma positiva?
- ¿Cómo puedo aportar a mi familia, colegio o comunidad desde lo que sé hacer

Para la reflexión y el cierre

- ¿Qué descubrí hoy sobre mí que no había pensado antes?
- ¿Qué me llevo de esta actividad para mi vida diaria?
- ¿Qué compromiso personal puedo asumir a partir de mis capacidades?

Una vez finalizados los mapas, cada grupo socializa su producción al resto del grupo, explicando cómo sus capacidades pueden contribuir al cuidado propio y colectivo.

Momento final – Cierre y reflexión

Para el cierre, se realiza un círculo de palabra, en el que los adolescentes reflexionan a partir de preguntas como:

- ¿Qué capacidad descubrí hoy en mí?
- ¿Qué capacidad de mis compañeros me llamó la atención?
- ¿Cómo puedo usar mis capacidades de forma positiva en mi vida diaria?

El facilitador cierra la sesión resaltando que reconocer y gestionar las capacidades es una forma de autocuidado, participación y ejercicio de derechos, reforzando mensajes de motivación y confianza.

5. Evaluación

La evaluación se realiza de manera continua y formativa, a través de:

- Observación de la participación y el trabajo colaborativo.
- Autoevaluación reflexiva sobre el reconocimiento de capacidades.
- Retroalimentación grupal, resaltando fortalezas y aprendizajes.

No se califican productos artísticos, sino el proceso, la reflexión y la participación.

6. Recursos y materiales

- Hojas blancas y pliegos de cartulinas o de papel craft
- Marcadores, colores, lápices, tijeras, pegastick
- Cinta, revistas para collage
- Música ambiental
- Espacio amplio y cómodo

7. Enfoque diferencial y consideraciones

La actividad se desarrolla desde un enfoque de derechos, inclusión y protección integral, reconociendo a los adolescentes como sujetos activos de derechos. Se realizan ajustes razonables para garantizar la participación de adolescentes con discapacidad, diversidad cultural o necesidades específicas, respetando ritmos, formas de expresión y contextos personales, conforme a los lineamientos del Manual de Protección Integral

Referencias:

UNICEF. (s. f.). *Habilidades para la juventud*. https://www.unicef.org/lac/habilidades-para-la-juventud

Universidad Panamericana. (s. f.). *10 habilidades sociales básicas en los jóvenes*. https://blog.up.edu.mx/prepaup/10-habilidades-sociales-basicas-en-los-jovenes

Ruiz, S. D. (s. f.). *El desarrollo de habilidades en la adolescencia*. https://www.saradesireeruiz.com/el-desarrollo-de-habilidades-en-la-adolescencia/