



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital

*Establecimientos Educativos*

*Competencias socioemocionales para  
el desarrollo integral y la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes*

## Módulo 1

### Tema 1 Autoconocimiento

## Autoconocimiento

El autoconocimiento es reconocido como la capacidad que tiene una persona para reflexionar y tener conciencia sobre sus pensamientos, acciones, emociones y sus comportamientos pasados, para generar un cambio. (Bem 1972 citado por Lieberman 2004).

Autorreflexión es el proceso que permite conocerse a sí mismo, ser consciente de la forma de relacionarse e influir en el entorno. Por tanto, desarrollar una actitud de reflexión permanente, con conciencia de sí mismo y de cómo me posiciono en el contexto e historia personal (como víctima o sobreviviente), es un mecanismo de protección que permite no sucumbir ante la adversidad y por el contrario generar una actitud resiliente y transformadora.

La reflexión puede llevarse a cabo de dos maneras:

**Por evidencia**, donde se observan pensamientos, sentimientos y comportamientos vividos, con el fin de mejorarlas; aquí la memoria y los recuerdos son importantes.

**Por intuición** donde la persona piensa en sus reacciones y respuestas posibles, previendo sentimientos y emociones ante un evento y se prepara para afrontarlos.

El autoconocimiento es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características; como todo proceso, contiene diversas fases, tales como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El proceso de *Autoconocimiento* nos invita a explorar con curiosidad a lo largo de la vida, la manera como nos percibimos y lo que pensamos de nosotros mismos (Autoconcepto), teniendo presente que nos definimos en función de la relación que mantenemos con el entorno y de los cambios que experimentamos en las distintas etapas de nuestro proceso vital. Cuando nos referimos al concepto que tenemos sobre nosotros mismos, es importante no confundir la pregunta, ¿quién soy? con ¿qué hago?

Otro aspecto importante del autoconocimiento es la *Autopercepción*, definida como la habilidad para generar una evaluación de sí mismo. Esto implica la revisión consciente de nuestras habilidades y cualidades psicológicas y físicas. (Dweck, 2000). En función de esta evaluación tendremos una imagen de nosotros mismos (Autoconcepto) y la confianza en nuestras propias habilidades para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras. (*Autoeficacia*)

La manera como nos percibimos y cómo enfrentamos distintas situaciones de la vida nos permite realizar una evaluación generalizada sobre nosotros mismos, conocida como *Autoestima*, la cual influye en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento, teniendo un efecto poderoso en aspectos personales y sociales, así como en nuestros proyectos futuros.

Conocernos a nosotros mismos es entonces, un proceso que nos permite identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora. De esta manera nos abrimos a la posibilidad de brindar a otros, aquello que sabemos son nuestros puntos fuertes, y aprender de otros aquellas cualidades que nos gustaría mejorar.

**Para alcanzar el autoconocimiento se propone:**

- Hacer preguntas sobre situaciones cotidianas difíciles, perturbadoras o traumáticas.
- Promover la capacidad de reflexionar sobre sí mismo.
- Evitar identificarse con experiencias dolorosas o traumáticas.
- Utilizar la conciencia plena (Mindfulness).
- Propiciar la autorreflexión y autoconsciencia sobre las emociones, pensamientos y acciones negativas como hechos aislados de sí mismo, y no como factores que lo definen y determinan como persona. (Ardel & Grundwald, 2018)

**A Resaltar:**

La importancia de insistir en la necesidad de llevar a cabo a conciencia cada uno de los ejercicios propuestos para el autoconocimiento sin temor, sin vergüenza y con la seguridad de encontrarse en un “espacio seguro” en donde no hay juicios.

Insistir en utilizar las emociones y los pensamientos simultáneamente para reconocer los rasgos y características personales, motivando a que las discusiones y los análisis superen el nivel racional e incluyan las emociones.

**Recuerde:**

Motivar escribir, dibujar, consignar, las reflexiones individuales y grupales destacando los productos obtenidos como compromisos.

**Recursos:**

- Video (autoconcepto superficial, autoconcepto profundo) ej: <https://www.youtube.com/watch?v=mvs23K5CVu8>
- Infografía ej: <https://www.youtube.com/watch?v=GdXNTTPitdY>
- Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-385321.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-385321.html?_noredirect=1)
- Emociones para la vida: [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida)

## Momento 1: juego de conocimiento

### Creando una historia

#### Sensibilización

Inicialmente se les presenta a los asistentes la importancia de adquirir nuevos conocimientos en pro del mejoramiento de nuestra salud mental. Para esto es importante que interioricen diferentes aspectos que deben ser tenidos en cuenta, los que proporcionarán herramientas las cuales podrán utilizar en su vida personal y en sus aulas de clase. Se insiste que el proceso a trabajar es el del autoconocimiento.

#### Actividad central

Para construir la definición de autoconocimiento entre todo el grupo, se hará una actividad denominada “creando una historia” donde cada uno de los participantes aportarán a la definición.

En una cartelera o en el tablero el facilitador comienza la definición con la frase: “El autoconocimiento es cuando...”, luego le da la voz a otra persona que le agregará otra oración a la definición cuidando siempre que sea coherente e interesante. Luego esta persona le da la voz a otra que hace exactamente lo mismo. Finalmente, la última persona será la encargada de concluir la definición.

Esto ayudará a verificar qué concepción se tiene sobre el concepto de autoconocimiento y así mismo, se darán aclaraciones importantes que permitan construir el concepto adecuadamente, así mismo contrastarlo con la realidad y ponerlo en práctica en la cotidianidad.

#### Cierre

Para finalizar se pide a cada participante que, a través de un dibujo o un escrito, ilustre que hace fácil o difícil poner el concepto en práctica a corto, mediano y largo plazo.

Se finaliza reconociendo cuál es el significado, la importancia, la pertinencia y los obstáculos existentes para trabajar y fortalecer el autoconocimiento, para el mejoramiento continuo de la salud mental, tanto de los participantes como de las personas que los rodean.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero o carteleras; marcadores, hojas de papel y colores. Puede hacer uso de mediaciones tecnológicas para dinamizar la actividad mediante la interacción de una pizarra digital, como por ejemplo Padlet:

<https://padlet.com/moniarboleda/r49vr79pzizw83pp>

## Momento 2 - Interacción y preguntas

### ¿Encuentra la definición?

#### Sensibilización

Es importante que el concepto de autoconocimiento se consolide a mediano y largo plazo en los participantes, es por esto que la actividad aquí expuesta intentará promover una reflexión de cada participante, para identificar si reconocen el concepto de autoconocimiento y así mismo este ha sido apropiado a nivel cognitivo.

Es por esto que la sensibilización será focalizada a mostrar a los participantes la importancia no sólo de conocer el significado del autoconocimiento sino de este para la vida y en el contexto educativo, de igual manera las diferentes formas de promoción del mismo.

#### Actividad central

A los participantes, se les entregarán diferentes definiciones de conceptos importantes que deben ser tenidos en cuenta en un proceso pedagógico dentro de una institución educativa. Las conceptos y definiciones serán: Autoconocimiento, resiliencia, reconciliación, resolución de problemas, emociones e inclusión.

Cada definición entregada no tendrá titulación, es decir, en primera medida el participante no sabrá esa definición a qué concepto hace referencia. Es por esto que se invita a los participantes a realizar una reflexión individual para darle el título a cada definición. Una vez realicen la correspondencia entre títulos y definiciones, deberán responder en forma escrita a la pregunta *¿En qué se relacionan los conceptos dados con el autoconocimiento?*

Se les especifica a los participantes que para solucionar alguna inquietud frente a las definiciones durante el ejercicio, sólo podrán hacer preguntas y el facilitador, sólo podrá responder SI o NO.

#### Cierre

Para el final el facilitador retoma el objetivo de la actividad el autoconocimiento y su definición pidiéndole a cada participante que postule una actividad que considere promovería el autoconocimiento en una institución educativa, sustentando las estrategias y metodologías postuladas. Se escogerán dos o tres para ser presentadas al grupo en plenaria.

Se retroalimenta especificando la importancia de estos conceptos al momento de querer promover el autoconocimiento, reconociendo que con la adecuada implementación de estrategias, se logran mayores resultados en la salud

mental. Se busca verificar con el grupo la claridad conceptual en la temática como insumo para promoverla apropiando y reforzando cada vez más los conceptos asociados.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero o cartelera; marcadores, hojas de papel, lápices, tarjetas con conceptos y tarjetas con definiciones de los conceptos.

Puede hacer uso de mediaciones tecnológicas para dinamizar la actividad mediante la creación de una actividad interactiva, que puede desarrollarla en una plataforma para la creación de actividades educativas multimedia como por ejemplo Educaplay:

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7252951-encuentra\\_la\\_definicion.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7252951-encuentra_la_definicion.html)

### Momento 3 - Reto de equipo

#### La maleta de mi vida

##### Sensibilización

El facilitador motivará al grupo para el desarrollo de la actividad, mostrando por qué es indispensable y útil realizar, diseñar y promover herramientas a nivel grupal donde se fortalezca el autoconocimiento, resaltando que aunque este es un proceso que inicialmente es individual su impacto se refleja en lo grupal. Razón por la que es pertinente expresar ese desarrollo personal construido en determinado momento, con el objetivo de reforzar conductas que generen estabilidad emocional y adecuada salud mental en el colectivo.

##### Actividad central

Para esta dinámica, se trabajará con el grupo completo y el facilitador le pedirá a los participantes que se pongan cómodos para empezar a imaginar una situación donde deben irse lejos de su casa por un periodo prolongado de tiempo y solo pueden empacar 4 elementos dentro de una maleta. Estos 4 elementos deben tener gran significado o representar un elemento que consideren les ayudaría a mantener o alcanzar una salud mental adecuada durante su largo viaje.

Posteriormente, cada participante mostrará sus objetos y explicará el valor que estos tienen, resaltando o respondiendo: *¿Qué han sido estos objetos para ellos en sus vidas?, ¿por qué son importantes para su salud mental?*

##### Cierre

Se finaliza retroalimentando alrededor de la importancia que tienen los símbolos, las emociones asociadas y las acciones que consideramos mantienen la salud mental, muchas de ellas no son tan evidentes o valoradas por nosotros

mismos aun estando presentes siempre. Adicionalmente se muestra el valor que un ejercicio como este tiene para los grupos y su reconocimiento de los diferentes miembros en el desarrollo del autoconocimiento y reconocimiento de los otros para mejorar las interacciones. Los espacios para exteriorizar sentimientos, emociones y/o pensamientos importantes en las vidas de cada participante, reforzará aspectos positivos que mejoran la salud mental dentro y fuera de la institución educativa.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Puede hacer uso de mediaciones tecnológicas para dinamizar la actividad mediante el uso de un podcast, que es una pieza de audio que contenga la narración propuesta para el ejercicio, acompañada de un fondo musical relajante. Lo pueden crear utilizando la grabadora de audio del teléfono móvil, o con aplicaciones como Google Podcast

#### **Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos**

##### **Recuento de mi historia**

##### **Sensibilización**

El facilitador motiva la participación del grupo indicando la importancia de llevar a la práctica la comprensión de los conceptos y la necesidad de fortalecer el autoconocimiento en los diferentes ambientes en donde nos relacionamos.

##### **Actividad central**

En este ejercicio los participantes escribirán un fragmento sobre una situación crítica o difícil de sus vidas. En su narración los participantes incluirán:

- ¿Cómo eran antes de esa situación?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué emociones reconocen?
- ¿Qué aspectos de sí mismos y de su entorno le permitieron superar o sobrellevar esa situación?

El fragmento se escribirá en primera persona y de forma anónima. El facilitador recibe los fragmentos y los distribuye aleatoriamente entre los participantes, de manera que ninguno tenga su propio escrito.

Luego, los participantes leerán el fragmento que les correspondió y comentarán qué piensan sobre esa historia; qué fortalezas o debilidades observan, con qué factores o situaciones se identifican a sí mismos. Luego en grupos más pequeños, los participantes comentarán entre ellos sus reflexiones, en torno a la vivencia de sus compañeros comparándolas con sus propias experiencias. (Esta actividad puede llevarse de manera virtual usando un muro virtual como Padlet).

## Cierre

Para el cierre el facilitador empieza contando su propia historia y su reflexión, incluyendo los aspectos sugeridos. En una cartelera se consignan las fortalezas y debilidades comunes, junto con las reflexiones sobre los siguientes puntos:

- ¿Cómo la forma en que nos narramos a nosotros mismos influye en nuestras acciones y decisiones?
- ¿Cómo ven su experiencia ahora y qué aprendieron de esta?
- ¿Si en el futuro se encontraran en una situación similar cómo la resolverían? (indagar sobre actitudes, habilidades, destrezas, fortalezas o soluciones que aplicarían para ello).

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero o carteleras; marcadores, hojas de papel, lápices. Guía de trabajo con preguntas orientadoras.

Puede hacer uso de mediaciones tecnológicas para dinamizar la actividad mediante el trabajo colaborativo de Google drive, mensajería instantánea (Hangouts / Whatsapp) y de documentos de Google.

Cada participante realiza su escrito en documentos de Google.

Luego cada participante le envía el enlace (link/Url) del documento al facilitador a través de la aplicación de mensajería.

El facilitador organiza una tabla en otro documento de Google, con los nombres de los participantes, y le asigna a cada uno de los enlaces de los otros participantes.

## Momento 5 - Juego de concurso - practicas propias

### ¿Quién soy yo?

#### Sensibilización

Se da la bienvenida para continuar fortaleciendo el concepto de Autoconocimiento, su definición, pertinencia y relevancia en nuestra actitud ante la vida, dentro y fuera de la escuela.

#### Actividad Central

Se trabaja alrededor de la pregunta ¿Quién soy yo? respondiendo de forma individual las preguntas de la guía de trabajo, y se invita a los participantes en pequeños grupos a encontrar imágenes que ilustran lo representado en las respuestas.

- ¿Cuáles son las actividades que más me gusta hacer?
- ¿Para qué considero que soy hábil?
- ¿Cómo me he sentido en la última semana?
- ¿Qué errores considero que he cometido en el último tiempo?
- ¿Qué aspectos positivos considero que he desarrollado en la última semana?
- ¿Con qué soy feliz?

Se invita a los participantes en grupos más pequeños, identificar imágenes que den cuenta de lo escrito representando las respuestas y construir una cartelera “collage” que se presentará en plenaria al grupo.

### **Cierre**

Las imágenes seleccionadas se socializan y:

Cada persona presenta sus rasgos típicos.

El grupo le reconoce los rasgos característicos.

El grupo destaca aquellos rasgos que aportan y los que obstaculizan su trabajo para alcanzar una mejor calidad de vida individual y colectiva.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, lápices. Revistas para reciclar, tijeras, pegante, cinta pegante.

### **Momento 6 – Compromisos y evaluación**

#### **Actividad central**

Trabajando en parejas cada persona identifica y consigna en la guía de trabajo las acciones que le permiten: conocerse a sí misma; identificar sus cualidades; las actitudes que quiere fortalecer y las que quiere cambiar.

El propósito de la plenaria es construir en conjunto un inventario de acciones que se pueden poner en práctica cotidianamente y evaluarlas en forma permanente.

**Tiempo de ejecución:** 45 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Pliegos de papel periódico, marcadores, 1/8 de cartulina de colores, papeles decorativos, lápices de colores, tijeras, pegante.

Puede hacer uso de mediaciones tecnológicas para dinamizar la actividad de la plenaria, mediante la interacción en un foro virtual aprovechando las herramientas de la plataforma Moodle, o a través de una pizarra digital colaborativa como padlet.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**